



Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"

Marriage

un'insegnamento di Chagdud Tulku Rinpoche

Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk

Marriage

di Chagdud Tulku Rinpoche

I voti del matrimonio non sono unicamente parte di una cerimonia esterna. Di gran lunga più importanti, essi rappresentano un impegno interno, mentale. Per saper come supportare questo impegno durante la vita, abbiamo bisogno di conoscere la struttura più ampia di questi voti.

Fra i molteplici esseri nell'universo noi, come umani abbiamo ottenuto una condizione rara e fortunata, una condizione di base unica per lo sviluppo spirituale. Tuttavia se non riconosciamo la preziosità della vita umana, possiamo sciuparla, come chi trova una pepita d'oro ma non ne riconosce il suo valore e ne fa un uso improprio, forse come fermaporta. In questo momento noi siamo come minerale d'oro non raffinato, non riconoscendo che la nostra vera natura è come l'oro. Usando bene questa opportunità, possiamo raffinare la polvere d'oro per rivelarne la sua intrinseca purezza, la natura simile all'oro.

Nel vostro matrimonio, entrambi potete sostenervi l'un l'altro sul sentiero spirituale e aiutarvi a garantire che il potenziale della vostra vita umana non vada disperso.

Ciò è importante, poiché l'opportunità che abbiamo come esseri umani è molto breve. E' naturale che si aspiri a essere insieme per un lungo periodo di tempo, ma non sappiamo quanto dureranno le nostre vite o quanto durerà questa relazione. Tutto è impermanente. L'universo che abitiamo non era qui un tempo, e un giorno si ridurrà nel nulla. Una volta, il nostro corpo fisico

non era qui, e un giorno nuovamente non ci sarà più.

Delle innumerevoli persone che vivevano su questa terra cento anni fa, quanti di loro sono ancora qui? E di questi, quanti ce ne saranno nei prossimi cento anni? Se comprenderete l'impermanenza, comprenderete l'importanza di usare bene il vostro tempo insieme.

La cosa più importante non è tanto essere insieme, quanto come impiegare insieme il vostro tempo [...] aspirare, giorno dopo giorno, ad anteporre la felicità della tua partner alla tua

Sin dall'inizio del tuo matrimonio, hai bisogno di pensare chiaramente circa la direzione che vuoi che prenda. La cosa più importante non è tanto essere insieme, quanto come impiegare insieme il vostro tempo. Matrimonio significa crearsi un impegno da questo momento in poi per il resto della vita, per vivere insieme in armonia, con gioia, amore, affetto e con l'intenzione di essere di reciproco beneficio quanto più possibile. Ciò significa aspirare, giorno dopo giorno, ad anteporre la felicità della tua partner alla tua. Su entrambi i livelli - mondano e spirituale - decidiamo di andare incontro ai bisogni dell'altro e contribuiamo alla reciproca crescita spirituale. L'amore genuino e altruistico che tu esprimi per l'altro creerà virtù, la quale porterà felicità in questa vita e spargerà i semi della felicità futura.

Ognuno di voi ha scelto l'altro tra tutti i fiori di questo giardino terrestre. Quindi, è importante che affronti il matrimonio con un senso di altruismo, di beneficio reciproco quanto più possibile, nella gioia e nella difficoltà, felicità e infelicità. Se l'uomo partecipa alla relazione pensando: "Questa donna è ora mia moglie, spetta a lei

provvedere ai miei bisogni, rendermi felice” o se la donna pensa: “Quest’uomo è ora mio marito, deve rendermi felice, mi deve soddisfare”, tali aspettative creeranno solo problemi. Piuttosto che pretendere l’uno dall’altro, aspettandosi qualcosa per sé stessi, assumiti la responsabilità di garantire la felicità del tuo partner. Tenendo sempre presente che quello che dici e fai condiziona l’altro. Impara ciò che è favorevole alla felicità reciproca e alla pace della mente.

Se entrambi siete interessati alla felicità dell’altro, non potrete mai separarvi. Il vostro legame non potrà rompersi.

Se, d’altro canto, poni la responsabilità della tua felicità sul tuo consorte, se senti che egli o ella ti debba qualcosa, vedrai unicamente i difetti del tuo partner. Se la tua motivazione fondamentale è la speranza che l’altro possa renderti felice, il tuo matrimonio non sarà facile e la tua felicità non durerà a lungo.

Affrontando il matrimonio da un punto di vista ego-centrico automaticamente si determineranno circostanze che ostacoleranno il miglior bene che è possibile. Ma se la tua motivazione è di dare alle altre persone felicità, entrambi sarete felici nel breve e lungo termine e darai felicità a coloro che ti circondano.

Questo è il significato del successo sia nel campo spirituale che mondano. La felicità che sperimentiamo nella vita dipende per gran parte dalla nostra motivazione. E la nostra motivazione è così importante nel matrimonio come negli altri impegni umani. Sebbene una motivazione altruistica non equivalga a bodhicitta, che ha uno scopo più vasto - il beneficio relativo e assoluto per tutti gli esseri - essa è una maniera di praticare l’altruismo in un modo molto diretto, con la persona che ti è

accanto. E puoi utilizzare la relazione con il consorte come modello per le tue relazioni con tutti.

Allo scopo di mantenere i tuoi impegni, devi prepararti - con forza d’animo - a incontrare ostacoli. Sebbene aspiriamo al sublime, possono verificarsi dei contrasti. Nessuno è perfetto. Nelle relazioni spesso sperimentiamo emozioni negative, meschinità, pensieri egoistici, stati fisici e mentali di tutti i generi, alcuni piacevoli, altri spiacevoli. Queste condizioni mettono alla prova i tuoi impegni e devi essere capace di resistere a qualsiasi cosa accada.

La cosa importante non è ciò che accade, ma come la affronti, come lavori per garantire che il tuo matrimonio duri una vita. Ci si promette un reciproco aiuto, una reciproca amicizia, in tutte le circostanze. Quando si incontrano difficoltà, non importa quanto piccole o grandi, non renderle più di quanto sono. Non rafforzarle. Ricorda a te stesso che il tuo partner è un essere umano, non un dio. Focalizzati sulle sue buone qualità e non indulgere nelle difficoltà.

Quando sorge un problema, ricorda a te stesso che noi tutti siamo umani e lascialo cadere. Nei momenti difficili, ricorda che la tua unione è per la vita, dai il meglio di te stesso. Non hai tempo per litigare. Inoltre, pensare che tu hai ragione e gli altri hanno torto è una delle delusioni che perpetuano la sofferenza.

Invece sii paziente e ricorda che la sola cosa di beneficio al momento della morte sarà la virtù che hai creato in questa vita. Se mantieni questa prospettiva di giorno in giorno, i disaccordi si risolveranno e svilupperai pazienza, amore, compassione e accettazione, qualità che innalzeranno la tua relazione.

Quando sorge un problema, ricorda a te stesso che noi tutti siamo umani e lascialo cadere. Nei momenti difficili, ricorda che la tua unione è per la vita, dai il meglio di te stesso. Non hai tempo per litigare

La tua motivazione altruistica nel matrimonio incarna la prima delle Sei Perfezioni –la Perfezione della Generosità - la pratica della quale è una eccellente maniera per accumulare meriti e incrementare qualità virtuose. Attraverso l'amore e l'impegno reciproco, in questo momento e nel futuro, quando mantenete il vostro amore per un altro nel vostro cuore, quando dichiarate il vostro amore ad un altro, quando vi scambiate gli anelli come segno fisico del vostro legame, state esprimendo la qualità della generosità. Il vostro impegno, da questo momento in poi, di usare il vostro corpo, parola e mente per darsi reciproca felicità è una ulteriore espressione di questa generosità.

Promuovi nel matrimonio anche la Seconda Perfezione, la disciplina morale¹. Ciò significa vivere insieme secondo i più alti principi, eliminando abitudini che non sono utili alla relazione, comportamenti insignificanti, egoistici e discordanti, e mettere in rilievo qualità positive e altruistiche quali la gentilezza amorevole, che apportano un più vasto beneficio.

Il vostro sentiero spirituale è quello della virtù, portare gioia e felicità agli altri e astenersi da azioni disattente che possono causare danno o infelicità.

Quali praticanti, dovrete utilizzare il vostro corpo, parola e mente per proteggere voi stessi e le vostre relazioni da ostacoli potenziali o negatività, e sforzarvi di beneficiare gli altri con ogni mezzo. Se il tuo focus è sui bisogni del tuo consorte, hai ormai scoperto un mezzo molto potente per allontanare i problemi.

Non v'è dubbio che la vita matrimoniale sia una sfida. Non avere idee preconcepite su come funziona la relazione, piuttosto imparate a non sconvolgervi

reciprocamente, imparate come realizzare una maggiore gioia e armonia. Quando sorge ciò qualcosa non ti piace lavora con l'avversione nello spazio della tua mente, nel contesto della pratica del Dharma, invece di cercare di indurre un mutamento nel partner.

Questo è anche molto importante se decidi di avere figli. Quando ti comporti con reciproco rispetto e amore, e cerchi di risolvere pacificamente qualsiasi problema che sorge, i tuoi figli avranno un modello da imitare per sviluppare le loro relazioni personali positive e di successo.

La Terza Perfezione, la Pazienza, è una delle qualità più importanti che puoi portare nel tuo matrimonio. Mantieni sempre l'impegno di mantenere armonia e ricorda che, nonostante i mutamenti esteriori o emozionali che il tuo partner sta attraversando, lui o lei non è un Buddha. Il tuo consorte è un essere umano, da trattare con i suoi problemi. Cerca di relazionarti con compassione e con pazienza,

focalizzandoti sul vostro legame piuttosto che sui problemi. Cerca di non farti sconvolgere dalle difficoltà che inevitabilmente sorgono quando le persone vivono insieme. Almeno non fissarti su di esse; cerca invece di risolverle immediatamente.

La pratica della pazienza porterà beneficio nell'immediato, nel contesto del tuo matrimonio, e nel lungo termine. Quando pratici la virtù, e in special modo virtù potenti come la pazienza, queste infallibilmente apporteranno grande felicità nel futuro, che può essere denominata l'esperienza del paradiso, o della terra pura. Attraverso la rabbia, ferendo i sentimenti del consorte o della consorte, per mezzo di un desiderio egoistico, pensando non a ciò che potrebbe fare la felicità del partner ma solo al proprio desiderio egoistico e, a causa dell'ignoranza, non riuscire a

Se il tuo focus è sui bisogni del tuo consorte, hai ormai scoperto un mezzo molto potente per allontanare i problemi

¹ N.d.T.: Si riferisce alla Perfezione della Condotta Etica, la Śīla Paramita.

riconoscere quale comportamento è veramente dannoso e quale è vantaggioso, creerai sofferenza nel breve e nel lungo termine. Paradiso e inferno non sono posti che esistono fuori di te. Piuttosto sono riflessi della positività o negatività della tua mente.

Sostenere l'impegno reciproco che di essere marito o moglie richiede diligenza, la Quarta Perfezione. Ciò necessita di uno sforzo instancabile per far rimanere sincera la tua connessione e per lavorare, sia nel mondo che nel contesto della tua pratica spirituale, per aiutarsi reciprocamente a incontrare le vostre mete ed essere di beneficio a sé stessi e agli altri. Tutti gli amici sulla via sono decisivi per il nostro sviluppo come praticanti spirituali e le qualità dei nostri amici possono influenzarci enormemente. Per questo è così importante utilizzare il matrimonio come una opportunità per supportarsi reciprocamente nella pratica del Dharma, e mai permettere che le azioni o dell'uno o dell'altro, le parole o le abitudini, diventino ostacoli nel vostro percorso spirituale.

Ciò richiede una pratica spirituale diligente, cercando non una volta o due, ma per tutta la vita insieme, di realizzare queste mete spirituali. Essere attenti al vostro legame, mantenendolo affettuosamente nei vostri cuori e mai abbandonandolo, coinvolge la Quinta Perfezione della stabilità meditativa. Ciò significa focalizzarsi unicamente su ciò che porta felicità duratura a voi stessi e all'altro. Non è importante quanto giovane o attraente tu sia oggi, nel momento in cui hai preso i voti del matrimonio. La bellezza fisica non dura a lungo. Non attaccarti a essa. Ricorda che ogni cosa nel mondo è soggetta a decadenza. Tutto ciò che è composto, che si aggrega, alla fine si disintegra. Ma nel periodo di tempo in cui si è insieme, nel dare gioia all'altro, puoi creare virtù e puoi supportare te stesso e il tuo partner nella pratica spirituale. Sebbene

questa vita possa essere molto breve, la connessione che stabilite con la vostra partecipazione positiva e virtuosa, insieme con la vostra pratica spirituale, continuerà nelle vite future a beneficiare entrambi.

Alla fine, voi portate nel matrimonio la Sesta Perfezione della Saggezza, o conoscenza trascendente.

Nonostante le gioie e i dispiaceri che sperimentate, come individui e come coppia, ricordate che questi eventi di passaggio sono come echi, illusioni che vanno e vengono, e che nulla della tua esperienza ha esistenza intrinseca. L'intera esperienza di questa vita è come un sogno notturno, pieno di gioie e dolori. E proprio

Nel periodo di tempo in cui si è insieme, nel dare gioia all'altro, puoi creare virtù e puoi supportare te stesso e il tuo partner nella pratica spirituale

come quando ci risvegliamo al mattino e vediamo che realmente nulla è accaduto, possiamo guardare alle esperienze delle nostre vite e vedere che esse sono state illusorie. I molti momenti di felicità o tristezza ora sono tutti andati.

Conoscere la profonda natura della nostra esperienza non significa che non diamo più credito alle esperienze felici. Possiamo rallegrarci e, al tempo stesso realizzare che esse non sono più reali di un pensiero. Quando siamo infelici, ricordiamo che la nostra infelicità è impermanente. Questa prospettiva ci aiuta a ridurre il nostro attaccamento alle cose che vanno in un certo modo, così come la nostra avversione alle difficoltà. Realizziamo che non sono le condizioni esterne a essere responsabili della nostra felicità o infelicità, ma il modo in cui noi reagiamo a queste esperienze esterne. Ciò porta accettazione ed equilibrio alle nostre vite.

Cerca di mantenere una consapevolezza ininterrotta della tua propria vera natura, che è al di là degli estremi di felicità e tristezza, piacere e dolore, speranza e paura. Sebbene ti possa sembrare d'essere

una persona molto ordinaria, se hai una connessione interiore con l'essenza della tua pratica, perfino quando vai a svolgere il tuo lavoro quotidiano raggiungerai qualcosa di molto potente e benefico. Non è realmente importante dove vivi, come sei vestito, come ti comporti, se mantieni questa visione.

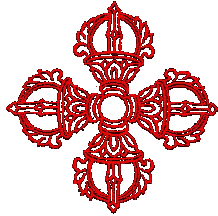
La Perfezione della Saggezza, nel suo senso profondo, è la rappresentazione dell'unione del maschile e del femminile, che è il fondamento del sentiero spirituale del Buddhadharmā. L'aspetto manifesto delle apparenze fenomeniche corrisponde al principio maschile dei mezzi abili e la vera natura di questi fenomeni - la vacuità - all'aspetto femminile della saggezza, o conoscenza trascendente. Se esaminiamo ogni elemento della nostra esperienza troviamo che è vuoto di natura intrinseca; tuttavia le cose continuano ad apparire. Forma e vacuità, vacuità e forma esistono in unione reciproca. La conoscenza dell'inseparabilità della vacuità dei fenomeni e della loro apparenza è la qualità della conoscenza trascendente, che può essere

coltivata e nutrita insieme nell'arco delle vostre vite.

Nella società umana, il legame tra uomo e donna è l'espressione di questa profonda verità, il matrimonio un'espressione di questa armonia. Questo porta a una dimensione ancora più profonda il matrimonio di due individui coinvolti in un percorso di Dharma, perché hanno un mezzo per incorporare nelle loro vite questa unione di maschile e femminile.

Se rimani centrato, nel tuo matrimonio, alla visione di saggezza e sempre insieme nelle vostre vite, lavorate per portare un più grande beneficio a voi stessi e agli altri nel breve e lungo termine, la vostra relazione non produrrà nient'altro che felicità in questa e nelle vite future, e la vostra unione rappresenterà l'essenza e i principi del sacro Dharma.

POSSA ESSERE DI BENEFICIO PER TUTTI
GLI ESSERI.



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi
dalla confusione e dalla sofferenza”
(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)