

Vajrayana.it

"Gocce di  
Saggezza"



## La fede

*Commentario di  
Dilgo Khientse Rinpoche*

*Tratto da  
Zurchungpa Testament  
Un commentario sullo Zurchung Sherab Trakpa  
Otto capitoli di consigli personali*

*Scelto, adattato e tradotto da  
Raffaele Phuntsog Wangdu  
Rita Sotgiu  
Italo Vannucci*

---

:::© 2010 Vajrayana.it :::

***Lo scomparso Dilgo Khyentse Rinpoche, uno dei maggiori insegnanti Buddhisti del ventesimo secolo, offre quattro serie di sostanziosi insegnamenti sul portare la natura assoluta sulla propria via. Insegnamenti tratti da "Otto Capitoli di consigli personali" di Zurchung Sherab Trakpa, sulla base del commentario di Shechen Gyaltsap.***

***I versi dal testo radice di Zurchungpa appaiono in grassetto, le note di Shechen Gyaltsap appaiono in corsivo.***

***Il commentario di Dilgo Khyentse appare in caratteri romani.***

## **Parte uno**

*Mostrare l'importanza della fede come prerequisito*

perché senza fede non c'è modo neanche di iniziare a praticare il dharma

*ed il difetto del non averla*

senza fede non siamo recipienti adatti a ricevere gli insegnamenti

**Figlio, poiché essa è un prerequisito per l'intero dharma, è importante riconoscere il difetto di non avere fede e le virtù che vengono dall'averla.**

Qui "Dharma" significa "quello che ci condurrà alla liberazione dal samsara, all'onniscienza e illuminazione suprema".

"Dharma" deriva da una radice che significa "correggere". Come quando si fa una statua in argilla prima si scolpisce la forma in grandi linee e poi si correggono con grande attenzione i difetti per ottenere una rappresentazione perfetta, quando pratichiamo il Dharma correggiamo ogni imperfezione e portiamo alla perfezione tutte le nostre buone qualità.

Un altro significato di Dharma è "trattenere" oppure "afferrare".

Ad esempio, quando un pesce resta impigliato all'amo e non si può fare altro che trascinarlo fuori

dall'acqua sulla terra ferma, nello stesso modo quando si varca la soglia del Dharma e si è "catturati" dal Dharma, anche se non si pratica molto, la benedizione del Dharma è tanto grande da portare solo benefici e si è attratti verso la liberazione.

Fra tutti i tipi di attività il Dharma, che è l'aspetto dell'azione di un Buddha illuminato, è la più importante. E quando prendiamo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha, il rifugio più alto è in realtà il Dharma.

Il Dharma ha due aspetti, trasmissione e realizzazione: gli insegnamenti nelle scritture del Tripitaka che si possono studiare, su cui si può riflettere e praticare e le esperienze e le realizzazioni che sorgono da queste pratiche. Questi due aspetti racchiudono tutti i Tre Gioielli: il Buddha è colui che espone il Dharma, il Sangha comprende i compagni lungo il sentiero che ci accompagnano nella pratica del Dharma. Fra i tanti significati del termine "dharma", il più importante è Gioiello del Dharma, il vasto e profondo insegnamento del Buddha.

Ci si potrebbe chiedere se le scritture siano il Gioiello del Dharma; non sono la realizzazione ultima ma sono anche loro il Gioiello del Dharma. Questo perché sono un supporto alla realizzazione; come sul piano fisico la statua o l'immagine del Maestro ci ispirano devozione quando la guardiamo e attraverso il generare devozione riceviamo le benedizioni e possiamo proseguire

lungo il sentiero, allo stesso modo le scritture del Dharma sostengono la nostra realizzazione. Ecco perché quando il Signore Buddha passò nel Nirvana disse che il Dharma sarebbe stato il suo rappresentante.

Attraverso lo studio del Dharma è possibile sapere cosa sia il Buddha e cosa siano gli insegnamenti; si può conoscere il sentiero che porta all'illuminazione.

Il Dharma è quindi una somiglianza del dharmakaya, è il dharmakaya reso visibile.

Per poter praticare il Dharma la fede deve venire per prima. Dobbiamo sapere quali sono gli svantaggi del non avere fede e quali sono le qualità e i benefici che vengono dall'averla. La fede, la disillusione per il mondo, il desiderio di uscire dal samsara, non sono cose che si hanno naturalmente sin dall'inizio ma possono essere sviluppate perché ogni essere senziente possiede il tathagatagarbha, la natura di buddha, dentro di sé.

La presenza della natura di buddha aiuta naturalmente a crescere tutte le buone qualità, come la presenza del sole nel cielo aiuta naturalmente a dissolvere l'oscurità sulla terra. E' questo tathagatagarbha a cui si fa riferimento nella Mahamudra e nella Grande Perfezione, e a causa di questa natura di buddha che abbiamo dentro di noi, è molto facile per la fede, per la determinazione ad essere liberi e così via, sorgere da sé nella nostra mente.

Per aiutare queste qualità a crescere in noi abbiamo bisogno di ricevere insegnamenti dal nostro insegnante, seguirlo e riflettere sulle qualità illuminate che possiamo vedere in lui. Nel fare così capiremo in modo naturale gli svantaggi del non avere fede.

Adesso possiamo parlare di fede, ma fino a che non ne comprendiamo il significato resterà una vuota parola.

*L'essenza della fede consiste nel rendere inseparabili il proprio essere ed il perfetto Dharma.*

Quando il Dharma e il proprio essere sono veramente amalgamati c'è perfetta fede. La fede implica anche aspirazione, un senso di desiderio. Quando desideriamo diventare ricchi, ad esempio, facciamo tutto quello che è necessario, affrontiamo grandi difficoltà, e spendiamo molta energia per raggiungere questo scopo. Lo stesso è vero se vogliamo diventare famosi, o ottenere qualsiasi altro scopo mondano: se la nostra ispirazione e determinazione sono abbastanza forti, riusciremo ad ottenere quello che vogliamo. Questa è una qualità molto potente. Allo stesso modo, con la fede c'è una grande motivazione e desiderio di raggiungere qualcosa e una naturale comprensione degli svantaggi del non avere questo tipo di aspirazione.

Quando la fede è diventata veramente amalgamata con la propria mente e ne diventa parte, allora la propria pratica del Dharma

diventa naturalmente pura e genuina. E' questo ciò che si intende con "perfetto Dharma". Questa chiara aspirazione alla pratica del dharma e ciò che chiamiamo fede.

*L'etimologia della parola "fede" è: l'aspirazione a raggiungere il proprio obiettivo.*

Quando sentiamo parlare di tutte le buone qualità dei Buddha del passato, le vite dei grandi maestri e la realizzazione che hanno ottenuto, possiamo aspirare a ottenere noi stessi quelle qualità ed incamminarci lungo il sentiero. Questo desiderio è ciò che chiamiamo fede desiderosa. Possiamo, per esempio, pensare che il Dharma è qualcosa di prezioso e quindi iniziamo a studiare il Tibetano. Iniziando a capire gradualmente la lingua il desiderio di capire gli insegnamenti crescerà sempre di più. Questo è il frutto della nostra aspirazione.

Se dovessimo distinguere fra i differenti tipi di fede:

*le categorie della fede sono tre: la fede del fervore, la fede dell'aspirazione e la fede della convinzione*

La prima, la fede del fervore, è l'interesse naturale e la chiara gioia che proviamo quando sentiamo parlare della vita di Guru Rinpoche e dei grandi siddha e i miracoli che compivano.

La fede dell'aspirazione è l'aspirazione e la speranza che abbiamo quando pensiamo: "se

pratico gli insegnamenti, allora in questa vita o almeno in una vita futura io stesso raggiungerò il livello di Guru Rinpoche e dei siddha". Potremmo anche avere l'esperienza della fede dell'aspirazione quando ascoltiamo le qualità delle Terre Pure dei Buddha quale la Terra Pura delle Benedizioni e manifestiamo l'aspirazione di rinascere lì.

La fede della convinzione è la fiducia che cresce gradualmente quando abbiamo sia la fede chiara che la fede del desiderio e pensiamo: "se pratico questi insegnamenti, non c'è dubbio che io stesso sarò in grado di ottenere lo stato di Buddha". E' la sicurezza che, come nel passato gli esseri sono stati in grado di raggiungere la realizzazione grazie al Dharma, la stessa cosa accadrà a noi in futuro.

E' la certezza nella verità dell'insegnamento. E' la certezza nella morte, nella sua spaventosità, imminenza ed imprevedibilità ed in tutti gli altri aspetti degli insegnamenti.

**Ci sono sei difetti che derivano dal non avere fede.**

Se non abbiamo fede non saremo contenitori adatti a ricevere gli insegnamenti.

**Senza fede siamo come una roccia nel fondo dell'oceano.**

*Il Dharma non ci sarà di beneficio.*

Una roccia sul fondo dell'oceano potrebbe restare lì per migliaia di anni, ma non diventerà più malleabile, resterà sempre dura. Allo stesso modo se non abbiamo fede, il Dharma non entrerà in noi e non ci sarà di beneficio.

**Siamo come una barca senza timoniere.**

Se il barcaiolo non c'è non ci sarà possibile attraversare il fiume e raggiungere l'altra sponda. Nello stesso modo senza fede

*non potremo raggiungere l'altra sponda del samsara.*

**Siamo come un cieco in un tempio.**

Incapace di vedere le preziose reliquie e oggetti sacri come le statue, che sono il corpo, parola e mente del buddha; dato che non può vederli non può far sorgere in sé fede, devozione e rispetto.

Allo stesso modo se non si ha fede

*saremo incapaci di capire le parole e il loro significato*

**Siamo come un seme bruciato**

*i germogli della illuminazione-  
devozione, compassione e  
diligenza - non cresceranno.*

Senza fede,

**siamo come una pecora  
rinchiusa in un ovile**

o caduta in una profonda cavità senza possibilità di uscirne :

*non ci sarà liberazione dalla  
sofferenza nell'oceano del  
samsara.*

**Siamo come uno storpio che approda in un'isola piena di oro.**

Chi non ha mani anche se arriva in un'isola ricolma di oro e oggetti preziosi non può portarsi via nulla. Ugualmente anche se in questa vita abbiamo ottenuto una preziosa vita umana, abbiamo incontrato un insegnante spirituale, abbiamo varcato la soglia del dharma non saremo capaci di raccogliere i frutti dei risultati o qualità del sentiero:

*ritorneremo a mani vuote alla  
fine di questa preziosa esistenza  
umana*

le libertà e i vantaggi saranno sperperati.

## Parte due

*Le virtù della fede*

**Figlio, esistono sei virtù della fede:**

**La Fede è simile a un campo molto fertile.**

Quando un campo fertile è stato ben arato e dissodato, da ogni grano della semina del contadino, che sia riso, grano o altro genere, si produrranno centinaia di altri chicchi e il contadino diverrà molto ricco. Allo stesso modo,

*l'intero raccolto della virtù si accrescerà.*

Quando si ha fede, si sentirà naturalmente un gran desiderio di praticare il Dharma, e grazie a questo si sarà capaci di raggiungere tutte le qualità eccellenti. Come ha detto il Buddha, la fede è come un gioiello o un tesoro. E' il fondamento di tutte gli altri addestramenti e pratiche.

**La fede è come una gemma che esaudisce i propri ed altrui desideri**

*essa esaudisce tutti i propri e gli altrui desideri*

Chi trova la gemma che esaudisce i desideri e la pone in cima a una bandiera della vittoria, avrà tutti i desideri e preghiere realizzate. Tutti gli abiti, ricchezze cibo e cose preziose che potrebbe volere le

otterrà senza sforzo, non solo per lui ma per chiunque sia nelle vicinanze e preghi e formuli auspici davanti a questa gemma dei desideri. Analogamente, se abbiamo fede, tutto quanto noi desideriamo raggiungere nella nostra pratica del Dharma, come essere capaci di porre attenzione agli insegnamenti, rifletterci su, meditarci, sarà assicurato senza sforzo, insieme con tutte le buone qualità che ne derivano.

**La fede è simile a un re che impone la legge.**

*Rende sé stesso e gli altri felici.*

Come risultato della fede, noi riconosciamo naturalmente che tutte le felicità provengono dall'osservare la legge di causa ed effetto, dalla conoscenza che le azioni negative portano sofferenza e che le azioni positive portano felicità. Sviluppiamo consapevolezza e attenzione, distinguendo tra ciò che va evitato e ciò che va adottato, e quindi diventiamo dei adatti contenitori delle qualità del Dharma. Quando un re impone la legge che ha deliberato, c'è pace ovunque nel regno e non ci sono conflitti, litigi o fuorilegge. Similmente, quando abbiamo fede, non solo siamo felici, ma siamo anche capaci di rendere gli altri felici. Le qualità spirituali che otteniamo dall'aver fede saranno percepite e condivise da chi ci circonda. E come una pianta medicamentosa che guarisce chiunque la tocchi, la nostra fede ispirerà gli altri a sforzarsi nella

pratica del Dharma e a ricercare la liberazione.

**La Fede è come colui che possiede la forza dell'attenzione.**

*Egli non sarà macchiato dai difetti e accumulerà qualità.*

Un tempio o un palazzo costruito sulla solida roccia di una montagna è estremamente sicuro e invulnerabile all'attacco di forze ostili. All'interno ci si sente molto sicuri e uno può raccogliere tutte le cose preziose. Similmente, se abbiamo fede, gradualmente saremo capaci di accumulare e mettere in serbo senza pericolo gli interi tesori delle qualità preziose del Dharma, come quelle dell'ascoltare, riflettere e meditare. Sakya Pandita ha detto che se uno studia un verso al giorno, quello può diventare gradualmente molto dotto, come un'ape che accumula miele. Sebbene un'ape abbia una bocca minuscola, raccogliendo il nettare lentamente diventa capace di accumulare grosse quantità di miele.

Allo stesso modo, studiando gradualmente con la bocca della fede saremo capaci di accumulare le qualità del Dharma, staccarci dalle illusioni mondane e con diligenza rivolgerci alla liberazione.

**La Fede è simile a una barca su un grande fiume.**

*Essa ci libererà dalle sofferenze della nascita, vecchiaia, malattia e morte.*

Con una barca chiunque può attraversare perfino un fiume molto ampio. Si hanno poche difficoltà a navigare in modo sicuro e trasportare ciò che è utile e prezioso. Allo stesso modo, se abbiamo fede, possiamo riconoscere i difetti della condizione samsarica, dove siamo condizionati dalle sofferenze di nascita, vecchiaia, malattia e morte. In più, noi gradualmente riconosciamo che il solo rimedio per tutto questo è il Dharma e attraverso la pratica del Dharma siamo capaci di liberare noi stessi da queste quattro radici della sofferenza del samsara.

Quando i discepoli del Buddha Shakyamuni incontravano problemi, il Buddha usava la spiegazione di come queste difficoltà erano venute in essere dalle azioni commesse nelle esistenze precedenti. In tal modo, i suoi discepoli naturalmente cominciavano a comprendere il lavoro della legge di causa ed effetto e nel fatto che nulla nel samsara è al di là della sofferenza. Come risultato, essi rapidamente ottenevano il livello di Arhat. La fede ha il potere di disperdere tutte queste quattro principali sofferenze.

Per illustrare come essa disperde la sofferenza della vecchiaia, c'è una storia dell'Antica India; la storia di un uomo vecchio di novanta anni che richiese l'ordinazione da Lilavajra. Lilavajra gli disse che poiché era molto anziano e inoltre non sapeva né leggere né scrivere, era troppo tardi per lui prendere un'ordinazione e cominciare il sentiero del Dharma nel modo usuale, ma che c'era una



speciale pratica che poteva fare, e gli concesse il potenziamento ed istruzioni sulla Sadhana di Manjusri Bianco. Poiché l'anziano uomo aveva una gran fede e possedeva un karma appropriato, in sette giorni di pratica ebbe la visione di Manjusri Bianco e ottenne la realizzazione della vita immortale. Si dice che a tutt'oggi dimora in Payul Phakpachen. Quindi con la fede si può sconfiggere perfino la sofferenza della vecchiaia.

Si può ugualmente alleviare la sofferenza della malattia. Meditando sul Buddha della Medicina e recitando il suo dharani, si possono purificare le azioni negative che causano la malattia e quindi essere curato dalla malattia.

### **La Fede è come una scorta in un posto pericoloso.**

*Essa ci libererà dalle paure del samsara e dei suoi regni inferiori.*

Con la fede acquisiamo fiducia nel Dharma. Riconosciamo i difetti del samsara e realizziamo che la causa delle nostre sofferenze nel samsara risiede nelle nostre azioni passate negative, che sorgono dalle emozioni perturbatrici. Questo ci porta ad impegnarci nella pratica del Dharma, e come risultato siamo naturalmente liberi dai reami inferiori. Questo è il motivo per cui è molto importante generare ripetutamente fede nelle nostre menti.

## **Parte tre**

*Le cause che alimentano la fede e le sue qualità.*

Avendo riconosciuto l'errore della mancanza di fede e i vantaggi dall'averla, ora vediamo come sviluppare la fede e alimentarla. La Fede non è qualcosa che i principianti possiedono naturalmente sin da subito. Essa va sviluppata tramite differenti cause e condizioni.

### **Figlio, ci sono dieci cause che fanno nascere la fede.**

**E' necessario sapere che non esiste felicità nel tuo ordinario stile di vita e nella cerchia delle tue amicizie.**

In tutte le nostre vite precedenti fino ad oggi abbiamo vagato costantemente nel samsara. Con il nostro corpo, parola e mente abbiamo accumulato ogni sorta di azioni negative. Ci siamo sempre aggrappati a coloro che ci davano affetto e detestato coloro che abbiamo percepito come nemici. Siamo stati completamente distratti dagli otto interessi mondani (speranza del guadagno/timore della perdita, speranza del piacere/timore della sofferenza, speranza della fama/timore del cadere in disgrazia-insuccesso, speranza della lode/timore del biasimo.)

E' importante realizzare che tutto ciò è privo di senso. Come risultato di tutto questo, ci ritroviamo nella

condizione attuale: sebbene vogliamo essere felici, tutto quello che riusciamo a realizzare è sofferenza.

Comunque possano essere affettuosi o ben intenzionati i nostri genitori, i nostri congiunti e amici, se ascoltiamo ciò che dicono, non ci sarà alcun modo in cui saremo portati a praticare il Dharma. Essi stessi sono stati catturati dal samsara da tanto tempo e l'unico consiglio che possono darci è di essere migliori dei nostri nemici, come arare i campi e far crescere il raccolto, e come diventare ricchi facendo dei buoni affari. Essi sono amici che ci portano in una direzione assolutamente errata. C'è un detto:

Non chiedere l'opinione di tuo padre,

Non discutere le cose con tua madre,

Lega la corda del tuo naso attorno alla tua testa,

Usa il Dharma per portare la tua testa nel sole.

Lo stesso è vero nelle relazioni con altri: esse sono prive di ogni felicità. Questo non significa che immediatamente dobbiamo considerare tutti i nostri amici come nemici. Semplicemente abbiamo bisogno di fermare l'avvicinarsi tra l'odio verso i cosiddetti nemici e l'eccessivo attaccamento verso i nostri amici. Dobbiamo essere liberi dall'attaccamento e dall'odio. Dobbiamo sentire unicamente amorevole gentilezza e compassione per coloro che percepiamo come

nemici e nel migliore dei casi dovremo essere capaci di introdurre sia i nemici che gli amici al Dharma. Teniamo a mente che introdurre gli esseri al Dharma è un modo di ripagare la loro gentilezza.

Si dice che anche se portassimo i nostri genitori sulle nostre spalle intorno al pianeta non sarebbe ancora ripagata la loro gentilezza. Quindi il miglior modo di ripagare la gentilezza degli esseri, che sono stati nostri genitori, è quello di introdurli al Dharma. Per ripagare la gentilezza di sua madre il Buddha Shakhyamuni andò nel Paradiso dei Trentatré, dove sarebbe rinato e si trattenne lì per la durata di un ritiro estivo, esponendo il Dharma. Gli insegnamenti che diede sono messi per iscritto nel Kangyur nel *Sutra del Ripagare la Gentilezza*.

Dove Shechen Gyaltzap nelle note dice:

*Fondamentalmente queste sono le cause della sofferenza,*

egli intende dire che se noi seguiamo le vie mondane, possiamo diventare persone di successo, possiamo diventare ricchi e influenti, essere al comando di un grande esercito, ma allo scopo di raggiungere ciò in cui ci impegniamo commettiamo azioni esclusivamente negative come inganni, menzogne, e malizia.

Queste sono le profonde cause della sofferenza, e questo è il motivo per cui il Signore Buddha e i suoi seguaci lasciano la casa e diventano

dei rinunciatari. Vivono in eremitaggi isolati e dedicano la loro vita alla pratica del Dharma, vivendo di cibo dato loro come elemosina e liberi dalla negatività che proviene dalle cose che uno normalmente fa per guadagnarsi da vivere.

**E' necessario avere fiducia nella legge di causa ed effetto**

*con essa non si potrà mai fallire.*

La radice della fede è la fiducia nella legge di causa ed effetto. Non dovremmo mai pensare che piccole azioni positive non abbiano alcun effetto. Proprio come dalla raccolta di gocce d'acqua si può gradualmente riempire un grosso vaso, recitando il mantra delle sei sillabe mille volte al di, per esempio, gradualmente accumuleremo una grande quantità di recitazioni e acquisteremo le eccellenti qualità associate al mantra. D'altro canto non dovremmo mai pensare che non c'è nulla di male nel fare una azione negativa, perfino la più piccola. Perfino una piccola scintilla può bruciare un mucchio di fieno grande quanto una montagna. Né dovremmo mai sottostimare il potere di un piccolo pensiero negativo.

Potremmo pensare, 'Non ho arrecato fisicamente danno ad alcuno, non ho parlato con durezza. Questo è proprio un piccolo pensiero; esso non è importante. Non è come se avessi ucciso qualcuno. E ad ogni modo posso purificarlo con la confessione.' Ma è

anche detto, che un pensiero di odio che sorge nella mente di un Bodhisattva, per un sessantesimo del tempo che occorre nel far schioccare le dita è sufficiente a far cadere il Bodhisattva nell'Inferno del Tormento Assoluto tante volte quanti sono gli istanti di rabbia.

Dobbiamo costantemente vigilare, osservando ciò che sta facendo la mente, facendo attenzione se i nostri pensieri virtuosi sono aumentati, se possiamo ulteriormente coltivarli, e se abbiamo bisogno di applicare il giusto antidoto.

Dobbiamo continuamente essere consapevoli dei nostri pensieri buoni e cattivi come i bambini a scuola che ottengono voti positivi o negativi a secondo delle risposte giuste o sbagliate.

Una volta in India c'era un bramino chiamato Ravi. Allo scopo di allenare la sua mente alla virtù fece due mucchi di ciottoli, uno con ciottoli bianchi e uno con ciottoli neri. Ogni volta che aveva un cattivo pensiero o che commetteva qualcosa di errato metteva da parte un ciottolo nero. Ogni volta che aveva un pensiero virtuoso metteva da parte un ciottolo bianco. Alla fine della giornata contò i ciottoli bianchi e neri. All'inizio trovò che aveva solo ciottoli neri, ma essendo consapevole e applicando l'antidoto appropriato giorno dopo giorno, raggiunse una condizione dove i ciottoli erano per metà bianchi e per metà neri. Gradualmente venne un giorno in cui a stento si contavano i ciottoli neri; aveva provato durante

il giorno solo pensieri e azioni pure. Questo per dire come possiamo cambiare la nostra mente: poiché i pensieri sono composti e condizionati, essi possono essere cambiati. Così perfino un assassino può di colpo abbandonare profondamente le proprie illusioni insieme alla sofferenza, al samsara, e rinunciare a tutte le azioni negative, incamminarsi sulla via della liberazione e alla fine raggiungere all'illuminazione.

C'è poi la storia del cacciatore Kyirawa Gonpo Dorje. All'inizio della storia era un cacciatore fanatico che avrebbe ucciso qualsiasi animale si fosse presentato alla sua vista. Fino a che non incontrò Milarepa, la sua freccia non aveva mai mancato un animale catturato dal suo sguardo. Poi incontrò Milarepa e nacque una straordinaria devozione per lui. Abbandonò tutto e in un'unica vita fu capace di giungere in una terra pura. Conoscere la legge di causa ed effetto è quindi molto importante. E' proprio questo quello che insegnò il Buddha Shakyamuni quando mise in moto il primo giro della Ruota del Dharma. Egli mostrò che la sofferenza e le cause della sofferenza sono ciò che deve essere abbandonato, e che il sentiero e il frutto del sentiero sono ciò che deve essere realizzato. Per sviluppare fede è necessario avere fiducia nella legge di causa ed effetto. Se facciamo così, la nostra fede ci porterà necessariamente al risultato.

Nell'antica India c'era un filosofo Tirthika molto dotto chiamato

Durdhasakala, la cui conoscenza delle dieci branche della scienza non aveva rivali. "Nessuno in India è dotto quanto me" pensava di sé stesso e partì per l'università monastica di Nalanda, dove c'erano cinquecento pandit buddhisti. Era così erudito che quando sfidò questi pandit buddhisti al dibattito, sconfisse la maggior parte di questi. Era sul punto di sconfiggerli tutti quando apparve il grande pandit Aryadeva che, seduto su una roccia, sfidò Durdhasakala.

Nel dibattito che seguì Durdhasakala fu sconfitto. La sua punizione, come decretata dal re del luogo, fu quella di avere tagliate entrambe le mani, e che fosse lasciato seduto all'ingresso di Nalanda con un monaco novizio che si occupasse di imboccarlo. Da dove era seduto poté sentire i pandit di Nalanda recitare il Tripitaka.

Un giorno, mentre ascoltava, comprese chiaramente che il passaggio che si stava recitando lo interessava direttamente, poiché era una predizione del Buddha su di un certo saggio Tirthika che sarebbe andato a Nalanda, sarebbe stato sconfitto nel dibattito, e alla fine avrebbe ottenuto la fede nel Dharma, diventando un attivo sostenitore dell'insegnamento. Immediatamente sentì una straordinaria fiducia nella verità degli insegnamenti del Buddha. Chiese al novizio suo attendente che gli fosse portato il volume del Tripitaka e che gli fosse posto sulla testa e fece la seguente preghiera:

“Se questa predizione è vera, allora per il potere di quella verità possano essermi restituite le mie mani e possa io essere coscienzioso nel diffondere e nel beneficiare il Dharma. Se questa predizione non è vera, possa io morire qui, proprio ora.”

Tramite le benedizioni del Buddha - poiché la predizione era vera - appena proferì queste parole, egli trovò restituite le sue mani. Non solo intraprese il sentiero del Buddhadharma, ma divenne famoso come Lopon Pawo, uno dei quattro maestri più famosi del Buddhismo Indiano. Questa storia è raccontata in un lavoro di Patrul Rinpoche sui benefici della lettura dei sutra Mahayana, che contiene numerosi esempi che dimostrano semplicemente e chiaramente come funzioni la legge di causa ed effetto.

Quando otteniamo questa speciale fiducia nella legge di causa ed effetto, troveremo impossibile indulgere in azioni negative e quasi naturale farne solo positive. Come un paziente malato, una volta che è certo che una medicina ci è solo di beneficio, non dovremmo esitare ad assumerla per quanto aspra ed amara possa essere.

### **E' necessario ricordare morte e impermanenza**

*Non vi è alcuna certezza di quando morirai.*

Benché si sia ottenuto questo prezioso corpo umano, esso è

completamente impermanente. Non c'è dubbio che lo perderemo alla morte e ricominceremo a vagare nel samsara. Per il samsara, tutto ciò che è nato morirà, tutto ciò che si è accumulato si esaurirà, tutto ciò che si riunisce si separerà, tutto ciò che è in alto cadrà in basso.

Inoltre il momento della morte è assolutamente incerto. Anche le circostanze che possono portarci alla morte sono imprevedibili. Quando consideriamo tutte le persone che abbiamo incontrato nella nostra vita che sono già morte, o seriamente ammalate o sofferenti, possiamo chiaramente vedere come lavora l'impermanenza. Questo genere di riflessione sulla morte ci indurrà ad andare in un posto isolato e dedicare le nostre vite alla pratica spirituale. Questo è il motivo per cui lo stesso Jetsun Milarepa andò in un luogo deserto e passò la sua intera vita in pratiche ascetiche, poiché era costantemente consapevole della sofferenza e dell'imminenza della morte.

### **E' necessario ricordare che ti allontanerai senza il tuo seguito o i tuoi beni.**

*Quando morirai, dovrai lasciare tutto indietro, perciò essi non ti sono utili*

C'era una volta un monarca universale chiamato Re Mandhata. Come monarca universale possedeva tutti i sette attributi della regalità e viaggiava nel cielo su di una nuvola, preceduto dalla ruota dorata, che gli

dava il dominio ovunque egli andasse. Re Mandhata dominò i quattro continenti e le dimore dei Quattro Grandi Re. Divenne così potente che si innalzò fino al Paradiso dei Trentatré e condivise il trono con Indra. Ma poi gli venne in mente che sarebbe stato bello sedere da solo sul trono. La conseguenza di questo pensiero negativo fu quella di cadere in stati di esistenza inferiori e divenne un comune mendicante con assolutamente nulla.

Proprio come lui, dei molti beni che abbiamo accumulato, non ce ne sarà nessuno che potremo portare con noi al momento della morte. Anche se la nostra fama si diffonderà lontano come il ruggito di cento dragoni, essa non ci seguirà alla nostra morte, né ci aiuterà affatto, comunque possa lusingarci ora. Anche se diventiamo ricchi quanto Vaishravana, non saremo capaci di portare con noi i nostri beni al momento della morte. Non saremo nemmeno capaci di portarci il nostro corpo. Tutto quello che abbiamo ce lo lasceremo dietro. Saremo separati dalle nostre ricchezze, fama e potere come un capello estratto da un blocco di burro: viene via da solo senza che vi rimanga la più piccola particella di burro. Questo è vero non solo per gli esseri ordinari e per i monarchi universali come Re Mandhata ma anche per gli esseri illuminati come il Buddha. Egli potrebbe volare in cielo accompagnato dal suo intero seguito di Arhat, Sravaka e Pratyekabuddha, ma adesso è andato via da questo

mondo ordinario e oltre la descrizione della sua vita e l'illuminazione, non c'è null'altro che si vede di lui. Né possiamo dire a noi stessi, "Non sono preoccupato: quando morirò, andrò in una terra pura di Buddha" perché non c'è nulla che possiamo predire o decidere.

**E' necessario tenere a mente che non hai alcun potere di scegliere la tua successiva rinascita.**

*Non c'è modo di sapere dove ti porterà la forza delle tue azioni.*

A meno che tu non abbia accumulato azioni positive, non c'è modo di andare nei reami superiori. E se abbiamo commesso azioni negative, tuttavia per quanto potenti possiamo essere non potremo sfuggire alla loro influenza quando moriremo. Come il corpo e la sua ombra, non possiamo mai separarci dal risultato delle nostre azioni.

Il segno delle nostre azioni positive e negative sono come un enorme fardello sulle nostre spalle della consapevolezza, e come ci addentriamo nello stato intermedio questa è l'unica che non ci lasceremo indietro, essa certamente ci seguirà. Se abbiamo detto a qualcuno parole aspre queste rimarranno nella nostra coscienza. Se abbiamo sentito devozione per un singolo istante, esso sarà lì nella nostra coscienza. Così se abbiamo realizzato grandi azioni positive rinasciamo in una terra di Buddha, dove potremo incontrare il Buddha in persona e

ricevere insegnamenti; o per lo meno rinasciamo nei reami superiori del samsara tra gli dei o gli umani. Ma se predominano azioni negative, allora che ci piaccia o no, saremo scagliati come una pietra nei reami inferiori.

Il punto è che noi siamo ciechi all'esistenza di vite future. Trascorriamo il nostro tempo a fare il possibile a diventare ricchi, cercando di abbandonare chiunque ci impedisce di raggiungere le nostre ambizioni mondane. E cercando di prenderci cura di chi ci ama. E quando riusciamo a fare tutto ciò, siamo realmente orgogliosi di noi stessi e pensiamo, "Che brava persona che sono" Ma questo non ci aiuterà affatto. Tenderemo a pensare di esser salvi nella nostra fortezza, ma non è questo il caso. Andremo dove ci portano le nostre azioni, e non c'è certezza dove rinasciamo. Siamo inconsapevoli che tutto dipende dalle nostre azioni.

**E' necessario ricordare quanto sia difficile ottenere un corpo umano pienamente dotato come questo.**

*E' difficile riunire le libertà e i vantaggi e le loro molteplici cause.*

Nel presente possediamo questo corpo umano, abbiamo incontrato un insegnante spirituale, varcato la soglia del Dharma e abbiamo ricevuto istruzioni dall'insegnante. Così che abbiamo nelle nostre mani tutte le condizioni che ci rendono

possibile raggiungere la Buddhità in una singola vita. Realmente questa esistenza umana è come un vaso d'oro. Ma se non poniamo la giusta attenzione, la morte potrebbe ghermirci in qualsiasi momento e chi sa se nella vita successiva incontreremo gli insegnamenti del Buddha? Anche se ci accadrà di venire in contatto col Buddhadharma nella vita successiva chissà se saremo interessati e saremo capaci di incontrare un amico spirituale? Quindi è ora, quando tutte le giuste condizioni si riuniscono, che dovremo fare buon uso del nostro corpo umano.

Quando una persona molto malata trova un medico - o perlomeno uno che ha la giusta medicina - essa fa di tutto per continuare a ricevere la terapia, per quanto difficile possa essere per lei. Noi ci troviamo in analoga situazione. Abbiamo incontrato un dottore, che è l'insegnante spirituale, abbiamo ricevuto la medicina, le sue istruzioni simile al nettare. Ora abbiamo tutto ciò che è necessario alla pratica. Piuttosto che gettar via tale opportunità dobbiamo fare pieno uso di essa. Quindi, se abbiamo praticato perfettamente durante le nostre vite, il momento della nostra morte consisterà in null'altro che riconoscere la chiara luce del dharmakaya.

Se la nostra pratica è stata di qualità mediocre possiamo aspettarci con fiducia di poter rinascere in una terra pura di Buddha dove saremo capaci di evolverci sul sentiero. In caso contrario dovremo avere la

fiducia di dire a noi stessi " Ho praticato abbastanza e certamente non rinascerò nei reami inferiori".

Non è abbastanza semplice essere nati con un corpo umano, non è questo con cui si intende per preziosa nascita umana. Ci sono bilioni di esseri in questo mondo che hanno un corpo umano, ma non è questo il prezioso corpo umano.

Quello che chiamiamo prezioso corpo umano è quello dotato delle cinque caratteristiche favorevoli individuali e delle cinque circostanze favorevoli ambientali. Essere senza di queste è come essere senza occhi, naso lingua e non poter vedere, udire o gustare. Si conduce una vita umana inutile. In primavera il contadino lavora fino a notte per arare i campi, seminare e coltivare la terra, perché è il momento giusto e se non lo fa non otterrà un buon raccolto. Per noi questo è il momento giusto: possediamo le otto libertà e i dieci vantaggi.

Abbiamo incontrato un insegnante spirituale. Abbiamo riunito tutte le giuste condizioni, quindi piuttosto che cadere preda della indolenza e della pigrizia dobbiamo afferrare questa opportunità di praticare il Dharma.

**E' necessario che tu tenga a mente che l'intero samsara è sofferenza**

*Non è altro che i tre generi di sofferenza.*

Perché dovremmo voler andar

fuori dal samsara? Perché quando esaminiamo il samsara, possiamo vedere che nulla in ognuno dei sei reami è al di là della sofferenza. Gli esseri degli inferni soffrono per il caldo e freddo; quello dei reami dei preta per fame e sete; gli animali per essere in schiavitù, per la stupidità e per essere divorati. Gli esseri umani soffrono per la nascita, vecchiaia, malattia e morte, per incontrare nemici, per separarsi dalle persone amate, dall'incontrare ciò che non si vuole, e dal non ottenere ciò che si vuole. Gli Asura soffrono per la gelosia e per il litigare con gli dei. E gli dei per aver perso le condizioni perfette di cui hanno goduto a lungo. Quindi non c'è nessun reame che trascende la sofferenza. Nel samsara dovremo sentirci come un prigioniero che è stato buttato in cella e il cui unico pensiero per ogni ora che passa è "Quando uscirò? Sarò libero stanotte? O domani mattina?" Una volta che realizziamo il grado di sofferenza nel samsara, il nostro unico pensiero dovrebbe essere, "Come posso trovarmi fuori dal samsara? Come posso riuscire a liberare me stesso? Qual' è la maniera più rapida di abbandonare tutte le azioni che lo rendono senza fine?"

**E' necessario vedere le immense qualità dei Tre Gioielli**

Cosa ci può aiutare ad uscire dal samsara? Deve essere qualcosa che di per sé è fuori dal samsara. E questa qualità si trova nel Buddha,



nel Dharma, nel Sangha, che noi conosciamo come i Tre Gioielli, o i Tre Preziosi Rifugi. Buddha significa colui che ha abbandonato di per sé tutti i difetti e conseguito tutte le buone qualità. E' come colui che è molto ricco e al tempo stesso fortemente altruista, colui che con la virtù della sua ricchezza, può essere d'aiuto a un enorme numero di persone. Come risultato, se noi sentiamo anche per un solo istante fede nei Tre Gioielli, o facciamo una singola prostrazione verso di loro, essi naturalmente saranno di fronte a noi, senza il bisogno di invocarli. Le benedizioni dei Tre Gioielli sono così potenti che il semplice udire i loro nomi può liberarci dai reami inferiori. E ancora l'opportunità di udire i loro nomi è ancora qualcosa di molto raro e prezioso, inaccessibile a meno che uno non abbia ottenuto il merito adatto.

Uno potrebbe spendere un bilione di monete d'oro e non avere ancora comprato l'opportunità di udire i nomi dei Tre Gioielli. Se agli esseri immersi in un'intensa sofferenza, animali, esseri infernali, e perfino coloro che sperimentano l'intensa agonia dell'Inferno del Tormento Assoluto, accade di ricordare i nomi dei Tre Gioielli per un singolo istante, questo potrebbe essere sufficiente per loro per trovarsi nello stesso istante in una Terra Pura di Buddha. Ma un tale pensiero non capita mai a loro. Perché? Perché non hanno il giusto merito a ché sorga un tale pensiero nelle loro menti; nelle loro vite precedenti non si sono mai interessati alla pratica del Dharma.

D'altro canto, anche bambini molto piccoli nati in un posto dove il Buddha nacque e insegnò hanno la buona fortuna di avere connessione con lui. Sin da piccoli sanno come dire 'Rendo omaggio all'insegnante, al Buddha, al Dharma e al Sangha'. Tramite questa connessione sono capaci di seguire la via del Dharma attraverso la loro serie di rinascite.

*E' certo che i Tre Gioielli ci proteggono di continuo dalle sofferenze del samsara.*

Una volta che uno si è posto sotto la protezione dei Tre Gioielli, il samsara perderà sempre più valore, e il nirvana si avvicinerà sempre di più. La mente di saggezza dei Buddha sono così colme di compassione che chiunque crei una connessione con loro, sarà alla fine più determinato sulla via della liberazione.

Prendiamo un esempio dei giorni nostri: i Cinesi hanno distrutto molti templi e statue in Tibet, commettendo così azioni negative il cui risultato sarà sperimentato come sofferenza. Tuttavia il solo fatto che essi hanno visto queste preziose rappresentazioni dei Buddha compassionevoli, ha reso così possibile una connessione con loro che alla fine li porterà in vite future a praticare il Dharma ed essere liberati. Lo stesso è vero per gli esseri, perfino animali selvaggi o uccelli, che sentono il suono del Dharma. Anche se essi non comprendono nulla, sentono fede, o ottengono la realizzazione quando essi ascoltano le scritture del

Tripitaka quando lette, poiché questo suono è così carico di benedizioni che quegli esseri troveranno le porte dei reami inferiori chiuse e potranno immettersi sulla via. Ora chi può mostrare agli esseri le grandi qualità dei Tre Gioielli e guidare coloro che hanno compreso queste qualità sulla via? E' il maestro spirituale.

### **E' necessario osservare le vite e le azioni degli Esseri Santi**

*Le attività dei loro Corpi, Parole e Menti sono incontaminate da imperfezioni o difetti.*

Quando si incontra un grande maestro, oltre all'ammirazione ci si rende conto naturalmente di come si studia e si diventa colti. E quando si incontra un essere realizzato, ci si rende conto di come praticare allo scopo di diventare egli stesso realizzato.

Quindi incontrare esseri colti e realizzati crea un desiderio spontaneo di acquisire le stesse qualità che essi hanno. Guarda la vita di Jetsun Milarepa: la sua storia, di come egli rinunciò al mondo, seguì il suo insegnante e sopportò grandi difficoltà per ottenere l'illuminazione, è ben nota perfino ai non Buddisti ed è fonte universale di ammirazione e rispetto. Similmente, chiunque legga delle imprese di Guru Rinpoche, di come egli ha protetto gli esseri dai reami inferiori, portandoli sulla via della liberazione, e come ha soggiogato le forze negative del Tibet, ci fa rendere conto di come

prendere rifugio in Guru Rinpoche.

Tutto quello che vediamo dell'aspetto fisico, le parole o la mente di un maestro spirituale ci ispirerà a praticare il Dharma. Fisicamente può essere un perfetto monaco che indossa le tre vesti monastiche e naturalmente sentiremo gioia e penseremo, "Qui c'è qualcuno che ha abbandonato tutte le attività mondane, che è libero da tutti gli impegni familiari, che non ha supporti familiari, che può trascorrere la sua vita praticando il puro Dharma." Possiamo ascoltare insegnamenti o leggere le vite di grandi maestri come Shabkar Tsogdruk Rangdrol, ascoltare come loro hanno rinunciato al mondo, e vivere in un ritiro di montagna e naturalmente ci sentiamo ispirati a fare lo stesso e dedicarci alla pratica del Dharma.

Per quanto riguarda la mente dell'insegnante, quando riceviamo da lui insegnamenti e riflettiamo sul loro significato, realizzeremo che la pratica preliminare ci aiuta a sviluppare disillusione, determinazione a essere liberi e fiducia, affinché la pratica principale porti a esperienze e realizzazione. Questo ascoltare i nomi dei Buddha ci libera dalle esistenze inferiori; e che tutto questo è dovuto alle qualità della mente illuminata dell'insegnante, che ci ha trasmesso questa conoscenza. L'insegnante è quindi come un gioiello perfettamente puro e incontaminato. Come il gioiello Norbu Jitaka la cui luminosità da sola rende l'acqua

torbida di una pozza di fango completamente chiara, un vero maestro spirituale può cambiare chiunque attorno a lui grazie alla virtù e alla fede nel Dharma tramite lo splendore delle sue qualità illuminate.

**E' necessario che tu mantenga la compagnia di amici eccellenti che si attengono alla virtù**

*Le loro buone maniere ti lucideranno naturalmente e la fede e le altre qualità virtuose aumenteranno.*

Idealmente dovremmo essere come un animale ferito, rimanendo in un ritiro solitario senza alcun compagno. Ma, se questo non è possibile, dovremmo almeno mantenere la compagnia di amici con i quali abbiamo una connessione pura, che siano discepoli dell' stesso insegnante, e che siano portati alla virtù. La loro presenza ci servirà a ricordare, se mai ci trovassimo a dimenticare il Dharma. Ed essi potranno aiutarci a chiarire dubbi o domande che potremmo avere sul significato degli insegnamenti. Quando tutti i monaci e le monache in un monastero sono profondamente vigili e attenti nell'osservare i loro voti, l'atmosfera nel monastero è naturalmente armoniosa. Se viviamo con compagni spirituali, le loro qualità ci lucideranno automaticamente.

## **Parte quarta**

*Consigli a te stesso con tredici insegnamenti sulle cose che vanno guardate con disgusto.*

**Figlio, ci sono tredici cose che vanno detestate:**

**A meno che tu non volga le spalle alla tua terra natia, non sconfiggerai il demone dell'orgoglio.**

Fintanto che viviamo nella nostra terra natia non ci sarà mai fine all'antipatia verso i nostri nemici o all'attaccamento verso le persone che si amano. Nel nostro proprio paese incontriamo persone che sono ben disposte verso noi e ci attacchiamo a loro. Questo ci porta ad impegnarci in tutti i tipi di azioni basate sull'attaccamento. Poi ci sono persone che ci ostacolano e noi le consideriamo come nemici. E' impossibile evitare odio o attaccamento.

Quando riusciamo a ottenere il meglio dai nostri nemici, ci sentiamo coraggiosi e pieni di successo. Nei nostri rapporti con coloro verso i quali proviamo simpatia, indulgiamo nell'attaccamento e occupiamo noi stessi con ogni genere di attività. Quando siamo capaci di aiutare gli altri e dimostriamo affetto per coloro verso cui siamo attaccati, ci sentiamo delle brave persone. In ogni caso, sia che stiamo coraggiosamente soggiogando i nostri nemici, sia che stiamo virtuosamente aiutando gli altri, ci

sentiamo molto orgogliosi di noi stessi.

*Con tutto il cuore, scegli terre straniere*

Se vai in qualche luogo dove non conosci alcuno, non c'è alcuna causa per sviluppare odio o attaccamento. In un paese straniero non fa differenza dove vai. Anche se sei un essere realizzato, nessuno lo sa; se sei un grande studioso, nessuno ti riconoscerà. Quindi ci saranno pochissime cause di distrazione.

**Fino a che non abbandoni le attività di una famiglia, non avrai mai il tempo per praticare il Dharma.**

Quando sei responsabile di una famiglia, hai da arare il terreno o impegnarti nel commercio e curare gli affari della casa. Non avrai mai l'opportunità di praticare il Dharma. In questa situazione le persone possono pensare o dire di praticare il Dharma, ma sono così indaffarate che non hanno mai tempo disponibile per praticare, e le loro aspirazioni sono semplici parole. Per questo motivo Shechen Gyaltsap aggiunge,

*Metti da parte le occupazioni della conduzione di una famiglia.*

In altre parole lascia cadere tutti i progetti e i programmi di rendere la tua famiglia più agiata o di aumentarla.

**Se non pratici quando sorge il momento della fede, non ci sarà mai fine alle attività che dovrai svolgere.**

Noi abbiamo avuto la fortuna di incontrare un insegnante e di ricevere degli insegnamenti, ma questo non si verificherà per sempre. Quando abbiamo l'opportunità di ascoltare insegnamenti, di rifletterci, e di meditare dovremmo farlo immediatamente, poiché questa opportunità potrebbe non tornare mai più. Altrimenti, per indolenza e pigrizia potremmo pensare, "Ho ricevuto tutte queste preziose istruzioni. Di sicuro comincerò a metterle in pratica nel futuro" e tenderemo a rinviare la nostra pratica del Dharma.

Quando il cacciatore Kyirawa Gonpo Dorje incontrò Milarepa, egli sentì una grande devozione e un ardente desiderio a praticare il Dharma. Egli disse a Milarepa che sarebbe ritornato a casa per l'ultima volta, giusto per dire ai suoi familiari della sua intenzione di praticare il Dharma e poi sarebbe ritornato. Milarepa rispose "Se fai questo, probabilmente cambierai idea. Comincia a praticare ora." E nei *Consigli in Centomila Versi* Padampa Sangye dice, "Popolo di Tingri, mentre lo stai pensando, praticalo immediatamente. "

Quindi,

*Recidi la tua indecisione*

In altre parole dovresti pensare:

“Ora sono determinato a praticare il Dharma; seguirò questo insegnante, riceverò le sue istruzioni e le metterò in pratica.” Questo è qualcosa che hai deciso da te stesso e quindi realmente attuare.

**Non incolpare altri per la tua mancanza di fede.**

Se non sentiamo molta devozione, non è perché c'è qualcosa che non va nel rapporto con uno dei nostri insegnanti o perché i nostri compagni ci condizionano sfavorevolmente. E' semplicemente a causa dei nostri difetti e modi errati di percepire le cose. L'insegnante sta ponendo nelle nostre mani tutti i mezzi per raggiungere l'illuminazione, quindi dovremmo vedere la perfezione in ogni cosa che fa e dice.

Se pensiamo che è veramente il Buddha, qualunque cosa faccia è perfetta. Questo genere di devozione sarà la causa che, dalla nostra percezione impura nella quale vediamo i difetti dell'insegnante, ci porterà alla percezione pura nella quale vediamo le sue attività illuminate come realmente sono. A meno che non abbiamo fede, vedremo i difetti nell'insegnante come fece Sunakshatra, che dichiarò che gli insegnamenti del Buddha erano semplicemente destinati ad ingannare gli esseri, e Devadatta, che nonostante fosse il cugino del Buddha, trascorse la sua vita cercando di fargli del male. Quindi esamina i tuoi errori e difetti e

*Avvolgi la corda del naso  
attorno alla tua testa*

Questa è la corda che i Tibetani usano per condurre gli animali dal naso. In altre parole fai attenzione ai tuoi errori.

**A meno che tu non butti al vento i tuoi possedimenti, giammai le tue ambizioni mondane si esauriranno.**

Finché la nostra attenzione rimane focalizzata al cibo prelibato e ai vestiti comodi, giammai saremo soddisfatti. Per quanto abbiamo molto, non sarà mai abbastanza e ne vorremo sempre di più. D'altro canto, se possiamo essere soddisfatti del cibo a sufficienza e dei vestiti giusto per proteggerci dal freddo, allora che si viva o no in un ambiente circostante piacevole, che si abbiano o no amici, saremo liberi di progredire lungo la via dell'illuminazione, e questo è più che sufficiente.

*Qualunque cosa tu abbia, usala  
per fare offerte all'Insegnante e  
ai Tre Gioielli.*

Se hai ricchezze, il modo migliore per usare la tua ricchezza è di essere utile al Sangha e di offrire denaro per costruire templi e produrre oggetti che rappresentano i Tre Gioielli. Dovresti anche praticare i tre modi di compiacere l'insegnante. Il miglior modo di compiacerlo è attraverso la propria pratica e

realizzazione. Una maniera intermedia di fargli piacere è di fare tutto ciò che gli può essere utile fisicamente, verbalmente e mentalmente. L'ultimo modo benefico di fargli piacere è di fargli delle offerte materiali.

La ricchezza è come un'illusione, ma se la offriamo e la usiamo per propositi virtuosi, raccoglieremo meriti. Anche il merito è come un'illusione, ma ci aiuta all'illuminazione, per tal motivo il merito non scompare mai. C'era una volta un giovane ragazzo di campagna che era estremamente povero. Una giorno vide il Buddha Vipashyn (il primo dei sette Buddha del passato) che passava, elemosinando la carità. Egli improvvisamente fu colmo di fede e volle offrirgli qualcosa, ma poiché era molto povero non aveva nulla da offrirgli se non sette piselli che aveva in mano. Con grande devozione gettò i piselli al Buddha come offerta. Quattro di loro caddero nella ciotola da mendicante del Buddha, due toccarono il suo cuore, e uno cadde sulla sommità del suo capo.

Come risultato di questa sua fede assoluta nel fare queste offerte sarebbe più tardi rinato come Re Mandhata. A causa dell'offerta dei quattro piselli che aveva offerto avrebbe dominato i quattro continenti. Per i due piselli che avevano toccato il cuore del Buddha, avrebbe dominato prima sul regno dei Quattro Grandi Re, e in seguito sul Paradiso dei Trentatré. E poiché un pisello era caduto in testa al Buddha, ebbe la buona fortuna di

condividere il trono di Indra.

Ogni cosa dipende dalla propria attitudine. L'offerta del ragazzo era molto piccola ma fu fatta con attitudine profondamente pura e quindi ebbe un gran risultato. D'altro canto, un'offerta fatta unicamente con l'intenzione di sembrare importante o di ottenere fama, o fatta con l'intento competitivo di essere migliore di qualsiasi altro, non porterà alcun beneficio, per quanto grande sia l'offerta. Dovremmo avere la stessa attitudine verso i possedimenti mondani di Jigme Lingpa: "Vedendo tutti gli averi e le ricchezze come impermanenti e senza essenza, cerchiamo il tesoro delle sette nobili ricchezze". Le sette nobili ricchezze sono la fede, la disciplina, un senso di pudore nei propri occhi, un senso di rispettabilità nella considerazione degli altri, e così via. Quando le abbiamo, tutte le buone qualità sorgeranno dall'interno. Ma se accumuliamo una certa quantità di ricchezza e la ammucciamo con avidità, stiamo semplicemente creando la causa per rinascere come un preta.

**Finché non ti allontani dai tuoi parenti, non ci sarà interruzione nei tuoi attaccamenti e avversioni.**

Rimani distante dai tuoi parenti e amici, perché quando qualcuno ti va bene è molto difficile evitare attaccamento. Allo stesso modo, se qualcuno ti tratta male, è difficile evitare di provare sentimenti di

avversione. E questo porta ad ogni sorta di azioni. E' quindi importante stare via da loro, come un animale ferito, che cerca un posto isolato dove può guarire dalle sue ferite.

*Fai sempre affidamento sulla solitudine.*

**A meno che tu non agisca ora, non puoi essere sicuro dove andrai dopo.**

In questo momento tu sei ad un bivio quindi è ora il momento di praticare.

Potremmo pensare "incontrerò l'insegnante nuovamente l'anno prossimo e riceverò insegnamenti, e praticherò allora", ma non possiamo essere sicuri di essere capaci di fare come programmato. Non sappiamo cosa accadrà perfino a breve tempo a partire da ora.

*Ora, quando tutte le condizioni favorevoli si sono riunite, dovresti fare di tutto per conseguire la liberazione dal samsara.*

Quando uno è gettato in prigione dalle autorità, il suo unico pensiero è "Come posso uscire? Chi può aiutarmi?" Similmente quando uno si ammala, il suo unico pensiero è di cercare un dottore e prendere la sua medicina. Si fa di tutto per sbarazzarsi della propria situazione. Quindi ora che abbiamo riunito le condizioni per fare questo, noi dovremmo preoccuparci continuamente di fuggire sempre più

dal samsara. Dovremmo essere disposti a fare di tutto per allontanarci anche di un solo millimetro dal samsara.

**Non agire ora, quando ne hai i mezzi, rende parole vuote le preghiere che fai per le vite future.**

Puoi dire, "In questo momento devo finire il mio lavoro, ho questa e questa cosa di cui occuparmi, ma pregherò affinché in una vita futura possa essere un praticante migliore." Ma queste sono solo parole senza significato. Chi lo sa cosa accadrà nella prossima vita? Se siamo coinvolti in un così grande attaccamento agli amici in questa vita, allora nella prossima il nostro attaccamento sarà ancora più grande. L'attaccamento ai nostri beni e alle nostre attività è la causa principale di rinascita nei reami inferiori. E se non riusciamo a sbarazzarci dell'animosità verso i nemici, questa sarà la causa per rinascere negli inferni nelle vite successive.

*Se hai la capacità e non agisci, ti stai adagiando.*

Quando si ha un giardino che è stato preparato per coltivare dei fiori e non si fa nulla per questo, ci si sta semplicemente adagiando. Ora che ci è possibile praticare il Dharma, dovremmo comprendere che è una opportunità estremamente rara e preziosa che dovrebbe essere usata immediatamente, in quanto le

condizioni cambiano e non durano a lungo.

**Senza mentire a te stesso,  
pratica il Supremo Dharma**

Se pensi che va bene essere disonesti con sé stessi, allora tutto ok. Allora puoi continuare con le attività mondane, fare affari e frodare gli altri, schiacciare i tuoi nemici e mandare avanti i tuoi amici. Ma se pensi che questo non è il modo migliore di fare del bene a te stesso, comprenderai che hai solo danneggiato e ingannato te stesso. Quindi piuttosto,

*prendi la tua mente come testimone.*

Jetsun Milarepa disse, "La radice del samaya non è quella di vergognarsi di sé stessi" In nessun modo possiamo mentire a noi stessi. Noi sappiamo ciò che stiamo facendo. Noi possiamo facilmente vedere se abbiamo seguito in modo appropriato l'insegnante e se abbiamo messo in pratica le istruzioni o no. La mente riesce a vedere le cose più piccole perfettamente bene, non c'è nulla che possa nascondersi a noi stessi. Se abbiamo fatto piccoli progressi o ottenuto piccole buone qualità, la mente lo sa. Ma mentre è molto facile per uno conoscere ciò che accade nella propria mente, è molto difficile giudicare le apparenze esterne e i comportamenti degli altri. Quindi l'unico vero testimone di come stai pensando e agendo sarà

solo la tua mente.

**Abbandona ora ciò che in ogni caso abbandonerai, ed esso diventerà denso di significato.**

Quindi per quante ricchezze possa tu aver accumulato, non riuscirai nemmeno la più piccola parte a farla passare attraverso le porte della morte. Tutti i cibi squisiti che hai sempre mangiato si trasformano semplicemente in escrementi. La condizione sociale e la reputazione che abbiamo la lasceremo dietro di noi quando moriremo. Ma solo ora possiamo scegliere di rinunciare a tutte queste cose deliberatamente. Puoi darle via e dedicarti alla pratica del Dharma.

Così quando giunge la morte le avrai già abbandonate, contro la tua volontà. I tuoi amici e familiari saranno intorno piangenti, e ti sarà terribilmente difficile lasciarli. Dovrai compilare il tuo testamento, lasciarti dietro tutti i tuoi beni. E soprattutto, non avrai acquisito alcuna qualità spirituale. Quindi sarebbe di gran lunga meglio utilizzare i tuoi beni per essere utile al Sangha, fare offerte all'insegnante e offrirli per propositi meritevoli.

Ai tempi del Buddha c'era un capofamiglia chiamato Anathapindaka che decise di dar via tutta la sua terra per costruirci un monastero buddhista in cui potessero starci il Buddha e i suoi discepoli. Un giorno si trovò con il discepolo del Buddha Shariputra per delimitare il perimetro del monastero



ed egli fece attenzione al sorriso di Shariputra. Un Arhat non sorride senza ragione quindi gli chiese per cosa si era compiaciuto. Shariputra rispose " Ho giusto visto che è pronto per te un palazzo in una delle terre pure di Buddha. Vale a dire quanto sia infallibile la legge di causa ed effetto.

Al momento Anathapindaka si trova nel paradiso dei trentatré godendo dei piaceri degli dei. E come predetto dal Buddha, durante questo kalpa dei mille Buddha, Anathapindaka giungerà come un Bodhisattva, manifestandosi come sostenitore di ogni Buddha. Costruendo un monastero per lui, rinascendo ogni volta in una terra di Buddha.

*Tutto ciò che possiedi, il tuo corpo e la tua ricchezza, donalo per il Dharma.*

Jetsun Milarepa, ad esempio, offrì un grande vaso di rame a Marpa, e con questa offerta creò una giusta connessione per diventare un recipiente capace di contenere l'intero insegnamento di Marpa.

**Piuttosto che interessarti di cose che ovviamente non potrai portare a compimento, interessati a fare esperienza di ciò che certamente puoi portare a compimento.**

Qualunque cosa fai, ci sono cose che giammai sarai capace di far fronte. Puoi pensare di soggiogare i nemici e riuscirci a procurare il

meglio che c'è intorno a te, ma non c'è fine a questi avversari. Non potrai mai soggiogare tutti i nemici della terra. In modo analogo, puoi essere attaccato ad alcune persone, ma non potrai mai essere ugualmente attaccato a tutti gli esseri senzienti della terra che sono stati i tuoi genitori. Non c'è fine all'attaccamento ordinario. Ma ciò che puoi realmente fare nel presente è di decidere di praticare il Dharma e dedicare tutta la tua energia a questo. Quindi

*Nell'interesse del Dharma, sii preparato all'austerità e alla pazienza.*

**Invece di prepararsi per l'anno successivo, quando non puoi essere sicuro se ci sarà un anno successivo, preparati per morire, cosa che certamente accadrà.**

Come possiamo dire "il prossimo anno farò questo o quello, condurrò questo e quell'affare, realizzerò tale incombenza?"

Potresti giusto andare alla secca di un letto di fiume, sistemare delle reti e collocare delle corde e dei ganci e aspettare di prendere qualche pesce. Questo è il motivo per cui Shechen Gyaltsap annota,

*Il Tempo è breve, riduci i tuoi progetti.*

A partire da ora, dovremmo creare una sincera aspirazione a incontrare l'insegnante e ricevere i suoi

insegnamenti, cominciare le pratiche preliminari e avendole completate continuare immediatamente con la pratica principale, procedendo con le fasi di generazione e perfezione e le pratiche della Grande Perfezione senza interruzione tra uno stadio e il successivo. Se abbiamo la profonda intenzione di praticare in questo modo, allora ogni cosa accadrà di conseguenza e al questo punto ci saranno dei benefici incommensurabili.

Jigme Lingpa stesso dice nel suo insegnamento sulle pratiche preliminari che coloro che completeranno le cinque tappe delle pratiche preliminari senza grandi cadute certamente rinasceranno nella Montagna Color Rame. Ma non c'è tempo da perdere e non sappiamo quando la morte verrà.

**Mentre pratici, cibo e indumenti si prenderanno cura di sé stessi, quindi non nutrire grandi speranze o paure.**

Se inizi a dire, "Voglio praticare, ma prima devo trovare una sistemazione carina e comprare cibo e provviste alimentari" questo ti farà solo indugiare. Una volta che hai deciso di praticare e incominci a farlo, le benedizioni dei tre Gioielli si prenderanno cura di te e dei tuoi bisogni fondamentali in termini di cibo e indumenti. Il Buddha stesso ha dichiarato di non aver mai trovato le ossa di un praticante del Dharma morto per fame o freddo.

*Per coloro che praticano il Dharma è molto importante abbandonare tutte le occupazioni di questa vita.*

I tredici punti in questo capitolo riguardano le cose per le quali dovremo aver disgusto. Cosa significa aver disgusto? Come un paziente itterico che non ha appetito per i cibi grassi, un genuino praticante del Dharma è detto essere uno completamente disinteressato alle proprietà, al conseguimento di imprese, fama o gloria nella vita ordinaria. Come qualcuno scagliato vivo in una fossa di fuoco, come è esposto nel Words of my Perfect Teacher, egli non ha desideri per tutte le cose di questa vita.

## **Parte 5**

*Tredici punti importanti che mostrano il sentiero inconfondibile*

**Figlio, ci sono tredici cose che sono molto importanti.**

Se osserviamo questi tredici punti importanti relativi al corpo, parola e mente non avremo difficoltà a praticare. Il primo riguarda l'insegnante:

*La sua realizzazione è come lo spazio, al di là di ogni parzialità.*

Coloro la cui realizzazione è diventata vasta come il cielo non hanno pregiudizi. Essi non vedono il samsara come qualcosa che debba

essere respinto, né vedono le qualità del nirvana come qualcosa che deve essere preferito ed ottenuto.

Hanno realizzato che tutte le emozioni perturbatrici e le azioni nocive nel samsara sono per loro natura i kaya e le saggezze dei Buddha.

Nel veicolo causale delle caratteristiche (piccolo Veicolo ndt.), la verità assoluta è considerata ciò che deve essere realizzato, mentre i fenomeni della realtà relativa sono considerati impuri e da rifiutare.

Ma questo tipo di discriminazione, questa percezione duale di puro e impuro, di qualcosa da ottenere o da rifiutare non è il giusto punto di vista nel Mantrayana segreto. Perché? La radice del nostro vagare nel samsara è nei cinque aggregati grossolani. In accordo al Mantrayana, che distingue fra il modo in cui le cose appaiono e il modo in cui le cose sono, questi aggregati, insieme con gli elementi, gli organi di senso, e gli oggetti dei sensi possono apparire tali alle nostre percezioni relative.

Ma per quello che riguarda il modo in cui sono, essi sono i tre puri seggi, sono cioè i cinque Dhyani Buddha e le loro consorti, gli otto Bodhisattva maschili e femminili e così via. Quando manchiamo di riconoscere questo e ci aggrappiamo agli aggregati grossolani, facciamo sorgere le emozioni perturbatrici. Allora gli aggregati diventano la causa del nostro vagare nei tre mondi del samsara. I praticanti del Mantrayana sono capaci di dissolvere questa percezione illusoria degli

aggregati etc, e consentono alla loro vera natura, così come sono, di apparire con chiarezza. Essi realizzano perciò la percezione dell'infinita purezza. La loro è una realizzazione senza parzialità in cui non c'è distinzione fra il samsara come qualcosa da rifiutare e il nirvana come qualcosa da preferire e ottenere.

*La sua esperienza è costante e calma come l'oceano.*

la realizzazione giunge attraverso tre fasi: comprensione, esperienze e realizzazione. La prima di queste è la comprensione teorica, che deriva dallo studio degli insegnamenti. Naturalmente porta dei benefici, ma non è molto stabile. E' come una toppa cucita su un vestito: può tornare a staccarsi. Anche se abbiamo qualche comprensione teorica, non sarà molto affidabile di fronte alle circostanze più diverse e non ci sarà di aiuto nelle avversità.

Le esperienze sono come la nebbia: spariranno. I praticanti che passano il tempo praticando in solitudine sono sicuri di poter ottenere differenti esperienze, ma queste esperienze saranno molto inaffidabili. Come si usa dire, le esperienze sono come l'arcobaleno ma il grande meditante che le rincorre come fa un bambino, sarà ingannato. Possiamo avere occasionalmente sprazzi di chiaroveggenza, vedere cose che non possiamo conoscere in modo ordinario. Possiamo avere segni di realizzazione o predizioni dalle

divinità o dalle dakini. Ma queste esperienze nella maggior parte dei casi possono far sorgere speranza e aspettative. Non sono altro che i trucchi dei demoni: semplicemente causano ostacoli.

Quando la vera realizzazione sorge nella mente è come il re delle montagne, il monte Meru, che nessun vento può scuotere. Questo significa che con migliaia di circostanze favorevoli la mente non crea attaccamento e con migliaia di circostanze sfavorevoli la mente non crea avversione. E' detto che per coloro che raggiungono il livello degli Arahat non fa nessuna differenza se da una parte c'è una persona meravigliosa che sventola un ventaglio di legno di sandalo e dall'altra c'è una terribile persona che minaccia di ucciderli con un'ascia. Non sentono attaccamento per l'uno o avversione per l'altro. Questa è la qualità della realizzazione che si ottiene attraverso il cosiddetto Piccolo Veicolo, così quanto più vasta sarà la realizzazione del Grande Veicolo.

E nella Grande Perfezione parliamo di "esaurimento dei fenomeni nella vastità del Dharma". "Esaurimento" qui non significa estinzione dei fenomeni ma piuttosto il dissolversi di tutte le percezioni *illusorie*. In quello stato, ciò che è percepito ordinariamente come sofferenza sorge come beatitudine perfetta e tutte le distinzioni fra buono e cattivo svaniscono. Tutte le circostanze, favorevoli o sfavorevoli, diventano quindi aiutanti e amici

lungo il sentiero.

*La sua compassione risplende in modo uniforme come il sole e la luna.*

Quando abbiamo fede e devozione appropriate nei Tre Gioielli e nell'insegnante, la loro compassione è sempre presente, come il sole e la luna che si muovono costantemente sui quattro continenti. E' impensabile che il sole e la luna smettano di risplendere o che possano smettere di illuminare un luogo particolare. Se la tua devozione per il tuo maestro radice e i Tre Gioielli sarà profonda puoi essere sicuro che stanno vegliando su di te con costante compassione, giorno e notte, nella felicità e nella sofferenza.

**Nei confronti di un'insegnante che ha queste tre qualità è molto importante essere rispettosi.**

Devi rispettare un'insegnante così con il corpo, la parola e la mente. E' detto che all'inizio bisogna avere l'abilità di trovare un'insegnante, nel mezzo si deve avere abilità nel seguirlo e alla fine si deve avere l'abilità di mettere in pratica le sue istruzioni. Chi riesce in tutti e tre questi stadi viaggerà lungo il sentiero senza difficoltà.

Per entrare nel sentiero del Dharma dobbiamo prepararci nel modo appropriato e dobbiamo essere ben sicuri di quello che stiamo facendo. Nella vita ordinaria chi sta per iniziare un importante progetto,

sposarsi o costruire una casa inizia accuratamente a considerare i vari elementi della situazione. Ugualmente, se vogliamo praticare il Dharma, prima di tutto dobbiamo trovare un autentico insegnante, e in questo non dobbiamo fare affidamento su quanto egli sia famoso. Quando abbiamo trovato un insegnante autentico dobbiamo seguirlo in modo adeguato e mettere in pratica le sue istruzioni. Nel seguire l'insegnante dovremmo essere come una cintura che indossata non si sente, cioè non dovremmo mai essere fonte di dispiacere o di disturbo per lui. Come il sale che immediatamente si scioglie nell'acqua, dovremmo essere capaci di adattarci alle differenti circostanze e non esserne disturbati. Col nostro corpo, parola e mente dovremmo seguire l'insegnante senza causare problemi, facendo quello che gli è gradito e mai, neanche in segreto, dovremmo fare ciò che gli è sgradito. Dovremmo essere come un cigno o una papera che passa accanto al fiore di loto e si ciba del fiore senza perturbare la superficie dell'acqua o smuovere il fango. In questo modo se siamo graditi all'insegnante per tutta la durata della nostra vita allora, quando arriverà la morte, la nostra mente si unirà all'istante con la mente dell'insegnante, come Jigme Lingpa unì la sua mente a quella di Longchenpa.

*Dal momento che l'insegnante è la radice del sentiero seguilo e compiacilo in questi tre modi.*

Egli è la "radice del sentiero" perché senza un insegnante spirituale non c'è modo di progredire lungo il sentiero. Dei tre modi di essere graditi all'insegnante il migliore è di mettere in pratica i suoi insegnamenti. Egli dà insegnamenti non perché si aspetti qualche tipo di riconoscimento, ricompensa, potere, fama, ma perché vede come tutti gli esseri sono ingannati dal samsara e come soffrono a causa di questa illusione. Egli dà istruzioni come rimedio per l'illusione, nella speranza che gli esseri possano con ciò liberarsi dall'ignoranza. Lo fa mosso da totale compassione, come i genitori che gentilmente consigliano i figli di fare delle cose e li ammoniscono di non farne altre unicamente per il loro bene, nella speranza che i figli abbiano una vita felice.

Se il Buddha ha fatto girare la ruota del Dharma per tre volte non lo ha fatto perché era impaziente o non avesse di meglio da fare. Non sperava neanche di diventare famoso. La sua intenzione era semplicemente quella di dissipare l'ignoranza degli esseri, e perché desiderava condurre gli esseri nel sentiero dell'illuminazione. Come risultato della sua gentilezza possiamo ora udire i nomi dei Tre Gioielli e leggere gli insegnamenti del Tripitaka che ci insegnano quello che è positivo e quello che è negativo. Grazie alla sua gentilezza ci è accessibile la pratica del Dharma.

*Non fare nulla di irrispettoso, neanche in sogno.*

E' detto che se sogni di commettere azioni negative come uccidere, mentire o rubare, anche se è un sogno quando ti svegli dovresti rammaricarti per quello che è successo in sogno e confessarlo. Allo stesso modo se provi mancanza di rispetto per l'insegnante, persino in sogno, appena ti svegli dovresti dispiacertene profondamente pentirtene e confessarlo. Ricorda anche che, più preghi i Tre Gioielli e l'insegnante, maggiori saranno le benedizioni che riceverai.

**E' molto importante dare istruzioni a quei discepoli che sono pronti.**

Chi ha fede nei Tre Gioielli e nell'insegnante, chi è interessato ad ascoltare, riflettere e meditare e chi è molto diligente dovrebbe ricevere insegnamenti senza riserve, perché ne trarrà gran beneficio. "Istruzioni" qui si riferisce alle più alte istruzioni – le profonde istruzioni che conducono verso la liberazione e illuminazione – e non alle istruzioni minori per guarire le malattie, eliminare gli ostacoli e creare la prosperità nella vita. Quali sono allora i benefici che verranno dal dare queste istruzioni a coloro che sono recipienti adatti?

*Saranno detentori del lignaggio e saranno di beneficio a se stessi e agli altri, ed agli insegnamenti e agli esseri.*

Nel migliore dei casi i discepoli

diventeranno detentori del lignaggio, come i Sette Patriarchi detentori degli insegnamenti del Buddha Shakyamuni: diventarono uguali allo stesso Buddha e continuarono le sue attività, mantenendo, esponendo e preservando il Dharma. Fra i discepoli di Milarepa c'era Gampopa che era come il sole e Rechungpa che era come la luna ed altri otto che erano capaci di andare nelle terre pure in vita con il loro stesso corpo. Questi discepoli erano i veri rappresentanti del loro insegnante. E' grazie alla gentilezza di tali detentori del lignaggio, insegnanti che sono detentori completamente illuminati degli insegnamenti, che le differenti istruzioni degli otto grandi veicoli possono essere trasmesse e praticate oggi, anche se il Buddha ha insegnato il Dharma oltre duemila anni fa.

*Non essere avaro con gli insegnamenti.*

Chi è sinceramente preoccupato per la vita futura ed è interessato al Dharma, dovrebbe avere accesso a tutti i testi e ricevere tutte le istruzioni, senza nascondere nulla. Naturalmente non c'è motivo di divulgare testi e insegnamenti sulla magia nera perché potrebbero essere nocivi, ma tutto quello che è utile per la pratica del discepolo dovrebbe essere dato.

**E' molto importante rinunciare agli attaccamenti alle cose, esteriormente ed interiormente.**

I praticanti che hanno una fede totale nei Tre Gioielli non si preoccupano mai per il cibo e i vestiti. Essi arriveranno in qualche modo. Quando il sole risplende in estate, non c'è bisogno di pensare a cosa sta facendo – rende verdi le foreste e i prati, i fiori sbocciano e i frutti maturano, e riscalda ciascuno sulla terra. Tutto questo lo fa naturalmente.

Allo stesso modo, se pratici il Dharma con sincerità, le persone saranno naturalmente ben disposte nei tuoi confronti e ti aiuteranno nella tua pratica. Coloro che rinunciano al mondo e prendono l'ordinazione monastica sono naturalmente rispettati dalle loro famiglie e dagli altri, che sono felici di sostenerli. Coloro che hanno profondamente compreso non ne parlano; facilmente riscuotono rispetto. E i siddha che hanno raggiunto un alto livello di realizzazione non hanno bisogno di affermare di essere siddha. La loro realizzazione è evidente e per questo sono venerati. Quindi non dobbiamo essere preoccupati o ossessionati dalle necessità esteriori; esse arriveranno naturalmente nella nostra vita. E in nessun caso dovremmo essere attaccati a queste cose, altrimenti subiremo l'influenza delle otto preoccupazioni mondane e saremo trascinati in ogni tipo di attività per procurarle e mantenerle.

*Ricorda gli svantaggi dell'attaccamento ai piaceri dei cinque sensi.*

Quando bramiamo le bellissime forme, diventiamo come falene che sono attratte dalla luce e vengono bruciate dalla fiamma. Per quanto godimento possiamo trarre dal piacere dei sensi, non arriverà mai un momento in cui ne avremo abbastanza. Più indugiamo in essi, più diventeranno come miele spalmato sulla lama di un rasoio che ci taglierà la lingua appena cercheremo di leccarlo via.

I piaceri che desideriamo ci condurranno alla rovina. Sono come fiori di *kimba*, ha detto il Buddha.

Quindi, ricordando questi svantaggi, abbandona il desiderio più che puoi.

**Nel praticare le istruzioni è molto importante pensare a lungo termine.**

Nella pratica del Dharma, più a lungo ci si mantiene diligenti più le buone qualità cresceranno in noi e più profonda sarà la nostra comprensione del Dharma.

Per beneficiare veramente degli insegnamenti e per sviluppare le buone qualità non è sufficiente il semplice ascolto. Dobbiamo essere come il grande maestro Vasubhandu: anche se aveva sviluppato il potere di una memoria infallibile e conosceva a memoria centinaia di migliaia di trattati, voleva continuare a leggerli quotidianamente. Era anche abituato a ripeterli per tutta la notte seduto

dentro un grande barile per l'olio che lo riparava dal vento. Jigme Lingpa ha detto che i veri e diligenti praticanti del Dharma si applicano con impegno anche quando invecchiano; diventano meno distratti ed indaffarati. Questo è il segno del vero praticante che non è stato "toccato dal gelo".

Anche se ci vuole molto tempo, i tuoi giorni e l'intera vita dovrebbero essere impiegati nella pratica. Jetsun Milarepa ha detto: "non aspettarti risultati veloci; utilizza il tuo tempo praticando, in gara con la morte.

Non ha senso pensare "Ho praticato per un anno, otterrò la realizzazione? Ho praticato per tre anni, otterrò la realizzazione?" Piuttosto pensa "certamente morirò, ma fino ad allora ho intenzione di praticare". Quando acquisirai una conoscenza crescente del Dharma, la tua comprensione diventerà naturalmente più profonda e le buone qualità cresceranno. Quando il Dharma colpisce nel segno, diventa sempre più efficace.

E' detto che i praticanti del Dharma iniziano con la sofferenza e finiscono con la felicità. Quando iniziamo a praticare, dobbiamo andare in un posto isolato dove abbiamo poco cibo e dobbiamo sopportare il freddo e il caldo. Inoltre, è difficile in sé iniziare a praticare, sembra che ci siano pochissimi progressi, non abbiamo nessun segno di esperienze e realizzazioni. Ma se perseveriamo nella pratica e il Dharma diventa gradualmente parte di noi, la nostra

mente si sente sempre più fiduciosa e serena. All'inizio siamo destinati ad avere ostacoli, ma col tempo saremo sempre più felici nella pratica.

Con le attività mondane è l'esatto contrario: all'inizio è tutto molto piacevole ma alla fine ogni cosa è molto dolorosa. Possiamo iniziare felici, in salute, con un tenore di vita confortevole e con tutti i piaceri della vita. Ma per realizzare ciò avremo accumulato ogni genere di azioni nocive e finiremo con il soffrire in questa e per molte vite future.

E' per questo che non dobbiamo guardare alla pratica del Dharma nel breve termine. Non pensare mai: "ho praticato così duramente per mesi ed anni e non ho ancora ottenuto risultati". Altrimenti ti scoraggerai quando dopo uno, due, tre o più anni non avrai avuto ancora alcuna esperienza. Prendi l'esempio di Asanga. Meditò per dodici anni, pregando Maitreya, e in tutto quel tempo non ebbe mai il minimo segno di realizzazione. Alla fine ebbe una esperienza di genuina e travolgente compassione, e in quell'istante gli apparve Maitreya in persona. "Ti ho pregato per tutti questi anni e non mi hai mai dato un segno della tua presenza" si lamentò Asanga. Maitreya rispose: "Ti sono stato vicino sin dall'inizio della tua pratica ma a causa delle tue oscurazioni non hai percepito la mia presenza." Quindi

*Per quanto riguarda il Dharma, non essere impaziente. Devi seguire l'insegnante per molto tempo.*



Seguire l'insegnante per molto tempo è una cosa di grande valore, è molto difficile ottenere tutte le sue qualità. Come su una montagna fatta di oro, gli alberi, i cespugli, i fiori diventano anch'essi di oro, se segui l'insegnante come un'ombra diventerai come Ananda: non si separava mai dal Buddha e ne ottenne tutte le qualità di corpo, parola e mente. Come tutti gli dei e i naga tengono nella massima cura il gioiello dei desideri e ne fanno un ornamento nella loro corona, cioè ne riconoscono il grande valore, non devi separarti mai dall'insegnante neanche per un istante.

*Non essere volubile.*

Non essere superficiale e incostante pensando che seguire l'insegnante e ricevere gli insegnamenti ti renderà famoso o che ricevere poche istruzioni e stabilire una "connessione di Dharma" sarà sufficiente.

**E' molto importante sviluppare una fervente devozione per la divinità dello yidam e i Tre Gioielli.**

L'essenza degli insegnamenti del Buddha la si trova nei Tre Gioielli e nella divinità dello yidam, quindi dovresti avere l'intenzione di fare le loro pratiche, pregando e recitando mantra per un lungo periodo di tempo. Se farai questo, gli yidam ti saranno sempre vicini, ne riceverai le benedizioni e infine li incontrerai faccia a faccia. Nel *Mani Kabum*

Songtsen Gampo descrive come realizzare tutte le attività ordinarie e supreme del pacificare, controllare, incrementare e soggiogare fieramente. Spiega che per fare questo bisogna affidarsi ad Avalokiteshvara come proprio yidam. Egli stesso era capace di incontrare Avalokiteshvara come se dovesse stringergli la mano, e fu grazie alle benedizioni di Avalokiteshvara che il Paese delle Nevi fu protetto e il Dharma introdotto in Tibet.

Ugualmente Lama Mipham praticò per tutta la vita su Manjushri nel suo aspetto pacifico e su Yamantaka nel suo aspetto irato, e grazie a questa pratica la sua mente si unì con la mente illuminata di Manjushri.

Tutto questo dipende dalla forza della nostra devozione. Maggiore è la nostra devozione, maggiori saranno le benedizioni. Non avere devozione è come nascondersi in una casa con le porte e le finestre chiuse; la luce del sole non potrà mai entrare. Senza devozione, anche se passiamo tutto il nostro tempo con l'insegnante le sue benedizioni non entreranno mai in noi.

Al tempo del Signore Buddha c'erano gli insegnanti Tirthika che passarono del tempo con lui e ascoltarono i suoi insegnamenti ma, dato che non avevano fede non ricevettero le sue benedizioni e non poterono raggiungere l'illuminazione.

*Senza una fervente devozione le benedizioni non arriveranno.  
In ogni momento sii diligente nel prendere rifugio,*

perché il rifugio è la radice di tutto il Dharma; è l'oggetto ultimo dei sutra e dei Tantra.

**E' molto importante coltivare la diligenza nella pratica della virtù.**

E' detto che se il Buddha Shakyamuni è potuto diventare un Buddha pienamente illuminato dopo avere accumulato meriti e saggezza per tre incommensurabili kalpa, questo è accaduto perché aveva portato la trascendente perfezione della diligenza al suo punto più alto. Aveva passato innumerevoli vite accumulando meriti e in trentadue di queste vite rinacque come monarca universale, ogni volta accumulando vastissimi meriti. Come risultato di questa costante diligenza diventò infine un Buddha che gli esseri potevano conoscere e incontrare. E a causa di questo tipo di costante diligenza, Jetsun Milarepa fu capace di raggiungere il livello di Vajradhara nel corso di una singola vita.

*Agisci come una bellissima donna i cui lunghi capelli hanno preso fuoco.*

Una meravigliosa donna a cui hanno preso fuoco i capelli non perde neanche un secondo nel cercare di spegnere il fuoco. Lo stesso impegno ti permetterà di realizzare ogni cosa.

*Non cadere sotto l'influenza della pigrizia.*

Senza impegnarti non riuscirai mai ad ottenere nulla. Se sei realmente interessato nell'ascoltare, riflettere e meditare dovresti pensare sempre "C'è così tanto da fare e non conosco il momento della mia morte" e non dovresti sprecare neanche un istante in attività che ti distraggono.

**E' molto importante restare alla larga dalle azioni nocive.**

Per fare questo devi essere molto attento e vigile. Devi essere consapevole se le tue azioni sono positive o negative. Una volta che sai cosa si deve coltivare e cosa si deve tralasciare, devi evitare anche la più piccola azione nociva.

Se ti accorgi di avere compiuto un'azione nociva di corpo, parola e mente, devi riconoscerlo immediatamente, confessarlo e porre rimedio alla caduta. E se ti accorgi di avere fatto qualcosa di positivo esprimi la seguente preghiera "possa compierne molte di più, possa accrescere la mia virtù".

*Pensa alle loro piene conseguenze ed evitale come toglieresti un granello di polvere dall'occhio.*

E' necessario esaminare molto attentamente le tue azioni. Specialmente con le più piccole azioni nocive non ne vediamo immediatamente i risultati, ma è certo che quelle azioni matureranno e dobbiamo aspettarcene i risultati. Gli esseri illuminati possono vedere questo con grande chiarezza. Per

loro anche la più piccola azione nociva è come un granello di polvere nel proprio occhio, bisogna toglierlo immediatamente.

Noi esseri ordinari, d'altra parte, siamo incapaci di vedere le conseguenze delle nostre azioni. Siamo inconsapevoli delle nostre azioni più piccole e ne perdiamo le tracce come una freccia scagliata in una fitta foresta. Agiamo senza capire dove ci condurranno le nostre azioni. Ma se abbiamo la visione di un essere illuminato vedremo che anche la minima azione porta risultati.

**E' molto importante affidarsi all'assenza di pensieri nella tua mente.**

La principale causa che ci porta a vagare nel samsara è la sequenza dei nostri pensieri e si afferma che il pensiero discorsivo è "la grande ignoranza" che ci fa cadere nell'oceano del samsara. Fino a che non decideremo di fare qualcosa, la sequenza dei pensieri andrà avanti a lungo e per sempre. E' quindi importante applicare il corretto rimedio, e qui il rimedio principale è coltivare uno stato libero dal vagabondare dei pensieri.

*Lascia che i pensieri legati ai cinque veleni si dissolvano da sé stessi.*

Per gli esseri ordinari i pensieri legati ai cinque veleni continueranno a sorgere nella mente. Nonostante questo, non dovremmo lasciare che i

pensieri ci dominino. Il nostro approccio può avere differenti modalità. Nel Piccolo Veicolo si applicano gli antidoti appropriati a questi pensieri. Ad esempio, l'antidoto alla rabbia è la meditazione sulla pazienza, l'antidoto all'attaccamento è la meditazione sul disgusto, l'antidoto all'ignoranza è la meditazione sulla legge di causa ed effetto e sulla interdipendenza, comprendendo come l'ignoranza ci conduce al samsara e così via. Nel Grande Veicolo si indagano i cinque veleni e si giunge alla conclusione che sono come un sogno o un'illusione: la loro natura ultima è la vacuità. Quando si capisce questo, non se ne è più influenzati. Nel Mantrayana si realizza che la natura fondamentale dei cinque veleni è la saggezza e, così trasformati, si utilizzano nel sentiero della liberazione e dei mezzi abili.

**Successivamente alla meditazione è molto importante fare affidamento su compassione e bodhicitta.**

Sia che stiamo praticando la virtù o la rinuncia alle azioni nocive dovremmo pensare che il nostro unico scopo è di essere di beneficio agli esseri senzienti, tutti gli esseri, senza alcuna esclusione. Quando realizziamo la vastità della sofferenza degli esseri e la nostra mancanza di capacità ad aiutarli dovremmo sviluppare la ferma intenzione di fare tutto il necessario per essere di beneficio e dedicare a loro ogni nostra azione di corpo,

parola e mente. Altrimenti se pratichiamo solo con un'intenzione autoreferenziale, per avere una vita confortevole e evitare la rinascita nei reami inferiori, ogni nostra pratica virtuosa avrà effetti limitati. Finché non iniziamo con una intenzione altruistica e terminiamo condividendo i meriti con tutti gli esseri senzienti affinché possano raggiungere l'illuminazione, la nostra pratica non sarà genuinamente Mahayana.

Possiamo chiamarla "Grande Veicolo" ma non c'è niente di grande in esso. La base del Grande Veicolo è che all'inizio c'è la generazione di bodhicitta, nella pratica principale c'è la libertà dai concetti e alla fine si dedicano i meriti a tutti gli esseri senzienti. Senza questi tre metodi supremi è impossibile la pratica del Mahayana. La principale pratica dei Bodhisattva è di lasciare da parte interessi personali e considerare gli interessi degli altri più importanti. Dovremmo seguire il loro esempio.

*Questa è la radice del Grande Veicolo ed è quindi indispensabile. Addestrarsi nel considerare gli altri più importanti di sé stessi.*

Il Buddha si è manifestato innumerevoli volte in questo mondo come Bodhisattva. Non lo ha fatto per guadagnare ripetutamente fama e gloria o per avere cibo e vestiti.

Era mosso dalla sua universale compassione, il suo desiderio di aiutare gli esseri soggiogati dall'ignoranza e liberarli dalla loro sofferenza.

**E' molto importante sviluppare la convinzione che le istruzioni sono infallibili.**

Quando ricevi una istruzione autentica devi concentrarti prima sull'ascoltarla, poi riflettere sul suo significato e infine, attraverso la meditazione, farla parte di te. Se farai in questo modo guadagnerai la convinzione che l'istruzione è veramente al di là dell'illusione e avrai fiducia nella sua eccellenza.

*Se non hai dubbi, la realizzazione verrà rapidamente.*

Gli infiniti benefici del mettere in pratica le istruzioni, - meditare sullo yidam, ripetere il mantra e così via, - sono descritti nelle relative scritture.

Non avere dubbi sulla loro verità ti farà ottenere rapidamente tutte le qualità. Ma finché dubiterai ed esiterai, chiedendoti: "la recitazione del mantra ha davvero questo potere?" oppure "posso realmente ottenere delle siddhi con la pratica dello yidam?" ti sarà impossibile conseguire realizzazioni.

Inoltre, il fondamento per ottenere le realizzazioni sta nella attenta osservanza dei tre voti: i voti Pratimoksha del Piccolo Veicolo, i precetti del Bodhisattva del Grande Veicolo e i samaya del Vajrayana. Per questo Zurchungpa dice:

**E' molto importante rispettare i voti e i samaya.**

Questo è il terreno fertile e ben coltivato dove il raccolto cresce bene. Quindi,

*Non lasciare che la tua mente venga macchiata dalle cadute e mancanze nei confronti dei tre voti.*

I tre voti si riferiscono ai voti esterni Pratimoksha, ai precetti interni dei Bodhisattva e i precetti segreti del veicolo dei Vidyadhara. In quanto praticante laico potresti pensare di non avere mai preso il voto di Pratimoksha ma anche se non ne hai completato l'intero rituale, ogni potenziamento Vajrayana tu possa avere ricevuto, includerà i voti di Pratimoksha come parte integrante del potenziamento. Non c'è potenziamento in cui non si siano presi i tre voti, uno dopo l'altro. In quel caso, in che modo abbiamo preso i voti di Pratimoksha? Attraverso la gentilezza dell'insegnante facciamo sorgere una profonda disillusione nei confronti dei fatti samsarici. Questo è già parte del voto di Pratimoksha la cui essenza è nel realizzare le sofferenze e limiti del samsara e sviluppare una forte determinazione ad essere liberi.

Allo stesso modo se hai ricevuto un potenziamento Vajrayana non è possibile che tu non abbia preso il voto di Bodhisattva anche se non hai seguito il rituale formale. All'inizio di un potenziamento l'insegnante dice: "Questi insegnamenti dovrebbero essere ricevuti e praticati per il bene di tutti gli esseri, tanto numerosi quanto è vasto il cielo". Questa è l'essenza del voto di Bodhisattva che

fa sorgere la bodhicitta. Ugualmente per i samaya, i voti del Vajrayana: il potenziamento introduce alla realizzazione che tutte le forme sono la divinità, tutti i suoni sono il suono del mantra e tutti i pensieri sono la manifestazione della natura assoluta. Per il corpo riceviamo il potenziamento del vaso con l'immagine della divinità. Per la nostra parola ripetiamo il mantra e riceviamo il potenziamento segreto. Per la mente riceviamo il terzo potenziamento con gli attributi simbolici della divinità. Quindi in un potenziamento Vajrayana tutti i voti Vajrayana sono completi. Abbiamo ricevuto tutti un potenziamento Vajrayana, quindi abbiamo preso questi tre voti. Perciò è molto importante mantenerli ed evitare cadute ed errori che riguardano i tre voti, perché sono estremamente negativi.

L'essenza di tutti e tre questi voti si può sintetizzare con il detto tratto dai sutra:

Abbandona l'azione dannosa,  
Pratica bene la virtù.

Abbandona ogni azione negativa e manterrai i tre voti. Coltiva le azioni positive e ancora una volta starai praticando l'essenza dei tre voti.

In ogni caso, se nel perseguire le azioni positive – seguendo l'insegnante, ascoltando gli insegnamenti e mettendoli in pratica – e abbandonando le azioni nocive ti sentirai compiaciuto e orgoglioso e penserai "che cose positive ho realizzato" questo tipo di

atteggiamento rappresenta un grande difetto.

Dovresti essere completamente libero dagli attaccamenti e vedere ogni cosa come se fosse un sogno, un'illusione.

Anche se stai seguendo un insegnante, in realtà l'insegnante assoluto è il dharmakaya che è la natura della tua mente. L'insegnante che si manifesta esteriormente e che tu stai ora seguendo è egli stesso come un sogno. Il suo corpo non è permanente e lascerà questo mondo. Il vero insegnante interiore dharmakaya non è mai separato da te. Quindi, se anche sul piano relativo stai seguendo un'insegnante, pratici e realizzi molte azioni positive, devi farlo senza attaccamento e considerandole per natura illusorie.

**E' molto importante accertare la natura non nata della mente**

*Poiché la mente e le apparenze sono l'aspetto della natura assoluta, arriva alla chiara conclusione che la natura della mente è non nata come lo spazio.*

In breve, tutti gli infiniti fenomeni del samsara e del nirvana non sono altro che la proiezione della propria mente e sono quindi un'illusione. Niente esiste per davvero e in modo permanente. Quando capirai questo, realizzerai che ogni cosa è non nata come lo spazio, che la sua natura è

la vacuità. E' con questa realizzazione – che tu stesso, il tuo insegnante, e tutti i fenomeni sono simili a un sogno e un'illusione – che dovresti praticare la meditazione sulla divinità di saggezza e recitare il mantra. E se mai avessi un segno di realizzazione, anche la visione dello yidam, dovresti continuare a riconoscere la sua natura illusoria ed evitare l'errore di sentire attaccamento o orgoglio. Essere precipitosi e pensare " ho ottenuto un segno di realizzazione" è un ostacolo, un demone. Per quanto alta possa essere la tua realizzazione, non devi mai essere orgoglioso di segni come la chiaroveggenza di cui puoi fare esperienza, ma restare libero dall'attaccamento e osservare la loro natura simile al sogno. Altrimenti, se sei attaccato a queste cose, sarà impossibile sviluppare nella tua mente anche le più basilari qualità del sentiero.

Come disse il grande Siddha Saraha "Ovunque c'è attaccamento ci sarà caduta".

Persino l'attaccamento minuscolo come il frammento di un seme di sesamo creerà grandi sofferenze nella mente. Quindi se ottieni qualche risultato dalla tua pratica, dovresti semplicemente pensare che è la conseguenza naturale del praticare e non dovresti diventare orgoglioso.

Come possiamo leggere in *Separarsi dai quattro attaccamenti*, l'insegnamento in quattro versi che Manjushri trasmise in una visione al

grande maestro Sakyapa Jetsun Trakpa Gyaltzen:

Finché c'è attaccamento, non c'è visione.

**E' molto importante non dare le quintessenziali istruzioni segrete a chi non è pronto.**

Insegnamenti profondi come la Mahamudra e la Grande Perfezione devono essere dati ai discepoli adatti, perché sono come il latte della leonessa delle nevi che può essere raccolto soltanto in un recipiente d'oro o di materiale altrettanto prezioso. Per i discepoli meritevoli, come già affermato in questo testo, gli insegnamenti dovrebbero essere resi disponibili e non nascosti dato che questi insegnamenti saranno di loro beneficio.

Ma sarebbe un puro spreco dare questi insegnamenti a chi non ne è degno, sarebbe come versare il latte della leonessa in un recipiente di terracotta, con il risultato che il recipiente si romperebbe e il latte andrebbe sprecato. Più le istruzioni quintessenziali resteranno segrete, più rapidi saranno i risultati nella pratica. Nei tempi antichi, nella suprema terra d'India gli insegnamenti del Vinaya erano diffusamente insegnati. Ma tutte le pratiche del Mantrayana Segreto erano tenute completamente nascoste. In un incontro di mille Pandit nessuno avrebbe mai saputo chi stesse praticando il Mantrayana Segreto, chi erano i loro yidam o

quale mantra stessero recitando. Solo se uno di loro iniziava a volare nel cielo o faceva qualche miracolo le persone si potevano accorgere di chi stesse praticando il Mantrayana. In Tibet, comunque, gli insegnamenti del Mantrayana vennero diffusi gradualmente ed ora vengono insegnati a tutti. Come conseguenza, la percentuale dei praticanti che realmente ottiene risultati e realizzazioni è molto più piccola.

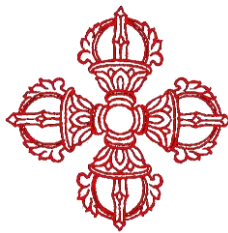
*Divulgare gli insegnamenti segreti porta alla critica, quindi bisogna essere molto cauti: avere la premura di verificare il merito del discepolo.*

E' questo il motivo per cui un insegnante dovrebbe sapere come riconoscere il potenziale di uno studente. A chi è pronto dovrebbe dare tutte le istruzioni, senza trattenere nulla. Ma a quegli studenti che non hanno le qualità appropriate dovrebbe dare insegnamenti che saranno di beneficio, in accordo alle loro reali capacità. Prima ci sono gli insegnamenti per chi ha capacità inferiori, poi gli insegnamenti per chi ha medie capacità e così via, fino a far diventare gli studenti adatti agli insegnamenti più alti. Anche nella tua pratica dovresti applicare lo stesso principio. Pratica in accordo con le tue capacità e guarda ogni cosa come sogno o illusione. Se farai in questo modo otterrai grandi benefici.

**Questa era la prima sezione tratta da *Eight Chapters of Personal Advice*, l'istruzione sulla salda fede, l'ingresso.**

In questa sezione sono state illustrate le immense qualità e

l'importanza della fede, espresse da un insegnante che era allo stesso tempo molto colto e realizzato, ed era capace di condensare gli insegnamenti in queste sintetiche istruzioni mantenendo allo stesso tempo tutta la loro profondità.



“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*)