

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



VAJRASATTVA

di Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

Dal testo "Longchen Nyingtik Practice Manual"

Scelto, adattato e tradotto da

Raffaele Phuntsog Wangdu

Italo Vannucci

::© 2012 Vajrayana.it ::



VAJRASATTVA

Cominciamo la spiegazione di Vajrasattva. Ma prima di questo, come è richiesto nella tradizione, vorrei ricordarvi che l'essenza della pratica, non solo del Longchen Nyintik Ngondro ma di ogni ngondro - è l'allenamento mentale. In generale, il termine "allenamento della mente" fa riferimento alla conversione di questa mente rigida in un qualcosa di più flessibile.

Ora se ci dovessimo chiedere, "come è diventata rigida la nostra mente?" Allora senza dubbio, i Buddhisti potranno portare varie risposte, corrispondenti ai tre veicoli. La nostra mente è rigida, poiché ci abbandoniamo troppo alle emozioni, e non solo alle emozioni, ma anche agli oggetti delle emozioni: speranza e paura. Quasi tutto quello che pensiamo e sentiamo, quasi tutto ciò che è rappresentato da questa mente è fondato su speranza e paura. Quindi, per tal motivo, le nostre menti sono sempre vincolate da una o dalle altre emozioni, quali gelosia, orgoglio, aggressività, desiderio o ignoranza. Costantemente, da sempre funzioniamo in questo modo e, in questa modalità, piuttosto che aver controllo sulle nostre menti, le emozioni e gli oggetti delle emozioni, invece controllano le nostre menti. Questo è quello che significa mente rigida. E' questa mente rigida che cerchiamo di allenare - o di domare.

In realtà c'è una varietà di termini simili: 'allenare', 'domare' o 'riconoscere' - i quali sono ciascuno applicato a livelli differenti o usati differentemente entro i differenti veicoli. Per esempio, i metodi del pratimoksa- (liberazione mediante l'eliminazione di ciò che conduce alla sofferenza) preferisce usare tra tali parole quella di 'domare'. Questa mente selvaggia, rigida ha bisogno di essere domata. Il Mahayana invece usa il termine "allenare", piuttosto che

semplicemente domare, invece alleniamo questa mente selvaggia e rigida, così che essa possa essere più capace. E nel Vajrayana, per una visione più grande e per una maggiore determinazione andiamo oltre il domare l'allenare ma parliamo di 'riconoscere la mente'. Quindi vedete, ognuno dei tre veicoli ha approcci lievemente differenti. Tuttavia queste lievi variazioni nell'approccio producono un grande salto e fanno considerevoli differenze.

Ad ogni modo, per ora perché si abbia una comunicazione semplificata, ci riferiremo a tutto quello che stiamo facendo come "allenare la mente". E nel fare ciò, la prima e più importante fase è riconoscere la futilità del samsara. E' il riconoscere la futilità di questa vita mondana e il riflettere su ciò ripetutamente. **Finché assegnerai un certo valore a questa vita mondana, ci sarà sempre una scappatoia nella tua pratica del dharma.** Dobbiamo realmente imparare a riconoscere questa vita samsarica come futile, e veramente invocare questo tipo di mente.

Conoscere il Dharma da Tutti gli Angoli

E' di tradizione ascoltare ripetutamente i pensieri preliminari. Faccio notare che è un qualcosa che abbiamo ascoltato spesso. Il Dharma è veramente così vasto tuttavia c'è un gran merito nell'ascolto ripetuto di questi insegnamenti, poiché essi riportano alla mente l'aspetto di futilità del samsara. Ora, nello studio del buddhismo, parliamo di tre tipi di saggezza - c'è la saggezza che viene dall'ascoltare, la saggezza che viene dalla contemplazione, e la saggezza che viene dalla meditazione. Ascoltare il dharma ripetutamente - in tibetano è ciò che si intende dicendo "*thos bsam*

sgom gsum". La prima parte del termine *'thos'* significa ascoltare e ancora ascoltare, essa contiene anche il significato di studiare.

In realtà, ho notato come per molte persone, c'è piuttosto una carenza sia nel documentarsi che nell'ascolto del dharma. Da alcune delle domande che sorgono è evidente che le cose sono spesso prese piuttosto letteralmente. Tuttavia la capacità di conoscere il dharma e i termini da tutti i punti di vista è abbastanza importante. Perfino quando parlo dell'importanza di conoscere l'aspetto di futilità del samsara, io so che alcuni penseranno: "Oh, questo lo so. E' proprio vero. La mia vita familiare è inutile e la mia occupazione non ha senso - Voglio fuggire da tutto ciò." Alcuni di voi realmente cercheranno di andar via o perfino abbandonare queste situazioni. **Ma quello che voi non avete compreso è che può essere un pensiero samsarico.** Dico potrebbe essere, non dico che è. Può essere che tu realmente voglia prenderti un lungo periodo di riposo. Sei stanco della tua attuale situazione familiare, stanco di questo periodo della vita e il dharma giunge casualmente a fornirci una scusa. La Rinuncia giunge per essere giusto il pretesto per creare un altro stile di vita. Se hai compreso la rinuncia in questo modo, tu hai frainteso o non sei riuscito a comprenderla del tutto.

La Mente della Rinuncia: Sapere che è un Sogno

E' così. Supponiamo di fare un sogno, e supponiamo che il nostro sogno sia un cattivo sogno. Istantaneamente, c'è l'abitudine di non volere avere questo cattivo sogno, ma questa in sé non è la mente di rinuncia. Tu proprio non vuoi avere un cattivo sogno: tu vuoi avere un bel sogno. **La mente di rinuncia è essere**

consapevoli che è un sogno. Questo è tutto - punto, punto e a capo. Non è necessario discutere se sia qualcosa di buono o cattivo. Se è cattivo, è un sogno; se è buono è un sogno e conoscere *questa cosa*, quella è la mente di rinuncia. Talvolta è duro, tanto futilmente duro, mentre altre volte è persino piacevole. Futilmente piacevole. **Dobbiamo sapere che la vita samsarica è futile. E' questo ciò che chiamiamo mente di rinuncia.** Quando proviamo dolore, è facile per noi dire: "il Samsara è terribile", ma non lo diciamo quando siamo felici. Quando comprendi, indipendentemente da ciò che accade nella tua vita, sia di buono che di cattivo; **quando riconosci "Tutto ciò è insostanziale, mutevole e impermanente," è allora che stai cominciando a diventare un praticante del dharma, un individuo spirituale.** Indipendentemente che tu stia facendo un sogno buono o cattivo, finché tu sei consapevole che quello è un sogno, non avrai paura di svegliarti. Dal sapere che è solo un sogno, sarai pronto ad abbandonare le etichette di buono o cattivo - senza far differenza.

In un sutra il Buddha disse: Se una ragazza sogna che un ragazzo sta per entrare nella sua vita, ella ne è felice. Ma dentro lo stesso sogno, se al ragazzo accade una disgrazia e muore, immediatamente ella diventa molto infelice. Allora, al risveglio, lei realizza che la sua felicità dipendeva dall'aver incontrato il giovane ragazzo, e la sua infelicità dalla sua morte, ed erano entrambi in un sogno complesso.

Il punto chiave qui è: è l'ascolto e lo studio ripetuto che ci aiuta a vedere il dharma da più punti di vista, non solo da un unico punto di vista. Altrimenti la nostra conoscenza è sempre, dal nostro versante, o è basata su come a noi piace vedere le cose. E come

studenti del vajrayana, tendiamo a credere di obbedire al nostro guru, ma è una cosa molto pericolosa da esprimere. Perfino includendo me stesso, non penso affatto che obbediamo al guru. No di certo. Di fatto se il guru dice qualcosa, noi prima comprendiamo e dopo gli obbediamo.

Va bene se non ve la sentite di fare le 100.000 prostrazioni. E' accettabile non finire per tempo il vostro Vajrasattva. Purché voi comprendiate, e nella vostra quotidianità cerciate di abituarvi all'idea che tutto ciò che possedete e a cui mirate è futile, e poi continuate ad andare avanti con questa idea. Realmente, continuerete ad andare avanti con le cose, perché fino a che il sogno non è finito, continuerete a sognare. Perché? perché, non possedete il potere di svegliarvi, e finché il sogno, o la storia non è finita, voi continuerete a transitare in essi. Sapendo che è un sogno, questo non vi infastidirà. Non sapendo che è un sogno, esso vi infastidirà, vi alletterà, vi intrapperà e vi sarà realmente di ostacolo.

Ora cosa ci rende principianti? Anche se sappiamo intellettualmente "questo è un sogno", nell'istante in cui realizziamo ciò, ancora non sappiamo come svegliarci da esso. Inoltre per le persone ordinarie che passeggiano per Parigi o Monaco in questo momento, non c'è nemmeno la conoscenza intellettuale "questo è un sogno". Di regola essi pensano onestamente: "Questo è reale. Tutto ciò è incredibilmente importante." Al contrario noi siamo un tantino più fortunati poiché sappiamo intellettualmente o perlomeno abbiamo udito "questo è un sogno". Ma allora, in che senso siamo dei praticanti? E' un po' come essere su un campo di battaglia, circondati dai nostri nemici, con entrambe mani e gambe mozzati, così che siamo incapaci di lottare col nemico. La nostra lingua è

stata tagliata, siamo persino incapaci di ingiuriare il nemico. Non puoi fuggire, perchè ti son state mozzate le gambe. Non puoi fare nulla - solo osservare. E persino quella è una situazione migliore rispetto a ciò di cui fanno esperienza coloro che passeggiano per Parigi o Monaco. Circondati dal nemico, sono ingannati, intrappolati, costantemente importunati dal nemico, e tuttavia, non lo conoscono neanche il nemico. Nel fare qualsiasi cosa il nemico dice, come risultato, essi vengono costantemente sconfitti. Il nemico li maltratta incessantemente, ma per noi, per lo meno i nostri nemici sono un po' intimoriti da noi. Sebbene incapaci di fare di più, il nemico sa che noi sappiamo che loro sono i nemici, **quindi è molto importante che noi sviluppiamo questa nozione illusoria. Dovremmo avere questa capacità di vedere le cose da più punti di vista.** Se puoi sviluppare realmente ciò, come diceva Patrul Rinpoche giungerà l'alba del praticante di dharma.

Purificare Questi Recipienti: Corpo, Parola e Mente.

Ora, quando parliamo di Vajrasattva, incontriamo l'aspetto della purificazione. Abbiamo distolto la nostra attenzione dal percorso errato a quello corretto facendo il rifugio. Abbiamo dimorato su un sentiero più grande, e distolto la nostra attenzione dal sentiero più piccolo per quello più grande praticando la bodhicitta. Abbiamo posato i due fondamenti. Per ciò che attiene al fondamento successivo, il dharma è come il nettare che va versato in questo recipiente, noi purifichiamo questo recipiente - purifichiamo questo corpo, parola e mente.

Nel vajrayana, anche il corpo è il recipiente. Ma nel mahayana e nella tradizione sravakayana, il corpo non è realmente il recipiente, solo la mente è il recipiente. E' questa mente che necessita di sottomissione o d'essere istruita. Il corpo d'altro canto è come un servo. Come dice Shantideva nel Bhodicyavavata:ra:

*I servi che non sono idonei al lavoro
non si ricompensano con vesti e alimenti.
Questo corpo, sebbene lo vezzeggi, ti lascerà-
perché quindi ti affanni ad averne così gran cura?*

*Perciò dai a questo corpo il giusto compenso
ma accertati che lavori per te.
Non essere prodigo
in ciò che non porterà perfetto beneficio.*

Diamo a questo servo una certa retribuzione, senza dargliene troppa e allo stesso tempo ci viene consigliato di trattare questo servitore come farebbe un padrone. Se viziato il servitore richiederà sempre di più. **Nel vajrayana tuttavia il corpo non è considerato un servitore, è molto di più – un recipiente e così anche il corpo va purificato.**

Immagina Vajrasatta come Pratica che Manifesta la Natura di Buddha.

Questo ci porta al soggetto del cattivo karma o meglio degli oscuramenti, e delle macchie che vanno purificate. Nel momento in cui veniamo a conoscenza di Vajrasattva, in qualche modo c'è questa campana che suona nella nostra testa, che ci dice che c'è qualcosa che ha a che fare con purificazione e fare pulizia. Poiché usiamo parole come 'fare pulizia' questo immediatamente implica che c'è qualcosa di sporco da trovare. Nella comunicazione tra studente e insegnante, non c'è altro linguaggio umano che comunica questo in un modo migliore; abbiamo poca scelta nell'usare parole come fare pulizia, purificazione, sporcizia, macchia e così via. Il reale problema è che quando pratichiamo Vajrasattva o parliamo di ripulirsi dalle contaminazioni, ciò sembra indurci un bel po' di paranoia. E' come se avessimo l'atteggiamento di non voler aprire *quello* che c'è di marcio. Non vogliamo parlare delle nostre macchie, o difetti. Non vogliamo che sia ricordato. Invece vogliamo per lo più parlare della parte migliore di noi.

Io penso che questo genere di atteggiamento provenga da un certo fraintendimento. E' un qualcosa presente sia a Est che ad Ovest, ed è probabilmente dovuto a una particolare educazione religiosa e culturale. In qualunque caso, il giusto atteggiamento è questo: quando purifichiamo le contaminazioni, stiamo parlando dello scoprire la natura di Buddha. Se non ci fosse una natura di Buddha non avrebbe senso purificare queste contaminazioni. Questo è un punto molto importante. Quando purifichiamo, invece di scaldarsi con: "Oh sono cattivo. Questo è terribile, questo è molto

sporco. Io ho tanta rabbia, ho tanta invidia, tutto ciò va lavato.” Invece di dare tanta enfasi a tali pensieri, dovremmo metterne altrettanta, se non di più, in pensieri quali **“Ho bisogno di svelare.” Pensa a questa pratica come uno svelare la natura di Buddha.** Troppo spesso, le persone dimenticano di questo aspetto dello svelare, e questo perché manca anche la volontà di parlare della sporcizia.

E' come lavare una tazza. La tazza è sporca, o macchiata da caffè o altro - ma come la laviamo, c'è questo desiderio nascosto di vedere la tazza pulita. Questo è ciò che ci spinge. Quando immergi la tazza sporca in acqua saponata calda e pulisci con una spugna soffice, c'è una certa soddisfazione. Specialmente quando comprendi che sta cominciando a ripulirsi sempre più. Se per sempre rimanesse una tazza sporca senza alcun aspetto da scoprire, ciò sarebbe realmente doloroso. E il dolore stesso sorge dall'idea che nonostante stai cercando da mane a sera di fare diversamente, nemmeno una piccola quantità di sporco è andata via. Perciò vorrei suggerirvi di **concentrarvi realmente sulla faccenda dello svelare.** Dopo tutto questo è il proposito principale. Il Buddhismo, e in particolare il vajrayana non ha nulla contro lo sporco. Né il vajrayana ha nulla contro le emozioni. **Vogliamo conoscere l'aspetto interiore, e questo è il presupposto razionale dietro lo svelare.**

il Guru: un Riflesso della Devozione e del Merito.

Per praticare Vajrasattva, siamo ancora in una forma ordinaria, e all'apice della nostra testa c'è il nostro guru. Chi è il nostro Guru? Il Guru è un riflesso della vostra devozione accompagnata dal merito,

e la devozione stessa è una manifestazione della natura di buddha accompagnata dal merito. Senza merito, non riconosci il guru.

Prendiamo l'esempio di Devadatta e del Buddha. Devadatta era il cugino del buddha, ed entrambi rimasero insieme per lungo tempo. Tuttavia, quest'uomo Devadatta era incapace di vedere perfino una buona qualità nel Buddha, e quindi non ricevette nulla. Per lui il Buddha era solo un cugino ordinario verso cui egli aveva una rivalità tra fratelli, o in questo caso, rivalità tra cugini. Perciò il merito gioca un ruolo importante. Naturalmente, la devozione stessa è un genere di merito. Da dove provengono la devozione o il merito? Dalla natura di Buddha. Fondamentalmente, stiamo parlando della nostra stessa natura. Questo è il guru.

Aspirazioni Differenti ma un'Unica Essenza.

Durante il rifugio, l'enfasi è sulla protezione. Sei protetto dal samsara, nirvana, visione impura, dall'essere trascinati a forza, dalla pioggia, dalla cattiva salute, dalla mancanza di devozione, di ispirazione e così via. Poiché c'è il proposito di proteggere, visualizziamo quindi il nostro guru nella forma di Guru Rinpoche. In qualche modo, nella nostra mente dualistica Guru Rinpoche è conosciuto e accettato come un grande protettore. Ora in questo momento, durante la pratica di Vajrasattva, il guru ha uno scopo differente.

Il pieno potere della protezione è anche lì, ma nella nostra mente Vajrasattva si riconosce più come chi compie la purificazione. E' un po' come i differenti ruoli che vostra madre assume in vita. Vostra madre è figlia di sua madre, ed ha il ruolo di essere una

figlia; vostra madre è anche moglie per suo marito, vostro padre, ed ha il ruolo di essere una moglie. Inoltre vostra madre è una donna delle pulizie, quando va a pulire la casa di qualcuno. Persone differenti hanno percezioni differenti della stessa persona. Similmente tutti i buddha e bodhisattva sono uno in essenza, ma nella nostra mente dualistica nome, colore, apparenza fanno la differenza. In senso stretto, puoi visualizzare Guru Rinpoche alla sommità della tua testa e recitare il Vajrasattva mantra o il mantra di Guru Rinpoche e ciononostante fare quel tanto di pulizia. Ritengo che questo sia più semplice. Nel Vajrayana ci sono molti metodi incredibili e Vajrasattva è noto come la pratica suprema di purificazione.

Possedere il potere di purificare è qualcosa storicamente collegato al Buddha Vajrasattava. Come un bodhisattva, la sua ambizione è che, una volta diventato un Buddha, il suo nome da solo sarebbe capace di purificare perfino le peggiori macchie degli esseri senzienti. L'aspirazione qui, è abbastanza importante. I Buddha hanno differenti aspirazioni. Il Buddha Shakyamuni ebbe l'aspirazione di rinascere in questo reame umano, in un tempo in cui la durata della vita non era né troppo lunga, né troppo breve. E per esempio, diversamente dai cento Buddha che appaiono in questo eone, solo quattro hanno insegnato il Vajrayana, gli altri no. Anche questa è un'aspirazione.

Vajrasattva: l'Unità di Saggezza e Compassione

Ora visualizziamo Guru Vajrasattva al di sopra della nostra testa. Nuovamente, ripeto, la natura della nostra mente è l'unità di saggezza e compassione. Visualizzate Vajrasattva di colore bianco, ornato con tutti gli ornamenti del sambhogakaya. Abbraccia la consorte e regge un vajra a livello del cuore, e regge una campana con la sua mano sinistra che riposa sulla coscia sinistra. Al centro del suo cuore visualizzate un piccolo disco di luna, al centro del quale c'è una lettera HUM. Pensate che questa lettera HUM - non solo la lettera HUM, ma anche Vajrasattva - sono la personificazione di tutti i buddha, in particolare della mente dei buddha. Poi invocate Vajrasattva, dicendo:

Guru Vajrasattva, proteggimi, benedicimi;

Purifica tutte le macchie del passato, presente e futuro...

Poi recitate il mantra delle cento sillabe. Mentre recitate il mantra, prima di tutto pensate che da questa lettera HUM al centro del suo cuore si irradiano luci di differenti colori, che si diffondono nelle dieci direzioni del campo di Buddha. Da questa luce provengono tutti i tipi di sostanze da offrire: fiori, incenso, giardini, case signorili, pavoni, elefanti, o qualsiasi sostanza da offrire che si possa immaginare. Queste sostanze offerte vanno ai Buddha e ai bodhisattva delle dieci direzioni, prima di ritornare nuovamente a voi. Questa volta la luce porta le benedizioni di tutti i Buddha e bodhisattva, e queste benedizioni si dissolvono tutte nella lettera HUM. Poi, nettare in forma di luce o in alternativa, poiché è collegato

alla purificazione, puoi immaginare che una sostanza liquida, simile a mercurio, o simile a latte cominci a fluire da questa lettera HUM. Durante questa sequenza, state ancora recitando il mantra di Vajrasattva. Il nettare riempie completamente il corpo di Vajrasattva giungendo, tramite il suo luogo segreto, all'interno del corpo della consorte. Il nettare continua a fluire dalla lettera HUM senza fermarsi, finchè inizia a traboccare da ogni poro di Vajrasattva e consorte. Il nettare prorompe come una cascata, specialmente dal loro luogo segreto, e si dissolve nella vostra testa, lentamente colmandovi, a partire dalla testa.

Difetti del Corpo: Oscuramenti delle Nadi

Mentre il nettare continua a riempirvi a partire dalla testa, comprime tutte le malattie, oscurazioni, difetti ed energie negative. Le spinge verso il basso, fino a che tutte queste fuoriescono dall'ano, dal vostro luogo segreto e dai vostri piedi. Ora questi difetti sono correlati principalmente ad atti fisici. In altri termini, è karma negativo correlato al corpo, come aver ucciso qualcuno nel proprio passato, rubato, o aver avuto una condotta sessualmente scorretta. Inoltre, include anche malattie fisiche, tipo cefalea, mal di stomaco, ad esempio. Tutto questo è ciò che chiamiamo *'difetti delle nadi'* e le *nadi* stesse sono fondamentalmente i chakra e i canali all'interno del corpo.

Oscuramenti o difetti delle nadi possono essere causati dal fare tutti i generi di cose: ad esempio, uccidere persone, o perfino dall'aver mangiato cibo insolito, o essersi uniti a esseri oscurati, o stare in posti oscurati. Nell'aver fatto questo genere di cose, i tuoi

canali e chakra sono bloccati, e son diventati molto arrugginiti. Tutto questo richiede sia purificato, proprio nella stessa maniera in cui è necessario utilizzare una polvere o liquido forte da mettere nella toilet, tipo candeggina. Specialmente come praticanti del Vajrayana, dovrete concentrarvi maggiormente sulla pulizia dei chakra e dei canali.

Essere Creativi e Flessibili con la Visualizzazione

Il nettare continua a fluire ininterrottamente dalla lettera HUM. Con la visualizzazione, tenete presente che si dovrebbe essere anche piuttosto creativi e flessibili. Quello che io faccio è: penso che perfino il mio corpo inizi a cambiare - come il nettare raggiunge la mia fronte, il mio corpo è bianco dalla cima del capo fino alla fronte e il resto è un pochino scuro. Così perfino la nostra colorazione corporea cambia. Se questo aiuta potete fare così. E' giusto per aumentare il potere della visualizzazione. Come per i dettagli delle visualizzazioni, non *aspettatevi* di fare tutto in un'unica sessione, ma poi nuovamente, se siete capaci di fare così, perché no? Di volta in volta, se potete, cercate di farlo in un'unica sessione, o perfino in un giro di *mala*, il rosario.

Ma supponiamo che stiate facendo un ritiro di Vajrasattva o siate nella fase di accumulazione delle centomila recitazioni di Varasattva. In questo caso potete alternare: per un giorno recitare il mantra di Vajrasattva semplicemente concentrandovi sulla forma di Vajrasattva sulla propria testa. Questo va già molto bene. Il giorno successivo concentratevi maggiormente sulla lettera HUM al centro del suo cuore mentre lasciate il resto un pò sfocato. Poi il giorno

successivo, potete concentrarvi sul fluire del nettare, e così potete alternare in questo modo. E poi al quarto giorno, potete fare tutti e tre, Se avete più tempo, potete visualizzare il nettare che fluisce fino alla fronte per un esteso periodo di tempo, per esempio, per un mese. Poi durante il secondo mese, il nettare fluisce fino alla gola. Poi di nuovo, potete fare mezz'ora fino alla fronte e mezz'ora fino alla gola, così in questo modo per due ore. In alternativa, potete sperimentare tutto questo per quindici minuti, cinque minuti o due minuti, dipende solo da voi, per cui siate flessibili. Realmente, non è necessario farsi delle domande su questo genere di cose. Tutti i dettagli minori possono essere infiniti: "Come viaggia il nettare? Attraverso quali canali va? Attraverso il canale destro o il canale sinistro?" Io sento di poterti rispondere "Bene, può essere che esso debba viaggiare con il treno".

Inoltre, se avete tempo, sebbene il principale abisheka avvenga durante il guru yoga, dal momento che stiamo purificando i difetti corporei e gli oscuramenti delle nadi, allora alla fine potete anche pensare di stare ricevendo l'abisheka (iniziazione/abilitazione) del vaso. Quando il nettare fluisce alla gola, pensate di star ricevendo il potenziamento segreto, e poi quando il nettare raggiunge il cuore potete pensare di ricevere il terzo e il quarto potenziamento, l'iniziazione della saggezza e l'iniziazione della parola.

Difetti della Parola: Oscurazioni del Prana

Ovviamente il nettare che fluisce alla gola purifica tutti i difetti ma principalmente è per purificare i difetti della parola. Questi includono tutti i difetti correlati alla parola come mentire, ingannare, usare

parole sgradevoli, fare pettegolezzo, e fare errori recitando i mantra sbagliando o aggiungendo parole in più o non avendo la perfetta pronuncia. E' anche per parole connesse a una cattiva energia e disturbi, come quando, al di là di quello che dite, le persone tendono a non comprendere. Per esempio, se dite destro le persone pensano abbiate detto sinistro. O può essere che qualunque cosa dite, anche quando dite qualcosa con buon cuore, questo tuttavia irrita le persone. Le vostre parole e i vostri ordini non sono abbastanza potenti. Non sono abbastanza seducenti, o forse sono molto seducenti – così tanto che sono irritanti.

E' particolarmente importante che gli studenti del vajrayana purifichino e si occupino dei problemi del *prana*. E quando diciamo *prana*, stiamo parlando dei venti; è l'aria stagnante, o piuttosto il vento stagnante che purifichiamo. Ci sono tanti oscuramenti che hanno danneggiato il nostro *prana*. Possiamo aver collezionato queste oscurazioni respirando aria cattiva, fumando hashish, fumando sigari, bevendo alcool, o per esempio, calunniando maestri vajrayana, dicendo cose impure su ciò che è puro, o perfino odorando un incenso cattivo. Ogni singolo giorno ci possono essere così tante oscurazioni che inaliamo, ed è necessario che tutte queste siano purificate. Ora di nuovo, allo scopo di sviluppare la visualizzazione più intensamente, come queste cose fluiscono verso il basso, potete visualizzare la maggior parte delle impurità venir fuori sotto forma di liquidi nerastri, dall'ano e dal vostro luogo segreto, o dai vostri piedi. Potete pensare che la maggior parte delle malattie prendano l'aspetto di pus e sangue, mentre la maggior parte delle cattive energie sia nell'aspetto di ogni tipo di esseri. Per esempio visualizziamo che la cattiva energia del prana e delle nadi

sia nella forma di farfalle scorpioni, e vari altri insetti e animali. Immaginate che queste creature abbiano in parte il vostro aspetto e in parte aspetto animale; potete visualizzare cani che hanno le vostre mani e i vostri piedi, e pulci e rane che hanno le vostre labbra e così via. Ad ogni modo, è una cattiva energia che viene fuori, così che tutti hanno un'aspetto spaventoso, o sudicio, comunque scegliate come elaborare.

Per ricapitolare brevemente, ci sono molti modi in cui potete essere creativi con la visualizzazione. E' possibile andare gradino per gradino dalla sommità del chakra, a livello della fronte, e poi la gola e così via, questa è una maniera. Poi nuovamente, se preferite, potete anche scegliere di completare la visualizzazione tutta in una volta. Ancora un altro modo è piuttosto quello di visualizzare un giorno semplicemente il flusso di nettare che da Vajrasattva si dissolve in te, e lava via tutto lo sporco, pus e sangue e ricevete solo l'iniziazione del vaso. Questo purifica i difetti corporei e le oscurazioni delle *nadi*. Poi il giorno successivo, purificate il *prana*. Quindi spetta a voi. Inoltre, non è poi così importante, ma se in qualche modo vi preoccupa o se vi state chiedendo dove vada questa sporcizia, potete immaginare che si dissolva nella terra. O potreste anche pensare che scompaia nella vacuità.

Difetti della Mente: Oscurazione dei Bindu

Mentre prosegui a recitare il mantra di Vajrasattva, il nettare giunge fino al livello del cuore. Questa volta purifica tutti i difetti connessi con la mente. Questo comprende cattivo karma creato dalla mente come gelosia, competitività, aggressività, egoismo, orgoglio, o

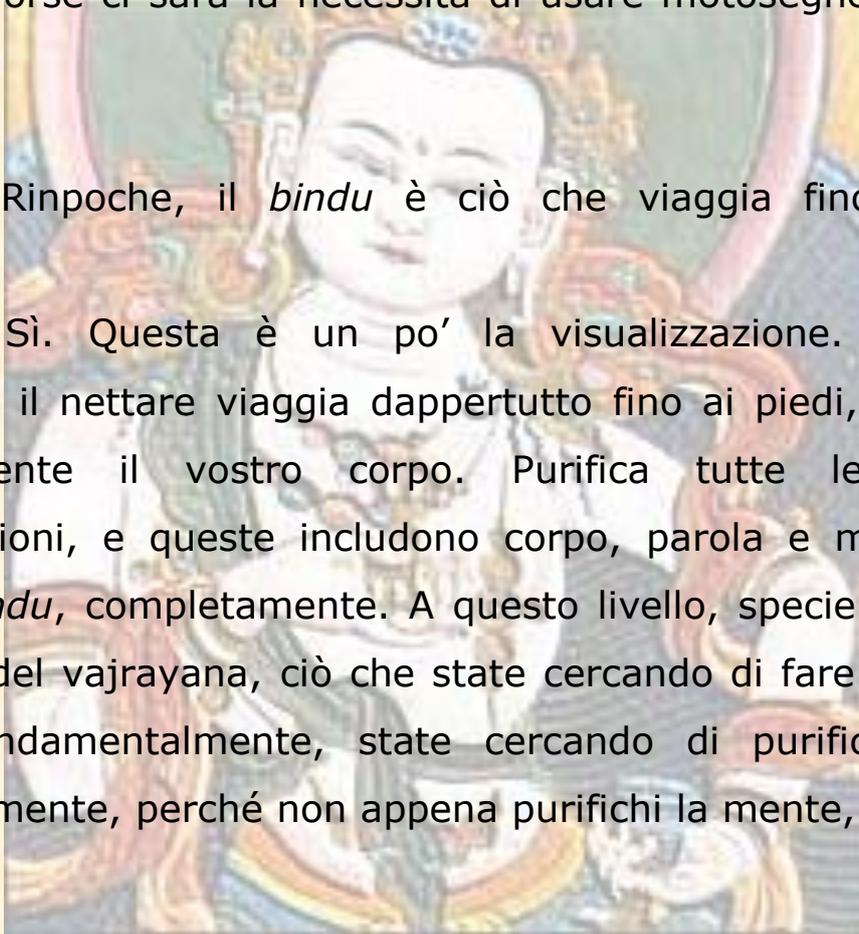
avidità. Poi ci sono cose come il desiderio di voler danneggiare gli altri, avere una visione errata, o visioni estreme come credere che uccidere esseri umani possa portare in paradiso. Dobbiamo aver fatto queste cose un mucchio di volte nelle vite passate, e le macchie devono essere ancora lì. Quindi ci sono tutte queste malattie correlate alla mente, come depressione, ansia, nervosismo, insicurezza, o essere oltremodo eccitati, oltremodo distratti, o mai distratti, mai ansiosi, mai nervosi, ipernervosi. Ci sono tante cose: malattia mentale, anche perdita di devozione, perdita di ispirazione, e questa ridicola tristezza infinita. E io penso che la bulimia sia anche una malattia mentale. Poi c'è questa follia, questo essere ambizioso, di volere diventare il migliore, avere il desiderio di diventare illuminati prima degli altri – e così via. In quanto praticanti del vajrayana, a questo terzo livello, state cercando maggiormente di purificare i difetti dei *bindu*.

Ci riferiamo ai *bindu* come le gocce-bodhicitta. A questo punto, la spiegazione ulteriore del concetto di *bindu* è abbastanza difficile e potrebbe essere un pò prematura. Posso solo descrivere qualcosa sul piano esterno. Ad ogni modo, è molto correlata alla mente, poiché il *bindu* è come il dominio, la sfera della mente. E' anche aspetto più essenziale, è il *tiklè*. Ora nella pratica tantrica, quando la mantieni quanto più semplice possibile, e meno artificiosa possibile, l'energia tra femmina e maschio, la beatitudine diventa molto intensa e vasta. Ma gli esseri umani complicano questo moltissimo, e tendono a costruirci sempre più. Potrei darvi un buon esempio. Potrei sbagliare, ma lo penso perché le persone non hanno idee. In verità, penso che per gli esseri umani di questo periodo, in questa epoca, il problema sia che molte persone debbano essere accese. Il

loro problema è essere accese o spente, proprio come la stranezza di essere risvegliate con catena e frusta. Penso che questo sia un problema di *bindu*. Il motivo che sto dicendo, posso aver ragione o sbagliare, è che molti degli antichi testi furono scritti prima del problema di frusta e catena. Ma in una tale situazione, state oscurando i vostri *bindu* così tanto che per avere una certa esperienza dovete fare ogni tipo di enormità. Chissà? Nei prossimi venti anni forse ci sarà la necessità di usare motoseghe per essere accesi.

Studente: Rinpoche, il *bindu* è ciò che viaggia fino al canale centrale?

Rinpoche: Sì. Questa è un po' la visualizzazione. E poi per concludere, il nettare viaggia dappertutto fino ai piedi, riempiendo completamente il vostro corpo. Purifica tutte le rimanenti contaminazioni, e queste includono corpo, parola e mente: *nadi*, *prana* e *bindu*, completamente. A questo livello, specie se siete un praticante del vajrayana, ciò che state cercando di fare è purificare l'*alaya*. Fondamentalmente, state cercando di purificare questa cosiddetta mente, perché non appena purifichi la mente, la saggezza appare.



Dissolvimento di Vajrasattva: Osservare l'Inseparabilità'

Alla fine dissolviamo guru Vajrasattva in noi, e in realtà, è qualcosa che potete fare più volte. Questo è qualcosa di veramente unico nel Buddhismo. Voi non lasciate la divinità "lassù" come qualcosa di puro, mentre siete lasciati rimanere come qualcosa di impuro. Alla

fine della pratica mescolate sempre i due, affinché si comprenda che anche voi siete un Buddha, sapendo che lo siete sin dall'inizio, che lo siete sempre stati proprio dallo stato primordiale. Allo scopo di poter realizzare questa inseparabilità: dissolvetevi ripetutamente l'uno nell'altro. Inoltre durante ogni sessione o perfino se voi sentite di farlo, ogni qualvolta che finisci un giro di mala puoi dissolvere Vajrasattva e poi, quando continui, puoi visualizzare nuovamente Vajrasattva. Fare questo è realmente buono. Poi alla fine, Vajrasattva si fonde in voi.

Alla fine, prima di finire la sessione, supplicate Vajrasattva dicendo:

*Oh! protettore Vajrasattva! Io sono un essere ignorante:
ho violato tutti i tipi di samaya.*

Proteggimi, guru Vajrasattva!

Tu sei il detentore del Vajra

Tu sei un essere compassionevole.

In te guida suprema, prendo rifugio!

*A te confesso ed espongo tutte le cadute, misfatti e le
rotture del samaya del corpo, parola e mente! Ti prego
disperdi e purifica le oscurazioni e le macchie che coprono la
mia natura di Buddha in questo momento!*

Dopo aver detto questo Vajrasattva si dissolve in voi, e come risultato diventate Vajrasattva. In tale stato rimanete - e dovrete osservare questa inseparabilità di voi e Vajrasattva più e più volte. Poi recitate OM VAJRASATTVA HUM. Questa volta siete Vajrasattva.

Studente: Noi terminiamo il Vajrasattva come Vajrasattva. Non c'è dissoluzione dopo questo?

Rinpoche: No. Rimani proprio nello stato di Vajrasattva.

Studente: Poi procedi all'offerta del mandala come Vajrasattva?

Rinpoche: Sì. Non devi preoccuparti eccessivamente sul dissolvimento. Esso accadrà automaticamente. Se sei fortunato potrà rimanere per un secondo in più.

Domande Riguardo a Vajrasattva

Studente: Vorrei sapere se questa pratica di purificazione può anche essere fatta con l'immagine di Guru Rinpoche?

Rinpoche: Certo che può essere fatta. Potresti perfino recitare il Vajra Guru Mantra al posto del mantra di Vajrasattva. Ma tieni bene a mente che la visualizzazione di una particolare divinità, con particolari attributi, è un metodo del vajrayana. E' anche quello che noi chiamiamo "tendrel" - quella della realtà interdipendente. Abbiamo sviluppato così tanta di questa mente dualistica che noi naturalmente pensiamo: Manjusri per la saggezza, Avalokitesvara per la compassione, Jambhala per la ricchezza, e il Buddha della Medicina per la salute, e così via. Similmente, abbiamo una particolare fiducia in Vajrasattva come un essere in qualche modo più speciale nell'atto della purificazione. A causa della nostra mente dualistica, anche il nostro cammino è dualistico. Così funziona. Tuttavia, è giusto sapere che guru Vajrasattva e guru Padmasambhava non sono differenti. Tieni questo a mente e usa entrambi i metodi. Perché no? Più metodi ci sono, meglio è.

Studente: Quando visualizzo Vajrasattva come devo visualizzare il corpo? Esso è vuoto come un vaso o è come il corpo di una persona, in qualche modo pieno di qualcosa?

Rinpoche: E' come un riflesso, come il riflesso della luna in un lago.

Studente: Ma se lo visualizzo così è vuoto e privo di vita.

Rinpoche: Molto bene. Questo è ottimo. Al momento, devi abituarti a questo. All'inizio, sarà un po' vuoto, ma lentamente, lentamente questo "vuoto" diventerà più vibrante, vitale. E' solo un riflesso. Dai un'occhiata al tuo riflesso nello specchio. Ti muovi, esso si muove. E' come quello: respira.

Studente: Quando recitiamo il mantra breve di Vajrasattva, non c'è a quel punto la luce d'arcobaleno...

Rinpoche: Questo accade nella versione lunga. Nella versione breve, quando reciti OM VAJRASATTVA HUM, ora che sei stato purificato, resta nella fiducia di essere Vajrasattva.

Studente: Visualizzando con la consorte?

Rinpoche: Sì. Con la consorte, naturalmente.

Rivelare le Azioni del Passato, Presente e Futuro

Studente: Hai detto qualcosa a proposito delle macchie delle vite passate?

Rinpoche: Di fatto, quando parliamo delle macchie e oscurazioni - o ostacoli se a te piace - non solo comprendono le vite passate, ma esse includono anche le vite future. Perfino quelle contaminazioni che ancora non hai ancora accumulato, vanno tenute in conto.

In sé, non è necessario essere consapevoli di tutte le contaminazioni che abbiamo collezionato nel passato. Si dice che se

raccogli tutte le lacrime versate nelle tue vite passate, per la tua aggressività, gelosia, o per la tua passionalità - ci sarà una quantità mille volte maggiore di quattro oceani messi insieme. E' sempre infinita e non è necessario. Quello che puoi fare è rivelare qualsiasi macchia del passato che puoi ricordare. Fondamentalmente, la purificazione di Vajrasattva ha moltissimo a che fare con l'espone il tuo orgoglio, non permettendo a te stesso di nascondere. Tu stai rivelando ogni cosa al cospetto del Buddha Vajrasattva, ed egli conosce qualsiasi cosa, sia che la nascondi o meno. Questo è ciò che noi chiamiamo "*tengyi thob*" il potere dell'oggetto di purificazione.

Studente: Talvolta durante la pratica di Vajrasattva, sento come di aver commesso qualcosa di sbagliato.

Rinpoche: Ci sono tutti gli errori del passato e del futuro. Ci sono cose che non ricordi della tua vita passata, così come cose che potrai dimenticare nel futuro.

Studente: Sembra che io abbia dimenticato tutto, o che non voglia ricordare, perché non posso immaginare qualcosa.

Rinpoche: Questo è possibile. E' come il grande maestro Nagarjuna, che fu un gran filosofo e santo. C'era questo re, appartenente a famiglia differente, che era nato nello stesso periodo di Nagarjuna. Un grande maestro li benedisse entrambi nello stesso momento dicendo che erano nati insieme e che sarebbero morti nello stesso momento. Ora, Nagarjuna ebbe una lunga vita, quindi anche il re fu destinato a vivere per un lungo periodo di tempo. Ma il figlio del re, l'erede al trono, stava diventando vecchio, e realizzò che mai avrebbe avuto la chance di diventare re. Infatti, il principe, che probabilmente sarebbe morto prima di suo padre, disse alla madre, "Mio padre non morirà finché Nagarjuna non morirà, cosa posso

fare, se voglio diventare re?" Allora sua madre gli rispose, "Perché non vai da Nagarjuna e gli chiedi di darti la sua testa?" Così il principe andò e chiese la sua testa, e Nagarjuna disse, "E' giunto il tempo che io muoia, per cui ti prego, fai pure, tagliala e prendila,". Allora il principe brandì molte volte il suo coltello, ma fu come muoverlo in aria rarefatta. Non c'era sangue, nulla; era come se Nagarjuna non potesse morire. "Io non credo di poter morire in questo modo", disse Nagarjuna. "Perché non tagli un piccolo filo d'erba e colpisci il retro del mio collo con esso," disse al principe. "Nella mia vita precedente ero un erbaio e uccisi un insetto a cui io avevo dimenticato di dedicare i miei meriti - questo lo ricordo oggi e voglio pagare il mio debito karmico." Il principe seguì queste istruzioni, e all'istante la testa di Nagarjuna cadde. Quindi vedi, ci sono cose infinite che possiamo aver dimenticato, piccoli insetti e cose come queste.

Studente: Io posso dare per scontato di aver commesso tutto questo genere di cose?

Rinpoche : Sì, ed è per tale motivo che nella pratica di Vajrasattva hai sempre questa azione del purificare tutte le cattive azioni del passato, del presente e del futuro.

Dissolvere Orgoglio e Gelosia

Studente: Qual è il miglior metodo per dissolvere gelosia e orgoglio?

Rinpoche: Ci sono molti metodi. Se sei un principiante, l'unico miglior metodo per dissolvere l'orgoglio è di rivelarlo. In senso più generale, il miglior metodo di dissolvere la gelosia è di rallegrarsi.

Studente: In quale modo riveliamo l'orgoglio? Ce ne puoi parlare? Sembra molto interessante.

Rinpoche: Rivelare l'orgoglio significa permettersi di ricevere una qualche ferita da qualcun altro, c'è un po' di questo. Fondamentalmente, quando stiamo esponendo il nostro orgoglio, non lo stiamo difendendo. Per cominciare, quando comunichi con le persone, puoi fare lo sforzo di usare molto meno le parole "se" e "ma". Di solito difendiamo abbondantemente il nostro orgoglio. In molti casi, lo difendiamo cercando sempre di portare una interpretazione. Questo è ciò che intendo quando dico di cercare di non usare "se" e "ma".

Nessun Luogo per Nascondersi – un Grande Sollievo

Dovremmo visualizzare il guru come Vajrasattva? Vedete, se visualizzate il guru come un essere umano ordinario e cercate di confessare, c'è sempre la tendenza a pensare: "Posso esporre questo e questo, ma non questo. Poiché non lo sa." Il vostro guru ordinario ha dimostrato in molte occasioni di non sapere le cose che avete fatto. C'è sempre questo piccolo conforto, il pensiero rassicurante che egli non sa. Ma questo è più difficile, avendo una forte devozione per il guru, e pensando al guru come al Buddha. Osserviamo le vostre menti! Ci sono certe cose che facciamo alla presenza del nostro Lama ed altre che, culturalmente o per educazione, cerchiamo di non fare. C'è sempre questo pensiero che alcune cose in particolare dovrebbero essere fatte senza che lui lo sappia. Questo è il motivo per cui visualizziamo il guru nella forma del buddha Vajrasattva, che conosce ogni cosa: dietro, davanti,

passato, presente, futuro – fondamentalmente non c'è luogo in cui nascondersi. Così esporre ogni cosa è un gran sollievo. E' veramente un gran sollievo!



“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)