

Vajrayana.it

"Gocce di saggezza"



## Trasformare felicità e avversità nel sentiero spirituale

*di Jigme Tenpe Nyima, Terzo Dodrupchen Rinpoche*

Scelto, adattato e tradotto da Italo Choni Dorje

## **TRASFORMARE FELICITÀ E AVVERSITÀ NEL SENTIERO SPIRITUALE**

**di Jigme Tenpe Nyima,  
Terzo Dodrupchen Rinpoche**

### **Omaggio:**

O Nobile Avalokiteshvara,  
che sempre ti rallegri per la felicità altrui,  
che sei profondamente rattristato dall'altrui sofferenza,  
che hai perfettamente realizzato le qualità della grande compassione,  
e che ti sei liberato da ogni gioia e ogni dolore...

mi prostro a te, ricordando le tue virtù; qui spiegherò alcuni insegnamenti essenziali sulla trasformazione di felicità e avversità nel sentiero spirituale, poiché questi costituiscono uno strumento fondamentale per tutti gli esseri spiritualmente realizzati e, in questo mondo, possiedono un valore inestimabile.

### **COME TRASFORMARE LE AVVERSITÀ NEL SENTIERO SPIRITUALE PER MEZZO DELLA VERITÀ RELATIVA**

Quando siete afflitti a causa di esseri senzienti o per qualsiasi altra causa, se abituate la vostra mente a soffermarsi esclusivamente sulla sofferenza, anche le circostanze più insignificanti diventeranno fonte di grande stress. Questo dipende dal fatto che qualsiasi atteggiamento coltivato nei confronti della felicità e delle avversità, tenderà per sua natura a diventare sempre più forte. Quindi, con la crescita graduale della forza dell'abitudine, tutto ciò che appare finirà per condurre potenzialmente alla sofferenza e non resterà più alcuno spazio per la felicità.

Quando non ci si rende conto che tutto ciò è dovuto alle proprie abitudini mentali, si finisce per attribuire ogni colpa alle circostanze esterne e, in questo modo, le fiamme della rabbia, delle azioni nocive, della sofferenza e così via si propagano all'infinito. Così le apparenze sorgono come nemiche. Le ragioni per cui gli esseri senzienti di questa epoca di degenerazione sono così afflitti dalla sofferenza, risiedono nella nostra stessa capacità interiore di discernimento; di conseguenza questo punto richiede una comprensione molto precisa.

Il vero senso del non essere tormentati dagli ostacoli creati da nemici, malattie, spiriti malevoli e così via non è che si sradichino le malattie e così via, o si impedisca loro di sorgere nel futuro. Piuttosto, significa che tutte queste circostanze non sono più capaci di sorgere come ostacoli sul sentiero spirituale.

Affinché questo possa verificarsi, bisogna 1) eliminare l'atteggiamento di rifiuto nei confronti delle avversità e 2) far sorgere uno stato d'animo ben disposto verso le avversità.

### **Eliminare l'atteggiamento di rifiuto nei confronti delle avversità**

Ripetutamente, impegnatevi a riconoscere l'insensatezza e la natura controproducente di tutta l'ansia e l'infelicità che sperimentate considerando le difficoltà come qualcosa di negativo. Piuttosto trasformate in abitudine questo potente modo di pensare: "Da ora in avanti, qualunque tipo di avversità possa manifestarsi, io non mi perderò d'animo". Praticate in questo modo, coltivando un grande coraggio.

### *L'insensatezza dell'avversione nei riguardi delle difficoltà*

Se esiste un rimedio, qualcosa che possa risolvere la situazione difficile, allora non c'è nessun bisogno di disperarsi; se non esistono rimedi, è altrettanto inutile diventare infelici.

### *La natura controproducente di questa avversione*

Se non si reagisce con ansia e infelicità, grazie alla forza della propria mente, sarà sempre più facile affrontare anche le situazioni più avverse come se fossero leggere, inconsistenti come batuffoli di cotone. Viceversa, se si reagisce con ansia e infelicità, si diventerà sempre più sopraffatti dal peso della sofferenza, perfino di fronte a difficoltà trascurabili.

Per esempio, se immaginate di fronte a voi una donna o un uomo molto attraenti e vi sforzate di eliminare ogni desiderio, è difficile che ci riusciate. Allo stesso modo, se vi lasciate completamente assorbire dagli aspetti spiacevoli di una situazione avversa, difficilmente riuscirete a sviluppare un certo grado di forza interiore. Quindi, come è spiegato nelle istruzioni sul sorvegliare le porte dei sensi, quando si incontrano circostanze avverse non bisogna lasciarsi assorbire dalle loro caratteristiche; piuttosto, abituatevi a porre la mente nel suo stato naturale e lasciate che apprenda la propria natura.

### ***Far sorgere uno stato d'animo ben disposto verso le avversità***

Coltivate uno stato d'animo gioioso considerando ogni difficoltà come un aiuto sul sentiero spirituale. Inoltre, se non avete una pratica individuale da applicare a qualunque tipo di circostanza sfavorevole, in accordo con quelle che sono le vostre tendenze e capacità mentali, non servirà a molto una pura e semplice comprensione teorica; in questo caso finireste per ripetere a voi stessi: "In generale, se si è abili, è possibile ottenere diversi benefici dalle circostanze sfavorevoli". Ma questo ricorda molto il proverbio: "Fra il dire e il fare c'è di mezzo il mare". Così è difficile avere effettivamente successo in questa pratica; fra l'intenzione e la meta c'è una distanza grande quanto il mare.

### *Le avversità aiutano ad addestrare la mente nella disillusione verso il samsara*

Siate certi che, fino a quando continuerete a vagare nel ciclo delle esistenze, senza libertà né autocontrollo, il manifestarsi di circostanze sfavorevoli non è qualcosa di imprevedibile o ingiusto; è invece la natura stessa del ciclo delle esistenze. Inoltre, se ci ostiniamo a considerare insopportabili perfino le trascurabili difficoltà che incontriamo di tanto in tanto in questa condizione di esistenza fortunata, figuriamoci cosa dovremmo pensare dell'immensa sofferenza dei reami inferiori. Sviluppate un forte senso di disillusione, pensando: "Alas! Il ciclo delle esistenze è un oceano senza fondo e senza fine di sofferenze!" e dirigete la vostra attenzione verso la liberazione.

### *Le avversità aiutano ad addestrarsi nel Rifugio*

Prendete rifugio riflettendo con profonda convinzione: "L'unico infallibile rifugio da questo dolore e questa paura, in tutte le mie vite, sono i Tre Gioielli. Dunque, qualunque cosa accada, d'ora in poi mi affiderò soltanto a loro e non li abbandonerò per nessuna ragione".

### *Le avversità aiutano ad allontanare l'arroganza*

Tenendo a mente la vostra mancanza di libertà e autocontrollo, già menzionata prima, e la vostra incapacità di sfuggire al controllo delle circostanze sfavorevoli, sopprimete sia il nemico dell'orgoglio, che distrugge ogni fortuna, sia l'abitudine malsana di disprezzare gli altri.

### *Le avversità aiutano a purificare le azioni nocive*

Pensate: "Questa circostanza sfavorevole, e altre difficoltà molto più gravi di questa, sono soltanto le conseguenze di precedenti azioni nocive" e riflettete a fondo sui seguenti quattro punti: 1) ogni azione dà luogo agli effetti ad essa corrispondenti; 2) gli effetti delle azioni tendono a moltiplicarsi; 3) è impossibile sperimentare gli effetti di azioni che non sono state commesse; 4) le azioni commesse producono invariabilmente effetti. Dunque ricordate a voi stessi: "Se non voglio incontrare circostanze avverse, devo evitare le loro cause, cioè le

azioni nocive”; usando i quattro poteri oppositori, riconoscete le negatività che avete già commesso e impegnatevi ad evitarle in futuro.

#### *Le avversità aiutano ad attirare la virtù*

Riflettete a lungo: “Se veramente desidero la felicità, che è il contrario dell’avversità, devo impegnarmi a crearne la causa, cioè la virtù”; in ogni modo possibile, fate del vostro meglio per progredire nella direzione della virtù.

#### *Le avversità aiutano ad addestrarsi nella compassione*

Riflettete sul fatto che gli altri esseri senzienti – proprio come voi – sono tormentati da sventure simili alle vostre, o addirittura molto più gravi, e addestratevi a pensare: “Possano anche loro essere liberi da ogni avversità!”. Questo sarà anche di stimolo e aiuto a coltivare l’amore verso coloro che sono privi della felicità.

#### *Le avversità aiutano a coltivare l’attitudine a prendersi cura degli altri più di se stessi*

Coltivate questa attitudine: “La ragione per cui sono privo di libertà e controllo nei riguardi delle circostanze avverse, è che ho sempre avuto un atteggiamento egocentrico; da ora in poi mi dedicherò esclusivamente all’attitudine di prendere a cuore gli altri, che è la causa di ogni felicità e buona fortuna”.

Quando ci si incontra faccia a faccia con una sventura, è difficile ricordarsi di mettere in pratica questi insegnamenti; perciò è di fondamentale importanza familiarizzarsi con queste pratiche prima, dando la precedenza a quelle di cui si ha un’esperienza più intensa.

Non basta far sì che le avversità si trasformino in aiuto o sostegno per la propria pratica spirituale. E’ essenziale, invece, coltivare un forte e costante senso di felicità, derivante dal riconoscere chiaramente quanto sta accadendo. Quindi, ogniqualvolta mettete in pratica i metodi che sono stati appena spiegati, pensate in questo modo: “Questa situazione sfavorevole mi sarà di grandissimo aiuto nello sperimentare le immense gioie delle condizioni elevate che conducono alla liberazione, così difficili da raggiungere. In questo modo la mia sofferenza, anche se è molto seria, è estremamente gradevole, come se fosse *ladu*” (un tipo di carne molto saporita dal gusto sia dolce che piccante). Riflettete su questi punti più e più volte, con grande cura, e abituatevi a far sorgere uno stato d’animo ben disposto verso le avversità.

Se praticate in questo modo, il vostro senso di benessere mentale, divenuto costante e predominante, renderà il dolore fisico impercettibile. L’incapacità del dolore fisico di disturbare la mente è il criterio che rende possibile sconfiggere la malattia per mezzo della forza interiore; ciò suggerisce che lo stesso criterio rende possibile sconfiggere anche i nemici, gli spiriti malevoli e così via.

Come spiegato in precedenza, capovolgere la tendenza all’antipatia nei riguardi delle avversità è ciò che trasforma le difficoltà nel sentiero spirituale stesso. Fintantoché la mente è turbata dall’ansia e dalla disperazione, è impossibile che si riesca a portare le avversità nel sentiero.

Inoltre, se vi addestrate a portare veramente le avversità nel sentiero, incontrerete dei benefici senza precedenti, perché potrete verificare da soli quanto le difficoltà siano in grado di rinforzare la pratica spirituale; il vostro senso di benessere continuerà a crescere sempre più.

Si dice: “Iniziando a praticare con le difficoltà più leggere, si acquisteranno capacità sempre maggiori; così si riuscirà finalmente a praticare anche in presenza di enormi avversità”. Questo è il giusto modo di procedere, perché è difficile riuscire a fare esperienza di qualcosa che va al di là delle proprie capacità.

Fra una sessione di meditazione e l’altra, pregate la vostra guida spirituale e i Tre Gioielli affinché le avversità possano sorgere come sentiero spirituale. Quando la vostra mente avrà raggiunto un certo grado di forza interiore, fate offerte ai Tre Gioielli e agli altri esseri, supplicando: “Allo scopo di rinforzare la mia pratica spirituale, fate sì che possano nascere circostanze sfavorevoli!”. Così facendo, mantenete in ogni momento uno stato d’animo gioioso.

Quando iniziate a praticare, è molto utile meditare lontano da ogni distrazione, perché altrimenti: 1) correte il rischio di essere influenzati dalle cattive compagnie, che vi domanderanno "come fai a sopportare questa situazione, questa offesa, questa aggressione?"; 2) preoccuparvi di nemici, parenti e proprietà annerirà la vostra consapevolezza – e la disturberà in modo incontrollabile facendovi scivolare nelle cattive abitudini; 3) inoltre sarete trascinati alla deriva da un'infinità di situazioni piene di distrazioni.

In solitudine la vostra consapevolezza diventerà estremamente chiara grazie all'assenza di questi fattori, rendendo facile applicare la mente alla vostra pratica. Si dice che sia proprio questa la ragione per cui i praticanti del Chöd, quando si allenano nella soppressione delle avversità, all'inizio non applicano l'addestramento ai danni causati da esseri umani, in situazioni piene di distrazioni; si concentrano invece sulle manifestazioni illusorie di dei e demoni, in luoghi selvaggi e solitari come i cimiteri.

Per riassumere: allo scopo non solo di impedire che le circostanze sfavorevoli e avversità affliggano la vostra mente, ma per far sì che queste suscitino un senso di gioia, dovete abbandonare i sentimenti di avversione verso gli ostacoli sia esterni che interiori – siano essi malattie, nemici, spiriti, pettegolezzi e così via. Allenatevi a considerare ogni cosa come gradevole. Per far sì che questo possa accadere non dovete più vedere nelle situazioni sfavorevoli qualcosa di sbagliato, ma sforzarvi in ogni modo di considerarle positive. Poiché ciò che rende le situazioni gradevoli o sgradevoli è il modo in cui la nostra mente le percepisce. Per esempio quelli che riflettono a lungo sui pericoli derivanti dalle preoccupazioni e dalle gratificazioni mondane, sono sinceramente disturbati dalla presenza di persone ossequianti o divertimenti superficiali; mentre quelli che amano i divertimenti mondani cercano di averne sempre più.

Praticando in questo modo diventerete gentili, coraggiosi e sarete sempre a vostro agio; non ci saranno ostacoli alla vostra pratica spirituale; tutte le circostanze sfavorevoli sorgeranno come meravigliose e di buon auspicio; e la vostra mente sarà continuamente appagata, con la gioia della serenità. Per seguire il sentiero spirituale in un'epoca di degenerazione, una corazza come questa è indispensabile.

Conseguentemente, poiché sarete liberi dall'ansia e dall'infelicità, anche gli altri tipi di sofferenza svaniranno, come armi che cadono dalle mani di soldati sconfitti; e perfino le malattie e così via tenderanno a scomparire da se stesse. Possiamo imparare dai grandi esseri realizzati del passato, che affermano: "Se, qualsiasi cosa accada, non reagite con ansia e stress ed evitate di soccombere all'infelicità, la vostra mente non sarà mai più tormentata da nulla. Quando la mente rimane indisturbata, anche il sistema nervoso non è disturbato; grazie a ciò gli altri elementi del corpo non vanno incontro a squilibri e, di conseguenza, la mente non è più afflitta e il circolo virtuoso della gioia e del benessere si alimenta da sé".

Si dice anche: "Proprio come gli uccelli trovano una preda facile nei cavalli e nei muli che hanno ferite aperte sulla schiena, così gli spiriti malevoli trovano un facile bersaglio nei paurosi; ma per loro è difficile avere la meglio su individui dal carattere solido".

I saggi, dunque, sono consapevoli che ogni felicità e avversità dipende dalla mente, e ricercano la felicità al proprio interno. Poiché tutti abbiamo al nostro interno le cause della perfetta felicità, non occorre affidarsi a cose, persone e situazioni esterne. In questo modo i saggi sono immuni da qualsiasi danno arrecato da esseri senzienti o altro, e questo rimane vero perfino al momento della morte. Essi sono sempre liberi.

È così che i bodhisattva raggiungono il cosiddetto "samadhi in cui tutti i fenomeni sono permeati di gioia". Eppure gli sciocchi continuano a correre dietro a cose e situazioni esterne, nella speranza di trovarvi della felicità; inevitabilmente, qualsiasi felicità riescano a ottenere – sia essa piccola o grande – si risolve alla fine come nel famoso detto: "Fermati, non puoi farci nulla: ti si sono impigliati i capelli fra i rami di un albero!"<sup>1</sup>. Vanno semplicemente incontro a un fallimento dopo l'altro: niente funziona, non riescono a creare le cause, oppure le cose si verificano ma in maniera sproporzionata e così via. Nemici, ladri e malintenzionati hanno le più ampie opportunità di danneggiarli e anche il più piccolo accenno di critica li separa da ogni felicità. Per quanto un corvo possa adottare un cuculo e prendersene cura, il piccolo cuculo non diventerà mai un corvo. Allo stesso modo, poiché la mente degli sciocchi non acquista mai forza interiore, non incontrano nient'altro che stanchezza per via degli esseri divini, afflizione

---

<sup>1</sup> Proverbio tibetano; il senso è più o meno: "Più ci provi, meno hai probabilità di riuscirci".

per via degli spiriti e sofferenza per se stessi. Queste parole di consiglio sono la quintessenza, che riassume cento istruzioni fondamentali in una sola.

Esistono molti altri tipi di pratiche basate sul seguire il sentiero spirituale accettando di buon grado le difficoltà, e altri tipi di istruzioni – come quelle contenute negli insegnamenti *Shi-jè* – per portare le malattie e le influenze nocive sul sentiero. Ma qui ho offerto un'esposizione generale facilmente comprensibile sull'accettare le avversità, basata sui trattati del nobile Shantideva e dei suoi saggi discepoli.

### **COME TRASFORMARE LE AVVERSITÀ NEL SENTIERO SPIRITUALE PER MEZZO DELLA VERITÀ ASSOLUTA**

Grazie agli strumenti forniti da speciali sequenze di ragionamento, come il rifiutare i "quattro punti di vista estremi sul sorgere dei fenomeni", la mente viene condotta alla suprema pace della vacuità e dimora in questa condizione, nella natura della realtà in cui non esistono circostanze sfavorevoli né avversità – e neppure i nomi di queste. Anche quando si emerge da questo stato, le avversità non appaiono più alla mente nel modo in cui sarebbero apparse prima, cioè suscitando paura, disperazione e così via. Invece, le circostanze sfavorevoli vengono superate considerandole una pura e semplice collezione di parole e pensieri. Mi astengo da ulteriori elaborazioni.

### **COME TRASFORMARE LA FELICITÀ NEL SENTIERO SPIRITUALE PER MEZZO DELLA VERITÀ RELATIVA**

Se vi lasciate cadere sotto il controllo della felicità e delle condizioni oggettive che la producono, si moltiplicheranno in voi l'orgoglio, l'arroganza e l'autocompiacimento – creando ostacoli al vostro sentiero spirituale. È difficile non soccombere alla loro influenza perché, come diceva Padampa Sangye: "La gente è in grado di affrontare molte difficoltà, ma è incapace di resistere a un po' di felicità".

Perciò riflettete sulla felicità e le sue cause da diversi punti di vista, considerandole impermanenti e insoddisfacenti, e coltivate un forte senso di disillusione. Cercate di distogliere la vostra mente dalle distrazioni superficiali, pensando: "Tutti i piaceri di questo mondo sono insignificanti, futili e accompagnati da infiniti problemi. Nonostante ciò, alcuni di questi hanno delle qualità positive. Per esempio, il Buddha ha detto che è estremamente difficile raggiungere l'illuminazione per coloro le cui libertà e opportunità sono limitate dalla sofferenza; mentre le persone felici ottengono l'illuminazione con grande agio. Il fatto che io abbia l'opportunità di praticare il Dharma in questo stato di felicità è un'immensa fortuna! Proprio adesso, quindi, mi impegnerò con ogni mezzo a trasformare la mia felicità nel Dharma; e poiché il Dharma, a sua volta, fa crescere sempre più la felicità, praticherò facendo in modo che il Dharma e la felicità si completino l'uno con l'altra. In caso contrario mi ritroverò al punto di partenza senza aver ottenuto nulla, come quando si cerca di far bollire l'acqua in un recipiente di legno". Cercate di realizzare questo punto essenziale, integrando abilmente tutta la felicità di cui fate esperienza col Dharma. Questo è il messaggio della *Preziosa ghirlanda* (di Nagarjuna).

Inoltre se siete felici ma mancate di rendervene conto, non sarete capaci di integrare questa situazione nella vostra pratica del Dharma. Quindi per evitare di dedicare tutta la vita a una miriade di attività e preoccupazioni, tendenti solo alla ricerca di un po' di piacere momentaneo, riconoscete i momenti gradevoli come gradevoli e ricercate il nettare dell'appagamento.

Ci sono altre pratiche che insegnano a portare la felicità nel sentiero spirituale, basate sul ricordare la gentilezza dei Tre Gioielli e sul coltivare la motivazione altruistica, ma questo per ora è sufficiente.

Fate ricorso alla solitudine e addestratevi in pratiche sia di accumulazione (di meriti e saggezza) che di purificazione. La stessa cosa si applica anche al portare le avversità sul sentiero.

## **COME TRASFORMARE LA FELICITÀ NEL SENTIERO SPIRITUALE PER MEZZO DELLA VERITÀ ASSOLUTA**

Per quanto riguarda la pratica per mezzo della verità assoluta, occorre fare riferimento a quanto è stato già spiegato precedentemente.

Se non riuscite a praticare il Dharma nelle situazioni difficili, per via dell'infelicità che queste producono nella mente, e non riuscite a praticare il Dharma quando siete felici, per via del vostro attaccamento a questa condizione, allora non resterà nessun momento adatto per la pratica! Perciò, se siete davvero interessati a praticare il Dharma, niente è più utile di queste istruzioni. Se le seguite e le mettete in pratica, non importa dove vi troviate (in solitudine o in città), non importa se frequentate buone o cattive compagnie, se siete ricchi o poveri, felici o tristi, se udite lodi o rimproveri, parole gentili o offensive: essendo liberi dalla paura che queste cose possano danneggiarvi, reagirete sempre alla maniera di uno yogi, forte come un leone. Qualunque cosa facciate, la vostra mente resterà serena e spaziosa, e il vostro carattere diverrà puro e benevolo. Anche quando e se il vostro corpo dovesse trovarsi in un luogo impuro, la vostra mente dimorerà nello splendore di una gioia inimmaginabile, come quella di un bodhisattva in una terra pura. Questo corrisponde al modo di dire dei preziosi Kadampa:

*Avete domato la felicità, portandola sotto il vostro controllo,  
e avete messo fine a ogni tristezza.  
Quando sarete soli, questa sarà la vostra compagnia;  
quando sarete malati, questa sarà la vostra cura.*

Per esempio un orefice purifica l'oro sciogliendolo sul fuoco e lo rende malleabile sciacquandolo più volte nell'acqua. Allo stesso modo, portando la felicità sul sentiero riuscirete a domare la vostra mente e, portando le avversità sul sentiero, la renderete primordialmente pura. Quando questo accadrà raggiungerete facilmente livelli straordinari di samadhi, in cui sia il corpo che la mente diverranno perfettamente idonei a svolgere i compiti che assegnate loro. Credo che questa sia la più profonda delle istruzioni per perfezionare la condotta etica, che è la radice di tutte le qualità positive. Non essendo attaccati alla felicità, create le fondamenta della condotta etica basata sulla rinuncia; non avendo paura delle avversità, purificate completamente quella stessa condotta etica. Questo è il significato del modo di dire: "La generosità è la base della condotta etica e la pazienza è ciò che la purifica".

Iniziando subito a praticare in questo modo, quando salirete su sentieri spirituali più elevati la vostra esperienza sarà come quella descritta nei versi:

*Grazie alla saggezza si riconosce che tutti i fenomeni sono come illusioni  
e grazie alla compassione si riconosce che la nascita è come passeggiare  
in un parco.  
Non importa che si attraversino momenti di prosperità o di povertà,  
non si ha più nessun timore delle circostanze difficili o avverse.*

Per riferire tutto ciò alla vita del Buddha: prima di ottenere il Risveglio rifiutò il trono di un monarca come se fosse privo di qualsiasi valore e visse sulle sponde del fiume Nairanjana, applicandosi a rigide pratiche ascetiche senza risparmiarsi. Questo dimostra che, per cogliere il vero senso della propria esistenza, bisogna considerare le avversità e la felicità come se avessero lo stesso identico sapore.

Dopo che egli ebbe ottenuto il Risveglio, i più potenti fra gli esseri umani e divini (fino al cielo di Akanishtha) posero i suoi piedi sulle loro teste e lo onorarono con le più preziose offerte. Il bramino Bharadvaja lo maltrattò cento volte; l'altezzosa figlia di un altro bramino lo accusò di condotta sessuale scorretta; nel paese del re Agnidatta egli visse per tre mesi nutrendosi soltanto di vecchio foraggio avariato, destinato ai cavalli. In tutte queste occasioni, senza distinzioni, la mente del Buddha rimase completamente priva di fluttuazioni, come il Monte Meru rimane immobile di fronte a qualsiasi vento. Questo dimostra che, per compiere il beneficio degli esseri senzienti, bisogna considerare le avversità e la felicità come se avessero lo stesso identico sapore.

## **Colophon**

*Questo insegnamento dovrebbe essere impartito da chi segue lo stile di vita dei maestri Kadampa, che può essere riassunto nel detto: "Nei momenti più difficili, non si lamentano; nei momenti più felici restano disillusi". Quando a insegnare è uno come me, sento un profondo imbarazzo nell'esprimere queste frasi. Nonostante ciò, per abituarci a considerare le otto preoccupazioni mondane (avversità e felicità, guadagno e perdita, lode e biasimo, fama e cattiva reputazione) di un solo sapore, io, il vecchio mendicante Tenpe Nyima, ho composto questo testo nella "Foresta dai Molti Uccelli".*

In cima all'albero rigoglioso della propagazione,  
possano i fiori e i frutti di questi buoni consigli  
adornare il prezioso frutteto degli insegnamenti dell'Onnisciente,  
portando gioia a una moltitudine di esseri fortunati.

*Subham astu sarvajagam!*  
(Possa in tutto il mondo prevalere ogni bene!)

*Traduzione dall'inglese di Italo Cillo, Chönyi Dorje*

\*Dzogchen Nyingthig\*  
[www.vajrayana.it](http://www.vajrayana.it)