



Domare la mente

tratto da
“Opening to our primordial nature”
di Khenchen Palden Sherab Rinpoche e Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche
Snow Lion Publications

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

DOMARE LA MENTE

Dharma è una parola Sanscrita con dieci differenti significati. Nel contesto degli insegnamenti del Buddha il Dharma è ciò che rimuove l'ignoranza e rivela la saggezza.

Praticando il Dharma noi possiamo portare alla luce la nostra innata saggezza e sviluppare relazioni armoniose con tutti.

Come tutti gli esseri senzienti di questo mondo, abbiamo problemi e preoccupazioni. Se tentiamo di trovare la causa della nostra infelicità, possiamo pensare che ci sono svariate situazioni e persone nel mondo che possono causare la nostra sofferenza, ma questo non è così. I fattori esterni che in un momento portano dolore, in un altro possono portare gioia. Dobbiamo guardare in noi stessi per cercare la fonte dei nostri problemi. Qualsiasi cosa sperimentiamo, sia essa piacevole o spiacevole, è il risultato di cause e condizioni correlate al nostro stato mentale.

La mente produce tutte le nostre esperienze e percezioni. Quando domiamo la mente così che riposi in tutta tranquillità e chiarezza, in seguito tutte le nostre esperienze sono aperte e rilassate. Quando la mente è pacificata, allora simultaneamente parola e corpo divengono pacificati. Ma se la mente è priva di controllo, allora anche le nostre parole e azioni saranno prive di controllo. Fino a quando non domeremo la mente, le esperienze di gioia non dureranno che un breve periodo di tempo, indipendentemente dalle condizioni esterne. E' solo dal domare la mente che possiamo veramente conoscere noi stessi e gli altri, e trovare una pace e una gioia suprema.

Si fanno molte cose in questa vita per divenire famosi, ricchi o coronati dal successo. Queste cose possono portare a una momentanea eccitazione, ma esse non porteranno mai a una felicità duratura. Per esempio, quando morrai dovrai lasciarti le ricchezze e il potere alle spalle. Non importa quanto famoso tu sia stato, presto o tardi sarai dimenticato. La celebrità è come un fulmine che produce un forte rumore ma rapidamente diventa silente.

Questa vita è molto preziosa perché è un'opportunità unica che abbiamo di praticare il Dharma, rimuovere la nostra ignoranza e rivelare la nostra innata saggezza. Se facciamo questo, ciò sarà certamente di beneficio per noi stessi e gli altri, in questa e nelle vite future.

Praticare il Dharma significa domare la mente, sì che la sua vera natura o essenza sia rivelata. Quando domi la tua mente, trovi la gioia in questa vita e la capacità di orientarti negli stati del bardo dopo la morte.

Controllando la mente si procura pace, fiducia ed abilità nell'agire con autorevolezza nel realizzare i propri obiettivi.

Un punto importante circa l'addestramento della mente è che ciò è qualcosa che noi facciamo per noi stessi.

Non dipende da qualcun altro se non da noi stessi. Buddha Shakyamuni ha insegnato che tu sei il protettore e il salvatore di te stesso. E' attraverso il controllo della mente che raggiungerai la realizzazione e lo sviluppo della saggezza interiore.

Domare la mente non significa eliminazione degli oggetti esterni o la soppressione del pensiero interiore. Significa rivelare e mantenere lo stato naturale della mente. Domare la mente non ha nulla a che fare con la coltivazione di determinati pensieri, è semplicemente mantenere la mente nel suo stato fondamentale, dove la sua chiarezza e saggezza sono rivelate. La vera natura della mente è calma e chiara, piena di compassione, amore e saggezza. Noi non sempre sperimentiamo la mente in questo modo perché l'ignoranza oscura la nostra consapevolezza della vera natura della mente. Tuttavia la natura di saggezza è sempre lì, ed essa può splendere interamente e guidarci nelle nostre vite.

Persino gli stolti hanno saggezza e possono dar prova di buone qualità, poiché questa bontà fondamentale si trova ugualmente in tutti gli esseri. Non solo gli esseri umani, ma tutti gli esseri senzienti hanno la stessa natura e lo stesso

Domare la mente significa rivelare e mantenere lo stato naturale della mente

potenziale per l'illuminazione. Il problema è che le oscurazioni coprono e distorcono temporaneamente la natura essenziale della mente. Quando rimuoviamo completamente l'ignoranza e riveliamo la natura fondamentale della mente, siamo illuminati.

E' importante ricordare che la nostra vera natura è solo temporaneamente nascosta. Quando sappiamo ciò, possiamo lavorare con coraggio e gioia per rimuovere l'ignoranza e lasciare risplendere l'essenza della mente.

E' importante basare la nostra diligenza su un'attitudine gioiosa, perché senza sforzo gioioso non possiamo rivelare questa vera natura. Bisogna esercitarsi ora, poiché questa opportunità non durerà per sempre.

Dobbiamo ricordare l'impermanenza e le mutevoli rappresentazioni della vita e la morte. Pensare all'impermanenza e alla morte è spesso spiacevole: noi, abitualmente, non gradiamo riconoscere che ogni cosa - incluso noi stessi - siamo soggetti alla legge dell'incessante cambiamento. Ma il mutamento ha aspetti positivi, perché senza mutamento non c'è crescita o miglioramento. Con le tecniche appropriate, abili e con lo sforzo, possiamo apprendere e creare mutamenti positivi. Conoscendo l'impermanenza e la causalità possiamo lavorare per l'illuminazione e creare il meglio di questa vita umana.

Come esseri senzienti siamo costantemente alla ricerca della felicità all'esterno di noi; ma le cause esterne di felicità non durano a lungo.

Alla fine la felicità cambia in sofferenza.

Dopo la sofferenza potrà sorgere altra felicità, ma mai ci sembrerà di fare affidamento in una pace suprema.

Rileggendo la nostra storia o esaminando le nostre esperienze possiamo comprendere che mai le condizioni esterne hanno procurato una gioia permanente. Ciò significa che stiamo cercando nel posto peggiore, come persone assetate che scavano cercando acqua su un terreno roccioso. Essi sanno che l'acqua viene dalla terra, così che scavano e scavano, ma stanno scavando nel posto peggiore. Allo stesso modo, non dovremmo guardare all'esterno come fonte di pace e felicità; essa può essere trovata guardando verso

l'interno e sperimentando lo stato naturale della mente.

La natura della mente non è spazio privo di informazione, essa è profonda, piena di gioia e piena di meravigliose qualità.

La mente è l'origine sia dell'esistenza mondana che dell'illuminazione, samsara e nirvana. Tutto ciò che necessita di trovare la liberazione dalla sofferenza è contenuta all'interno della mente.

Gli insegnamenti dello Dzogchen, "la Grande Perfezione", sono i più elevati insegnamenti del Buddha Shakyamuni e di Guru Padmasambhava.

Questi insegnamenti ci sono pervenuti attraverso il lignaggio Nyingma del Buddhismo Tibetano.

Nell'area del Tibet dell'est in cui sono nato, prima dell'invasione cinese, ci fu un famoso maestro Dzogchen che viaggiava di villaggio in villaggio ed offriva insegnamenti. Le sue tecniche erano molto conosciute. Dopo aver insegnato le pratiche fondamentali, egli avrebbe detto ai suoi studenti: "Adesso è vostra responsabilità di trovare la vostra mente. Andate e trovate la vostra mente e portatela a me."

Nonostante gli studenti non volessero separarsi da lui, egli insistette affinché andassero per almeno tre giorni a cercare la loro mente. Così, essi andarono in varie direzioni; alcuni di loro si recarono sulle montagne ed altri andarono sui fiumi. Molti dei suoi studenti pensarono di dover prendere qualcosa da portare al Maestro.

Uno studente devoto cercò delle pietre graziose nei pressi di un grande fiume e, fra le tante ne trovò una bianca particolarmente attraente. La portò, quindi, al Maestro e gli disse di aver trovato una pietra che rappresentava la sua mente.

Quando il Maestro Dzogchen vide la pietra, afferrò lo studente per il colletto e gridò: "Di cosa stai parlando? Sei pazzo?".

Lo studente si sentì spaventato e confuso, ed il Maestro disse: "Questa pietra non è la tua mente; la tua mente è la fonte dei tuoi problemi". Per la prima volta lo studente conseguì delle realizzazioni circa la mente. Più tardi, questo studente divenne un famoso maestro.

La mente è
l'origine sia
dell'esistenza
mondana che
dell'illuminazione,
samsara e
nirvana.

La mera comprensione della mente non è abbastanza. Riconoscere che essa è la fonte di felicità e sofferenza è positivo, ma i grandi risultati vengono solo dall'osservazione interiore e dal meditare sulla natura della mente. Prima riconosci la sua natura, poi hai bisogno di meditare con sforzo gioioso.

La meditazione gioiosa realizzerà la vera natura della mente e, mantenendo la mente in questo stato naturale si raggiungerà l'illuminazione. Questo tipo di meditazione rivela la più nascosta, profonda saggezza che è inseparabile dalla mente.

La meditazione può trasformare il tuo corpo nella luce della saggezza, in ciò che è conosciuto come il corpo di arcobaleno della saggezza. Molti maestri nella storia del lignaggio Nyingma hanno conseguito questo risultato, così come può raggiungerlo chiunque pratichi questi metodi di meditazione. L'aspetto della saggezza della nostra natura esiste in ogni momento in ciascuno di noi.

Possiedi questa natura da sempre ed essa può essere rivelata attraverso la meditazione. Quando mantieni la mente nel suo stato naturale, le meravigliose qualità risplendono come la luce del sole. Fra queste qualità ci sono la compassione illimitata, l'amore illimitato e la saggezza illimitata.

Per raggiungere questo risultato nel più breve tempo possibile, si fanno i ritiri di meditazione. Fra le scuole Buddhiste Tibetane, la Nyingma e la Kagyu pongono grande enfasi sulla pratica del ritiro, sia ritiri di gruppo che ritiri individuali.

I più noti sono il ritiro di tre giorni e quello di tre mesi. Ma ci sono anche i ritiri di tre anni.

Quando si fa il ritiro di tre mesi o più, la pratica principale consiste nel fare esperienza della saggezza interiore mantenendo la mente nel suo stato naturale. Altre pratiche puntano sul fare prostrazioni o sviluppare amore e compassione, e sull'accrescere la percezione pura attraverso le visualizzazioni e recitando i mantra.

Lo scopo della pratica del ritiro è dedicare tutte le attività alla pratica del Dharma. Durante i ritiri i praticanti cercano di astenersi dal seguire i loro pensieri abituali. La mente è mantenuta nello stato

naturale, la parola è trasformata nel mantra e il corpo è trasformato nel corpo di saggezza.

C'è una famosa storia che racconta di due fratelli che decisero di intraprendere un ritiro di tre anni.

Uno di loro, Drukpa Kunlek, era noto per essere uno yogi pazzo. Quando si accordarono per andare in ritiro, Drukpa Kunlek enfatizzò che sarebbero dovuti rimanere nelle loro baracche di ritiro per tre anni. Egli disse a suo fratello: "Se tu lasci la tua baracca di ritiro, non resterò neanche io. Non appena tu interromperai il tuo ritiro, verrò via anch'io". Il fratello replicò: "Cosa stai dicendo? Noi stiamo andando in ritiro e questo significa che non andiamo a fare nient'altro che questo. Sei pazzo?". Perfino suo fratello pensò che Drukpa Kunlek fosse un po' pazzo.

Essi andarono in ritiro in due differenti baracche. Il fratello più convenzionale era il capo di un monastero ed aveva molti studenti e responsabilità. Durante la prima settimana di ritiro egli rifletté sui suoi compiti monastici e su tutti coloro che erano coinvolti nella sua attività. Egli pianificò anche una nuova costruzione e fece molti progetti.

Mentre l'abate aveva questi pensieri, Drukpa Kunlek venne improvvisamente fuori dalla sua baracca ridendo e gridando: "Tu hai infranto il ritiro. Io non rimango qui perché tu hai infranto le regole". L'abate replicò: "Come avrei infranto le regole? Non sono mai uscito. Io sono ancora in

ritiro".

Drukpa Kunlek era un grande yogi che poteva leggere la mente di suo fratello e disse: "Tu sei venuto fuori dal ritiro quando hai progettato tutte quelle cose per il tuo monastero. La tua mente era da tutt'altra parte. Se la mente viaggia, non c'è nessun motivo per mantenere il corpo in una gabbia. Io vado via".

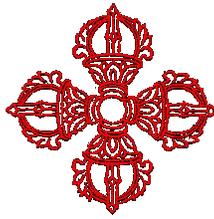
Forse Drukpa Kunlek aveva dei comportamenti stravaganti, ma egli comprendeva che il significato reale del ritiro è mantenere la mente nel suo stato naturale.

Tutti i livelli degli insegnamenti del Buddha Shakyamuni sono dedicati a sottomettere la mente e mettere in evidenza la saggezza celata. Quando saremo in grado di domare i nostri pensieri

L'aspetto della saggezza della nostra natura esiste in ogni momento in ciascuno di noi

selvaggi, si manifesteranno la pace la gioia interiore.

Questa non è una fiaba, questo può essere dimostrato dall'esperienza personale. Quando otterrai questa realizzazione, la tua mente sarà irremovibile come una montagna, sempre calma e pacifica.



“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)