



Il Guru e la Grande Estensione

di
Dzongsar Khyentse Rinpoche

*Tratto da "Dzogchen Essentials: The Path That Clarifies Confusion"
di Marcia Binder Schmidt con Erik Pema Kunsang
Rangjung Yeshe Publications*

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

IL GURU E LA GRANDE ESTENSIONE

Per un seguace delle vie Hinayana o Mahayana, ci sono i sutra e i shastra.

I sutra contengono gli insegnamenti diretti del Buddha Shakyamuni, mentre i shastra sono commenti composti più tardi da un discepolo del Buddha, come Nagarjuna. Inoltre ci sono istruzioni su come praticare. Ad esempio, molti capitoli della "Via del Bodhisattva" di Shantideva contengono istruzioni molto chiare.

Studiare il Dharma può essere paragonato all'addestrarsi a guidare. C'è un manuale di guida che ci dice le cose da fare, come vanno applicate le regole della strada, e così via. Allo stesso modo, i sutra e i shastra contengono la conoscenza fondamentale di cui si ha bisogno per praticare il Dharma. Quando effettivamente impari come guidare, ricevi istruzioni personalizzate basate sulle tue abilità personali e il tuo modo di guidare, secondo lo stile dell'insegnante e le varie situazioni concrete che incontri. Queste non sono necessariamente presentate nello stesso ordine come le informazioni di un manuale. Le istruzioni possono arrivare in modi inaspettati.

Nel Vajrayana, ci sono i tantra e le istruzioni essenziali.

Per secoli, i praticanti del Dharma hanno studiato il tantra mentre praticavano secondo le istruzioni essenziali. Alcuni studenti ponevano una grande enfasi sui tantra, i veri testi che contengono la teoria della visione. Quelli che erano orientati intellettualmente o accademicamente potevano rimanere bloccati nella spiegazione e nelle teorie. Altri studenti che erano orientati emozionalmente potevano rimanere bloccati nelle istruzioni. Questo era un difetto comune nel passato e continua ad esserlo oggi.

Supponiamo che voi abbiate devozione, fiducia e i meriti per avere incontrato un maestro qualificato. Una semplice istruzione del vostro maestro può potenzialmente introdurvi, anche senza un'elaborata spiegazione sugli aspetti teorici dei tantra. La vostra pratica può essere tanto assurda quanto dire di prendere una tazza di tè ogni

ora, ma può ancora sciogliere il vostro intreccio di illusione e portarvi in una condizione dove si è liberati da tutti i generi di attaccamento e fissazione. Ciò, tuttavia, è assolutamente rischioso poiché la nostra devozione è spesso temporanea e volubile. In realtà, poiché la nostra devozione spesso non è basata su una sia pur minima comprensione della visione, diventa poco più di una manifestazione della nostra insicurezza. Se questo è il caso, la nostra devozione può diventare piuttosto malsana.

Inoltre, il merito di incontrare un vero maestro qualificato è estremamente raro.

Naturalmente, non desidero scoraggiarvi. Potete sempre aspirare di incontrare, un giorno, un maestro qualificato e sviluppare la virtù della devozione e fiducia. Se avete questa buona fortuna, non avrete bisogno di leggere il manuale della guida; avrete solo da ascoltare il vostro maestro e fare ciò che vi dice. Ma ciò è alquanto difficile.

Le istruzioni essenziali appaiono in forme differenti. Sebbene ne parliamo spesso come integrativi, gli insegnamenti del ngöndro sono realmente istruzioni essenziali. Esse provengono da un lignaggio ininterrotto di Guru, dall'esperienza e dalle visioni dei maestri del lignaggio. Se vuoi sapere come funzionano Vajrasattva, Guru Yoga e Offerta del Mandala, allora è giusto studiare un testo come il *Guhyagarbha Tantra*, che spiega le idee di equanimità, purezza e perché ogni cosa è pura ed uguale dall'inizio. **Quando applicati, i testi tantrici e le istruzioni essenziali si completano l'un l'altro.**

Il ngöndro contiene consigli che ci aiutano a fermare la catena dei pensieri.

Personalmente, ho trovato saggio seguire il suggerimento di Jamgön Kongtrül di dedicare almeno metà della sessione a rimanere semplicemente seduti e sviluppare un senso di rinuncia, contemplando l'impermanenza e così via. Facendo così si crea un'atmosfera che sintonizza le vostre menti sì che possa sorgere almeno l'ispirazione per praticare veramente.

In quanto esseri samsarici, abbiamo tanto da fare e ogni cosa sembra essere rilevante, dall'insignificante lista della spesa a incontri importanti. Se permettete agli affari mondani di agitarvi, essi ne sono capaci. Ma se riflettete sull'impermanenza, anche per pochi minuti, i vostri pensieri incessanti mondani, alla fine, si fermeranno temporaneamente. Ciò è molto importante. Dopo di ciò, se volete approfondire, è bene liberarsi dell'aria stantia.

Come ho già detto, istruzioni essenziali come questa possono talvolta sembrare illogiche. Ad esempio, se siete orientati maggiormente verso gli approcci Hinayana o Mahayana, potreste chiedervi perché l'aria stantia è così importante nella pratica del ngöndro. Naturalmente c'è un'enorme teoria nel *Guhyagarbha Tantra*, ma possiamo chiederci perché è importante controllare i venti grossolani e quelli sottili [*prana*] e perché questo ci porta a trasformare la nostra intera percezione.

Nonostante le numerose spiegazioni, c'è il semplice fatto che liberarsi dell'aria stantia ci aiuta a rompere la catena dei pensieri che stiamo sperimentando. Inoltre, ci sintonizza alla rinuncia mentale e alla purificazione delle nostre percezioni. Normalmente quando pratichiamo non dedichiamo molto tempo a questo aspetto e, quindi, la nostra pratica può essere piuttosto superficiale. Avendo suscitato la rinuncia e liberato l'aria attraverso le narici, il passo successivo è sviluppare fiducia nel fatto che il posto in cui state praticando non è ordinario. Non troverete tale suggerimento in nessun altro veicolo: è di esclusività del Vajrayana.

L'intero scopo della pratica del Dharma, sia essa il ngöndro o la pratica principale, è di conoscere la grande purezza ed equanimità. Questa è la "*Grande estensione*" (tib.: *longchen*), il vasto spazio in cui ogni cosa si inserisce. Tutto!

Scuole differenti del buddhismo lo chiamano non dualità, la realizzazione della vacuità, l'unione di samsara e nirvana, e così via. Il fatto che tutto sia non duale non è un'invenzione recente né un'idea buddhista; essa è la reale natura dei fenomeni sin dall'inizio.

Come disse il Buddha: "*Che il Buddha appaia o meno sulla terra, ciò non cambia l'essenza dei fenomeni*". L'aspetto non

duale, la grande estensione è immutabile. Non è mai stato costruito, né è qualcosa che noi creiamo.

Cosa significa questo in termini pratici? La devozione è necessaria per essere dei praticanti Vajrayana. Volendo essere liberi dall'illusione è implicito accettare che siamo illusi. All'interno del nostro stato illusorio, bisogna imparare e credere che abbiamo bisogno di creare una realtà pura. Quindi arriviamo alle istruzioni essenziali: perché arriviamo a pensare che il posto in cui pratichiamo non sia un posto ordinario? Se non abbandoniamo la nostra visione impura del mondo ordinario e delle nostre vite ordinarie, difficilmente romperemo le nostre illusioni. Come praticanti del Vajrayana, dobbiamo imparare sin da subito a rompere questa corazza.

Quindi, quando prendiamo rifugio non dobbiamo pensare che l'ambiente è ordinario, ma piuttosto che è una Terra Pura. Quindi visualizziamo gli oggetti del rifugio di fronte a noi. Nel Vajrayana è fondamentale sapere che l'oggetto del rifugio - il Guru - incarna tutti i Buddha così come il Dharma, il Sangha, i Deva, le Dakini e i Dharmapala. Fondamentalmente, tutti gli oggetti del rifugio sono rappresentati nel Guru. Normalmente non si visualizza l'oggetto del rifugio, il Guru, nella sua forma ordinaria. Generalmente, nella maggior parte delle istruzioni del ngöndro, il Guru è visualizzato nella forma di Guru Rinpoche o Vajradhara, non in sembianze umane. Questa è ancora un'istruzione essenziale e ci sono infinite ragioni per questo, ma tutte convergono nello stesso punto: riconoscere la grande purezza ed equanimità.

Nella nostra condizione mentale ordinaria, noi pensiamo che sia molto più semplice visualizzare il nostro Guru come noi lo ricordiamo. Molti di noi non hanno mai visto Vajradhara o Guru Rinpoche. Anche se conosciamo l'aspetto di Vajradhara è, tuttavia, difficile da visualizzare: un essere blu con 32 segni maggiori e 8 segni minori. A parte questo, la cosa più rilevante è come traiamo ispirazione.

Tutti questi fantastici dettagli vanno contro il nostro normale modo di pensare. Tuttavia, secondo la maggior parte delle istruzioni del ngöndro è necessario visualizzare il proprio Guru non come

essere ordinario, piuttosto come Guru Rinpoche. La nostra pratica è debole e abbiamo indugiato sulla via per tanto tempo, principalmente perché abbiamo sempre visto il Guru come un essere ordinario e non come un Buddha. Non riusciamo ad immaginarlo/la come un Buddha. Invece lo consideriamo come una persona normale che ha amori e odi simili ai nostri.

Nella sua spiegazione del Guru Yoga, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö osserva l'importanza di come si approccia il proprio Guru.

Usualmente pensiamo: "Mi piace perché è un essere umano decente; è gentile, compassionevole ed è un buon uomo". Ma secondo Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, la benedizione che riceverai corrisponderà al tuo livello di devozione, e in questo caso non sarà molta. Sarai anche una persona buona e tollerante ma il modo di rivolgersi è sbagliato. Il nostro scopo non è diventare una persona buona e tollerante. Il nostro scopo non è diventare meglio rispetto al resto, ma di ottenere l'illuminazione. Illuminazione è andare al di là del concetto di buono e cattivo, eccetera.

Se hai un alto scopo come l'illuminazione, devi mutare il tuo atteggiamento. Come spiega Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, credere che il tuo Guru sia uno shravaka o un arhat è meglio che pensare sia una persona ordinaria decente. Se tu pensi che il tuo Guru sia un arhat, allora riceverai le benedizioni della liberazione individuale. Se pensi che il tuo Guru sia un mahabodhisattva alla decima bhumi, riceverai una benedizione equivalente. Se poi pensi che il tuo Guru sia il Buddha in persona allora, certamente, riceverai le benedizioni dal Buddha.

E nello Dzogchen e Mahamudra, se realizzi che essa è effettivamente la tua propria natura di Buddha che si è manifestata nella forma di un Buddha o del Guru, riceverai la benedizione del vedere ogni cosa come il Buddha, ogni cosa come il Guru.

Quindi è importante visualizzare non solo il posto come puro e speciale, ma anche l'oggetto di rifugio, il tuo Guru, come un essere straordinario. Se rifletti su questo, comprenderai che molte delle nostre difficoltà spirituali sono ridicole. Molti

dei nostri dubbi e paure sono semplicemente dovuti alla perdita della percezione pura.

Noi cerchiamo di vedere il nostro Guru come una persona speciale, ma non realmente come un Buddha. Non dovrete aspettare di trovarvi in gran difficoltà per pensare al vostro Guru come a un Buddha.

Sono un po' più fortunato di voi poiché ho visto numerosi grandi maestri. Molti di voi, specie i più giovani, sono proprio sfortunati perché devono sobrirsi insegnanti come me. E' assai comprensibile che abbiamo difficoltà a pensare che noi siamo il Buddha. Ma, se trovate difficile pensare che noi lama ordinari siamo dei Buddha, è perché abbiamo perso la conoscenza della grande estensione della purezza ed equanimità. Con la visione della grande purezza e della grande equanimità, potete gradualmente imparare a vedere tutti gli esseri ordinari come Buddha. Questo è molto importante da compiere.

Accade la stessa cosa quando prendete rifugio. Ciò che affermate è: "Accetto di avere la natura di Buddha, accetto di potermi purificare, accetto che il mio essere sia la grande vastità e la grande purezza". Questo è fondamentale non solo per il Vajrayana, ma per l'intero buddhismo. Altrimenti scegliamo un approccio teistico alla nostra pratica del rifugio. Consideriamo il Buddha, Dharma e Sangha come i salvatori - una sorta di panacea- e prendiamo rifugio con l'aspettativa di risolvere tutti i nostri problemi, sia mondani o spirituali. Questa è un'inclinazione esattamente teistica.

Il Rifugio può essere compreso a più livelli. Tuttavia, e lo ripeto, non dimenticate di applicare la percezione pura, specie nel Vajrayana. Pensate: "Questo posto non è un posto ordinario, ma una Terra Pura. Il mio Guru, il mio oggetto di Rifugio, non è un essere ordinario ma un Buddha".

Quando affermiamo questo c'è la tendenza, a causa delle nostre abituali percezioni, a pensare che siamo imperfetti. Ma come dice Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö: *"Non dimenticare mai che questo Guru che sta seduto di fronte a te, che stai cercando di vedere come un Buddha, non è un essere ordinario ma, di fatto, la manifestazione della tua propria natura di*

Buddha". Capite bene che è un passaggio molto bello.

In genere, quando prendiamo rifugio c'è un senso di inferiorità rispetto all'oggetto del rifugio. Tu, un essere patetico, che cerchi di salvarti e prendi rifugio in un'essere buono e onnipotente. Il rifugio usualmente sembra questo. Ma dovete sapere che loro (gli oggetti del rifugio) non sono affatto indipendenti, se si comprende la grande vastità, il *prana, nadi e bindu*¹, il Guru, i Deva e le Dakini, in una visione più grande.

In breve, ricapitolando nell'ordine: sintonizza la tua mente, liberati dell'aria stantia e pensa di stare seduto in una terra pura. Successivamente visualizza il tuo Guru con il suo seguito. In realtà questo essere non è quello che stai vedendo con i tuoi occhi o udendo con le tue orecchie; egli è Vajradhara o Padmasambhava, a secondo del testo che stai usando. Infine pensa che il tuo Guru, come Vajradhara o Padmasambhava, sia in realtà un riflesso della tua stessa natura di Buddha.

Facendo così completi il cerchio di prendere rifugio da un livello ordinario fino al livello più alto, che porta grande beneficio. Esso ti porta a familiarizzare con l'idea della grande purezza e grande equanimità, che è poi l'intero scopo. Questo è, in realtà, incredibilmente importante.

Ai nostri giorni, molte persone pensano che il Guru sia come un dittatore, il che è un grosso equivoco. Naturalmente, sono certo che alcuni Guru agiscano da dittatori, ma ciò non ha nulla a che vedere con la vera nozione di Guru.

Inoltre, il concetto asiatico del maestro come figura paterna, tipo Confucio, è scorretto. Giungo fin qui perché penso che siccome occidente e oriente sono strettamente connessi, gli studenti occidentali del Vajrayana potrebbero

¹ Secondo le avanzate conoscenze yogiche, nel corpo illusorio, la coscienza mentale viaggia sul *prana* (letteralmente significa vento), che viaggia attraverso dei percorsi, *nadi*. I *bindu* (gocce, come le gocce di rugiada) sono conosciuti come il nutrimento della mente. Quando queste tre sono impure, ciò significa che sono catturate nella dualità di soggetto e oggetto. Quando sono purificati, corpo, parola e mente sono completamente sincronizzati ed emergono nella loro indistruttibile (vajra) natura.

pensare che il Guru yoga sia un altro sistema che sostiene i ruoli di maestro e servitore.

Superficialmente, il Guru yoga, può apparire insensato: *qualsiasi cosa dica il Guru è giusta, e anche se dice qualcosa di inesatto, tu dovresti pensare che è giusta. Se lo vedi fare qualcosa di impuro, ciò è dovuto alla tua perdita di percezione pura.*

Quindi è realmente importante non dimenticarsi della grande purezza ed equanimità. Ciò diventa molto chiaro alla fine della pratica quando ti dissolvi nel Guru. Confucio non avrebbe mai detto che maestro e servitore si dissolveranno in uno. Questa è una grande differenza. L'intero scopo e la reale essenza, sia del ngöndro che della pratica principale, è quello di unire la propria mente con quella del Guru.

Quando si dice dissolvere, questo non significa che voi siete come un sacco e la mente del Guru si dissolve e affluisce in voi. Questo è ancora un modo gerarchico.

Provate, invece, a pensare ad una tazza. All'interno della tazza c'è spazio, e se rompiamo la tazza lo spazio interno e lo spazio esterno diventano uno. Quindi, sia che sia la tua mente a unirsi con quella del Guru o sia quella del Guru a unirsi con la tua è la stessa cosa. Questo è l'approccio Vajrayana. E gli studenti del Vajrayana non dovrebbero mai dimenticare questo.

Alla fine della vostra sessione c'è lo stadio di dissolvimento.

Questo accade quando diventiamo indivisibili dal Guru. Sappiamo che ogni cosa è non duale, che ogni cosa è eguale e pura da un tempo senza inizio. Quando parliamo di equanimità, parliamo di equanimità e purezza del samsara e del nirvana, insieme a quella del Guru e del discepolo.

Possiamo pensare intellettualmente che il Guru è una percezione che è la risultante dei nostri meriti, devozione, eccetera, ma non ci aiuta pensare che il Guru esista lì fuori, quando pratichiamo.

Perfino all'inizio del ngöndro del *Longchen Nyingtig* ci sono molte stanze - che a loro volta sono prese da vari tantra e sutra - che ci ricordano perché sia così importante un amico spirituale o un maestro.

Dopo di ciò c'è "*Chiamare il Guru*", una bella composizione di Jigmey Lingpa, che invoca il Guru dal cuore. Essa spiega chiaramente che il Guru non è un essere umano ordinario che è lì fuori, né che il Guru è qualcuno che da ordini su come si dovrebbe vivere la vita. Egli non è affatto questo.

La prima *stanza* di questa invocazione chiama il Guru dal proprio cuore. E' questa una metafora bella e poetica. Ciò è totalmente differente dalla nostra percezione ordinaria, dove pensiamo che il Guru sia esterno e separato da noi. E' questa una metafora bella e poetica. **Il cuore qui si riferisce alla natura di Buddha.** E una delle infinite manifestazioni della natura di Buddha è la fede, e come riflesso di ciò la devozione.

Ad esempio, quando una persona passionale guarda un altro essere, a causa della sua passione, vede un oggetto magnifico. Quando una persona aggressiva vede un altro essere, a causa della sua aggressività, vedrà un ignobile nemico. Quando una persona devota vede con gli occhi della devozione che si manifesta dalla loro natura di Buddha, vedrà il suo Guru o un amico spirituale.

Jigmey Lingpa dice: "*Dal loto sbocciato dalla devozione al centro del mio cuore, sorgi compassionevole Maestro, mio solo rifugio! Sono afflitto dalle azioni passate e da tumultuose emozioni; Ti prego, rimani alla sommità del mio capo*".

Invochiamo il Guru dal nostro cuore e lo posizioniamo sopra di noi come se fosse un essere più elevato, superiore. Ma, vi prego, non crediate che in tutte le pratiche Vajrayana ed in particolar modo nelle pratiche dell' Anu Yoga e dell' Ati Yoga, il Guru si dissolva sempre, o ci si fonda sempre con il Guru.

Questo si chiama *ricevere il potenziamento dal Guru (abhisheka) o iniziazione.* Luce si irradia dalla sommità del suo capo, poi dalla gola e poi dal cuore, e questa luce si dissolve in voi. Alla fine, il praticante o il Guru si dissolvono in luce, e i due si fondono e diventano indivisibili.

Credo che questo aspetto vada sottolineato, perché molte delle nostre pratiche sembrano essere andate un po' fuori rotta.

Noi ci esercitiamo a visualizzare il Guru di fronte a noi, a pregarlo, a supplicarlo, mendicando la sua benedizione e così via. Ma ci accontentiamo di fare il dissolvimento e la fusione solo per un minuto o due. Al contrario, dovremmo spendere un'eguale quantità di tempo, se non più, nella fase di dissolvimento.

Mio padre, Thinley Norbu Rinpoche, ha sottolineato questo molte volte. Egli ha detto, ad alcuni dei suoi studenti in Bhutan, di praticare ricevendo ognuno dei quattro potenziamenti per un anno. Penso che questo sia un buon consiglio perché tendiamo a trascorrere poco tempo nella fase di dissoluzione.

Dissolvi il Guru in te stesso, come acqua si dissolve nell'acqua, quindi rimani nello stato di unità, quanto più a lungo puoi. Se preferisci, puoi visualizzare il Guru istantaneamente e ripeti il processo più volte.

Specialmente se hai ricevuto istruzioni Dzogchen dal tuo Maestro, questo va incoraggiato. Se hai avuto un riconoscimento, abituati naturalmente nel *rigpa*, la natura della mente. Ma a causa delle nostre tendenze abituali, appena osserviamo la natura della mente, o lo stato di unione della nostra mente con quella del Guru, vaghiamo in tutti i generi di distrazioni.

Quindi è spesso utile, "recintare" la mente. Se hai un gregge di pecore o una mandria di bestiame che vuoi portare in una certa direzione, costruisci un recinto sì che essi vadano dove tu vuoi che vadano. Similmente, visualizzando continuamente il Guru di fronte a te, dissolviti in lui e osserva questo stato della mente: questo procedimento è detto *recintare*.

Per noi è facile dire: "*Riposa nella natura della mente*". Ma chi sa se realmente lo stiamo facendo o siamo semplicemente in un coma? Siamo nella condizione di sperimentare l'alaya, che è come un totale intorpidimento? O siamo totalmente distratti, nel fare piani futuri? E siamo così completamente distratti che non ce ne accorgiamo, e se continuiamo in questo stile ne risulterà una gran perdita di tempo.

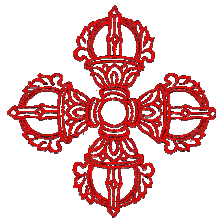
Invece, un saggio approccio sembrerebbe essere di visualizzare

ripetutamente il Guru e dissolverlo in te mentre stai osservando la tua mente.

Come ha detto Longchenpa nel *Tesoro delle Istruzioni Essenziali*: "Nuovamente e poi nuovamente, medita per brevi periodi

ma per diverse volte." E quando hai terminato la sessione, naturalmente, non dimenticare di dedicare i meriti.

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, nato in Bhutan nel 1961, fu riconosciuto come la principale reincarnazione del lignaggio di Dzongsar Khyentse del Buddismo Tibetano. Ha studiato con alcuni dei più grandi maestri contemporanei, in particolare con Dilgo Khyentse Rinpoche. Sin da giovane è attivo per la preservazione degli insegnamenti buddhisti; dirige la sua residenza di Dzongsar Monastery e i suoi centri di ritiro nel Tibet dell'Est, nuovi college in India e Bhutan, e centri in Australia, Nord America e in Estremo Oriente. Dzongsar Khyentse Rinpoche dirige film sotto il nome di Khyentse Norbu. Ha diretto il famoso "La Coppa" e "Maghi e Viaggiatori".



“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)