



## Istruzioni cruciali

*tratto da*

*“Zurchungpa’s Testament”  
di Dilgo Khyentse Rinpoche*

*tradotto dal tibetano dal Padmakara Translation Group*

*Snow Lion Publications*

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

Lo scomparso Dilgo Khyentse Rinpoche, uno dei maggiori insegnanti Buddhisti del ventesimo secolo, offre quattro serie di sostanziosi insegnamenti sul portare la natura assoluta sulla propria via. Insegnamenti tratti da "Otto Capitoli di consigli personali" di Zurchung Sherab Trakpa<sup>1</sup>, sulla base del commentario di Shechen Gyaltsap<sup>2</sup>.

*I versi dal testo radice di Zurchungpa appaiono in grassetto, le note di Shechen Gyaltsap appaiono in corsivo. Il commentario di Dilgo Khyentse appare in caratteri romani.*



### **Figlio, ci sono Quattro istruzioni per usare le cose come la via.**

*Come è detto nei Sei Prerequisiti per la Concentrazione:*

*A causa dei possedimenti materiali uno soffre.  
Nel non possedere nulla vi è suprema beatitudine.  
Nel cedere tutto il suo cibo,  
Il pellicano diventa sempre più felice.*

Per chi è impegnato in una vita contemplativa, proprietà e cose materiali sono semplicemente un disturbo, una causa di difficoltà. Non avere proprietà è suprema beatitudine. Quando non possediamo nulla, non abbiamo nemici. Siamo felici perché non abbiamo il problema, innanzitutto, di acquisire ricchezza, poi di difenderla e cimentarci ad incrementarla.

Così recita l'adagio:

Fonda la tua mente sul Dharma,  
Fonda il tuo Dharma su una vita modesta,  
Fonda la tua vita modesta sul pensiero della morte,  
Fonda la tua morte su un avvallamento arido e disabitato <sup>3</sup>

Quindi se abbandoniamo tutte le proprietà la pratica diventa molto facile e potremo trovare la sublime felicità, come il pellicano. Il pellicano nel suo becco può accumulare tanto pesce, ma diventa vittima di altri uccelli che lo perseguitano tentando di renderlo loro preda. Non ha un momento di pace finché non cede il pesce ai suoi inseguitori. E una volta fatto ciò, diventa molto più felice. Similmente, quando non abbiamo proprietà siamo liberi di rimanere facilmente a nostro agio. D'altro canto, con le proprietà diventiamo ansiosi dall'averne di più, ci preoccupiamo che avversari e ladri possano farcele perdere.

*Quindi,*

**Fai che la libertà dall'attaccamento sia la via, come esemplificato dal pellicano che trasporta il pesce.**

Ora, allo scopo di progredire realmente sulla via, dobbiamo liberarci dalle emozioni perturbatrici, poiché sono le emozioni perturbatrici che ci legano all'ignoranza.

*Poiché le emozioni disturbatrici possono sorgere come saggezza primordiale,*

**Fai che i cinque veleni siano la via, come esemplificato dalla recitazione dei mantra  
contro i veleni.**

Questo non fa riferimento alle emozioni ordinarie poiché esse normalmente rappresentano sé stesse. Esso fa riferimento alla ricerca della loro vera natura, la natura fondamentale della saggezza nella profondità di queste emozioni perturbatrici. Una volta che la saggezza si è realmente presentata dentro di noi e riconosciamo la natura vuota delle emozioni perturbatrici, esse non potranno più affliggerci, proprio come quando uno yogi realizzato recita un mantra sul cibo avvelenato, rendendo il veleno innocuo. Nel riconoscere la natura vuota delle emozioni perturbatrici, esse si liberano come saggezze e possiamo utilizzarle come sentiero. Se sperimentiamo le emozioni perturbatrici in maniera ordinaria, esse possono solo che vincolarci al samsara. Ma se possiamo riconoscere queste emozioni come saggezze, esse sosterranno la nostra pratica.

Ora, le emozioni perturbatrici sorgono nella mente per mezzo delle otto consapevolezze.

*Se riconosciamo le otto consapevolezze come mai nate, tronchiamo la radice dell'esistenza, la nozione di un sé.*

Questa idea di un sé, il pensiero di un "Io", è la reale radice del samsara. Ed è ciò che va tagliato. Quando si tagliano le radici di un albero non c'è più bisogno di tagliare rami, foglie e fiori; essi cadono tutti contemporaneamente e rinsecchiscono. Al momento presente non abbiamo ancora compreso che le otto consapevolezze non sono mai nate e che, quindi, siamo incapaci di recidere alla radice il credo in un "Io". Ma una volta che comprendiamo come abbandonare questo concetto di un "Io", ciò che ci appare come sofferenza, felicità, attaccamento o avversione, ci aiuterà a progredire nella pratica:

**Fai che la natura mai nata delle otto consapevolezze sia la via, come esemplificato dal  
tagliare un albero da frutto alle radici.**

La natura assoluta è completamente vuota, come lo spazio, non contaminata da fenomeni relativi, come le nozioni di permanenza o nichilismo che costituiscono visioni errate. La visione di questa natura assoluta simile allo spazio è incontaminata da questi estremi, esattamente come il fiore di loto, che cresce sulla superficie di un lago e non è macchiato dal fango:

*Come la natura assoluta mai nata non è condizionata dai fenomeni relativi,*

**Fai che la grande purezza sia il sentiero, come esemplificato dal loto che cresce dal  
fango.**



*Esposizione per mezzo di esempi come la conoscenza aiuta la meditazione.*

**Figlio, qui ci sono le istruzioni sulle quattro cose che vanno conosciute.**

Se stai meditando con concentrazione focalizzata, hai bisogno di conoscere chiaramente ciò su cui stai meditando.

*Tutti i fenomeni del samsara e del nirvana sono privi di vera esistenza.*

Al momento, noi percepiamo il samsara come qualcosa che dobbiamo rifiutare e il nirvana come qualcosa che dobbiamo ottenere. Ora, mentre ciò è appropriato secondo la verità relativa, secondo la verità assoluta la natura delle emozioni perturbatrici e le azioni che si presume rifiutiamo, non sono null'altro che vacuità, e la natura dei kaya e le saggezze che dobbiamo raggiungere non sono null'altro che vacuità. Quando realizzeremo il dharmakaya, che è libero da vera esistenza, sapremo che tutte le percezioni sono simili a un sogno o a un'illusione, e non desidereremo più intensamente questi fenomeni. Come si dice "Finché vi è attaccamento, non vi è visione". E l'assenza di attaccamento è la visione suprema.

**Comprendi la libertà dall'attaccamento, come esemplificato da un mago.**

Per un mago il sapere che le cose da lui create non esistono veramente, gli permette di non attaccarsi ad esse.

Quando constati la natura di tutti i fenomeni, ogni cosa si reduce alla verità della vacuità. Le entità del samsara che vanno rifiutate sono vacuità; le qualità del samsara che vuoi ottenere sono vacuità. La loro vacuità non è di differenti tipologie: i fenomeni hanno la stessa natura onnipervasiva, l'unico sapore nella molteplicità, l'unica essenza, quindi,

*Poiché i fenomeni e la loro natura non sono due cose separate,*

**Comprendi l'indivisibilità, come esemplificato dal legno di sandalo o dal cervo muschiato.**

Il legno di sandalo non può essere separato dalla sua fragranza, nè il cervo muschiato dal suo odore. E' nella stessa maniera che dovresti riconoscere l'essenziale indivisibilità di samsara e nirvana.

*Poichè non c'è da fare nessun affidamento sui fenomeni condizionati con caratteristiche,*

**Comprendi che ciò che è relativo inganna, come esemplificato dall'essere delusi da un amico.**

Non si può fare affidamento sulle cose condizionate del samsara, come fama, ricchezza, ceto sociale e così via. Non ci sono fenomeni relativi nel samsara e nel nirvana da cui uno possa dipendere. E' importante saperlo. Se, per esempio, stai viaggiando verso terre lontane in compagnia di un amico che in qualche modo ti delude, realizzerai di non poter più avere fiducia in quest'amico. Allo stesso modo, dovresti sapere che l'attaccamento ai fenomeni relativi e agli amici è semplicemente una causa di inganno. Liberati dall'attaccamento e non fare affidamento su tali cose.

*Poichè la natura assoluta è presente in te dall'inizio,*

**Comprendi l'inseparabilità, come illustrato da un seme di sesamo o dalla fiamma di una lampada.**

La natura assoluta è stata costantemente presente in te sin dall'inizio. Non è qualcosa che ti è stato dato dalle benedizioni di un insegnante come un dono. Né è qualcosa che è cambiato a partire da qualcos'altro, come un quadrato di tessuto fatto di lana che è stato tinto di differenti colori. Esso non è stato fabbricato di recente. Piuttosto è come l'olio in un seme di sesamo: sebbene il seme di sesamo sia di piccole dimensioni, c'è sempre presente dell'olio in esso. O come la fiamma di una lampada: qualunque sia la dimensione della fiamma, la luce che emette è naturalmente parte di essa. Allo stesso modo, devi sapere che nessuna delle qualità del nirvana è mai stata separata dalla tua natura essenziale.

*Quando uno sa questo, i legami del credere in una vera esistenza e nei concetti dualistici, si sciolgono da sé stessi, e la saggezza immacolata nasce nella propria mente.*



*Esposizione per mezzo di esempi come le istruzioni cruciali aiutano la meditazione.*

**Figlio, ci sono quattro istruzioni cruciali.**

*Sebbene il potere creativo della vuota natura assoluta appaia in maniera molteplice, dal momento che i fenomeni si manifestano, essi non hanno una esistenza intrinseca: apparenza e vuoto sono uniti.*

Poiché ogni cosa è per sua natura vuota, possono sorgere infinite manifestazioni: dal naturale potenziale creativo della vacuità, tutti i fenomeni di samsara e nirvana possono manifestarsi come in un'esposizione infinita. Sebbene tutte queste manifestazioni si presentino, non è come se fossero permanenti quando sono qui e impermanenti quando non sono più qui. Ogni cosa si presenta come in un sogno o come in una magica illusione. E' come un arcobaleno che, benché appaia chiaramente nel cielo, non è solido. E' apparente ma vuoto. Ma la sua apparenza e il suo vuoto non sono aspetti separati. Non è che l'arcobaleno essendo presente è un aspetto ed essendo vuoto è un'altro. L'arcobaleno è simultaneamente apparente e vuoto, e non c'è un'altra vacuità che si confronta con l'arcobaleno stesso. Lo stesso accade per tutti i fenomeni del samsara e del nirvana: essi sono vuoti dal preciso istante in cui appaiono.

**Ti è necessaria l'istruzione cruciale che ti mostri come prendere una decisione ben delineata riguardo alla natura libera dalle apparenze, come esemplificato da un limpido specchio d'argento.**

Prendi ad esempio uno specchio. Se prendi uno specchio d'argento e lo pulisci in modo esauriente, molte immagini si presenteranno sulla sua superficie. Ma benché esse appaiano chiaramente sulla superficie, non sono nello specchio né aderiscono alla sua superficie. Noi non possiamo dire che esse siano all'interno o all'esterno. Come fanno quindi a presentarsi? E' la semplice congiunzione dell'essere in quel punto; per esempio, la faccia di qualcuno di fronte allo specchio e lo specchio che è lì. Come risultato di queste differenti condizioni, appare un'immagine. Ora, tutti sanno che benché immagini di tutti i tipi appaiano in uno specchio, esse non esistono in un modo solido. Tuttavia dobbiamo sapere che lo stesso è anche vero per le infinite manifestazioni del samsara e nirvana.

La vacuità e le apparenze sono indivisibili: la vacuità non può essere separata dalle apparenze. Quando parliamo di vacuità e apparenza, questo non significa che ci sono due cose, come se allo stesso modo parlassimo dei due corni di un animale. Ciò significa che non vi è vacuità che si aggiunge all'apparenza e che non vi è apparenza che si aggiunge a vacuità. Una volta liberi dall'aggrapparci a ogni tipo di dualità, i nostri concetti di esistenza e non esistenza naturalmente si disintegreranno. E' importante avere una chiara conoscenza – libera da dubbi – di questa manifestazione priva di ostacoli.

*Quando si è liberi dall'attaccamento a quello che non è due come se fosse due, le caratteristiche fenomeniche si autoliberano.*

**Ti è necessaria l'istruzione cruciale al non essere legato dalle caratteristiche, come esemplificato dal detenuto che è stato rilasciato.**

Un detenuto che è stato messo in libertà è molto interessato a non commettere qualcosa di sbagliato per non essere rimesso di nuovo in prigione. Noi dovremmo allo stesso modo essere attenti e vigili sì da non rimanere legati a concetti di esistenza, non esistenza, eternalismo o nichilismo; altrimenti, saremo seriamente ben legati dall'ignoranza.

Quale è il punto cruciale qui? E' di conoscere il significato della natura increata della mente. La mente non ha colore, forma, ubicazione o ogni altra caratteristica. Perciò sebbene non vi sia nulla di solido e nessuna caratteristica su cui meditare, una volta che hai ottenuto stabilità e fiducia nella realizzazione della natura mai-nata della mente, non smarrirti nella distrazione e non divagare dal riconoscimento, perfino per un solo istante. Semplicemente rimani nello stato di non attaccamento, che è libero da ogni attività mentale.

*Sebbene non vi sia neppure un atomo a meditare riguardo alla natura mai-nata della propria mente, non distrarti nemmeno per un istante. Sii libero da attività mentale e concettualizzazione:*

**Questa è l'istruzione cruciale di cui necessiti per non essere distratto dalla natura mai-nata, come esemplificato dal tirassegno di una freccia dritta al bersaglio.**

Puntando una freccia correttamente, si è certi di colpire un bersaglio. In modo analogo, quando la realizzazione della natura mai-nata è mirata al bersaglio dell'attaccamento al sé, è impossibile per essa non colpire il bersaglio.

Con la realizzazione del triplo spazio, non spostarti dalla inseparabilità dello spazio assoluto e consapevolezza.

Ci sono tre spazi: lo spazio esterno, il cielo blu, che è come un ornamento<sup>4</sup>; lo spazio interno, che è la natura della mente; lo spazio intermedio, lo spazio nel canale visivo che connette lo spazio interno all'esterno. Quando questi tre spazi sono fusi insieme, si realizza l'intrinseca unione dell'aspetto vuoto, lo spazio assoluto e l'aspetto di chiarezza, la propria consapevolezza. Non esitare da questa conoscenza.

**Tu necessiti dell'istruzione cruciale sul rimanere nella concentrazione focalizzata, come esemplificato da un chirurgo oculare<sup>5</sup>.**

Quando una persona con una malattia oculare sta per diventare cieca, cerca un medico capace di trattarla, ubbidisce al medico e fa qualsiasi cosa necessaria per guarire. In conseguenza della terapia, i suoi occhi si aprono e possono vedere le montagne e tutte le altre belle cose dell'universo. Se ubbidiamo allo stesso modo, con attenzione focalizzata alle istruzioni del nostro insegnante e le pratichiamo esattamente così come ce le ha riferite, un giorno i nostri occhi si apriranno e potremo vedere la natura assoluta esattamente come essa è.

Le percezioni illusorie del samsara e del nirvana si chiariranno da se stesse, dato che sono per loro stessa natura infondate, non ancora nate e vuote.

Allora, tutti i nostri concetti dualistici di esistenza, non-esistenza e così via, si dissolveranno.

*In questo modo, essendo le percezioni illusorie senza fondamento, si dissolvono e le caratteristiche fenomeniche di disintegrano da sé stesse*



*Consigli personali su come recidere costrutti concettuali per quanto riguarda i fenomeni mentali ed extramentali.*

**Figlio, ci sono quattro "tagli"<sup>6</sup>.**

*Qualsiasi pensiero dualistico sorga, non vi è null'altro se non la natura assoluta.*

**Recidi il flusso della sorgente dei pensieri dualistici e ciò che segue da loro, prendendo come esempio una tartaruga posta su un piatto d'argento.**

Dei molti pensieri che sorgono nella nostra mente, buoni o cattivi, nessuno di loro si allontana e si separa dalla natura assoluta neanche per un solo istante. Essi sono come una tartaruga messa su un piatto d'argento: essa sente la superficie liscia dell'argento sottostante che è piacevole al punto che non si muove più. Così se noi non possiamo allontanarci dalla natura assoluta, perfino quando i pensieri sorgono nelle nostre menti, non ci sarà alcun modo affinché possa avvenire l'incatenamento dell'illusione. Normalmente, quando pensiamo a qualcosa del passato, esso porta a un altro pensiero, che a sua volta porta a un'altro pensiero, che nuovamente porta al pensiero successivo, e ci proiettiamo nel futuro, creando una catena ininterrotta di pensieri illusori in cui ognuno è la causa immediata del successivo. Se seguiamo questa catena di pensieri, essi non avranno mai fine. Ma, se ogni qualvolta un pensiero sorge, rimaniamo senza vacillare nella natura assoluta, il flusso di questi pensieri naturalmente cesserà.

*Qualsiasi cosa appaia, nulla si è spostato dalla natura assoluta.*

**Decidi che nulla è estraneo alla natura assoluta, prendendo l'esempio della gioielleria d'oro.**

Una volta capito come rimanere nella natura assoluta, i numerosi pensieri che sorgono nella mente non sono differenti dalla gioielleria d'oro. Si può creare ogni sorta di cosa con l'oro, come orecchini, bracciali e collane, ma sebbene essi abbiano una varietà di forme differenti, sono tutti fatti d'oro.

Similmente, se riusciamo a non allontanarci dalla natura assoluta, per quanto si possano avere molti pensieri, non saremo mai separati dal riconoscimento della natura assoluta. Uno yogi non si separa mai da questa realizzazione, qualunque cosa faccia con il corpo, parola e mente. Tutte le sue azioni sorgono come manifestazioni esteriori o ornamenti della saggezza. Tutti i segni che ci si aspetterebbe dal meditare su una divinità vengono spontaneamente senza fare realmente una pratica formale. Il risultato della recitazione del mantra si ottiene senza aver fatto un grande numero di recitazioni. In questo modo, qualsiasi cosa è inclusa nel riconoscimento che nulla è mai estraneo alla natura assoluta.

In questo stato non si deve diventare eccitati da un evento piacevole o depressi da uno spiacevole. Ogni cosa,

*L'intera varietà di gioia e dolore è uno, entro lo stato di consapevolezza.*

**Decidi sulla sua indivisibilità, prendendo come esempio la melassa e il suo dolce sapore.**

Usualmente pensiamo che la melassa sia una cosa e la sua dolcezza un'altra, e quindi abbiamo due nomi e concetti per questi. Ma, di fatto è impossibile separare la dolcezza dalla melassa stessa. Se acquisiamo una simile netta conoscenza che tutti i fenomeni del samsara e del nirvana, tutta la felicità e la sofferenza, sono incluse nella natura assoluta, allora

*Tutto il samsara e il nirvana sorgono come manifestazione creativa della spontanea saggezza primordiale.*

**Decidi che è consapevolezza che si manifesta naturalmente, prendendo come esempio la luna nel cielo e il suo riflesso nell'acqua.**

Quando la luna risplende sul lago si riflette sull'acqua ed appare nel suo riflesso esattamente come appare in cielo. Similmente, quando abbiamo un barlume di consapevolezza, è ciò che chiamiamo saggezza illustrativa: essa è un'immagine della reale saggezza, qualcosa da indicare come esempio di essa. Anche se essa è solo un barlume, è ancora della stessa natura della saggezza assoluta, una esatta fotografia di essa. Attraverso il riconoscimento di questa saggezza illustrativa, si è portati al riconoscimento della saggezza assoluta, che è come la luna nel cielo. Entrambe sorgono da sé, e noi dobbiamo sapere chiaramente che non c'è una differenza reale tra la saggezza illustrativa e la consapevolezza suprema o saggezza assoluta. Piuttosto, la questione è far diventare la propria realizzazione sempre più vasta, e nel diventare sempre più abili nel suo riconoscimento. Come non c'è in natura differenza tra la luna vista nell'acqua e la luna vista nel cielo, così è con la saggezza illustrativa e la saggezza assoluta.





*Esposizione su come comportandosi in modo appropriato con il samsara e il nirvana si aiuta la meditazione.*

### **Figlio ci sono quattro visioni.**

*Essendo la natura essenziale unione, le sue manifestazioni si dispongono come un ornamento.*

#### **Vedi pensieri ed apparenze come ornamento della natura assoluta, prendendo ad esempio l'arcobaleno che adorna il cielo**

Come abbiamo già visto, la natura essenziale è l'unione intrinseca di vacuità ed apparenza. Tutte le infinite manifestazioni del samsara e del nirvana sorgono spontaneamente come la creatività della natura assoluta. Esse sorgono come il suo ornamento, e non come qualcosa di differente e separato dalla realtà assoluta, o come qualcosa che interferisce con essa. Quando un arcobaleno appare nel cielo, bello e multicolore, il cielo è vuoto ma l'arcobaleno appare come un suo ornamento. Similmente per uno yogi che ha realizzato la saggezza della natura assoluta, tutte le manifestazioni appaiono come i suoi ornamenti. Tutti i pensieri appaiono come ornamenti della natura assoluta, e non c'è nulla – nessun difetto di meditazione, come torpore o eccitazione – che la possono ostacolare.

*Quando si comprende che i pensieri sono la natura assoluta, attaccamento e avversione sono condannati a morte,*

e non si può più accumulare karma.

#### **Vedi i pensieri come la natura assoluta, prendendo l'esempio del temprare ed affilare una spada.**

Con una spada che è stata temprata e accuratamente affilata, si possono può tagliare i rami più resistenti e perfino il tronco di un albero. Similmente, se la mente è temprata con la natura assoluta, ogni pensiero che sorge si può interrompere da sé stesso. Di conseguenza,

*Non vi sono tracce accumulate come tendenze abituali,*

E le tendenze di buono o cattivo karma non saranno perpetuate.

#### **Vedi come i pensieri non lasciano traccia, prendendo come esempio gli uccelli che volano in cielo.**

Di un uccello che vola nel cielo non è possibile indicare esattamente dove ha volato, perché non lascia traccia del suo volo. Anche per uno yogi, i troppi, vari pensieri, buoni o cattivi che sorgono nella sua mente non lasciano tracce poiché, appena sorgono, immediatamente si dissolvono nella natura assoluta. Pensieri correlati ad attaccamento, avversione e perplessità possono sorgere nella sua mente, ma poiché si dissolvono non appena sorgono essi non lasciano traccia. Come risultato, essi non portano all'accumulazione del karma e a sofferenza; anche i buoni pensieri, come fede, devozione e compassione possono sorgere, ma immediatamente si dissolvono nella natura assoluta e, quindi, non lasciano all'orgoglio e all'attaccamento la possibilità di svilupparsi nella mente.

*I fenomeni sono liberi nella natura assoluta.*

**Vedi l'esistenza come non vera, prendendo l'esempio del risveglio da un sogno.**

Nel sonno, si sogna ogni genere di cose, buone o cattive; ma quando ci si sveglia non vi è nulla che rimane di loro. In egual modo, l'intera manifestazione dell'universo e degli esseri continua a manifestarsi all'infinito; ma una volta che abbiamo realizzato la natura assoluta, non ci aggrappiamo a nozioni di buono o cattivo, e vediamo tutte queste manifestazioni come essere prive di esistenza solida.



---

<sup>1</sup> Zurchung Sherab Trakpa, anche noto come Zurchungpa, visse dal 1014 al 1074.

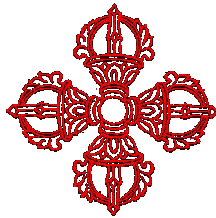
<sup>2</sup> Shechen Gyaltzap (1871–1926) fu il primo principale insegnante di Dilgo Khyentse.

<sup>3</sup> In altre parole, muori solo, in un posto remoto, privo di preoccupazioni.

<sup>4</sup> Lo "spazio adornato" è il cielo blu, che è convenzionalmente considerato come una "cosa", in opposizione allo spazio, che è considerato come l'assenza di ogni cosa.

<sup>5</sup> "Il dottore che apre l'occhio" è colui che rimuove le cataratte.

<sup>6</sup> Nella prima istruzione la parola tibetana *bcad* (significato di "tagliare, recidere") è usata nel suo senso proprio letterale, ma nelle altre tre istruzioni è impiegata nella forma composta *thag bcad pa*, nel significato di "decidere, prendere la decisione."



“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)*