

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



Liberare la mente e le emozioni

di H.H. Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche

*Tratto da "Sacred voices of the Nyingma Masters" di Sandra Scales - Padma Publishing
Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk*

::© 2008 Vajrayana.it ::

Liberare la mente e le emozioni

di H.H. Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche



Vostra Santità, le emozioni sembrano essere onnipotenti, e ci seducono facendoci credere che esse siano reali. La prego, ci può dare un insegnamento su ciò?

Le emozioni oscuratrici: odio, gelosia, orgoglio, ignoranza e desiderio non sono altro che pensieri.

Ma cosa sono i pensieri? Quando osservi un pensiero, cerca di vedere se esso ha una sostanza o solidità. Se ha un colore o una forma. Riesci a trovare il posto da cui sorgono? Puoi scoprire il posto dove dimorano? Puoi scoprire dove vanno dopo che scompaiono dalla tua mente?

Quando sorge un pensiero negativo come la rabbia, cerca di capire se il pensiero stesso e il motivo da cui sorge sono identici o sono differenti. Sono due cose differenti?

In generale, quando si hanno molti pensieri che si rincorrono nella mente, questo si chiama "movimento". E' l'aspetto in movimento della mente.

Ogni tanto ci sono meno pensieri e la mente è più quieta. Questa si chiama "quiescenza", l'aspetto acquietato della mente.

Quando sei consapevole di avere sia molti che pochi pensieri, questa si chiama "consapevolezza".

Dovresti cercare di praticare sempre avendo cognizione se i tuoi pensieri sono in movimento o acquietati, e così via. Cerca di osservare la tua mente in questo modo. Successivamente, continuando la ricerca, il conoscere e colui che conosce - l'oggetto di questa ricerca e colui che sta ricercando - sono due cose distinte o la stessa?

Medita sulla natura della tua mente. Tra qualche giorno torna a riferirmi cosa hai scoperto. Fino ad allora avrai una risposta.

§

Vostra Santità, nei giorni passati, ho cercato di meditare su ciò su cui mi avete istruito, ma devo aver fatto qualcosa di sbagliato. Quando analizzo la natura della mia mente ad occhi chiusi, essa sembra si manifesti con forma e colore. Cerco di focalizzarmi su questi colori e comincio a pensare che la natura della mia mente è di colore blu! Quando i miei occhi sono aperti, questa divisione sembra dissolversi.

[Sua Santità ride]

Non hai bisogno di meditare con gli occhi chiusi. Se guardi all'essenza della mente con gli occhi aperti, verranno fuori gli aspetti di chiarezza e intelligenza. Puoi chiudere gli occhi durante shamata (dimorare nella quiete), quando vuoi stabilizzare o pacificare i tuoi pensieri. Ma nel caso presente, giacché stiamo osservando la natura della mente, è più simile a vipashyana (visione vasta o insight), in cui dovresti semplicemente vedere tutte le apparenze come esse sono.

E come tu dici, puoi quindi vedere le cose senza troppa divisione o un pensiero eccessivamente distratto. Rimani così, vedendo le cose senza prendervi parte con molti pensieri elaborati. Cerca di rimanere in questo stato. Ogni volta che un'emozione negativa come la rabbia, il desiderio o l'attaccamento appare, la prima cosa da fare è riconoscere che un pensiero sta sorgendo. Non essere cieco a esso. Una volta che lo hai riconosciuto, puoi osservarlo. Viene da qualche parte? Sta in posto particolare? Quando non rimane a lungo qui, va in qualche posto particolare? E, dall'investigazione del pensiero, la sola

conclusione a cui puoi giungere è che non c'è una cosa come questo pensiero, poiché non ha forma, è incolore e così via.

Puoi esaminare ogni pensiero in questo modo.

Puoi pensare che, perfino pensare il pensiero non abbia sostanza, che abbia pure una causa, qualcosa che è in qualche modo permanente.

Per esempio, se il pensiero verte su una persona odiosa, puoi pensare che sia causato da qualcuno o qualcosa che non ti piace, qualcosa che è al di fuori di te. Ciò non può essere così, perchè il "nemico" è anche semplicemente un concetto, un pensiero che se analizzato, si disintegra.

Non c'è un'entità che è intrinsecamente "il tuo nemico".

Inoltre, come può qualcosa di esterno essere la vera causa della tua rabbia, che è dentro di te?

Quando giungi alla conclusione che il pensiero è vuoto, rimani nella vacuità.

Se, tuttavia, l'emozione è forte e intrattabile e non scompare, ritorna ad osservarla nuovamente: ha forma o colore? E' in qualche posto dove risiede?

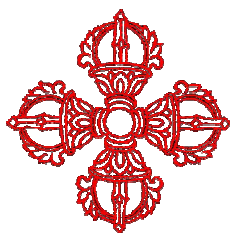
Alla fine, non possono esserci altre opzioni se non tornare alla vacuità. Rimani in questa vacuità.

Questo è quanto dovremmo fare.

Ritorna tra qualche tempo e raccontami della tua esperienza. Allora continueremo gli insegnamenti.

§

Sia per l'impermanenza che per la mia mancanza di meriti, mi fu impossibile ritornare prima. Sua Santità era andato via da questo mondo.



"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)