

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



Insegnamento sul Chod

Di

*Khenchen Palden Sherab Rinpoche
Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche*

Scelto, adattato e tradotto da

*Raffaele Phuntsok Wangdu
Italo Vannucci*

::© 2013 Vajrayana.it ::

Insegnamento sul Chod

Chod è una parola Tibetana che significa "tagliare"/"abbreviare". Secondo gli insegnamenti Dzogchen, la visione del Chod è come la visione dello Dzogchen. La pratica del Chod è in realtà la pratica del Trekcho, che significa "tagliare completamente" o "tagliare all'istante." Con le pratiche del Trekcho e del Chod, stiamo tagliando istantaneamente e direttamente la confusione, senza dare a essa una seconda possibilità. Non abbiamo l'intenzione di dire domani o l'anno successivo, ma abbiamo l'intenzione di eliminare la nostra confusione proprio ora.

Qualità di un praticante del Chod

Per uno studente che vuole fare la pratica del Chod, sono necessarie quattro caratteristiche. La *prima* è la **corretta visione**, una buona conoscenza della vera natura. Questa è la visione simile al cielo, libera da dubbio ed incertezza. La *seconda* qualità è l'**infinita compassione verso tutti gli esseri senzienti**. Questa compassione è senza

preferenze ed è allargata in tutte le direzioni a tutti gli esseri viventi. La *terza*, aver bisogno delle **benedizioni del lignaggio, e di un perfetto samaya**. E *quarto*, è necessario avere un **continuo sforzo gioioso e devozione agli insegnamenti**. Un praticante del Chod ha anche bisogno di avere l'**attitudine impavida del coraggio del vajra**. Allo scopo di tagliare direttamente la confusione, i praticanti hanno bisogno di una grande fiducia, una grande gioia, e un grande sforzo. Le persone che hanno queste qualità sono perfettamente qualificate a praticare il Chod. Se non possedete ancora tutte queste qualità, almeno è necessario che abbiate devozione, sforzo gioioso, coraggio, e impegno/dedizione.

Ciò che va tagliato

Cosa taglieremo nella nostra pratica? Anzitutto il nostro attaccamento all'Io. **L'importanza che diamo a noi stessi è l'obiettivo principale**. La seconda

cosa che va tagliata sono le nostre **concezioni dualistiche**. Questo si riferisce al modo in cui giudichiamo tra soggetto e oggetto, il modo in cui separiamo la nostra mente interiore dagli oggetti esterni. Usualmente facciamo delle notevoli distinzioni, quasi al punto di far combattere una guerra tra soggetto e oggetto. Questo senso di dualità è il secondo obiettivo del nostro tagliare completamente. Il terzo obiettivo del nostro tagliare è la **nozione di esistenza solida, il credo che quello che ha un nome o un'etichetta sia reale**. Questo sorge dalla nostra realtà non pienamente analizzata o investigata. Quindi, l'esistenza solida è il terzo obiettivo. Il quarto obiettivo è il nostro **credere nelle caratteristiche**. Noi pensiamo, "Questo è blu. Questo è bianco. Questo è piccolo. Questo è giallo. Questo è alto e questo è basso." Noi accertiamo l'identità delle caratteristiche delle cose, ma **queste caratteristiche sono solo le nostre costruzioni**. Occorre tagliare tutte le diverse caratteristiche con cui ci identifichiamo. Tra tutti questi oggetti, l'ultimo -il nostro credito nelle caratteristiche- è il più forte e il più

difficile da tagliare. Noi realmente crediamo nelle caratteristiche del livello relativo e del livello assoluto. Crediamo che samsara e nirvana abbiano le loro proprie caratteristiche, e ci aggrappiamo a esse come vere. Possiamo pensare che è importante attenersi a queste caratteristiche, ma questo attaccamento ci inganna. Semplicemente ci attacchiamo a un aspetto o a un altro dei nostri modelli abituali. Tutte le caratteristiche con cui noi identifichiamo vanno tagliate.

Riconoscere i Quattro Demoni

Esistono altre modalità da esaminare su quello che va tagliato o rimosso. I grandi maestri del lignaggio del Chod, come Machik Labdron e Phadampa Sangye, scomposero l'attaccamento all'ego in quattro parti, che chiamarono "i quattro demoni". **I quattro demoni in realtà sono come i quattro obiettivi su menzionati**. Essi sono descritti usando parole differenti poiché l'ascolto di parole differenti può portare a una più chiara conoscenza del significato. E' molto

importante essere capaci di riconoscere i quattro demoni. Una volta riconosciuti, dopo puoi cominciare a trascenderli. I due modi di descrivere i quattro demoni, secondo gli insegnamenti Buddhisti e secondo la pratica del Chod, sono dati come segue.

I Quattro Demoni secondo i Sutra

Il Buddha Shakyamuni insegnò il primo metodo di classificare i quattro demoni nei sutra, e questi quattro demoni sono anche parte degli insegnamenti del Vajrayana. Questi quattro demoni sono il **demone degli aggregati, il demone della morte, il demone delle emozioni, il demone della distrazione.** Loro sono chiamati demoni poiché sono per noi degli ostacoli sul piano relativo del samsara. Ci impediscono di realizzare quello a cui veramente aspiriamo. La maggior parte delle persone pensa che qualcuno che offre loro aiuto è come un dio, e chi li ostacola è come un demone. Per tal motivo questi ostacoli son chiamati i quattro demoni.

Il primo demone sono i nostro aggregati. Al livello più elementare, gli

aggregati sono il nostro corpo e la mente. Puoi davvero meravigliarti per quale ragione questi son capaci di essere ostacoli; è perché essi ci impediscono di realizzare le nostre attività spirituali. C'è un detto nei villaggi del Tibet: "Questo corpo non è molto grande, ha giusto la lunghezza delle nostre braccia distese. Questa bocca è anche molto piccola. La mente è ancora più piccola; è talmente piccola che non possiamo nemmeno vederla. Tuttavia ci ritroviamo sempre intrappolati a occuparci di questo piccolo corpo, di questa piccola mente, e di questa piccola bocca." Siamo costantemente occupati, da quando siamo nati fino al momento della morte, a dare piena assistenza a questa invisibile mente, minuscola bocca, e al corpo lungo quanto le nostre braccia distese. Ovviamente, non pensiamo in questo modo. Invece diciamo, "Sono così occupato. Devo fare questo, e dopo devo fare quello." Usiamo parole differenti, ma se le esaminiamo minuziosamente, quello che sta operando e che ci tiene indaffarati sono il nostro corpo e la nostra mente. Siamo così occupati nel servirli che non abbiamo

tempo per la pratica spirituale. Possiamo sentire devozione e aspirare a beneficiare gli esseri, ma non realizziamo questi intensi desideri. Quindi gli aggregati sono un ostacolo poiché ci sottraggono al nostro obiettivo primario.

Il secondo demone è la morte. La morte è l'ostacolo maggiore per realizzare le nostre intenzioni e desideri. Nessuno vuole attraversare questa transizione, ma l'esperienza della morte è inevitabile. Non sappiamo quando, dove, e in quali circostanze intraprenderemo questo viaggio. Qualunque siano le circostanze, non possiamo impedire che accadano. La morte giunge per tutti ma tutto il resto è decisamente poco chiaro. Questa mancanza di chiarezza è nota come ignoranza. La morte è potente è impellente. Anche se hai una eccellente motivazione e una eccellente pratica, la morte ti porterà via. Anche se hai avviato un gran progetto e sei sulla via del successo, devi tuttavia abbandonarla. Devi andare. Non c'è modo di rinviare dicendo, "Aspetta un altro po'. Verrò più tardi." Non si può realmente dire questo alla morte. All'istante e inaspettatamente ne sei catturato. La

morte interrompe le tue attività Per questo è chiamata demone.

Il terzo è il demone delle emozioni. Questo demone è ancora più forte dei primi due demoni. **Le emozioni sono il motore principale o la forza che viene da tutti gli altri demoni.** In effetti, c'è un figlio che gli aggregati e la morte evidenzia essenzialmente a causa delle emozioni. Inoltre nel chiamare le emozioni un demone, il Buddha usò un'altra metafora per loro: **veleni**. I tre veleni sono ignoranza, attaccamento e rabbia. Sulla base di questi tre veleni, si sviluppano altri veleni emozionali. Quando hai successo, naturalmente sviluppi arroganza, poi sorge il veleno successivo, che è la gelosia. Tutti abbiamo la tendenza a essere gelosi, ma per la maggioranza sorge insieme all'arroganza. Quando vedi che qualcuno sta avendo più successo di te, hai paura di perdere terreno, e diventi geloso. Queste cinque emozioni non sempre sorgono in ordine. **L'ignoranza è fondamentale la base, e l'attaccamento viene dopo. Poi, sia la rabbia che la gelosia o rabbia e orgoglio possono**

manifestarsi insieme. Tutte queste emozioni sono dei grossi ostacoli. Ci rendono irrequieti e ci impediscono di realizzare i nostri obiettivi. Creano problemi agli altri. Questi ostacoli non danno alcuna pace o gioia nelle nostre menti. Esse sono veramente demoniache. Ci impegnano in azioni negative o attività karmiche. E' dovuta alla combinazione del karma e delle emozioni che creiamo nella nostra intera esperienza samsarica.

Il quarto demone è il demone della distrazione, detto talvolta il demone della bellezza. Questo demone è sottile e difficile da cogliere. Perfino i più grandi praticanti possono essere ingannati dal demone della distrazione o della bellezza. **Esso può sorgere quando senti di aver raggiunto qualcosa.** Non la vedi come una distrazione; tuttavia ti distrae continuamente. Potrai riconoscerla tardivamente, ma è troppo tardi — e sperimenterai il risultato karmico di questo ostacolo. Questo demone è chiamato il demone della bellezza quando sei trascinato da sfarzo esteriore e da bei oggetti sensoriali. Li vedrai così attraenti, così carini, ma interiormente ti stanno distraendo dalla gentilezza amorevole, dalla

compassione e dalla meditazione. Senza alcuna difficoltà, sei quasi sradicato dalla tua vita spirituale e portato via in altra direzione. Perfino i più grandi praticanti possono essere portati via da questo per cui c'è sempre la necessità della consapevolezza.

I Quattro Demoni del Chod

La pratica del Chod ha una speciale serie di quattro demoni da eliminare. Essi non sono totalmente diversi dal gruppo precedente; è un altro modo di descrivere sempre la stessa cosa, che fondamentalemente è il nostro attaccamento all'io. Secondo il Chod, i quattro demoni sono il **demone dell'ostacolo, il demone non ostacolato, il demone dell'euforia e il demone dell'orgoglio.**

Il demone dell'ostacolo, il primo demone del Chod, si riferisce agli ostacoli esterni, a tutto quello nel mondo esterno che provoca un ostacolo alla vostra pratica. Questo demone esiste in una forma avvertita con i vostri organi sensoriali. Esso include i quattro elementi della terra, acqua, fuoco, vento e animali selvaggi come tigri, leopardi,

serpenti e scorpioni. Gli esseri umani, come i vostri nemici, possono essere causa di grossi ostacoli.

Il secondo demone del Chod è denominato "non ostacolato". Al contrario del demone dell'ostacolo che appare come un oggetto materiale, il demone non ostacolato appare solo nella vostra mente. Ci riferiamo alle vostre concezioni mentali, ai vostri pensieri ed emozioni. Per esempio, quando hai un pensiero positivo, ti senti felice. Puoi considerare il pensiero come divino, come un dio. Quando hai un pensiero negativo, come rabbia o paura, ti senti infelice. Puoi considerare il pensiero come un demone. Quando la mente è in questo stato dualistico, va costantemente su e giù. I pensieri e le emozioni sono dette "non ostacolate" poiché esse sono insostanziali. Tuttavia, loro sono anche demoniache poiché disturbano la mente, e impediscono la crescita e la realizzazione spirituale. Il demone dell'euforia/eccitazione è connesso con speranza ed aspettativa. Talvolta, quando sperimentate i risultati della vostra pratica, diventate molto eccitati. Al tempo stesso, volete qualcosa di più. Vi sentite molto importanti e molto speciali. Pensate di

non aver bisogno di praticare più. Puoi sviluppare l'aspettativa che il mondo riconoscerà le vostre realizzazioni e ora sarai elogiato e onorato. Questa euforia condiziona la vostra capacità a meditare e visualizzare; così, essa realmente indebolisce la vostra pratica spirituale. Questo tipo di euforia è certamente un ostacolo.

Il quarto demone è **l'orgoglio. Gelosia e rabbia sono i due ministri di questo demone.** Una volta che hai orgoglio, ci sarà a breve anche la gelosia, la rabbia e un attaccamento movimentato. Per esempio potete avere una realizzazione inaspettata dalla vostra pratica del Chod. Poi potete sentire di essere molto importanti. Puoi realmente non interessarti molto degli altri, ma sentire di avere successo e di essere superiore a chiunque altro. Diventi uno yuppie spirituale. Questo è come opera il quarto demone dell'orgoglio del Chod.

Riconoscere i Quattro Demoni

Non abbiamo da riconoscere altrove i quattro demoni. Non

abbiamo bisogno di radar per riconoscerli. Gli ostacoli o demoni sono proprio qui. Non importa quali concezioni abbiamo, non importa quali realizzazioni abbiamo, se cominciamo ad aggrapparci e tenerci su ognuna di loro, essi sono dei demoni. **Qualunque cosa a cui ci aggrappiamo è un ostacolo.** E' importante comprendere che il demone non esiste esternamente. Non dovresti aspettarti di vedere un demone esternamente, come uno sconosciuto che ti tormenta all'entrata di casa al tramonto, che ti guarda fisso con un occhio. Questo demone non è una qualche creatura magica che avanza, giunge e ti attacca. **Il demone non ha alcuna esistenza propria; non esiste per sé stesso. Esiste a causa del vostro attaccamento. Risiede entro la vostra mente. Il più grande tra tutti i demoni è la mente tenace dell'attaccamento all'Ego.** Secondo gli insegnamenti del Buddha, finché abbiamo un tenace attaccamento avremo dei demoni, avremo oscurazioni. E' molto importante che noi riconosciamo la nostra confusione. E' necessario sapere quanto attaccamento all'ego possediamo,

dove è, e cosa sta facendo. **Una volta che noi vediamo i demoni, possiamo tagliarli.** Quando pratichiamo il Chod, non dovremmo mancare il bersaglio. Dobbiamo lavorare per rimuovere il nostro afferrarsi e l'attaccamento. **Gli strumenti rituali e la cerimonia sono parte della pratica del Chod, ma essi sono solo la parte esterna, l'aspetto simbolico. Essi sono simboli del tagliare completamente e del rimuovere i quattro demoni all'istante, nel momento in cui appaiono.**

Come Tagliare

l'Attaccamento All'Ego

Quando usiamo le tecniche di tagliare del Chod, lavoriamo per rimuovere il nostro attaccamento e mandare in frantumi le nostre concezioni dualistiche. Le stiamo soggiogando recidendole all'istante. Non appena un concetto o emozione sorge nella mente, che sia buona o cattiva, tagliatela all'istante applicando la vostra conoscenza della non-dualità. Per esempio, nei paesi occidentali, la malinconia è un sentimento comune. Non permettete al sentimento di tristezza di

aumentare sempre più forte nella vostra mente. Tagliatelo all'istante. Nel momento in cui sorge, tagliatelo. Ogni pensiero, sia esso gioioso o spaventoso qualunque cosa, va tagliato qui, proprio ora. Tutte le concezioni vanno tagliate. **Quale arma dobbiamo usare per tagliarle?** Non abbiamo bisogno di armi o soldati. Non c'è bisogno di bombe nucleari o missili, spade, archi e frecce o altre cose. Quindi, come dobbiamo procedere? **Nella pratica del Chod, usiamo il suono PHAT.** Questa è una sillaba sanscrita fatta di due lettere, PHA e TA, le quali si uniscono per formare la sillaba PHAT. Queste due lettere contengono un profondo significato. **PHA è la lettera che simbolizza la grande compassione. Ta è la lettera che simbolizza la saggezza.** Quindi PHAT simbolizza l'unione inseparabile di saggezza e compassione. **Nel momento in cui scandiamo PHAT, se invociamo fortemente la grande compassione e la saggezza entro la nostra mente, essa taglierà il nostro attaccamento all'ego.** Quando uniamo insieme saggezza e compassione, non stiamo collocando la saggezza da una parte e

la compassione da un'altra. Loro sono in un'unica condizione. *Il Buddha disse che la saggezza della grande vacuità e i mezzi abili della compassione devono rimanere unite.* Entrambe sono ugualmente importanti. Quando fate la vostra meditazione, potete prima meditare sulla grande vacuità, e poi generare amore e compassione per tutti gli esseri. Oppure potete concentrarvi sulla vacuità in meditazione, e generare pensieri di amore e compassione nella post meditazione. Un'altro approccio è di partire con la bodhichitta, poi meditare sulla vacuità, e poi unirle. Questi sono metodi che ci rendono capaci di tagliare tutti i demoni e gli ostacoli. E' importante sapere che se meditiamo solo sull'amore e la compassione, senza veder la natura di vacuità, possiamo ricadere nell'afferrarsi e nell'attaccamento. Se pratichiamo solo sulla saggezza della vacuità, senza avere bodhicitta, allora la vacuità diventa molto asciutta e può risultare come nichilismo. Se ci attacchiamo a entrambi i lati, è un errore poiché la vera natura è al di là degli estremi. Quindi come il Buddha e altri grandi

maestri insegnarono dovremmo sempre unire bodhicitta, amore e compassione con la conoscenza della grande vacuità. Allora saremo capaci di meditare veramente e fare la pratica del Chod.

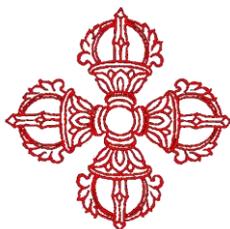
Realizzare la Grande Equanimità

Il punto principale del Chod è di portare tutti gli estremi in un singolo stato. Questo è lo stato non duale della grande equanimità. Nella vera natura, samsara e nirvana sono uguali; il sudiciume e il pulito sono uguali; l'alto e il basso sono uguali; la felicità e il dolore sono uguali. Se questo è vero, allora perché appaiono così tante divisioni? Esse appaiono a causa dell'attaccamento all'ego. La nostra concezione dualistica crea tutte queste distinzioni. Ora stiamo andando al di là di tutti questi limiti. I grandi praticanti del Chod equalizzano l'alto e il basso, lo sporco e il pulito. Loro rendono uguali le otto preoccupazioni mondane. Usualmente, nei termini delle otto preoccupazioni mondane, vogliamo la felicità piuttosto che la sofferenza, vogliamo essere lodati piuttosto che biasimati; vogliamo la realizzazione

piuttosto che il fallimento; vogliamo avere una buona reputazione piuttosto che una cattiva. Finché abbiamo queste otto preoccupazioni mondane, non importa quello che facciamo, non ci sentiremo mai assolutamente bene. C'è sempre qualcosa di insoddisfacente, di squilibrato. **Il grande maestro Longchenpa disse che le otto preoccupazioni mondane sono come il cuscino di una persona malata.** Se è alto, non va bene, se è basso non va bene. Non è mai abbastanza centrato. I praticanti del Chod equalizzano queste otto preoccupazioni mondane. Loro arrestano tutte queste distinzioni. Questo non significa che diventano stupidi o ignoranti. *Loro vedono che qualunque cosa accade è completamente eguale nella vera natura.* Qualunque cosa sorge, questa è eccellente. Se qualcuno li loda, questo è eccellente; se qualcuno li biasima, questo è eccellente. Il vero praticante conosce e accetta che tutto appare nell'unica condizione della grande equanimità. Se voi avete questa attitudine, sarete sempre gioiosi e mai turbati. Questo perché vedete

che tutto si trasforma e cambia entro la vera natura, che è libera dalla nozione dualistica. Nel realizzare la pratica del Chod, noi possiamo definitivamente avere grande realizzazione in questa vita. Non

dobbiamo attendere fino al bardo della vita successiva. In questa vita, possiamo rimuovere tutti gli ostacoli all'illuminazione.



“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)