

法王如意宝·晋美彭措

心髓秘訣



SUA SANTITÀ
JIGME PHUNTSOK RINPOCHE

I miei consigli del cuore e le mie istruzioni essenziali



འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ་



འཇམ་དབང་མཆོག་གི་མཛུགས་

*I miei consigli del cuore
e le mie istruzioni essenziali*

Un discorso pubblico di Sua Santità
Jigme Phuntsok Rimpoche
tenuto in Nuova Scozia, Canada, nel 1993

Moderatore	01
Sua Santità	
Recitazione	03
Discorso	07
Uno stato di grande fortuna	08
1 Nato nel continente meridionale di Jambudvīpa	09
2 Ottieni la preziosa esistenza umana	09
3 Nato quando un Buddha è giunto nel mondo	11
4 Gli insegnamenti del Buddha sono ancora presenti	12
5 Accettato da un maestro spirituale qualificato	12
I tre livelli di fede	14
1 Fede vivida	15
2 Fede ardente	28
3 Fede risoluta	37
Prendi rifugio nei Tre Gioielli	39

MODERATORE:

Benvenuti al discorso pubblico di oggi che sarà tenuto da Sua Santità Jigme Phuntsok Rimpoche. Sua Santità nacque nel 1933 nel Tibet nord-orientale. Circa dieci anni fa, Rimpoche iniziò a offrire attivamente insegnamenti buddhisti nell'area del Tibet, che in quei tempi aveva già subito per diversi decenni il declino del Buddhismo e della pratica buddhista. È a lui attribuita una vasta propagazione del Buddhismo in Cina ed è stato grazie a

lui che negli ultimi anni decine di migliaia di tibetani, così come molti cinesi di etnia Han, sono stati portati in seno al Buddhadharma.

Siamo estremamente fortunati ad averlo con noi questo pomeriggio, poiché il suo arrivo si è verificato a seguito di una serie di congiunture miracolose e logistiche che, per molti versi, era improbabile che mai si realizzassero. Malgrado la fretta dell'ultimo minuto, ciò ha creato per noi l'opportunità di invitarlo a stare qua con noi in Nuova Scozia, un'opportunità per la quale siamo molto grati. Siamo pertanto davvero lieti e onorati che Sua Santità abbia potuto accettare il nostro invito di essere qui con noi oggi, al fine di condividere il suo meraviglioso insegnamento. Per conto di tutti coloro che si sono riuniti qui oggi, estendiamo a Sua Santità il nostro più caloroso benvenuto.

SUA SANTITÀ:

Recitazione

*Incarnazioni di tutti i buddha del passato,
del presente e del futuro;
signori onnipervadenti dei mandala oceanici
e delle famiglie dei buddha;
gloriosi e nobili maestri la cui gentilezza non
ha eguali;
preziosi guru radice—*

*Mi inchino ai vostri piedi perfettamente
incontaminati e mi prostro con devozione.*

*In voi prendo rifugio! Concedetemi le vostre
benedizioni, vi prego!*

*Chi potrebbe mai stancarsi di guardare il vostro
viso nobile, brillante e chiaro come un fiore
che sboccia?*

*E le radianti antere dei tuoi segni e marchi
sono come il nettare per gli occhi di tutti
gli esseri.*

*I petali della tua compassione si estendono fino
a comprendere i tre mondi.*

*Oh Signore dei Saggi, Bianco Loto, riposa oggi
i tuoi piedi di loto nello stagno
di loto della mia mente!*

*Su un'isola in un lago nell'Oḍḍiyāna,
dal cuore di un loto,*

*Sei apparso spontaneamente come
un'emanazione dei buddha,*

*Risplendente delle qualità e dei segni maggiori
e minori—*

*Padmasambhava, proteggi lo stagno di loto
della mia mente!*

*Nella distesa in cui tutti i fenomeni si
esauriscono, tu hai incontrato la saggezza
del dharmakāya;*

*Nella chiara luce dello spazio vuoto,
tu hai visto apparire campi di buddha
del sambhogakāya;*

*Prestandoti per il beneficio di tutti gli esseri,
apparivi loro in forma di nirmāṇakāya—*

*Onnisciente Sovrano del Dharma,
mi prostro a te.*

*La saggezza di Mañjuśrī, Leone della Parola,
è sorta nel tuo cuore,*

*E ti sei addestrato nelle infinite aspirazioni
di Samantabhadra,*

*Eseguendo le azioni illuminate dei buddha
e dei loro eredi—*

Guru Mañjughoṣa, ai tuoi piedi rendo omaggio!

*Possiedi la perfetta forma della giovinezza,
E sei adorno della luce di saggezza.*

*Tu dissolvi l'oscurità dell'ignoranza in tutto
il mondo—*

Guru Mañjughoṣa, a te rendo omaggio!

Ora, col desiderio di rendere beneficio agli altri,

Ti visualizzo sul fresco loto del mio cuore,

*Possa il suono melodioso della tua parola che
è come il nettare,*

*Oh Mañjuśrī, possa esso conferire il proprio
splendore alla mia mente!*

SUA SANTITÀ:

Discorso

Comincio col rendere omaggio alle mie straordinarie divinità. Il mio discorso di oggi sarà composto da alcuni brevi insegnamenti che sono centrali alla tradizione buddhista e in accordo con essa.

I

Uno stato di grande fortuna

PER COMINCIARE, tutti noi dovremmo riconoscere che, proprio in questo momento, ci troviamo in uno stato di grande, ottima fortuna. Potreste chiedervi, qual è questa grande, ottima fortuna di cui parlo?

1

Nato nel continente meridionale di Jambudvipa

In primo luogo, siamo estremamente fortunati ad essere nati in questo mondo, che secondo la cosmologia buddhista è noto come il continente meridionale di Jambudvipa, e che, di per sé, è perfettamente provvisto di grande fortuna. Perché diciamo che Jambudvipa è, in modo univoco, un luogo di grande fortuna? La ragione è che, nonostante gli esseri umani possano rinascere in altri continenti, completi di grande godimento ed esperienze piacevoli, luoghi come il continente orientale di Purvavideha, il continente occidentale di Aparagodaniya e il continente settentrionale di Uttarakuru, come descritto nell'Abhidharma, tali altri luoghi non sono dotati di condizioni favorevoli per praticare il Buddhadharma. È per questa ragione che il continente di Jambudvipa è superiore a qualsiasi altro continente in cui poter rinascere.

2

Ottieni la preziosa esistenza umana

In secondo luogo, è estremamente prezioso ed eccellente, in sé e per sé, ottenere una rinascita

umana nel reame di Jambudvipa per via di tutte le opportunità e di tutte le libertà che esso offre. In altri reami come il reame infernale, il reame dei fantasmi famelici, il reame animale o il reame degli asura, la sofferenza da sostenere è insopportabile e perciò non c'è assolutamente alcuna possibilità di praticare il Dharma.

Anche se si nasce nel regno divino, di rara bellezza e di estasi dei sensi, poiché si è talmente consumati dall'esperienza del piacere, ancora una volta non si ha l'opportunità di praticare il Dharma. Per questo motivo, una rinascita umana è più preziosa di una rinascita divina.

Inoltre, Buddha Shakyamuni presentò gli insegnamenti in tre veicoli, corrispondenti ai voti del Protimoksha, del Bodhisattva, e del Vajrayana. Solo colui o colei che ha ottenuto una preziosa rinascita umana è in grado di praticare gli insegnamenti e di raggiungere i loro risultati. Coloro che nascono invece nel reame divino o in altri reami, difficilmente avrebbero l'opportunità di praticare uno di tali insegnamenti e non sarebbero quindi in grado di mettere in opera nella propria vita il perseguimento

della pratica spirituale. Per questi motivi, una rinascita umana è assolutamente la più sublime, ed è più preziosa di qualsiasi altro tipo di rinascita.

Pertanto, come seguaci del Buddha, teniamo sempre conto del fatto che una rinascita umana offre l'esistenza più rara fra tutti i reami del samsara. Poiché abbiamo tutti ottenuto un'esistenza così preziosa, dovremmo davvero provare un senso di grande gioia.

3

Nato quando un Buddha è giunto nel mondo

Inoltre, è ancora più raro nascere in un'epoca in cui un buddha è giunto in questo mondo. Perché? L'eone in cui un buddha è giunto nel mondo è chiamato eone luminoso, mentre l'eone in cui nessun buddha appare nel mondo è chiamato eone oscuro. Per quanto riguarda questi due tipi di eoni, esistono molti più eoni oscuri di quanto ne esistano di luminosi, e gli occasionali eoni luminosi sono intervallati da tanti, davvero tanti eoni oscuri. Pertanto, poiché gli eoni luminosi sono rarissimi da incontrare, nascere in un'epoca in cui un buddha è giunto nel mondo e

connettersi direttamente con i suoi insegnamenti, e ancora di più, metterli in pratica, è estremamente raro.

4

Gli insegnamenti del Buddha sono ancora presenti

Poiché il Buddha è giunto nel mondo, egli ha insegnato il prezioso Dharma agli esseri viventi, e poiché tali insegnamenti di Dharma sono ancora presenti nel mondo, viviamo ora in circostanze preziosissime.

Ogni volta che pensiamo alla nostra situazione attuale, ossia al fatto che il Buddha ha girato la ruota del Dharma tre volte, e che tutti gli insegnamenti sono ancora a noi accessibili, dovremmo davvero provare un grande senso di gioia.

5

Accettato da un maestro spirituale qualificato

Nonostante tutte le condizioni favorevoli, per esempio, che il Buddha è giunto nel mondo e che ha insegnato il Dharma, e che tutti i suoi insegnamenti

sono ancora presenti nel mondo, abbiamo tuttavia ancora bisogno di un maestro spirituale qualificato che possa spiegarci gli insegnamenti. Senza un maestro qualificato, affidandoci solo ai nostri sforzi, è impossibile apprendere e praticare gli insegnamenti. In effetti, ahimè, è anche raro incontrare un lama dal quale si possano ricevere gli insegnamenti del Buddha e che possa al contempo guidarci nel mettere in pratica gli insegnamenti.

Quindi, giusto per riassumere brevemente le condizioni favorevoli in cui ci troviamo: 1) nascere in un'esistenza umana con tutte le opportunità e le libertà del continente meridionale di Jambudvīpa, 2) nascere in un tempo in cui il Buddha sia entrato nel mondo e in cui egli abbia impartito gli insegnamenti del Dharma, e che gli insegnamenti del Dharma non siano svaniti dal mondo e siano ancora a noi disponibili, 3) riuscire a incontrare maestri spirituali qualificati che possano spiegarci tali insegnamenti. Così, in tutti gli eoni fortunati, la nostra condizione attuale sarà tanto rara e fortunata quanto lo sbocciare di un fiore di udumbara. Ogni volta che pensiamo a ciò, dovremmo suscitare un forte senso di gioia e di gratitudine.

II

Tre livelli di fede

PERFETTAMENTE PROVVISI di tali vantaggi, e di tutte le condizioni, tanto favorevoli, dobbiamo, prima di tutto, sviluppare una fede profonda al fine di raggiungere l'illuminazione.

Chiediamo, quindi, cos'è esattamente la fede? Da una prospettiva buddhista, possiamo cominciare dicendo che esistono tre tipi di fede, fede vivida, fede ardente, e fede risoluta. La fede vivida è una fede che si basa su una forte attrazione, ed è ispirata dal

pensare al Buddha; la fede ardente è la fede che ci spinge a cercare di emulare, ed è ispirata dal pensare al Dharma; la fede risoluta è la fede ispirata dal pensare al Sangha. È necessario avere tutti e tre i livelli di fede nella nostra mente.

1 *Fede vivida*

La fede vivida è un sentimento di straordinaria gioia e felicità che si manifesta quando pensiamo al Buddha.

La ragione per cui proviamo un'enorme gioia e felicità quando pensiamo al Buddha è che in questo mondo, anche se messo a confronto con Ishvara, Indra, Brahma e molti altri, il Buddha possiede innumerevoli e ineguagliabili nobili qualità. Ad esempio, se un bodhisattva al primo bhumi o al di sopra di esso descrivesse le qualità di saggezza del Buddha e ne parlasse ininterrottamente per centinaia e migliaia di anni, non sarebbe ancora in grado di descriverle appieno.

Nonostante il Buddha possieda innumerevoli nobili qualità che non siamo in grado di conoscere appieno,

dobbiamo essere consapevoli delle sue qualità non comuni che sono a noi di grande beneficio. Quali sono? Il Buddha insegnò agli esseri viventi i metodi per raggiungere uno stato temporaneo di felicità, nonché i sentieri per raggiungere la buddhità, ovvero uno stato che contiene tutte le capacità miracolose. Fra tutte le qualità del Buddha, le sue attività nel donare gli insegnamenti agli esseri viventi sono le più eccellenti. Sono queste le qualità di cui dobbiamo essere consapevoli, perché, a prescindere dal numero delle nobili qualità del Buddha, se esse non ci fossero di alcun beneficio, non avremmo nessun motivo di trarne compiacimento. Ad esempio, esistono molti re o sovrani in questo mondo. Se nessuno di essi ci è di alcun beneficio, pensare a loro non ci procura nessuna gioia. Ma se una qualsiasi delle loro azioni ci risulta di grande beneficio, pensare a loro ci provoca grande piacere. Dobbiamo pertanto essere consapevoli di quelle nobili qualità del Buddha che ci sono di grande beneficio, in modo da poter sviluppare una gioia sincera e di compiacerlo.

Quali sono, quindi, le nobili qualità del Buddha che ci sono di così grande beneficio? In merito ad esse,

esistono tre categorie principali: le qualità di saggezza, le qualità di compassione, e le qualità di potere.

1) Saggezza

Se il Buddha non avesse saputo come rendere gli esseri senzienti, illimitati come lo spazio, liberi dalla sofferenza, e come collocarli nello stato di pace e di felicità permanenti, il beneficio che il Buddha porta loro sarebbe scarso o nullo. Tuttavia, il Buddha è in grado di liberare gli esseri senzienti dalla sofferenza, perché egli possiede la qualità della saggezza onnisciente.

2) Compassione

Il Buddha possiede la qualità della saggezza onnisciente, tuttavia è indispensabile anche la compassione. Senza compassione, i metodi impiegati per ottenere il bene degli esseri senzienti non sarebbero di reale beneficio. Ad esempio, prendiamo una persona molto istruita, se essa nutre una cattiva intenzione nei confronti degli altri, o se possiede un carattere ruvido e offensivo, allora non importa quanto sia preparata, essa non potrà in ogni caso essere di

reale beneficio agli altri. Pertanto, si deve possedere la qualità della compassione.

Quale tipo di compassione possiede il Buddha? Prendiamo l'esempio dell'amore di una madre per il suo unico figlio. Moltiplichiamo il suo amore per centinaia e migliaia di volte, e ciò sarà ancora lontano dall'amore che il Buddha prova nei confronti di tutti gli esseri viventi. Come abbiamo raggiunto questa conclusione? La ragione è che, sia durante lo stadio causale sia durante il periodo della completa illuminazione, il Buddha ha sempre dedicato il proprio corpo e la propria vita per il benessere altrui.

In che modo il Buddha ha dedicato il proprio corpo e la propria vita al beneficio altrui durante lo stadio causale? Nel famoso Parco dei Cervi a Varanasi, dove il Buddha mise in moto per la prima volta la Ruota del Dharma, in molte vite e in numerosi eoni passati egli donò la propria testa per portare beneficio e felicità agli esseri viventi. Ciò fu detto dal Buddha in persona dopo avere ottenuto la Buddhità. Il sacrificio del suo sangue, della sua carne e delle sue ossa, per il benessere altrui avvenne non solo a Varanasi. In molti posti in tutto il mondo, il Buddha, rinunciò innumerevoli volte alla

propria carne e ossa e al proprio sangue a beneficio degli esseri viventi.

Inoltre, non vi fu mai un momento o una situazione in cui il Buddha mostrò di possedere una compassione parziale o ineguale. Se il Buddha avesse espresso compassione per coloro che gli erano vicini, come ad esempio le persone che erano attratte da lui o che lo rispettavano, e non avesse mostrato compassione per gli altri, ciò avrebbe dimostrato che la sua compassione era stata parziale. La compassione del Buddha non è mai stata così, al contrario essa era universalmente uguale per tutti gli esseri.

Come descrivere, quindi, la compassione universale del Buddha? Vi fu una volta in cui, quando il Buddha era vivo, il dio Indra stava compiendo un'offerta al Buddha, facendo piovere polvere di sandalo alla sua destra, mentre il dio Mara stava cercando di danneggiare il Buddha con una fitta pioggia di armi alla sua sinistra. Il Buddha trattò entrambi con amorevole gentilezza e serbò nel cuore e nella mente il desiderio che tanto l'uno quanto l'altro imboccassero in egual misura la strada verso la pace e la felicità.

Inoltre, se l'amorevole gentilezza e la compassione del Buddha si estendessero solo verso coloro che occupano posizioni più elevate o verso coloro che sono dotati di maggiore ricchezza materiale, ma non verso quelli che sono in posizioni inferiori o che sono poveri, allora l'amore del Buddha non si rivelerebbe nella sua piena espressione. Sarebbe, in realtà, esattamente l'opposto. Invece di favorire le persone collocate in posizioni superiori, il Buddha mostrò al contrario più compassione e più amore verso coloro che erano poveri e indifesi.

La compassione del Buddha non è mai stata limitata, a differenza di quella dei leader politici, che molto spesso favoriscono il proprio popolo o la propria razza. Se pensiamo ai leader politici dei giorni nostri, essi esprimono di norma la propria gentilezza e il proprio apprezzamento davanti a migliaia di persone nel momento in cui esiste qualche vantaggio per se stessi. Al contrario, anche se un solo essere senziente ne avesse bisogno, il Buddha rinuncerebbe alla propria vita e al proprio sangue più e più volte. Da tempo senza inizio, il Buddha ha dato incessantemente e instancabilmente se stesso per essere di beneficio agli altri, anche se si è trattato di aiutare un solo essere

vivente, e anche se ci sono voluti innumerevoli eoni per aiutarlo. Tale amore e compassione non hanno rivali.

A un certo punto durante lo stadio causale, il Buddha era conosciuto come Gyepakshuda e si trovava nel reame degli inferi insieme con un amico chiamato Kamarupa, e qui erano costretti a tirare pesanti carri. Le guardie degli inferi li imbrigliarono a un carro e li picchiarono duramente, costringendoli a lavorare senza alcuna tregua. Il futuro Buddha pensò, “Tirerò il carro e soffrirò da solo, così che Kamarupa possa trovare sollievo”. Quindi, disse alle guardie, “Mettete le sue briglie sulle mie spalle. Tirerò il carro da solo. Per favore, risparmiate il mio amico dalla sofferenza”. Sentito ciò, le guardie si arrabbiarono ancora di più, e dissero, “Nessuno può far nulla per impedire ad altri di sperimentare i propri effetti karmici!” Poi gli sferrarono un colpo mortale sulla testa e, di conseguenza, spirò e rinacque immediatamente nel reame degli Dei dei Trentatré Livelli. Questa storia è riportata nella biografia del Buddha.

Inoltre, ai tempi del Buddha, un suo ex discepolo, dal nome Devadatta, finì per diventare uno dei suoi

più grandi nemici, che cercava sempre di competere e persino di danneggiare il Buddha. Anche nelle innumerevoli vite precedenti che avevano condiviso, vi furono molte occasioni in cui Devadatta cercò di danneggiare il Buddha. Nonostante ciò, il Buddha cercò sempre di portare beneficio a Devadatta, anche a costo del proprio corpo o della perdita della propria vita. Questo, con innumerevoli altri esempi, mostra quanto le espressioni di amorevole gentilezza e di compassione del Buddha sono ineffabili.

3) *Il Potere*

Data la sua saggezza onnisciente e la sua impareggiabile compassione, il Buddha è dotato inoltre di un grande potere. Senza tale potere, compassione e saggezza non sarebbero complete. Ciò può essere paragonato alla situazione in cui una povera madre senza braccia vede il proprio bambino spazzato via dall'acqua che scorre veloce. Anche se riempita da un inconcepibile senso di compassione per il proprio figlio, non c'è assolutamente niente che lei possa fare per salvarlo. Allo stesso modo, senza il potere, la compassione non ci permette di fare nessun passo in avanti nei nostri sforzi per aiutare gli esseri senzienti.

Che tipo di potere possiede il Buddha? Esistono tre tipi di potere posseduti dal Buddha che riguardano il suo corpo, la sua parola e la sua mente.

i. Il potere del corpo del Buddha

Per quanto riguarda il potere del corpo del Buddha: semplicemente vedere il Buddha o essere in sua presenza genera il potenziale per liberare gli esseri dalla sofferenza dell'esistenza ciclica e per metterli sul sentiero della pace suprema.

Questo è il vantaggio che otteniamo nell'incontrare il Buddha di persona. Che dire allora dei giorni nostri, ora che il Buddha è già passato nel nirvana? Questo in realtà è vero anche oggi. Come egli stesso ha promesso, "Mi manifesterò in varie forme e guiderò gli esseri nel compiere le virtù". Il Buddha si è quindi manifestato in varie forme a beneficio degli esseri. Tali forme includono le statue, le immagini, nonché molte altre forme. E in queste forme sono inclusi gli stupa che contengono le reliquie del Buddha, o una qualsiasi delle statue che sono sagomate a sua somiglianza e sono fatte di oro, argilla, legno o persino di pietra. Il rendere loro omaggio, il fare offerte e il pronunciare

aspirazioni nei loro confronti, tutte queste azioni conducono ai medesimi risultati dell'incontrare il Buddha di persona. Questo è insegnato nelle scritture. Allo stesso modo, se qualcuno è in grado di vedere una thangka che raffigura la sagoma del Buddha, sia che si tratti di un'opera d'arte particolarmente raffinata o che non lo sia, ciò porterà incredibili benedizioni alla persona che la vede.

Non nutriamo alcun dubbio sul fatto che, se una persona con forte fede e devozione vede la sagoma del Buddha, quella persona accumulerà meriti oltre ogni descrizione. E anche se una persona guarda la sagoma del Buddha mentre è pervasa dalla rabbia, per via della semplice connessione creata tramite tale esperienza, quella persona raggiungerà rapidamente la Buddhità. Anche questo è chiaramente affermato nelle scritture.

ii. Il potere della parola del Buddha

Per quanto riguarda il potere della parola del Buddha, se al tempo in cui il Buddha era vivo si è potuto ricevere direttamente il suo insegnamento, o se nel tempo presente, pregando sinceramente il Buddha, lo si incontra e si sente il suo insegnando in una

visione pura o in uno stato di sogno, tutti questi tipi di esperienza permetteranno di sviluppare rapidamente le nobili qualità e infine di raggiungere la Buddhità.

La parola del Buddha include non solo gli insegnamenti da lui direttamente pronunciati, ma anche tutti gli insegnamenti del Dharma che sono compilati nelle scritture e nei commenti. Il merito di ascoltarli è in realtà inconcepibile. Esso può generare il potere di chiudere la porta ai regni inferiori e, inutile dirlo, di prolungare la nostra vita, fornendoci benedizioni al fine di ottenere una buona salute, longevità, ricchezza, ecc.

Nonostante esseri quali uccelli o animali selvaggi non abbiano la capacità di ricevere gli insegnamenti, semplicemente ascoltando il suono di una conchiglia che viene emesso, o il suono di un tamburo che viene battuto prima dell'insegnamento, anch'essi saranno liberati dalle sofferenze del samsara e raggiungeranno la liberazione.

iii. Il potere della mente del Buddha

Per quanto riguarda il potere della mente del Buddha, egli nutre grande compassione e amorevole

gentilezza verso ogni individuo. Le sue attività di beneficio agli esseri senzienti non si fermeranno mai. Così come è impossibile per un grande oceano rimanere senza onde, così è impossibile per il Buddha smettere o interrompere le proprie attività di beneficio a tutti gli esseri.

Nei diversi mondi, in ciascuna delle dieci direzioni, se la forma di un buddha può ispirare gli esseri viventi, il Buddha si manifesterà lì come un buddha; se la forma di un bodhisattva può ispirare gli esseri viventi, il Buddha si manifesterà lì come un bodhisattva. Allo stesso modo, se la forma di un uditore o di un realizzatore solitario può reputarsi di ispirazione, allora il Buddha si manifesterà in quei mondi come tale di conseguenza. A beneficio di esseri non umani come uccelli, animali selvaggi, animali acquatici, ecc., il Buddha si manifesterà di conseguenza, nelle forme a loro consuete, per ispirarli e per illuminarli. Il Buddha è infatti in grado di assumere forme sconfinite per il beneficio degli esseri senzienti.

E ancora, al fine di mostrare l'insegnamento del Dharma, il Buddha si manifesterà nella forma di montagne, foreste, giungle, ecc., così da portare

incredibili benefici agli esseri viventi. Il Buddha cerca di essere sempre di beneficio a ogni essere senziente, incessantemente, giorno e notte, e in qualunque modo egli lo ritenga necessario. Tale è il motivo per cui dovremmo sviluppare una grande gioia e una sincera riverenza nei confronti del Buddha.

Vorrei ribadire ciò che ho appena detto. Il Buddha è in grado di portare beneficio agli esseri senzienti grazie alla sua conoscenza onnisciente e alle sue capacità di attrazione. Data la sua onniscienza, se il Buddha non avesse la grande compassione, egli non guiderebbe e non ispirerebbe nessun essere senziente. Quindi, oltre ad essere onnisciente, il Buddha possiede altresì la grande compassione. E poiché il Buddha possiede la saggezza onnisciente e la grande compassione, senza il potere, egli non sarebbe in grado di realizzare il grande scopo di essere di reale beneficio agli esseri viventi. Dunque, il Buddha deve avere anche un potere completo. In tutto il mondo, è solo il Buddha che possiede questo tipo di qualità senza rivali in termini di saggezza, compassione e potere. Nessun altro al mondo può eguagliarlo in questo. Pertanto, se ci soffermiamo, e se ci pensiamo con attenzione, oltre a coloro che non hanno un cuore nel proprio corpo

o che non hanno un cervello in testa, tutti gli altri genereranno sicuramente una fede sincera nel Buddha.

2

Fede ardente

La fede ardente è la fede ispirata dal pensiero del Dharma. Essa consiste nell'aver l'entusiasmo di praticare secondo l'insegnamento del Buddha, ovvero di compiere ciò che è sano e virtuoso, e di abbandonare ciò che non lo è.

Quali sono le pratiche sane e virtuose? In breve, si tratta di avere il riguardo di mai danneggiare gli altri e di sviluppare amore e compassione verso tutti gli esseri viventi. Al contrario, il nutrire pensieri negativi o il mostrare una avversione fisica verso qualsiasi essere, sia lui o lei di stato alto, medio o basso, è considerata una pratica non virtuosa.

Per aiutarci a evitare di danneggiare gli esseri senzienti, il Buddha insegnò i quattro principi per gli Shramana [comportamento morale etico]. Col termine Shramana possono essere intesi tutti i veri seguaci del Buddha. Ne consegue, quindi, che i quattro principi

dovrebbero essere praticati da tutti i seguaci del Buddha.

Primo, non avere mai rabbia verso gli altri, anche quando gli altri si arrabbiano con noi. Secondo, non ribattere con una risposta motivata da rabbia anche se siamo maltrattati verbalmente. Terzo, anche se gli altri ci colpiscono con una pietra, un bastone o un'altra arma, in quanto veri seguaci del Buddha, non dovremmo reagire. Quarto, evitare di vendicarsi quando gli altri ci insultano. Ad esempio, quando qualcuno parla male dei nostri genitori o dice che siamo brutti e senza un soldo, o che siamo ladri o bugiardi, ecc., o semplicemente sottolinea i nostri difetti, non dovremmo reagire con osservazioni viziose ed esporre i loro difetti in rivalsa.

Il Buddhismo insegna che “assumerò la sconfitta su me stesso, e darò la vittoria agli altri”. Dovremmo dare agli altri la vittoria e qualsiasi tipo di beneficio e assumere su noi stessi la sconfitta e la perdita. Se qualcuno è in grado di praticare in modo autentico questi quattro principi, egli può essere considerato un vero seguace del Buddha. Altrimenti, sebbene una persona possa considerarsi seguace del Buddha, se non

mette in pratica i quattro principi, si può solo dire tale in senso nominale, tuttavia non può affermare che lui o lei siano un vero o una vera seguace del Buddha.

Come possiamo mettere questi principi in pratica in modo concreto? Un esempio potrebbe essere che, se in una data occasione una persona può causarti del male, non dovresti risponderle lasciando sorgere la tua rabbia. E ancora, se qualcuno che hai trattato così come hai trattato tuo figlio dovesse farti del male, sebbene tu non abbia fatto lui o lei nulla di male, non dovresti in ogni caso provare risentimento. Si tratta di una situazione simile a quella di un bambino che soffre di una malattia mentale. Non importa il modo in cui egli maltratta sua madre, la madre non se ne risentirebbe mai, piuttosto, penserebbe solo a come curare la sofferenza del figlio. Allo stesso modo, per coloro che ripagano la nostra gentilezza con l'odio, dovremmo solo desiderare che siano liberi dalle afflizioni e che raggiungano la felicità. Questo è il modo di praticare l'amore e la compassione verso gli altri.

Se in passato ho provocato del male ad altri, allora è comprensibile che loro possano desiderare di farmi del male nel presente. Quindi perché dovrei

arrabbiarmi con loro? Se non ho fatto errori, neanche uno minuscolo quanto la punta di un ago, ma qualcuno mi maltratta e mi danneggia gravemente, anche se dovessero spingermi fino a tagliarmi la testa, non dovrei ancora una volta generare alcuna rabbia. Inoltre, dovrei desiderare che qualsiasi atto negativo che ho accumulato e la conseguente sofferenza maturassero su di me. Questo è il tipo di compassione che dovremmo generare verso gli altri.

Per di più, se ci sono persone che parlano male di me, non esiste motivo per cui dovrei arrabbiarmi. Anche se diffondessero voci su di me o se rivelassero i miei difetti su scala molto ampia, magari in molti paesi esteri, dovrei comunque esaltare le loro buone qualità con una mente gioiosa.

Se siamo sminuiti da coloro che sono superiori o eguali a noi, potremmo allora scoprire che non è così difficile per noi accettare i loro comportamenti e praticare la pazienza. Ma se coloro che sono a noi inferiori ci lanciano vari insulti, non solo non dovremmo mai vendicarci con rabbia, dovremmo al contrario mostrare loro rispetto e tolleranza.

Questa è la tradizione insegnata dal Buddha. È una tradizione che promuove la pratica di non danneggiare mai gli altri e di essere loro di beneficio sempre. Questo è l'unico sublime percorso di pace e di felicità.

Forse ora state pensando: “L'insegnamento del Buddha suona davvero ottimo, tuttavia esistono pochissime persone che possono veramente praticare questi insegnamenti”. Fortunatamente, si conoscono metodi che si possono imparare al fine di seguire questo sentiero. Impegnarsi in tutte queste pratiche è certamente troppo difficile per la maggior parte dei principianti. Anche per me, che sono un monaco tibetano e un lama, non è sempre facile mettere in pratica tutti questi insegnamenti. In ogni caso, dobbiamo fare del nostro meglio per studiare e praticare il Dharma in stadi gradualmente. Nelle aree tibetane esistono lama esperti nella pratica che preferirebbero rinunciare alla propria vita piuttosto che ferire gli altri o rubare le loro cose. Non esiste nulla che farebbe mai compiere loro questo tipo di cose.

Da oggi in poi, dovrete almeno fare il voto di non uccidere nessun essere vivente e di non rubare niente a nessuno. Astenersi dal fare del male a chiunque

potrebbe essere una cosa difficile per voi, ma passo dopo passo potete già iniziare ad addestrarvi. Secondo l'insegnamento del Buddha, ogni Shramana dovrebbe abbandonare il nuocere agli altri. Possedere una mente malvagia o comportarsi in modo maleducato certamente squalifica una persona in quanto vero seguace del Buddha. Questo è stato chiaramente insegnato dal Buddha. E il Buddha disse anche, "Rendere docile la propria mente, e mai disturbare la mente degli altri, questa è la dottrina del Buddha". Pertanto, nel raggiungimento di questo obiettivo non dobbiamo risparmiare a noi stessi alcuno sforzo.

Quindi, come rendere docile la nostra mente? Dobbiamo cercare attentamente nella nostra mente la presenza di eventuali pensieri negativi. Quando sorge un forte turbamento dovuto alla rabbia, quando sorge un grande desiderio o una gelosia, o quando un sentimento di arroganza ci fa credere che siamo migliori degli altri, nel momento in cui sorgono tali emozioni negative, dovremmo riconoscerle immediatamente per quello che sono e liberarcene. La consapevolezza e la vigilanza sono indispensabili per proteggere la nostra mente. Nel frattempo, al fine di impedire che in futuro tali afflizioni emotive sorgano

ancora, dovremmo pregare il Guru e i Tre Gioielli per ottenere le loro potenti benedizioni.

Come non disturbare le menti altrui? Dobbiamo abbandonare i cattivi comportamenti causati dalle azioni del nostro corpo, i vari tipi di linguaggio sgarbato che sorgono quale risultato della nostra parola, e tutti i pensieri negativi creati dalla mente, poiché tutti essi creerebbero angoscia negli altri e li danneggerebbero. Se accade che abbiamo effettivamente disturbato gli altri in modo fisico, verbale o mentale, sarebbe meglio eliminare tali affezioni alla radice. Se ciò si dimostra al di là delle nostre capacità, dovremmo almeno provare un sincero rimorso e ricordarci che in quanto seguaci del Buddha, l'atto di disturbare le menti altrui è una cosa disonorevole e inadeguata, che non dovremmo mai più compiere. Per mantenere questa determinazione, è altresì necessario pregare il Guru e i Tre gioielli al fine di ricevere le loro benedizioni.

Quali sono i vantaggi di rendere docile la nostra mente e di non disturbare le menti degli altri? I vantaggi sono che in questa vita saremo longevi, guadagneremo buona salute, bellezza, ricchezza e

rispetto dagli altri, così come molti altri vantaggi. Non solo, in una vita futura, rinasciamo nelle terre pure, come la terra pura della Grande Beatitudine, Sukhavati, e raggiungeremo lo stato di perfetta illuminazione, ottenendo la felicità suprema senza mai sperimentare alcuna sofferenza.

Quindi, se una persona, agendo di propria iniziativa, si impegna in modo genuino nella pratica il Dharma, tale persona sarà liberata dalla sofferenza e otterrà pace e felicità; se i membri di una famiglia praticano assieme il Dharma, allora l'intera famiglia sarà provvista di felicità; se la gente di un'intera città dovesse praticare il Dharma, l'intera città ne otterrebbe pace e felicità, in modo sia temporaneo sia definitivo; e se il popolo di un intero paese dovesse praticare il Dharma, allora l'intero paese ne sarebbe allo stesso modo provvisto in modo completo. Da ultimo, se le persone di tutto il mondo praticassero il Dharma, il mondo intero sarebbe ricolmo di felicità, pace e prosperità. Non ci sarebbero più sofferenze, e ovunque si guardasse, lì vi sarebbe felicità.

Ciascun essere senziente vuole solo essere felice e libero dalla sofferenza. Nessuno vuole soffrire, così

come nessuno vuole che la felicità gli sia negata. È un dato di fatto, che l'unico modo per raggiungere la felicità ed essere liberi dalla sofferenza è praticare il Buddhadharma. Come abbiamo appena accennato, se consideriamo con cura e osserviamo a fondo l'insegnamento del Buddha, tutti coloro che hanno un cuore nel proprio corpo o un cervello nella propria testa, saranno attratti dal Dharma e si avvicineranno ad esso con fede e riverenza.

Tuttavia, un'attenta osservazione è a questo punto d'obbligo. Noi tibetani definiamo una persona che ha esaminato ripetutamente l'insegnamento del Buddha, ma che non ha ancora fiducia o rispetto per il Buddha, una persona senza cuore o senza cervello. Nella nostra cultura abbiamo la consuetudine di designare una persona così fatta, una persona senza un cervello o un cuore. In realtà, ciò non è da prendere alla lettera, poiché non stiamo dicendo che una persona non ha un cuore o un cervello corporeo. Non è così. Per i seguaci del Buddha, il cuore non è solo quel grumo di carne all'interno di un corpo fisico, mentre il cervello non è solo il tessuto cerebrale bianco. A tali organi del corpo non si dà generalmente importanza nel Buddhismo. In effetti, chiunque sviluppi la giusta visione in accordo

con l'insegnamento buddhista può essere definito una persona sia con un cuore sia con un cervello. Quindi, se vuoi essere una persona con un cuore e con un cervello, dovresti studiare e praticare il Dharma in modo puro, libero da qualsiasi dubbio o incomprensione. Se tutto ciò che sai fare è dormire, andare in giro, mangiare e indossare vestiti, ciò non basta come qualifica per essere considerati una persona con un cuore e con un cervello.

La sezione precedente è una spiegazione della fede ardente, ispirata dal pensiero del Dharma.

3

Fede risoluta

La fede risoluta è la fede ispirata nel pensare al Sangha. Il termine Sangha connota i seguaci del Buddha. In qualità di seguaci del Buddha, l'unico obiettivo del Sangha è quello di portare beneficio a se stessi e agli altri. È una cosa su cui si dovrebbe lavorare sodo, al fine di poterla raggiungere.

Sul continente di Jambudvīpa, il Sangha rientra nelle tre seguenti categorie: i seguaci dello Hinayana, che si astengono dal danneggiare gli altri in modo

consapevole; i seguaci del Mahayana, che oltre a non danneggiare gli altri, recano loro beneficio in modo consapevole; i seguaci del Vajrayana, i quali sono in grado di conseguire risultati spirituali in modo rapido e senza sforzo e che, nel far ciò, recano estesi benefici a tutti gli esseri senzienti.

A prescindere dalla categoria, il Sangha può essere considerato affidabile. Per la ragione seguente. Quando sei consapevole che una persona si preoccupa sempre del benessere degli altri, non nutri alcuna diffidenza nei confronti di quella persona. Ad esempio, forse hai un amico o un'amica a cui piaci, che ti rispetta, che è felice per te quando è insieme a te, e che ti loderà anche quando non ci sei. Amici o amiche così sono certamente veri amici e amiche, e meritano la tua fiducia perché cercheranno sempre di aiutarti in qualsiasi modo possibile. Ci sono però anche alcuni tipi di amici che ti faranno i complimenti in faccia mentre diranno parole spiacevoli sul tuo conto alle tue spalle. Amici come questi non meritano assolutamente alcuna fiducia, perché possono ferirti in numerosi modi. Questo è il motivo per cui possiamo sviluppare la fede risoluta nel Sangha.

III

Prendi rifugio nei Tre Gioielli

NELLA SEZIONE precedente ho fornito una breve spiegazione delle qualità dei Tre gioielli. Provi un senso di fede nei Tre Gioielli? Sei attratto da essi?

Il mio desiderio, da questo momento in poi e per tutte le vostre vite future, è che voi preghiate il Buddha, il maestro insuperabile che possiede le qualità più elevate e perfette, che praticiate il Dharma del mai danneggiare gli esseri, e che diventiate amici del Sangha che sostiene il sublime Dharma. Possiate voi

esprimere questo voto dal profondo del cuore. Con tale devozione e aspirazione, per favore avvicinate i palmi delle mani al cuore e ripetete dopo di me per tre volte:

Prendo rifugio nel Guru.

Prendo rifugio nel Buddha.

Prendo rifugio nel Dharma.

Prendo rifugio nel Sangha.

Ora, voi tutti avete ricevuto i voti del rifugio.

Da questo momento in poi, potrete dire di voi stessi che siete un buddhista o una buddhista. Da questo momento in poi, qualsiasi attività intraprendiate, qualsiasi obiettivo vogliate raggiungere, che sia spirituale o secolare, sarete in grado di raggiungerlo senza intoppi e senza ostacoli. Inoltre, se un essere umano o uno spirito malvagio dovesse tentare di crearvi ostacoli, sarete protetti dai Tre Gioielli. Fin quando non abbandonerete i Tre gioielli, potrete ottenere felicità e vantaggi in questa vita, mentre non sarete più costretti a rinascere nei tre reami inferiori. Se riuscirete a mantenere questo impegno e questa promessa in modo immutabile, allora avrete davvero raggiunto lo scopo più alto di questa preziosa rinascita umana.

Ora, come mi guardo intorno, vedo che qui abbiamo una folla mista. Molti di voi qui sono nati in Canada e alcuni di voi sono nati negli Stati Uniti. Sento che qui, per molti di voi, oggi è il giorno più significativo e prezioso della vita. Perché dico questo? Perché penso che per molti di voi, la maggior parte della vostra vita è trascorsa più o meno alla ricerca di cibo, vestiti, ricchezza e status. Dedichiamo quasi tutta la nostra vita e tanti sforzi alle nostre carriere, con la speranza che possa esserci la possibilità di divenire ricchi come il miliardario David Rockefeller. Tuttavia, indipendentemente dall'entità dei nostri sforzi, ciò che siamo riusciti a realizzare non è niente di straordinario. Fatta eccezione per il cibo a sufficienza per sfamarci, un po' di soldi e una certa reputazione, nulla di veramente speciale è stato realizzato, e quindi sembra che ciò che abbiamo fatto in tutta la nostra vita non sia stato così significativo. Se confrontiamo ciò che potete guadagnare tramite gli sforzi della vostra intera vita lavorativa con i benefici che avete ottenuto oggi, in questo breve lasso di tempo, questi ultimi sono stati molto più significativi.

Questo è quello che io sento. Molti di voi probabilmente sono praticanti buddhisti di lunga data.

Alcuni di voi al contrario non erano buddhisti prima e ora lo sono. Ma a prescindere dal vostro passato, dovrete sviluppare una fede devota nei Tre Gioielli. Condividere questo con voi rende il mio viaggio in Canada qualcosa di significativo, credo infatti che il nostro incontro di oggi sia un'occasione completa e perfetta.

L'addestramento in cui dovete provare a impegnarvi dopo aver preso rifugio include: da questo giorno in poi, non dimenticare di pregare il Buddha per aiutarvi e assistervi sul sentiero; essendovi rifugiati nel Dharma, dovrete fare del vostro meglio per mai danneggiare nessun altro essere in modo consapevole; dopo esservi rifugiati nel Sangha, dovrete rispettare e coltivare la fiducia nei seguaci del Buddha. Tutte le vostre aspirazioni potranno essere soddisfatte nel fare queste cose.

Il contenuto dell'insegnamento di oggi, come richiesto nella lettera di invito, doveva essere sul tema della compassione e della saggezza. Ho scelto di non discuterne in modo semplice e secolare, ho cercato piuttosto di impiegare la discussione di oggi al fine di racchiudere la compassione e la saggezza senza rivali

del Buddha, credo infatti che questo porterà a voi benefici immensi e immediati. È per questa ragione che ho tenuto il mio discorso in questo modo.

Non considero la mia voce una voce attraente, non penso di essere abile con le parole, quindi forse non avete apprezzato il modo in cui parlo, in uno stile onesto e diretto. A ogni modo, ciò che ho condiviso con voi oggi è qualcosa che vi sarà di beneficio in questa vita e in tutte le vite future. Quindi, che vi piaccia o no il mio stile nel parlare, è mia speranza che tutti voi conserverete le mie parole nel profondo del cuore.

Vi ringrazio.



www.khenposodargye.org