



Tre brevi Insegnamenti

di Dilgo Khyentse Rinpoche

Scelti, adattati e tradotti da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk

I Pensieri e la Mente

Come onde, tutte le attività di questa vita scorrono una dopo l'altra incessantemente, e ci hanno lasciato un sentimento di mani vuote. Miriadi di pensieri hanno pervaso la nostra mente, ognuno dando nascita a molti altri, ma ciò che hanno fatto è aumentare la nostra confusione e insoddisfazione.

Quando esaminiamo da vicino le abitudini ordinarie che costituiscono il fondamento di qualsiasi cosa facciamo e cerchiamo di scoprire da dove provengono, troviamo che la loro vera fonte è la nostra incapacità a indagare su loro in maniera appropriata. Noi agiamo sotto l'assunto illusorio che qualsiasi cosa abbia qualcosa di vero, di sostanzialmente reale. Ma quando guardiamo più attentamente, scopriamo che il mondo fenomenico è come un vivido arcobaleno, pieno di colore ma senza esistenza tangibile.

Quando appare un arcobaleno nel cielo vediamo molti bei colori: tuttavia un arcobaleno non è qualcosa che possiamo vestire o indossare come un ornamento. Non c'è nulla a cui aggrapparsi; è semplicemente qualcosa che appare a noi attraverso la congiunzione di varie condizioni.

I pensieri sorgono nello stesso modo. Essi non possiedono realtà tangibile o un'esistenza intrinseca. Non c'è quindi una ragione logica perchè i pensieri debbano avere potere su di noi, né una ragione per cui dobbiamo essere asserviti da loro.

La Mente è ciò che crea sia samsara che nirvana. Ma non c'è molto in essa; essa è solamente pensieri. Una volta che riconosciamo che i pensieri sono vuoti, la mente non avrà più il potere di ingannarci. Ma tanto più assumiamo i nostri pensieri come reali, tanto più essi continueranno a tormentarci spietatamente, come hanno fatto nelle nostre infinite vite passate. Per ottenere il controllo sulla mente, abbiamo bisogno di essere consapevoli di ciò che va fatto e di ciò che dobbiamo evitare, e abbiamo bisogno di essere svegli e vigili, esaminando costantemente tutti i nostri pensieri, parole e azioni.

Per andare al di là dell'afferrarsi della mente è importante sapere che tutte le apparenze sono vuote, come l'apparizione dell'acqua in un miraggio. Le belle immagini non sono di alcun beneficio alla mente, né possono in alcun modo danneggiarci immagini spregevoli. Bisogna separare il legame di speranza e paura, attrazione e repulsione, rimanendo in equanimità e serenità, nella conoscenza che tutti i fenomeni non sono null'altro che proiezioni della nostra mente personale.

Una volta che hai realizzato la verità assoluta, allora vedrai l'intera, infinita manifestazione dei fenomeni relativi che appaiono come non più di un'illusione o di un sogno. Sino a realizzare che ciò che appare e la vacuità sono una sola cosa: questa è chiamata semplicità, o libertà dalle limitazioni concettuali.

Sè e gli altri

Come tu desideri essere felice, così dovresti desiderare che anche gli altri possano essere felici. Come tu desideri essere libero dalla sofferenza, così dovresti desiderare che anche tutti gli esseri possano essere liberi dalla sofferenza. Dovresti pensare: "Possano tutte le creature viventi trovare la felicità e le cause della felicità. Possano essere liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza. Possano tutti possedere sempre la perfetta felicità libera dalla sofferenza. Possano essi vivere nell'equanimità, senza attaccamento e odio ma con amore verso tutti, senza discriminazione alcuna".

Sentire un amore traboccante e una compassione quasi intollerabile per tutte le creature viventi è il miglior modo di esaudire i desideri di tutti i Buddha e Bodhisattva. Anche se per il momento non puoi aiutare alcuno in una maniera esterna, medita su amore e compassione costantemente per mesi ed anni finché la compassione non si sarà saldata inseparabilmente con l'edificio della tua mente.

Mentre cerchi di praticare e progredire sulla via, è essenziale ricordare che i tuoi sforzi

sono per il bene degli altri. Sii umile e ricorda che tutti i tuoi sforzi sono giochi da bimbi comparati alla vasta e infinita attività dei Bodhisattva. Come genitori che si preoccupano dei loro figli con grande amore, mai dovremmo pensare di aver fatto molto o perfino abbastanza per gli altri. Anche se alla fine sei riuscito a portare tutti esseri viventi in perfetta Buddhità, pensa semplicemente di aver esaudito tutti i tuoi desideri. Mai dovrebbe esserci una traccia di speranza di trarne un beneficio personale.

L'essenza della pratica del Bodhisattva è di andare al di là dell'auto-attaccamento e dedicare sé stessi a servire gli altri. L'attività del Bodhisattva gira intorno alla mente, non su come le vostre azioni possono apparire esternamente. La vera generosità è l'assenza di attaccamento, la disciplina somma è l'assenza di desiderio, e l'autentica pazienza è l'assenza di odio. I Bodhisattva sono capaci di dar via il loro regno, il loro corpo, le loro più care proprietà, poiché essi hanno superato completamente ogni povertà interiore e sono pronti incondizionatamente a esaudire i bisogni degli altri.

Pratica

Gli insegnamenti di cui abbiamo bisogno sono quelli che realmente rafforzeranno e ispireranno la nostra pratica. E' cosa molto buona ricevere insegnamenti alti quanto il cielo, ma il cielo non è facilmente a portata di mano. Comincia con pratiche che puoi veramente assimilare, sviluppando determinazione a essere libero da preoccupazioni ordinarie, nutrendo amore e compassione; e quando otterrai stabilità nella pratica sarai finalmente capace di padroneggiare tutti gli insegnamenti più elevati.

L'unica maniera di raggiungere la liberazione dal samsara e ottenere l'onniscienza dell'illuminazione è fare affidamento su un autentico maestro spirituale. Un autentico insegnante spirituale è come la vela che rende una barca capace di attraversare l'oceano velocemente.

Il sole e la luna si riflettono istantaneamente sulla superficie chiara e quieta dell'acqua. Allo stesso modo, le benedizioni dei Tre Gioielli sono sempre presenti per coloro che hanno completa fiducia in loro. I raggi del sole cadono uniformemente ovunque, ma solo dove essi si focalizzano tramite una lente di ingrandimento possono dar fuoco all'erba secca. Quando i raggi onnipervadenti della compassione di un Buddha sono focalizzati dalla lente d'ingrandimento della fede e della devozione, la fiamma delle benedizioni divamperà nel tuo essere.

Gli ostacoli possono sorgere sia da buone che da cattive circostanze, ma mai dovrebbero distoglierti o sopraffarti. Sii come la terra, che sostiene tutte le creature viventi indiscriminatamente, senza distinzione tra buoni e cattivi. La terra è semplicemente lì. La tua pratica dovrebbe essere rafforzata da situazioni difficili in cui ti ci imbatti, esattamente come un falò non è spento da un forte vento, ma divampa in maniera più vivace.

Quando qualcuno vi irrita, vedetelo come un gentile insegnante che vi sta mostrando la via della liberazione e merita il vostro rispetto. Pregate che possiate essere capaci

d'aiutarlo quanto più potete e, qualsiasi cosa accada, senza mai sperare in un'occasione di vendetta. E' degno di ammirazione sopportare pazientemente il danno e l'essere oggetto di disprezzo da parte di chi ha meno educazione, forza e abilità di te.

Osserva questo profondamente e vedrai che la persona danneggiata, la persona che ha creato un danno e il danno in sé stesso sono totalmente privi di una realtà intrinseca. Chi, quindi, si va ad arrabbiare per una semplice illusione? Di fronte a queste vuote apparenze, c'è qualcosa da perdere o guadagnare? C'è qualcosa da potersi considerare piacevole o non gradevole? E' tutto come un cielo vuoto. Riconosci questo!

Una volta che riesci a controllare la rabbia da dentro puoi scoprire che, non c'è un solo avversario all'esterno. Ma finché dai retta al tuo odio e cerchi di sopraffare i tuoi avversari esterni, anche se sarai capace di sopraffare chiunque nel mondo intero, il tuo odio potrà diventare solo sempre più forte; a seguirlo giammai lo si acquieterà. Il solo nemico realmente intollerabile è l'odio stesso. Per sconfiggere il nemico dell'odio è necessario meditare con concentrazione focalizzata sulla pazienza e l'amore fino a che non si radicheranno nel vostro essere. Da quel momento in poi non potranno esserci avversari esterni.

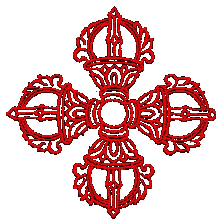
Chiediti quanti dei miliardi di abitanti di questo pianeta hanno un'idea di quanto sia raro essere nati come esseri umani. Quanti tra coloro che riconoscono la rarità di essere nati quali esseri umani hanno mai pensato di utilizzare la possibilità di praticare il Dharma? Quanti di coloro che pensano di iniziare, realmente lo fanno? Quanti di coloro che continuano otterranno una realizzazione finale? Infatti coloro che ottengono una realizzazione finale, rapportati a coloro che non la ottengono, sono così pochi come le stelle che si possono vedere di giorno rispetto a quelle che si vedono in un cielo chiaro di notte.

Fino a che voi, come molti altri, non riuscirete a riconoscere il vero valore

dell'esistenza umana, frantumerete la vostra vita in attività futili e in distrazioni. Ma non appena vedrete realmente l'unica opportunità che la vita umana può darvi, dirigerete di certo tutta la vostra energia nel raccogliere il suo vero valore mettendo in pratica il Dharma.

Se fai uso della rinascita umana nel giusto modo, puoi ottenere l'illuminazione in

questa vita. Tutti i grandi Siddha del passato nacquero come persone ordinarie. Ma intraprendendo il Dharma, seguendo un maestro realizzato e dedicando le loro intere vite a praticare le istruzioni ricevute, furono capaci di manifestare le attività illuminate dei grandi Bodhisattva.



“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)