



## Visione e meditazione

*di Tsoknyi Rinpoche*

*tratto da "Hinting at Dzogchen" – Padma Karpo Translations – Gennaio 2008*

*Tradotto da Virginia Mancarella*

## VISIONE E MEDITAZIONE

Innanzitutto, parlerò della visione. In precedenza, ho parlato della scoperta della vacuità attraverso vari metodi, alcuni che coinvolgono delle analisi e altri no.

Ci sono tre modi di analizzare ed essi sono divisi a seconda della sottigliezza delle analisi: c'è l'analisi, l'analisi sottile e l'analisi molto sottile.

Il primo livello di analisi è fatto a seconda di come crediamo le cose. Per esempio, decidendo che questo sia un bicchiere, che quel liquido contenuto da esso sia acqua, che qualcos'altro sia fuoco, terra, o qualsiasi altra cosa, e così via; è questo il primo livello di analisi. Questa analisi viene svolta al livello della percezione comune e quello che devi fare è trovare cosa è cosa a quel livello.

Quello che tu decidi potrebbe fondamentalmente essere o non essere vero, ma tutto va bene al primo livello. Per esempio, c'è un paese nel quale i residenti vedono in bianco e nero. Dalla loro prospettiva, non percepire colori con la loro visione è per loro normale ed è bene per loro, anche se per noi potrebbe non essere vero. Quindi decidiamo quello che è vero in concordanza con la norma locale. Qui, si può dire che non c'è un'analisi dettagliata, ma solo una decisione che deve essere presa. Questo è lo stile della normale, analisi letterale.

Il secondo livello di sottile analisi richiede che sia fatta qualche osservazione concreta. Qui, prenderò come esempio me stesso. Voi tutti vedete Tsoknyi Rinpoche seduto sul trono e pensate che Tsoknyi Rinpoche esiste. Dopo, qualcuno arriva improvvisamente, taglia la mia testa e la mette delicatamente qui sul tavolo. Se sono un bravo praticante, il mio corpo siederà dritto, al contrario esso cadrà all'indietro. State tutti gridando, naturalmente! E a quel punto, quando guardate, non vedete Tsoknyi Rinpoche come un essere vivente, perché pensate che è morto. Quindi non avete il concetto che Tsoknyi Rinpoche è qui, ma avete il concetto che Tsoknyi Rinpoche è morto. O potreste avere il concetto che il corpo di Tsoknyi Rinpoche è morto o che la sua testa è morta. Ora l'assassino capisce che voi siete diventati

molto tristi, poiché avete una sorta di compassione per la testa di Tsoknyi Rinpoche, quindi diventa ancora più arrabbiato, taglia la testa in quattro parti e le mette delicatamente agli angoli del tavolo. A quel punto, le vostre credenze sulla testa di Tsoknyi Rinpoche sono svanite. Ma ancora, mentre la state guardando, state pensando che quello lì è l'occhio di Rinpoche e quello qui sopra è l'orecchio e lì i suoi capelli, e la sua bocca lì. Quindi, l'assassino diventa ancora più arrabbiato e fa a fettine l'intero corpo in piccoli pezzi, li sparge per tutta la stanza e, a quel punto, il vostro concetto di Tsoknyi Rinpoche svanisce. A quel punto, l'oggetto, Tsoknyi Rinpoche, è diventato vuoto. Questo è il secondo modo di fare un sottile livello di analisi.

Nel secondo livello di analisi, dovete analizzare tutti i dharma<sup>1</sup> in quel modo, uno ad uno. Quando avrete analizzato tutti i dharma capirete la vacuità. Così, man mano che analizzerete un crescente numero di dharma, arriverete sempre più vicini alla verità. Questo è lo stile del Grande Veicolo convenzionale.

Il terzo livello di analisi si verifica nella pratica, dove guardate all'essenza della vostra mente. Quando vi si presenta l'essenza della vostra mente, dal momento che l'intera cosa è vacuità, il concetto di Tsoknyi Rinpoche svanisce. A quel punto non c'è nient'altro che avete bisogno di fare, dovete solo lasciar andare e rimanere lì. Questo è lo stile del Vajrayana.

La visione non è semplicemente vacuità, ma include anche compassione. Mentre io venivo tagliato, nessuno qui si sentiva triste? Se voi lo siete stati, poteva trattarsi di compassione, ma io devo chiedere, perché eravate tristi?

*Risposta:* Ho perso qualcosa.

Che cosa avete perso e perché vi sentivate tristi? Se avete perso qualcosa, va tutto bene, la si è solo persa. Se

---

<sup>1</sup> **Nota del traduttore:**

*in questo contesto il termine "dharma" ha il significato di "fenomeno", "ciò che mantiene la propria identità".*

comprendete bene la vacuità, dopo, la vera compassione, la compassione reale sorgerà. La finta compassione è qualcosa che tutti hanno già; quando qualcosa va male, come quando prima io ero occupato a morire, tutti vi siete sentiti tristi per questo.

La compassione e l'amore sono differenti. Per esempio, avete una relazione molto bella con il vostro fidanzato, moglie o chiunque altro e all'improvviso lui o lei viene assassinato. La sopravvivenza del partner sarà molto triste. Perché? Il primo pensiero che insorge è, "Lo amo, mi sento così triste." Ma perché? Perché c'è il pensiero, "Lui dovrebbe essere con me. Mi piace quando lui è con me." Forse il secondo pensiero è, "Oh! È così brutto che lui sia morto. Avrebbe dovuto avere la possibilità di godersi la sua vita". Ma il primo pensiero era, "Ho avuto bisogno di lui." Questo primo pensiero arriva e si muove veloce e solo dopo che abbiamo iniziato ad analizzare la situazione fino ad arrivare a qualcosa di logico, iniziamo a dire ogni sorta di cosa carina. Comunque, psicologicamente parlando, c'è quel primo pensiero che noi solitamente nascondiamo quando iniziamo a parlare. Se la si chiama compassione, non va bene del tutto. Se provate compassione, vi preoccuperete per qualcuno che muore, non solo per il vostro fidanzato, fidanzata o chiunque esso possa essere. Provare compassione solo per il vostro fidanzato o fidanzata è molto più del normale amore, ed è buono che possiamo averlo, ma non confondiamoci su questo, essa non è vera compassione. Ciò che riguarda la compassione è qualcosa che si verifica in egual modo per ogni essere vivente. Nella reale compassione c'è, insieme a questa uguaglianza, una completa assenza di confusione fondamentale, a causa della vacuità che tutto conosce. Quindi, dal mio punto di vista, la compassione che si verifica contemporaneamente alla vacuità è sempre la migliore.

Milarepa disse che c'era un' infinita tristezza nella sua mente. Lui parlava di una delle qualità non della mente convenzionale dualistica ma dell'essenza della sua mente che egli stesso aveva realizzato. Generando

ora questo genere di tristezza, abbi cura degli altri esseri. In futuro, la compassione diventerà la principale causa del benessere altrui, quando diventerete un Buddha.

Questa tristezza è un punto molto importante, poiché se fate una pratica che è solamente concentrata sulla vacuità, vi portate fuori dal samsara ma senza connessione agli altri esseri senzienti. È questa tristezza, che è parte della compassione ultima, che ti porta ad aiutare gli esseri senzienti.

Il dharmakaya da luogo al sambhogakaya, che da luogo al nirmanakaya, e la causa principale di tutte queste manifestazioni è la compassione.

Per esempio, il Karmapa, che è un Buddha, si è manifestato in carne ed ossa. Se il Karmapa non avesse carne ed ossa, noi non potremmo vederlo; non ci sarebbe modo di connettersi a lui e nessun modo di ricevere insegnamenti da lui. E se i praticanti non si manifestassero in carne ed ossa, non ci sarebbe modo per noi di connetterci con qualcuno che ha ottenuto la

realizzazione.

La qualità principale per poter essere di beneficio agli esseri senzienti, quando diveniamo dei Buddha, è la compassione che sviluppiamo lungo il sentiero adesso, così che se non possiedi questa qualità, non potrai essere di alcun beneficio per gli altri. E così, se hai solo una compassione simulata, se non hai una sincera compassione, non sarai in grado di venire fuori dal samsara, perché non puoi comprendere la vacuità.

La vacuità è il coltello che taglia l'idea di un sè. L'ego ti trascina nel samsara e la vacuità distrugge direttamente l'ego. Quando ti afferri, hai un "Io". La vacuità lo distrugge in maniera diretta e fa in modo che tu possa aprirti. Ma non è sufficiente semplicemente distruggere l'ego; hai bisogno di venire fuori, abbiamo veramente bisogno di aiutare.

§

Adesso voglio parlare della meditazione. Ci sono molti tipi di meditazione, tuttavia potremmo sintetizzarli in due classi: La meditazione prodotta dall'intelletto e la meditazione completamente libera dall'intelletto.

La meditazione che mira al riconoscimento diretto dell'unità di vacuità e compassione è completamente libera dall'intelletto. E' una pratica molto semplice.

Non c'è molto da fare in essa – devi solo rimanere lì, nella visione che hai già riconosciuto. La tua pratica consiste nel rimanere non distratto dalla visione. Allo stesso tempo, non devi fare alcuna meditazione. Si può sintetizzare come "non distrazione, non meditazione".

Se mediti, stai usando la mente dualistica; se sei distratto, sei una persona ordinaria. Se mediti sei connesso, se non mediti sei in balia delle onde.

Ciò di cui abbiamo bisogno è essere non distratti e non meditare. Distrazione, in questo caso, significa non essere capace di rimanere nell'essenza della mente. Non-meditazione, in questo caso, significa che non c'è da fare un tipo di meditazione della mente concettuale. Non c'è qualcosa da meditare e non c'è niente su cui meditare! E siccome non c'è un oggetto di meditazione non può esserci alcuna meditazione.

Quindi rimanete semplicemente in apertura e rilassati; questo è l'unico modo. Osservate la vostra mente e semplicemente lasciate andare. Potrete avere molti pensieri ma dovrete cercare di non attaccarvi ad essi.

*Domanda:* Cosa si può fare quando ci si attacca alla propria pratica?

Innanzitutto potete supplicare il guru. E inoltre, quando state realmente praticando, dovrete avere con voi un libro nel quale credete. Praticate e, se c'è qualcosa che non conoscete, aprite il libro, leggete con

molta attenzione, provate a capire intellettualmente come meditare, ed infine provate ad applicarlo alla vostra mente ed alla pratica attuale. Fate questo ripetutamente. E quindi, anche se ancora non avete compreso, continuate la vostra pratica senza provare rammarico per non aver capito. Restate allegri e non preoccupatevi di questo. Poi, il giorno dopo, praticate, supplicate e rimanete aperti e forse potrebbe accadere. Forse non accadrà, ma non rammaricatevi di questo. Avete bisogno di provare perché, se continuerete a provare, arriverà, anche se non dovesse accadere nulla per i successivi cinque anni. Un giorno cause e condizioni arriveranno insieme ma non sappiamo quando accadrà, quindi dobbiamo provare.

Poi, a volte, quando realmente non capite, scrivete la vostra domanda e chiedete al vostro guru. Chiedete direttamente a lui e senza essere ingannevoli; non giocate con lui.

Quando leggete un libro, fatelo con attenzione. Potete leggere un intero libro ma, principalmente, leggetene solo una parte. Non dovete

necessariamente partire dall'inizio perché un buon libro è carico di significati in ogni punto. Leggetene una parte attentamente poi mettetelo da parte e meditate.

Avete bisogno di aprire la vostra mente; se pensate, "questo è il momento della meditazione, questo è il momento di shamata, questo è..., questo è...", e così via, state solo creando dei blocchi.

State solo creando dei confini tutto intorno alla vostra esistenza.

All'inizio avete bisogno di fare molte distinzioni circa la pratica in modo da comprendere chiaramente ma, dopo aver compreso, dovrete abbattere tutti i limiti concettuali che avete creato.

§