



Il significato del Sangha

di Chagdud Tulku Rinpoche

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

IL SIGNIFICATO DEL SANGHA

Per liberare noi stessi e gli altri dai cicli della sofferenza dobbiamo dipendere da qualcuno che ha già ottenuto la liberazione. Questo è il motivo per cui prendiamo il Buddha quale nostra guida. Egli è come un cartografo che ha viaggiato nei luoghi dove vogliamo giungere e ci ha mostrato come giungervi.

Il Dharma, l'Insegnamento del Buddha su come realizzare ciò, è la mappa.

Coloro che hanno mantenuto questi insegnamenti in un lignaggio ininterrotto, il Sangha, sono i nostri compagni di viaggio. Ci supportano mentre procediamo, ci proteggono e ci prevengono dal percorrere strade sbagliate. I nostri amici del Sangha facilitano la nostra connessione con il Dharma e la nostra pratica fino all'ottenimento dell'illuminazione.

Le benedizioni del Buddha sorgono dalla sua realizzazione dei tre Kaya, tre aspetti della mente illuminata; le benedizioni del Dharma sorgono dal potere della verità ininterrotta; e le benedizioni del Sangha risiedono nell'intenzione pura e determinata dei membri di percorrere insieme il sentiero.

Il termine tibetano di Sangha è "gedun". La prima sillaba si riferisce a ciò che è virtuoso o positivo; la seconda significa "desiderare ardentemente" o "sforzarsi di ottenere". Così, i componenti del Sangha sono amanti della virtù che intraprende e sostiene azioni positive, che cerca di trasformare le loro cattive abitudini; essi purificano le loro negatività e incrementano le loro azioni virtuose mentalmente, verbalmente e fisicamente allo scopo di beneficiare gli altri.

Nel Sangha non siamo perfetti; se lo fossimo non avremo bisogno di seguire una

via spirituale. Poiché noi tutti abbiamo bisogno di aiuto, camminiamo nella stessa direzione. La base comune nel Sangha è che ognuno di noi ha preso la decisione di seguire la via del Buddhadharma e di impegnarsi sul sentiero concentrandosi fino al raggiungimento dell'illuminazione. Scalando una montagna, possiamo giungere alla vetta per vie differenti. Se ci avviamo su una via e, poi, decidiamo che non è importante e ci dirigiamo su di un altro percorso e, di nuovo, decidiamo che un percorso differente sarebbe migliore, non faremo mai dei progressi. Per giungere alla vetta abbiamo bisogno di trovare la via

**Le benedizioni
del Sangha
risiedono
nell'intenzione
pura e
determinata dei
membri di
percorrere
insieme il
sentiero**

che meglio ci si addice, ma la cosa più importante è che dobbiamo procedere gradino per gradino e smettere di cambiare percorsi.

Riconoscendo l'illusorietà del samsara simile a un sogno, e che coloro che non realizzano che stanno sognando soffrono per la loro fede nella solidità della loro esperienza, noi dobbiamo far nascere una grande compassione e l'aspirazione ad aiutare gli altri a risvegliarsi. Ma per fare ciò dobbiamo anzitutto aver risvegliato noi stessi -abbiamo

raggiunto la cima della montagna- sì da poterci assumere l'impegno della pratica spirituale. Per sviluppare rapidamente la capacità di liberare gli altri, pratichiamo la via breve del Vajrayana. Attraverso il potenziamento nel mandala del Maestro del Vajra, siamo introdotti alla pura natura della apparenze fenomeniche e ad assumerci gli stessi impegni e obiettivi del Maestro stesso. Coloro che hanno ricevuto questa introduzione e praticano trasformando le confuse percezioni ordinarie attraverso il continuo riconoscimento della pura natura, sono membri del Sangha Vajrayana. Attraverso questa meditazione, si può raggiungere rapidamente la cima più elevata.

Il Sangha come Terreno di Formazione

Il Sangha incarna due qualità che sono pienamente affidabili. La prima, riconoscere direttamente la natura assoluta della mente, che da luogo alla seconda, la liberazione dall'illusione, dalla confusione e dai veleni mentali - la radice della sofferenza -. Coloro che possiedono queste qualità, conoscono pienamente e sostengono il voto del Rifugio, percepiscono e partecipano alla vita in un modo che non è ordinario. Come veri membri del Sangha si astengono da arrecare danno e si impegnano ad aiutare gli altri in tutti i modi possibili. Possiamo dipendere da loro come modelli, così come per capacità di comando (leadership) e guida. Nel Sangha dobbiamo essere consapevoli che gli altri ci guardano come modelli e come fonte di aiuto, osservando come rappresentiamo il Dharma nelle nostre vite. Non dovremmo mai comportarci in modo da mandare qualcuno fuori strada. Dobbiamo sviluppare fede, devozione, rispetto, amicizia e supporto tra di noi nell'immediato, o Sangha ristretto, come pure con tutti gli altri membri di un Sangha allargato, che include praticanti di altre tradizioni Buddhiste di altre parti del mondo, e particolarmente quelli delle Quattro scuole del Buddhismo Vajrayana che hanno preso il voto del Rifugio e del Bodhicitta. Indipendentemente dalla tradizione che seguiamo, riceviamo la benedizione dei Tre Gioielli -Buddha, Dharma, Sangha- da ogni insegnante spirituale che veicola in purezza il lignaggio ininterrotto degli insegnamenti del Buddha; dal Dalai Lama, la manifestazione di Avalokiteshvara, il bodhisattva della compassione in forma umana, fino a molte altre emanazioni di esseri illuminati. Prima di ottenere il parinirvana, il Buddha profetizzò che in tempi degenerati si sarebbe manifestato come amico spirituale e come insegnante. Perfino il prostrarsi nella direzione del luogo di sepoltura di qualcuno da cui abbiamo ricevuto quattro righe di insegnamenti di Dharma produce merito incommensurabile. D'altro canto, colludere o indulgere sui difetti dei membri del Sangha, comporta sminuire non solo il nostro voto di Rifugio ma anche il nostro voto di bodhisattva.

Perdere la pura visione del Sangha interiore comporta perfino la rottura di un livello più profondo di impegno -quello del Vajrayana-.

Cosa bisogna fare per sostenere un forte Sangha? Prima di tutto dobbiamo sapere che praticare il Dharma significa correggere i nostri difetti, cambiare la nostra mente. In quanto esseri umani siamo imperfetti. Proprio come sorelle e fratelli in una famiglia hanno imparato a trattare l'uno con l'altro, noi dobbiamo imparare ad aiutarci e supportarci l'un l'altro nel Sangha. Se stiamo tendendo le mani per aiutarci vicendevolmente per attraversare un fiume e uno crolla, non dobbiamo lasciarlo lì: dobbiamo sorreggerlo e portarlo avanti.

**Nel Sangha
dobbiamo essere
consapevoli che
gli altri ci
guardano come
modelli e come
fonte di aiuto,
osservando come
rappresentiamo il
Dharma nelle
nostre vite**

Il solo ascolto degli insegnamenti del Dharma non è sufficiente a trasformarci del tutto. Gli insegnamenti vanno applicati, cominciando dall'aumentare la nostra compassione. Se qualcuno nel Sangha è rude con noi, invece di rispondere nel nostro modo abituale che va dall'essere arrabbiato, sarcastico, offensivo o serbare rancore, cerchiamo di provare compassione. Come praticanti del Dharma portiamo la conoscenza del karma per influenzare situazioni difficili, riconoscendo che qualcuno che crea malessere nell'altro sta creando non virtù. Piuttosto che essere critici cerchiamo di aiutarlo e, in tal modo creiamo virtù. E quando commettiamo degli errori purifichiamo il karma che abbiamo creato.

Ci sono volte che siamo turbati o irritati. Talvolta il nostro corpo non è in forma. Talvolta le nostre energie sottili sono sbilanciate e la nostra mente è agitata. Talvolta ci alziamo dal letto di cattivo umore. Dobbiamo riconoscere che questo trambusto emozionale non è permanente, che andrà via come nuvole nel cielo e, pazientemente, le lasceremo andar via. Non dovremmo mai mettere benzina sul fuoco. Se una persona irritabile dice qualcosa di fastidioso, dovremmo rimanere pazienti e

mantenere rispetto. Non dovremmo prolungare o perfino cercare di correggere la situazione ma, piuttosto, aspettare che la persona si calmi e poi cercare di parlare. Spesso ci concentriamo su come aiutare gli altri, non su come noi possiamo beneficiare noi stessi. Quando sorge la rabbia, la cosa migliore da fare è lasciarla andare. Ma se non ci riusciamo, rimaniamo pazienti e alla fine si dissolverà. Poiché i membri del Sangha non si afferrano alla rabbia per mesi o anni, non si infliggono il tipo di danno che crea il risentimento nelle relazioni. Se cerchiamo ripetutamente di sviluppare amore, interesse e pazienza, lentamente faremo progressi nella nostra pratica. Come grani di orzo in un sacco, la cui buccia cade via man mano che si sfregano l'un l'altro, i membri del Sangha che operano insieme possono pulire le loro menti rapidamente dai veleni mentali e dagli oscuramenti e contribuire alla crescita e all'apprendimento reciproco.

Il mondo non cambierà per noi. Sin dall'inizio del nostro viaggio sul sentiero del Dharma, realizziamo che ciò che deve essere cambiato è la nostra mente, realizziamo che la mente è l'arena dell'apprendimento. Riconosciamo che nulla nel samsara o nel nirvana è al di fuori della mente; tutto è radicato in essa. Utilizziamo le nostre interazioni nel Sangha come uno specchio che riflette a noi stessi la nostra

mente, così che possiamo usare i metodi del Dharma per correggere noi stessi. Se ci troviamo a rispondere a situazioni irritanti nella maniera ordinaria, ci chiediamo: "Perché ho reagito in questo modo? Per quale ragione persisto in queste situazioni?". Nel trasformare i veleni mentali alla loro insorgenza, impariamo ad occuparci più efficacemente delle circostanze attuali ed essere all'altezza degli obiettivi spirituali.

All'inizio, il Sangha è come una collezione di oggetti sacri, come statue in una borsa; inevitabilmente si produrrà un rumore metallico toccandosi l'una con l'altra. Ma se le persone cercano di creare qualcosa che sia di beneficio saranno le divergenze reciproche, le negatività e le disarmonie a svilire le loro aspirazioni spirituali. D'altro canto, se ci comporteremo reciprocamente con pazienza, rispetto, amore e compassione, queste qualità si diffonderanno all'esterno e beneficeranno chi ci circonda. Quando ritorneremo nelle nostre attività mondane, dove minore è il supporto per la pratica spirituale, avremo maggiore attitudine alla pazienza e alla gentilezza. Non ci perderemo in situazioni cariche di tensioni. In tal modo il Sangha fornisce un luogo di apprendimento per applicare il Dharma liberamente nel mondo, che è la vera arena per la nostra pratica.

I Benefici del Sangha

Coloro che seguono gli insegnamenti del Buddha sono i figli della parola del Buddha; e coloro che giungono a riconoscere la vera natura della mente sono i figli della mente del Buddha.

Dopo aver preso Rifugio, riceviamo gli insegnamenti buddhisti e ci avventuriamo sul sentiero; la nostra situazione non è più ordinaria, qualcosa è cambiato. Un insetto preso in trappola in una bottiglia di latte, volerà intorno, disperato e senza aiuto, e se c'è un'unica apertura nella bottiglia troverà alla fine la sua via d'uscita. Prendendo Rifugio, ascoltando gli insegnamenti e addestrando la mente noi perforiamo l'esistenza ciclica. Alla fine ne usciremo

Prendendo il voto di Rifugio ci viene offerto l'ingresso nel Sangha, ma il rimanerci dipende unicamente da come noi sosteniamo i nostri propositi spirituali. Se prendiamo Rifugio ma realmente non abbracciamo gli ideali del Sangha, diventiamo come colui che nasconde qualcosa di putrefatto sotto il tappeto e poi annusa ovunque, insinuando che l'odore è il problema di qualcun altro. Ma è la nostra speranza, paura e arroganza, null'altro, ciò che causa odore di rancido. Quali praticanti iniziali siamo come bambini attaccati alla gonna della mamma. Cerchiamo enorme supporto in quei praticanti che riconoscono la natura della mente. Sono le qualità di quei membri del Sangha a cui aspiriamo e a cui ci appoggiamo. Se li osserviamo, possiamo vedere come sostengono la nostra mente, come correggono la nostra parola e come ci guidano. Se vediamo qualcuno recitare un mantra, ricordiamo a noi stessi che pratichiamo per essere d'aiuto agli esseri senzienti. Se vediamo qualcuno aiutare un'altra persona, meditare o lavorare molto al di là dei suoi limiti, noi lo emuliamo. Se siamo sempre consapevoli delle qualità positive dei nostri compagni di Sangha e seguiamo il loro esempio e, al tempo stesso, comprendiamo i nostri difetti e le nostre manchevolezze e lavoriamo per ridurli, la nostra pratica migliorerà.

Poiché spiritualmente siamo dei bambini ai primi passi, le gambe della nostra pratica sono estremamente vacillanti. I bimbi ai primi passi guardano gli adulti e pensano di poter fare altrettanto, poi vacillano, incespicano e cadono. Li aiuta a mantenersi una mano che è più sicura di loro. Spesso, qualcosa detta da un amico del Sangha ti aiuta a non vacillare nella pratica, a prendere una cattiva direzione o giù per una lunga deviazione. Un suggerimento appropriato può aiutarci a stabilizzare e mantenere la nostra motivazione sulla via.

Sostenendo la mente, mantenendo integrità morale ed essendo attenti, costanti e diligenti, guadagniamo il rispetto dei membri del Sangha. Ma, al tempo stesso, dobbiamo essere attenti a non sviluppare l'orgoglio di far parte del Sangha. Invece, dobbiamo ricordare a noi stessi che siamo sulla via con il Sangha perché non siamo illuminati. Abbiamo da purificare i veleni mentali, e questo richiede pratica e costante sorveglianza delle azioni del corpo, parola e mente; stiamo riducendo la non virtù e incrementando la virtù.

**Siamo venuti
insieme in questa
vita e insieme ci
ritroveremo nelle
vite future.**

**Fino
all'illuminazione,
questo mandala
mai si separerà.**

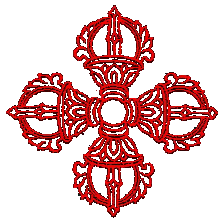
Uno dei benefici che viene dal praticare insieme ai membri del Sangha è la moltiplicazione dei meriti prodotti dallo sforzo di gruppo. Per esempio, se uno recita un mantra cento volte i meriti accumulati saranno quelli d'aver recitato le ripetizioni di cento mantra. Ma se dieci persone recitano cento mantra insieme, ognuno ne accumulerà il merito di averne recitati centomila. Inoltre, la pratica spirituale è incrementata dalla presenza di praticanti avanzati. Il Buddha disse che un praticante su quattro è l'incarnazione di un bodhisattva. La pura Motivazione del bodhisattva, l'intenzione e le sue qualità innalzano la virtù create da altri praticanti. Questo è il motivo per cui tradizionalmente si pratica insieme nel Sangha. Il beneficio delle attività di gruppo del Sangha vanno al di là del sedersi su un cuscino di meditazione; qualsiasi cosa facciamo non è centrata sul sé, piuttosto si va al di là di una condizione autoriferita, lavorando per il

beneficio degli altri. Impregnando ogni azione con motivazione pura, superiamo l'auto-riferimento. Il nostro impegno è lavorare in questo modo fino allo svuotamento del samsara. Tutti nel Sangha hanno la grande fortuna di essere sotto la protezione dei Tre Gioielli. Abbiamo avuto potenziamenti, insegnamenti e metodi di pratica che rivelano la vera natura della mente. Non considereremo mai il Sangha come un gruppo casuale di amici, ma sosterrremo ogni praticante con grande stima. Ogni minuto insieme è una grande opportunità e fonte di grande gioia.

Mentre pratichiamo e ci addestriamo col corpo, parola e mente, rimaniamo molto vicini l'un l'altro, senza barriere. Così non solo realizziamo i benefici del supporto del Sangha ma contribuiamo al supporto stesso. Siamo venuti insieme in questa vita e insieme ci ritroveremo nelle vite future. Fino all'illuminazione, questo mandala mai si separerà.

Avendo generato una pura motivazione, intrapreso una pratica formale e un'attività di Dharma col Sangha, dedichiamo i nostri meriti non solo agli amici dei membri del Sangha ma a tutti gli esseri senzienti. Prima di tutto, dedichiamo la nostra pratica come un singolo mandala, e le nostre attività di corpo, parola e mente alla rimozione degli ostacoli alla salute, con l'aspirazione che la vita di tutti non possa essere accorciata nemmeno di un giorno. Per un praticante, ogni giorno contiene il potenziale per la pratica e grandi realizzazioni. In più, dedichiamo i nostri meriti con l'aspirazione che tutti gli esseri possano godere di grande salute e benessere mentale, che amore e compassione possano pienamente sorgere per loro, che possano essere capaci di praticare i metodi del Vajrayana e che possano raggiungere la completa realizzazione della verità assoluta. Questo è il modo di utilizzare il Sangha a un livello interiore includendo la nostra pura motivazione, le preghiere e la dedica.





“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)