



Gettare le basi della nostra Illuminazione: il potere del karma positivo

di Tulku Thondup Rinpoche

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

GETTARE LE BASI DELLA NOSTRA ILLUMINAZIONE: IL POTERE DEL KARMA POSITIVO

di Tulku Thondup Rinpoche
(The Buddhayana Foundation)

Gli Esseri evolvono tramite il karma, prendono nascita a causa del karma, si godono la vita, i frutti del karma, e funzionano per il meccanismo del karma.
(Karmavibangha Sutra)

Il Buddhismo insegna che nella nostra vera natura siamo illuminati, totalmente aperti, pacificati, gioiosi, compassionevoli e onniscienti. Vediamo tutti i fenomeni simultaneamente, come essi sono, senza limitazioni da emozioni e concezioni dualistiche.

Il Buddha dichiarò:

*"Profonda, pacifica e libera da concetti.
Luminosa e semplice.
Una natura simile al nettare.
Questo io ho realizzato!"*

Questo aspetto della nostra mente è "la vera natura della mente". Quando ne diventiamo consapevoli e la perfezioniamo, siamo dei Buddha realizzati.

Noi tutti siamo attratti da queste visioni molto alte. Ma alcuni studenti vogliono soltanto meditare sulla natura della mente, vacuità-saggezza libera da concetti, senza aprire il loro cuore alle pratiche concettuali che creano meriti, le quali sono indispensabili per la liberazione.

Ci sono molti modi per creare merito, o karma positivo. Le più esaurienti sono le Sei Perfezioni (*Paramita*) che il Buddhismo Mahayana prescrive come la via dell'Illuminazione.

Esse sono: l'offrire (*generosità*), la disciplina (*moralità*), la pazienza (*coraggio*), la diligenza (*entusiasmo*), tranquillità (*contemplazione*) e saggezza (*la vera natura come essa è*).

Le prime cinque Perfezioni sono relative ai mezzi abili e servono specialmente per accumulare meriti. Esse includono ogni azione o pensiero positivo, come generare devozione e compassione e sono generalmente concettuali (*tib.: dMigs bchas bsod nams kyi tshogs*).

La sesta Perfezione, la saggezza, riguarda la realizzazione della vera natura della mente, l'unione di consapevolezza e vacuità. Essa include ogni meditazione sulla verità assoluta ed è libera da concetti (*tib.: dMigs med ye-shes kyi tshogs*)¹.

Alcuni studenti considerano le pratiche per accumulare meriti come pregare, generare devozione e fare prostrazioni alla stregua di pratiche "teistiche" e "dualistiche".

Così saltano i mezzi abili. O li trattano come lavori ingrati da scartare dopo un certo numero di ripetizioni: "Ho la necessità di fare questo sì che io possa approdare alla meditazione sulla natura della mente". Quindi sentiamo che questi addestramenti sono introdotti nel tempo passato: "Oh, io li ho già fatti quelli". Questa svalutazione dei mezzi abili è inopportuna. Il loro scopo è quello di raffinare e trasformare la nostra mente, non è quello di interessarci al conteggio.

Le prostrazioni estirpano l'arroganza. La devozione apre il nostro cuore. La Compassione dissolve l'Ego. La Preghiera ci connette con le presenze e le qualità illuminate. La percezione pura trasforma la nostra visione.

Servire gli altri, specie quelli che fanno affidamento su di noi, è lo scopo del dharma. Non c'è altra cosa che il Buddha non farebbe se non aiutare gli altri. Quindi tanto più noi apriamo il nostro cuore ai mezzi abili, tanto più rapidamente e sicuramente realizziamo la saggezza e la Buddhità. Non dovremmo mai abbandonarla, poiché la via dei mezzi abili esiste per portarci a termine nel raggiungimento dell'Illuminazione, proprio come un mattone diventa una casa.

¹ I potenti metodi per accumulare i meriti, come generare devozione, compassione e pura percezione ed metterli in azione, dovrebbero essere sempre incorporati con le Sei Perfezioni per quanto possiamo. Meditare sulla devozione, per esempio, può comprendere l'addestramento su tutte le Sei Perfezioni in quanto essa ha aspetti di generosità, disciplina, pazienza, entusiasmo, contemplazione così come saggezza - quando realizziamo la vera natura della devozione come essa è.

Non sto dicendo che non dovremmo meditare sulla natura della mente. Ma che dovremmo farlo insieme ai mezzi abili. I maestri Buddhisti hanno sempre detto che la Buddhità è il risultato delle due accumulazioni - sia di mezzi abili che della saggezza. I meriti e la saggezza sono entrambe indispensabili per ottenere l'Illuminazione come due ali servono all'uccello per realizzare l'abilità del volo.

Chandrakirti (7° sec.) scrive:

*"Con le due bianche ali ampiamente aperte
della verità relativa (mezzi abili) e della verità assoluta (saggezza)
il Re dei cigni (Bodhisattva) e il suo stormo di cigni (discepoli)
si librano in volo per attraversare l'oceano delle supreme qualità di un Buddha"*

E così Nagarjuna (1°-2° sec.) aspirava:

*"Possa io realizzare i due corpi del Buddha,
che sono creati da meriti e saggezza".*

Perché abbiamo bisogno delle pratiche dualistiche per raggiungere una condizione che trascende la dualità? Perché noi dobbiamo iniziare da dove siamo.

La vera natura della nostra mente è coperta da turbolenze karmiche causate dal nostro "aggrapparsi al sé" e dalle abitudini mentali negative. "Aggrapparsi al sé" si riferisce al modo con cui noi ci aggrappiamo agli oggetti mentali come veramente esistenti percependoli dualisticamente come soggetto e oggetto.

L'aspetto della nostra mente che percepisce ciò è la mente concettuale. La mente concettuale e la natura della mente sono come la superficie e la profondità di un oceano. La superficie è discontinua con onde mosse dal vento. Al di sotto è immobile e pacifico. La maggior parte di noi non può vedere la profondità, la nostra vera natura, a causa della nostra mente concettuale che produce costantemente in abbondanza turbolenza. Aggrapparsi al sé è imbrogliairci, come un incubo, nella credenza che noi siamo separati dal mondo e gli uni dagli altri. Queste emozioni negative che vanno dalla bramosia e ansietà alla gelosia e aggressività, si manifestano in parole e azioni malsane. Ogni percezione dualistica, ogni pensiero negativo, sensazione, parola e azione lascia una impronta karmica nella nostra mente concettuale che crea una barriera divisoria dalla nostra vera natura.

Una mentalità positiva lascia impronte karmiche positive che aprono la mente, allentano la presa al sé e assottigliano le barriere che dividono dalla nostra vera natura.

I mezzi abili sono un modo potente per creare karma positivo. Tanto più ci dedichiamo con tutto il cuore ad essi, maggiori saranno le impronte positive nella nostra mente, maggiori saranno le breccie nei muri divisorii.

Meditare sulla vacuità senza accumulare meriti può non avere alcun impatto sulle barriere che ci dividono dalla nostra vera natura. Quindi i suoi effetti, nella migliore delle ipotesi, saranno incerti.

Saraha (1° sec.) scrive:

*"Senza compassione (meriti), la visione della vacuità
non vi guiderà attraverso il sublime sentiero."*

Gampopa (1079-1153) dice:

*"La grande saggezza non nascerà in voi
se avrete accumulato pochi meriti."*

Chi prova a meditare sulla vacuità senza meriti può favorire l'auto-illusione. Possiamo pensare di essere in uno stato di consapevolezza senza attaccamento, quando cerchiamo di afferrare a un livello sottile esperienze meditative quali chiarezza, gioia e assenza di concetti. Sono l'afferrarci o l'attaccamento che ci trattengono nel samsara.

Tilopa disse a Naropa (11° sec.):

*"Figlio le apparenze non sono il problema.
Piuttosto, è l'attaccamento a loro.
Quindi Naropa, recidi il tuo attaccamento."*

Oppure potremmo scivolare nell'assenza di pensieri. Contemplando in questo stato non si crea alcun merito. Esso porta a rinascere nei reami senza forma del samsara.

Jigme Lingpa dice:

*"Se sei attaccato all'assenza di pensiero,
cadrai nei reami senza forma"*

esistenze che rimangono semi incoscienti senza fare progressi per milioni di anni.

"Ma perché preoccuparsi di fare buon karma se tutto è illusorio?" qualcuno si chiederà.

Il mondo è come un'illusione solo per gli illuminati che hanno trasceso concetti ed emozioni. Le circostanze esterne non condizionano la loro pace interiore e la loro gioia. Perfino quando stanno apparentemente soffrendo riescono a provare gioia.

Come scrive Shantideva (7°-8° sec.):

*"I meriti rendono il corpo sano
la saggezza rende la mente gioiosa.
Quindi anche se i Bhodisattva vivono nel samsara.
come potrebbero essere angosciati?"*

Dal momento che abbiamo una concezione dualistica e delle emozioni per noi il mondo è solido. La nostra sofferenza è tutta troppo reale. Le circostanze hanno la loro importanza. Se il nostro ambiente è caotico sarà duro trovare tranquillità. Se sperimentiamo pace e gioia, tuttavia, saremo ispirati nel generare ancora più pace e gioia. Quindi, qualunque cosa facciamo o diciamo, dovrebbero essere parole e azioni di pace e gioia. Progressivamente indeboliremo il nostro afferrarci al sé e diverremo pienamente illuminati. Quindi dobbiamo creare circostanze favorevoli alla nostra evoluzione.

Poiché viviamo in un mondo creato e che funziona per mezzo del karma, dobbiamo attenerci alle sue leggi e procedere lungo il sentiero con karma positivo.

Ad enfatizzare l'importanza di creare meriti, perfino i Buddha osservano il karma.

Guru Padmasambhava disse:

*"La mia realizzazione è più alta del cielo.
Ma la mia osservanza del karma è più fine dei grani di farina".*

Alcuni credono che il karma sia destino. "Deve essere il mio karma" dicono lamentandosi, rassegnandosi a una qualche calamità. Ma il karma non è necessariamente cattivo. Potrebbe essere buono. Ognuno crea il proprio karma. Ogni pensiero, sensazione e azione sparge un seme karmico abituale nella nostra mente che matura in una corrispondente esperienza positiva, negativa o neutra.

L'odio e la gelosia si manifestano come esperienze di infelicità dolorosa. Pensieri e sentimenti altruisti e gioiosi fioriranno in esperienze appaganti e meravigliose. Quindi non dobbiamo consegnare noi stessi al nostro karma. **Noi controlliamo il nostro karma.**

Ogni momento è una nuova occasione, un'opportunità per migliorare il nostro modo di pensare così come le nostre circostanze. Questo principio di causalità interdipendente è il fondamento dei primi insegnamenti del Buddha, le Quattro Nobili Verità.

Talvolta pensiamo che il karma dipenda unicamente da ciò che facciamo. Ma ciò che conta di più è la nostra mente. Il Buddha disse:

*"La Mente è il fattore principale e il precursore di tutte le azioni.
Chiunque agisca o parli con mente perfida causerà miseria a sé stesso;..."*

Con un pensiero puro, creeremo felicità per noi stessi."

Il karma è la più grande opportunità per cambiare le nostre vite quando lasceremo il nostro corpo al momento della morte.

Quando entreremo nel bardo, il passaggio di transizione tra la morte e la successiva incarnazione, tutto di noi è mente.

Liberi dalle censure del nostro corpo e dall'ambiente fisico circostante, la mente rincorrerà le proprie apparenze. Le nostre abitudini karmiche si dispiegheranno come il terreno, le visioni e i suoni del bardo ci muoveranno verso la successiva nascita.

Se abbiamo coltivato compassione e devozione, si manifesteranno immagini amorevoli.

Possono pioverci fiori dal cielo. Possono apparirci Buddha e maestri a cui abbiamo rivolto le nostre preghiere. Stati mentali negativi, tuttavia, si manifesteranno con immagini spaventose.

Si dà spesso per scontato che ritorneremo come persone. Ma la rinascita umana richiede molti meriti e aspirazioni. Non accade automaticamente. Ci sono sei reami nel samsara e infinite Terre Pure o paradisi fuori dal samsara. Noi andiamo dove ci costringe il nostro karma.

Nagarjuna dice:

*"L'avidità, l'odio e l'ignoranza danno luogo ad azioni non virtuose.
Pensieri senza avidità, odio e ignoranza danno luogo ad azioni virtuose.
Le azioni non virtuose causano tutte sofferenza e nascita nei reami inferiori.
Le azioni virtuose causano rinascita nei reami elevati e felicità in tutte le nostre vite".*

In particolare Nagarjuna spiega

*"L'odio ci porta nei reami infernali.
L'avidità ci porta nel reame degli spiriti famelici.
L'ignoranza principalmente ci conduce nei reami animali".*

Alcuni moderni buddhisti non accettano la rinascita e il karma. Questi insegnamenti tuttavia risalgono al Buddha.

Il Lankavatara Sutra dice:

*"Ci sono sei reami di trasmigrazione dove gli esseri prendono nascita.
Sono i reami degli dei, semidei, umani, animali, spiriti famelici e infernale.
Tu prendi rinascita in quei reami a causa del tuo karma superiore, mediocre o cattivo".*

Esistono numerose evidenze a favore della rinascita. Molti maestri ricordano le loro vite passate e vedono dove essi rinasceranno.

Apang Terton (1895-1944/5) disse alla sua famiglia: "Rinascero nella famiglia dei Sakya. Venitemi a trovare quando avrò tre anni". Com'era prevedibile, Kyabje Sakya Trizin (1945-) successivamente nacque nella famiglia dei Sakya e ricordò dettagli della sua vita come Apang Terton.

Quando il mio insegnante, Kyabje Dodrupchen Rinpoche (1927-), era un bambino ai primi passi, descrisse dettagli della sua vita precedente e della Terra Pura di Guru Padmasambhava che egli aveva visitato tra le sue vite.

Il Tibet ha anche una straordinaria tradizione di *delog*, o "coloro che ritornano dalla morte".

I *delog* viaggiano ampiamente in altri mondi fin quando resuscitano, giorni più tardi, per condividere ciò che hanno imparato.

Non importa quanto sembri apparentemente piacevole; il samsara è un deludente incubo di confusione e sofferenza.

Nulla sopravvive. In alcune vite possiamo essere rinati negli alti reami; in altre vite siamo andati nei reami più bassi a secondo di come il karma è maturato e come abbiamo vissuto nelle precedenti vite.

La nostra ciclicità nel samsara prende origine dall'attaccamento al sé. Nagarjuna scrive:

*"Se ci afferriamo ai cinque aggregati, ci afferriamo al sé.
Se ci afferriamo al sé, da questo sorgerà il karma, e dal karma sorgerà la rinascita.
Attraverso questi tre, senza inizio, metà o fine,
ruota il cerchio agitatore del samsara,
essendo legati l'un l'altro come la causa".*

Così Shantideva dice:

*"Tutta la violenza, paura e sofferenza che esistono nel mondo
vengono dall'afferrarsi al sé.
A cosa ci serve questo grande demone mostruoso?"*

Per sradicare l'attaccamento al sé, abbiamo bisogno di realizzare la saggezza. Per realizzare la saggezza abbiamo bisogno dei meriti.

I meriti ci liberano dalle emozioni negative, la causa della sofferenza samsarica, e allentiamo il nostro attaccamento al sé. Mentre tutto ciò accade abbiamo un barlume della vera natura della mente.

Una volta che ciò si compie, possiamo cominciare a meditare sulla vera natura della mente per creare meriti e per completare la realizzazione della saggezza.

Fino ad allora, abbiamo bisogno di creare meriti. Se non affrontiamo i nostri modelli emozionali negativi, siamo portati a ripeterli e rimanere nel samsara.

Tsongkhapa (1357-1419) scrive:

*"La radice di tutte le malattie è prendere rinascita nel samsara.
Questo va fermato. Fermarlo dipende dall'impedire le sue cause,
che sono il karma e le emozioni negative.
Tra queste due, in assenza di emozioni negative,
il karma non diventerà causa di rinascita.
Tuttavia, se hai emozioni negative, anche se non hai accumulato karma,
rapidamente ne accumulerai altro."*

Quindi abbiamo la necessità di osservare noi stessi e iniziare da dove siamo. Ci sono tre possibili mentalità: negativa, positiva e perfetta. Per perfetta si intende saggezza totale, realizzazione non concettuale della nostra vera natura.

Probabilmente, noi siamo un misto di positivo e negativo, solo i maestri realizzati sono perfetti.

Finché rimarremo impantanati nelle emozioni negative, non potremo fare un balzo nella perfezione, proprio come non si può saltare dalla base di una montagna alla vetta.

E' necessario andare dal negativo al positivo per realizzare la perfezione. Simulare di essere vicini a una perfezione spirituale è prendere in giro noi stessi.

Atisha (982-1055) una volta disse:

*"Il significato ultimo di tutti gli insegnamenti è la vacuità,
di cui la compassione (mezzi abili) è l'essenza."*

"Allora come fanno" - chiesero i suoi discepoli - "tante persone a dire che hanno realizzato la vacuità quando non hanno scalfito minimamente il loro odio e attaccamento?"

"Poiché" Atisha replicò, "le loro pretese sono solo parole."

Alcuni obiettarono "Ma a me piace meditare sulla vacuità. I meriti non sono per me. E ad ogni modo il Buddha disse 'Proprio come il saggio esamina l'oro fondendolo, tagliandolo, e lo lucida sfregandolo, così uno dovrebbe accettare i miei insegnamenti solo dopo averli esaminati - non solo per rispetto a me.'".

Il punto sulla dichiarazione del Buddha, tuttavia non è quello di cogliere e scegliere le parti del Buddhismo che ci piacciono e mettere da parte quelle che non ci piacciono. Il punto cruciale è quello di esaminare attentamente il Buddhismo. Se ha un significato, dovremmo seguire gli insegnamenti che sono buoni per noi, non solo ciò che ci piace.

Se non sappiamo ciò che è buono per noi dovremmo chiederlo a un insegnante. Ma una volta che accettiamo il Buddhismo, non dovremmo più avere dubbi. Per tal motivo il Buddha disse:

"Nessuna virtù sorgerà dove non c'è fiducia"

Il nostro ego è solido come una roccia. Tanto più generiamo compassione, devozione e creiamo meriti tanto più diventeremo gentili (morbidi). Alla fine diverrà intangibile, un giorno si dissolverà.

Tutte le tracce del karma negativo, simili alle nuvole, si dissolveranno nel cielo della mente e la nostra natura illuminata immacolata, simile al sole, splenderà spontaneamente d'ora in avanti.

Il Buddha disse:

*"Gli Esseri senzienti sono Buddha nella loro vera natura.
Tuttavia [la loro vera natura] è stata coperta da oscurità acquisite.
Quando le oscurità saranno eliminate saranno dei veri Buddha."*

Al momento della morte saranno i meriti che faranno la grande differenza sul nostro futuro.

Se avremmo creato meriti ed aspirazioni andremo nelle Terre Pure, paradisi di luce e amore dove gli esseri diverranno illuminati in una singola vita.

A molti di noi piace essere qui. Per tutti i suoi attributi, tuttavia, il reame umano è strapieno di incertezza e di grandi sforzi. Chi sa se vi ritorneremo una prossima volta, se avremo le possibilità per praticare.

Inoltre gli esseri umani sono fortemente emozionali. Non c'è alcun significato nel fare grossi errori in un attacco di passione.

Nelle Terre Pure, supportati da infiniti esseri illuminati, difficilmente regrediremo o sperimenteremo emozioni negative. Evolveremo fino a diventare illuminati.

E' l'esempio fondamentale di chi costruisce da se stesso karma positivo fino all'ottenimento della perfezione.

Alcuni hanno la visione errata che andare in una Terra Pura sia egoismo. Innanzitutto quando gli esseri rinascono lì, possiedono chiaroveggenza e possono aiutare coloro con cui erano connessi nelle vite precedenti. E tanto più si evolvono tanto più fanno. Quando essi saranno illuminati diverranno una fonte illimitata di assistenza per gli esseri viventi attraverso infinite manifestazioni. Le manifestazioni appaiono ogni volta che possono essere d'aiuto.

Come recita il Vimalakirtinirdesha-Sutra:

*"E' impossibile liberare gli altri mentre tu sei ancora legato.
E' possibile liberare gli altri quando sei libero".*

Sukhavati, la Terra Pura della Beatitudine è la più semplice delle Terre Pure dove prendere rinascita.

Amithaba, il Buddha della Luce Infinita, corpo di amore e saggezza, si è manifestato affinché coloro che possiedono buon karma possano prendere rinascita lì senza il bisogno di avere alte realizzazioni spirituali.

Tutto ciò di cui abbiamo bisogno sono le quattro cause.

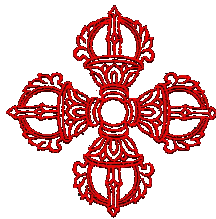
Primo, è necessario pensare ripetutamente nel dettaglio e visualizzare Amithaba e la sua Terra Pura. Se questa percezione diviene parte della nostra abitudine mentale essa sorgerà davanti a noi quando moriremo.

Secondo abbiamo bisogno dei meriti come il carburante che ci tragherà lì.

Terzo, abbiamo bisogno di impegno per portare tutti gli esseri alla Terra Pura amplificando così i nostri meriti.

Quarto, è necessario avere forti aspirazioni e dedicare i propri meriti come la causa della rinascita nostra e di tutti gli esseri viventi nelle Terre Pure. Questo aumenta di numero i nostri meriti e assicura che i nostri meriti rinascano lì, proprio come quando noi investiamo in un fondo specifico.

Talvolta i nostri ostacoli e resistenze sembrano insormontabili. Ma se ci manteniamo sulla via dell'addestramento, accettando gli insegnamenti per quello che sono, faremo dei progressi, e l'obiettivo della pace e dell'illuminazione sarà condiviso da tutti.



“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)