



Aprire la porta del Dharma

Parte 2 di 2: I quattro pensieri che portano la mente verso il Dharma

Sua Santità il Sakya Trichen



Pubblicato da "The Sakya Tradition"

Publicato da “The Sakya Tradition”

www.sakyatradition.org

Email: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Strictly Not for Sale , Free Distribution Only



Questo testo è sotto la protezione di “Creative Commons” CC-BYNC-ND (Attribution-Non-commercial-No-derivatives) 4.0 copyright. Può essere copiato o stampato per un uso equo, ma solo nella sua interezza e non per guadagno o compensazione personale. Per tutti i dettagli, consultare la licenza Creative Commons.

Riconoscimenti

Questo insegnamento è stato dato da S.S. Sakya Trichen (il 41° Sakya Trizin) il 6 giugno 2019 a Tsechen Kunchab Ling, Walden New York, USA. Nel 2020 la trascrizione in inglese è stata preparata, editata e pubblicata da “The Sakya Tradition, Inc.”, un'organizzazione dedita a preservare, diffondere e rendere disponibile su larga scala i preziosi insegnamenti di Dharma del glorioso lignaggio dei Sakya. Il testo è stato tradotto nella lingua italiana dal gruppo di traduttori di “The Sakya Tradition” nel 2022. Ringraziamo tutti quelli che hanno contribuito in vari modi a rendere disponibile questo insegnamento, connettendo tante persone al prezioso Dharma al fine di ottenere benefici temporanei e ultimi.

Grazie al merito di questo lavoro, possa Sua Santità il 41° Sakya Trizin essere in perfetta salute, avere una lunga vita e continuare a girare la Ruota del Dharma.

Aprire la porta del Dharma
Parte 2 di 2: I quattro pensieri che
portano la mente verso il Dharma

Sua Santità il Sakya Trichen

Pubblicato da "The Sakya Tradition"

INDICE

Il Samsara è pieno di sofferenza	1
La difficoltà di ottenere una preziosa nascita umana con tutti i requisiti	12
L'impermanenza della vita	24
La legge del karma	27
Conclusione	34

Il Samsara è pieno di sofferenza

Siamo nati come esseri umani e - ancora più importante - abbiamo tutte le condizioni necessarie, siamo liberi da tutte le condizioni sfavorevoli e abbiamo incontrato il prezioso Dharma. Pertanto, abbiamo una grande opportunità di praticare il Dharma. È molto importante che pratichiamo con diligenza per ottenere dei risultati. La natura della mente è pura dall'inizio, non è mai stata inquinata da oscuramenti. La natura della mente, che è la nostra natura di Buddha, c'è in ogni essere senziente. Perciò ogni essere senziente ha l'opportunità di diventare un Buddha completamente illuminato. Ma in questo momento non riusciamo a vederla e invece di vedere la natura della mente, ci aggrappiamo a un "sé" che è dovuto a quest'onda di oscuramenti - gli oscuramenti contaminanti e tutti gli oscuramenti di conoscenza. Finché si rimane nel samsara, nessuno è libero dalla sofferenza.

I. Il Primo Pensiero: Il Samsara è pieno di sofferenza

Il samsara viene diviso in due parti: i tre reami inferiori e i tre reami superiori. C'è tanta sofferenza nei reami inferiori, che vengono chiamati il reame degli inferi, il reame degli spiriti affamati e il reame degli animali.

Il reame degli inferi ha tante divisioni. Ci sono otto inferni freddi, otto inferni caldi, un inferno confinante e un inferno effimero. Sommandoli sono diciotto tipi d'inferno. Gli esseri in questi reami soffrono. Hanno delle vite molto lunghe, perciò la sofferenza che vivono è inimmaginabile. Ora, in questa vita umana, possiamo avvertire della sofferenza causata solo da un ago sottile che viene introdotto nel corpo oppure una piccola scintilla che, se ci cade addosso, può causare una sofferenza insopportabile. Se dovessimo cadere nel reame degli inferi non ci sarebbe fine di questo tipo di sofferenze insopportabili. Le probabilità di scendere nei reami infernali sono tante perché la maggior parte delle persone commette azioni negative. Facendo delle azioni negative otteniamo il risultato della caduta nei reami inferiori, soprattutto nei reami infernali, e per questo c'è tanta sofferenza.

Il secondo reame inferiore è quello degli spiriti

affamati. A causa di avarizia e desiderio gli esseri scendono nel reame degli spiriti affamati. Ci sono trentasei tipi diversi di spiriti affamati e questi possono essere classificati in tre tipologie: quelli con gli oscuramenti esterni, quelli con oscuramenti interni e coloro che hanno gli oscuramenti degli oscuramenti. Ora, nella vita umana, se non mangiamo per un giorno, sentiamo una fame insopportabile! Ma in questo reame degli spiriti affamati, non c'è neanche un'unica goccia d'acqua o un unico chicco di grano da mangiare per anni. In più, hanno corpi ingombranti e solo per trovare del cibo devono muovere quel loro povero corpo che è come un vecchio carro rumoroso. Neanche con uno sforzo enorme riescono a trovare del cibo per mesi o anni. A volte possono trovare del cibo molto sporco di muco, pus o sangue. In ogni caso, visto che sono così avari, non mangiano il cibo che trovano, invece ne accumulano delle scorte e quando cercano di mangiarlo non può passare attraverso le loro gole. Anche se uno spirito affamato riesce a ingoiare il cibo, il suo stomaco è così enorme che il cibo sparisce là dentro, e crea ancora più dolore e sofferenza.

Il terzo reame inferiore è il reame degli animali. Gli animali sono divisi in tre categorie: animali che vivono negli oceani esterni, animali che vivono fra i

continenti e animali sparsi in giro sulla terra. Ci sono infiniti quantità di animali negli oceani esterni con nomi e specie diversi. In generale gli animali sono molto ignoranti; non sanno cosa è giusto e cosa è sbagliato. È un po' come se fosse piazzato un enorme blocco di pietra sulla loro testa che gli causa tanta sofferenza.

Animali grandi mangiano animali piccoli. Animali piccoli mangiano animali grandi. In genere gli animali devono stare in luoghi difficili che sono molto sporchi e pericolosi e in compagnia di esseri di poca fiducia. Hanno paura di incontrare i loro nemici; altri animali come loro ed esseri umani. Animali che vivono nell'oscurità fra i continenti non vedono neanche i loro stessi lembi. Devono mangiare ciò che gli arriva, che sia mangiabile o no. Gli animali che sono sparsi in giro sulla terra fanno lotte fra di loro e sono presi e messi in gabbia, torturati o macellati. Gli animali sono uccisi per la loro carne, la pelle e le ossa. Quindi ci sono molti tipi di sofferenza nel reame degli animali.

I tre tipi di sofferenza

In generale ci sono tre tipi diversi di sofferenza: la sofferenza della sofferenza, la sofferenza del cambiamento e la sofferenza dei fenomeni condizionati.

La sofferenza della sofferenza si riferisce a ciò che normalmente consideriamo una sofferenza, come il dolore fisico o l'ansia mentale. Questo si vive soprattutto nei reami inferiori – il reame dell'inferno, il reame degli spiriti affamati e il reame degli animali. Gli esseri nei reami inferiori soffrono costantemente; non c'è neanche un singolo momento di rilassamento e senza sofferenza.

Ci sono tre reami superiori - il reame degli esseri umani, il reame dei semidei e il reame degli Dei. In questi reami si soffre soprattutto per la sofferenza del cambiamento. La sofferenza del cambiamento è ciò che normalmente consideriamo come piacere e gioia, ma che in effetti è solo un altro tipo di sofferenza.

Se sentiamo un piacere effettivo, più che ce lo concediamo, più sentiamo gioia. Tuttavia, non lo è. Per esempio, una persona che sta in un luogo poco confortevole si sente accaldato e sudato durante l'estate e freddo e bagnato durante l'inverno. Se lui o lei va ad abitare in una casa con degli impianti che rinfrescano durante estate e scaldano durante l'inverno, allora all'inizio si sente felice. Se queste condizioni fossero delle reali cause di felicità, allora la persona dovrebbe sentirsi sempre più felice in quel luogo. Ma non è così. Se dobbiamo stare lì per un tempo lungo, dopo un po' saremo annoiati e sentiamo il

bisogno di andare in un altro posto. Vorremmo andare in altri luoghi e fare cose diverse. La stessa situazione che ci ha creato piacere comincia ora a farci soffrire, questo ci indica che non è un piacere reale – invece è un'altra forma di sofferenza. Perciò viene chiamata “la sofferenza del cambiamento”.

Le quattro sofferenze maggiori nel reame degli esseri umani

Nel reame degli esseri umani abbiamo generalmente quattro sofferenze maggiori: la sofferenza della nascita, la sofferenza della vecchiaia, la sofferenza della malattia e la sofferenza della morte.

La sofferenza della nascita: quando eravamo nell'utero della madre eravamo in un luogo molto stretto che aveva un cattivo odore. Quando la madre si muoveva eravamo mossi e schiacciati e quando la madre andava in posti diversi sembrava come cascare da una rupe molto alta. Quando la madre mangiava cibi diversi, caldi o freddi si sentiva un certo disagio e durante il parto avevamo delle difficoltà.

La sofferenza della vecchiaia: Quando si invecchia i nostri capelli bellissimi diventano bianchi e il nostro viso pieno di rughe; si perde la propria forza e vigore. Si

dipende da altri, anche per sedersi o alzarsi. Si perde la propria voce e non si riesce a pronunciare le parole in modo chiaro. Anche la mente perde il suo potere e si perde la voglia di fare delle cose. Qualunque cosa si dice o si fa viene velocemente dimenticata. Si sbaglia in continuazione. Può succedere che gli altri ci mancano di rispetto o ci criticano. Per questo la vecchiaia è un tipo di sofferenza.

La sofferenza della malattia: come sappiamo, quando siamo malati si sente sconforto e quando la malattia è seria dobbiamo ricevere dei trattamenti intensi e dolorosi. Qualunque cosa si mangia non ci fa stare meglio. Anche se si possono passare dei giorni piacevoli, le notti possono essere difficili oppure le notti vanno meglio ma durante il giorno non si sta bene. Non si è solo ammalati fisicamente, ma mentalmente si sente anche ansia e preoccupazione.

La sofferenza della morte: Poi c'è la sofferenza della morte. Nessuno sa quando ci tocca. La morte può accadere quando si lavora, prima di cominciare a lavorare o fra un lavoro e l'altro. A quel punto non importa quanti rituali si fa o quali medicine si prendono, non avranno nessun effetto. Si deve lasciare questa vita da soli, ed è una sfida davvero difficile! Tutte

le nostre proprietà compreso anche il nostro prezioso corpo che ci ha accompagnato dal concepimento e dalla nascita, devono essere lasciate indietro. La sofferenza della morte porta con sé molta sofferenza.

Quando parliamo del reame degli esseri umani, pensiamo che è un misto fra felicità e sofferenza. Ma in realtà non c'è vera felicità. Anche la sensazione che consideriamo felicità è in realtà un'altra forma di sofferenza. Per questo tutto è sofferenza.

Il secondo reame superiore è il reame dei semidei. I semidei sono in mezzo fra Dei e gli esseri umani, perciò vengono chiamati semidei. Si dice che risiedono dentro il Monte Sumeru. Sono molto gelosi di natura perché competono costantemente con gli Dei. Siccome il loro merito non è mai uguale a quello degli Dei vengono sempre sconfitti. I semidei maschili vengono sconfitti sul campo di battaglia mentre quelli femminili soffrono quando assistono alla scena della battaglia visto nello specchio di un lago magico. Perciò sia gli uomini che le donne soffrono tanto. Poiché sono costantemente coinvolti nelle emozioni di rabbia e di gelosia, il risultato è che prima o poi cadono nei reami inferiori e lì dovranno vivere una sofferenza immensa per tanto tempo.

Il terzo reame superiore è il reame degli Dei. Il mondo saḥā è diviso in tre reami: desiderio, forma e senza forma. Ci sono tanti tipi diversi di esseri divini che dimorano in questi tre reami. Ci sono sei tipi di Dei che dimorano nel reame del desiderio che viene chiamato kamadhatu. Poi c'è il rupadhatu, il reame della forma, che ha diciassette tipi diversi di Dei. Il successivo è arupadhatu che significa il reame senza forma, che ha quattro livelli diversi di Dei. Quindi, ci sono tanti livelli diversi di Dei.

Il reame di kamadhatu, il reame del desiderio, è un reame molto bello. Gli esseri divini che vivono là hanno dei corpi bellissimi, una vita meravigliosa – tutto è molto bello. In più, la durata della loro vita è molto lunga. Tuttavia, non è permanente. Un giorno, all'improvviso cominciano ad apparire i segni della loro morte: il corpo della divinità diventa molto brutto, dimostra dei segni di irrequietezza o non vuole più stare seduto, le sue ghirlande di fiori appassiscono, il corpo diventa sporco e sudato, ecc.

Questi sono i segni della morte. Siccome tutti gli Dei hanno la chiaroveggenza, sanno dove rinasceranno. Gli Dei non soffrono solo i segni della morte, ma sanno anche dove rinasceranno. Visto che hanno speso la

loro intera vita in gioie e si sono scordati di praticare il Dharma è probabile che scenderanno nei reami inferiori. Ciò causa molto tormento e sofferenza in loro.

Gli esseri divini che dimorano nei reami della forma e senza forma, non hanno delle sofferenze così evidenti come noi, ma per loro è come per gli uccelli; non importa quanto riescono a volare in alto, prima o poi dovranno posarsi per terra. Nello stesso modo, quando la forza delle virtù contaminate di un essere divino si estingue, pensano di aver raggiunto la liberazione vera, ma in realtà non hanno affatto raggiunto la liberazione – sono sempre nel samsara. Questo tipo di visione errata sorge negli esseri divini in questi due reami e per questo cadranno di nuovo nei reami inferiori.

Perciò, l'intero samsara – che ci troviamo nei reami inferiori oppure superiori – è sofferenza. Certamente ci sono delle differenze fra i due: i reami inferiori hanno una sofferenza immensa mentre nei reami superiori c'è meno sofferenza, ma in essenza sono comunque la stessa cosa. Gli esseri nei reami superiori possono sempre cadere nei reami inferiori, perciò, niente è definitivo – tutto cambia, tutto è sofferenza, e tutto si muove. Per questo non vale la pena avere attaccamento al

samsara. Complessivamente, il samsara, il ciclo completo dell'esistenza, non è altro che sofferenza. Esattamente come la natura del fuoco è calda, indipendentemente dal fatto che il fuoco fosse grande o piccolo, possiamo dire che la natura del samsara è sofferenza. Quindi, tutto il samsara è sofferenza, non importa dove si nasce, non è altro che sofferenza.

Il terzo tipo di sofferenza viene chiamata la sofferenza condizionata, che riguarda i sentimenti che normalmente consideriamo indifferenti. L' esistenza stessa è sofferenza e tra l'altro si lavora senza sosta, non c'è soddisfazione del desiderio, non c'è consapevolezza della nascita e della morte e così via. Non c'è fine alla sofferenza per quanto lavoriamo, non importa quanto ci sforziamo, non importa dove andiamo, non c'è soddisfazione. Perciò, essere attaccati al samsara è come essere un paziente terminale, una persona condannata a morte o una persona che non è mai arrivata alla destinazione. Non importa dove andiamo, o con chi stiamo insieme, qualunque cosa godiamo, qualunque cosa facciamo, tutto ha la natura della sofferenza. È per questo che dobbiamo liberarci dalla sofferenza.

La difficoltà di ottenere una preziosa nascita umana con tutti i requisiti

II. Il secondo pensiero: La difficoltà di ottenere una preziosa nascita umana con tutti i requisiti.

Per essere liberi dalla sofferenza dobbiamo raggiungere l'illuminazione. Ogni essere senziente ha la natura di un Buddha e per questo tutti gli esseri senzienti hanno la possibilità di diventare un Buddha completamente illuminato. Comunque, solo la vita umana offre l'opportunità perfetta per ottenere questo. Sapendo che tutti gli esseri nel samsara soffrono, comprendiamo che dobbiamo praticare il santo Dharma. Per praticare il Dharma abbiamo bisogno di ottenere una preziosa nascita umana, che è molto difficile ottenere da tanti punti di vista: dai punti di vista della causa, del numero, della natura, e dell'esempio.

Il punto di vista della causa

Il primo punto da esaminare è quella della causa. Per ottenere una vita umana dobbiamo praticare delle azioni virtuose. Senza praticare azioni virtuose e mettendo in atto invece, delle azioni non-virtuose, come possiamo pensare di ottenere una preziosa vita umana? Visto che ci sono così poche persone che praticano le azioni virtuose e in più sono rari i momenti in cui le persone lo fanno, il risultato di ottenere una preziosa vita umana è anch'esso molto raro. Queste azioni virtuose non sono delle azioni ordinarie, ma comportano una buona condotta morale. È difficile trovare qualcuno che si astiene dalle azioni non virtuose e che abbia una buona disciplina e condotta morale.

Il punto di vista del numero

Anche se ci sono tanti esseri umani, facendo un paragone con gli animali, gli esseri umani sono pochi in numero. È facile contare la quantità di persone che vivono in un paese, ma è molto difficile contare quanti vermi e insetti ci sono, anche in un luogo piccolo. Per esempio, durante l'estate si può trovare la carcassa di un animale coperto di vermi. Questo indica che possono essere innumerevoli esseri nel bardo pronti a entrare nel corpo di un verme. Ci sono tantissimi esseri che dimorano nel bardo, perché, fino a che non abbiano le condizioni necessarie per ottenere una nascita, gli

esseri nel bardo devono rimanere là. Perciò ci sono molti più esseri nel bardo in attesa di ottenere un corpo rispetto alla quantità di esseri umani. In quanto tale, paragonando la quantità di esseri nel bardo e altri esseri senzienti, possiamo dire che gli esseri umani sono molto pochi.

Il punto di vista della natura

Dal punto di vista della natura, una vita umana che contiene i diciotto requisiti è molto rara. I diciotto requisiti si riferiscono all'essere liberi dalle otto condizioni sfavorevoli ed essere dotati delle dieci condizioni favorevoli. Le otto condizioni sfavorevoli sono riferite agli otto luoghi in cui non si può praticare il Dharma. Quattro di questi sono i reami non-umani mentre gli altri quattro sono all'interno del reame umano.

Le quattro condizioni sfavorevoli che si trovano nei reami non-umani.

Il reame dell'inferno: se si nasce nel reame dell'inferno si vive una sofferenza immensa e insopportabile. Come possono gli esseri infernali praticare il Dharma? In questo senso, il reame dell'inferno è un luogo sfavorevole.

- i. Il reame degli spiriti affamati: Gli esseri nel reame degli spiriti affamati soffrono costantemente di fame e sete. Non hanno occasioni per praticare il Dharma.
- ii. Il reame degli animali: gli animali sono in genere molto ignoranti; non sanno cosa sia giusto o sbagliato. Anche se gli si spiega il Dharma, non capiscono niente. Quindi neanche lì c'è l'opportunità di praticare il Dharma.
- iii. Il reame degli Dei: si dice in alcuni insegnamenti che tutti gli Dei, malgrado abbiano delle vite molto lunghe e abbiano la possibilità di praticare il Dharma, si concedono invece tanto divertimento e godimento, perciò, non vedono l'importanza di praticare il Dharma.
- iv. C'è una classe particolare di Dei che è conosciuto come gli Dei di lunga vita che dimorano nel rupadhatu, e a parte i momenti in cui nascono e muoiono, le loro attività mentali cessano. Hanno uno stato meditativo naturale che è come "congelato" in quello stato. Se si nasce in quel reame non c'è possibilità di praticare il Dharma.

Queste sono le quattro condizioni sfavorevoli nei reami non-umani: poi ci sono le quattro condizioni sfavorevoli nel reame umano.

Le quattro condizioni sfavorevoli che si trovano nei reami umani

- i. I Barbari: popoli che vivono in luoghi poco civilizzati come, per esempio, nella giungla profonda, non sanno cosa è giusto e cosa è sbagliato e non possono ricevere le istruzioni corrette.
- ii. Coloro che hanno la visione errata: anche se si ha la possibilità di ricevere le istruzioni del Dharma, la visione errata è talmente radicata per questo gruppo che non importa quanto si spiega il Dharma, non cambiano le loro idee – non cambiano le loro menti.
- iii. Essere nati in un periodo in cui nessun Buddha è apparso: il tempo in cui un Buddha appare è chiamato un “eone luminoso”, al contrario quando un Buddha non è apparso viene chiamato un “eone oscuro”. Ci sono tanti eoni scuri e pochissimi eoni luminosi. Se si è nati durante un eone oscuro non c’è un Buddha e siccome non c’è un Buddha, non c’è un Dharma da praticare. Questa è la terza condizione sfavorevole.
- iv. Quelli che hanno problemi di comprensione, soprattutto mentalmente: non hanno la possibilità di comprendere o afferrare il Dharma.

Questi sono le otto condizioni sfavorevoli. Se si nasce

in una di queste condizioni, non si ha l'opportunità di praticare il Dharma ed è per questo che vengono chiamate "le otto condizioni sfavorevoli". Non dobbiamo solo liberarsi dalle otto condizioni sfavorevoli, ma abbiamo la necessità di ottenere le dieci condizioni favorevoli.

Le cinque condizioni favorevoli ottenute da se stessi

- i. Nascere come un essere umano: come si è spiegato prima, una preziosa nascita umana è difficile da ottenere.
- ii. Si deve nascere in un luogo centrale: "un luogo centrale" ha due significati, un luogo che è centrale in senso geografico e un luogo dove si pratica e si insegna il Dharma. Un luogo centrale in senso geografico si riferisce a Bodh Gaya, India, dove tutti i mille Buddha hanno raggiunto l'illuminazione. Un luogo centrale dove si conosce il Dharma si riferisce a qualunque luogo dove si trovano i quattro tipi di buddhisti. I quattro tipi di seguaci del Buddha sono i monaci e le monache completamente ordinati e i seguaci maschili e femminili laici. Se un luogo ha questi quattro tipi di buddhisti è un luogo centrale.
- iii. Bisogna essere nati con gli organi dei sensi: si ha bisogno degli organi dei sensi per avere le istruzioni

del Dharma e di comprenderli in modo appropriato.

- iv. **Avere una vera fede nel Dharma:** bisogna avere una vera fede nel Dharma, soprattutto nel Vinaya, che è la radice di tutto il Dharma. È anche raro avere una vera fede.
- v. **Non aver commesso delle azioni estreme:** “azioni estreme” si riferisce ai cinque crimini orribili: uccidere il proprio padre, uccidere la propria madre, uccidere un arhat, far sanguinare il corpo di un Buddha e creare uno scisma fra i membri del Sangha. Se si ha commesso uno qualsiasi di questi crimini è difficile entrare sul sentiero del Dharma.

Le cinque condizioni favorevoli ottenute esternamente

- i. **Occorre nascere quando è apparso un Buddha:** il tempo in cui un Buddha è apparso viene chiamato un eone luminoso, mentre il tempo in cui un Buddha non è apparso è chiamato un eone oscuro. Durante questo eone luminoso ci saranno mille Buddha, perciò viene chiamato un “eone fortunato”. Dopodiché ci saranno sessanta eoni oscuri e poi un eone luminoso. Di seguito ci saranno diecimila eoni oscuri e poi un eone luminoso. Ancora dopo ci saranno trecento eoni oscuri seguito da un eone

luminoso. Fra i diecimila, trecento e sessanta eoni oscuri ci sono solo quattro eoni luminosi. In più, quando la durata della vita degli esseri umani aumenta non appaiono dei Buddha. Pertanto, è estremamente raro di poter nascere in un tempo quando un Buddha è apparso in questo universo.

- ii. Si deve nascere non solo quando un Buddha è apparso, ma anche quando il Buddha abbia dato degli insegnamenti: Il Buddha non dà insegnamenti se non vede che ci sono degli esseri che sono fortunati e degni di ricevere gli insegnamenti e che possano comprendere questi insegnamenti profondi. Quando il Buddha dei nostri tempi, Shakyamuni, raggiunse l'illuminazione sotto l'albero della Bodhi a Bodh Gaya, non insegnò. Disse: "Ho trovato gli insegnamenti come un nettare, ma nessuno li potrebbe capire. Perciò non insegnerò." Poi, il Signore Brahman offrì una ruota d'oro con mille raggi e chiese al Buddha di girare la ruota del Dharma. Quindi, è molto raro che un Buddha giri la ruota del Dharma.
- iii. Si deve nascere non solo quando è apparso un Buddha che abbia dato degli insegnamenti ma anche in tempi in cui i suoi insegnamenti sono ancora una tradizione vivente che ne ha garantito la continuità: sebbene i Buddha precedenti sono apparsi, hanno

finito di dare insegnamenti di persona (con la loro morte ndr.) e ci sono lunghi periodi vuoti fra un Buddha e quello successivo.

- iv. Si deve nascere quando ci sono seguaci di una tradizione vivente: riuscire a nascere in un luogo dove ci sono seguaci di Dharma è raro, perché ci sono molti scettici che non credono nell'insegnamento del Buddha.
- v. Si deve nascere con l'opportunità di trovare un buon sostentamento per il Dharma: molte persone guadagnano attraverso donazioni da altri, usando un atteggiamento compiacente. Questi non sono praticanti onesti, al contrario coloro che sono veri praticanti non cercano di lusingare altri per ottenere donazioni. Molti di questi praticanti genuini praticano il Dharma in luoghi solitari, in grotte e nella giungla profonda e hanno difficoltà di trovare un sostentamento corretto. Come sappiamo il grande yoghin tibetano Milarepa aveva grandi difficoltà a trovar cibo. Perciò è molto difficile per i veri praticanti di trovare un sostentamento corretto.

Per cui, una vita umana, che è dotata dei diciotto requisiti, libera dagli otto luoghi sfavorevoli e con tutti i dieci condizioni favorevoli insieme è estremamente raro.

Il grande beneficio di questa nascita umana

Essere nati come un essere umano è molto raro. Immagina che tutto l'universo sia un oceano. C'è una tartaruga cieca che vive nelle profondità dell'oceano. Ogni cento anni nuoterà verso la superficie. Sulla superficie dell'oceano galleggia un giogo d'oro con un unico buco. Se il vento viene da est il giogo galleggia verso ovest, e se soffia da ovest galleggerà verso est e allo stesso modo se il vento soffia da sud andrà verso nord e se soffia da nord andrà verso sud. Se la tartaruga nuota verso l'alto e introduce accidentalmente la propria testa all'interno di quel giogo d'oro, si può dire che è quasi impossibile che queste condizioni accadano simultaneamente. In modo simile, la possibilità di ottenere una vita umana è ancora più difficile che per la tartaruga di infilare la sua testa nel buco del giogo d'oro. Questa è solo una metafora che illustra le possibilità di ottenere una vita umana, non è una storia vera.

L'oceano è enorme, vasto, profondo ed espanso. Nello stesso modo le opportunità di nascere come un non umano sono enormi. Il giogo d'oro ha solo un buco, perciò le opportunità di essere nati come esseri umani sono veramente rare e pochissime. La tartaruga, che sale alla superficie dell'oceano solamente una volta ogni cento anni, simbolizza che le possibilità sono poche come gli esseri che hanno creato le condizioni per essere

nati come esseri umani. La tartaruga cieca simbolizza che le possibilità per quei pochi che praticano le azioni virtuose sono anch'esse molto deboli, simile a una persona cieca. Il giogo d'oro che galleggia sull'oceano dovunque il vento lo porti – simbolizza che anche se una persona ha le condizioni per essere nata come essere umano, ci sono tanti ostacoli. Perciò questo esempio indica che ottenere una preziosa vita umana è estremamente raro.

Grazie alle nostre azioni virtuose, alla buona fortuna e al nostro merito, siamo nati come esseri umani questa volta. Non siamo solo nati come esseri umani, ma abbiamo anche i diciotto requisiti che anch'essi sono molto rari. Quindi, aver ottenuto questa preziosa nascita umana con requisiti e condizioni favorevoli, non solo è molto raro, ma è anche di grande beneficio. È ben più prezioso dei gioielli che esaudiscano i desideri. Se abbiamo un gioiello che esaudisce i desideri, lo puliamo, lo mettiamo su una bandiera e poi lo preghiamo, può soddisfare dei bisogni materiali, come cibo, tessuti, rifugio, medicina ecc. Tuttavia, non ci darà né una nascita superiore, né il nirvana o l'illuminazione. Ma con questo corpo umano, qualunque cosa vogliamo raggiungere, che sia una nascita superiore, la liberazione o l'illuminazione diventa possibile. Per questo è molto più prezioso avere una nascita umana che trovare un gioiello che esaudisce

i desideri. Quindi, ora che abbiamo un'opportunità così rara e preziosa, non possiamo permetterci di perderla, dobbiamo praticare, dobbiamo ottenere l'essenza di questa preziosa opportunità – cioè, praticare il Dharma.

L'impermanenza della vita

III. Il terzo pensiero: L'impermanenza della vita.

Questa vita umana non è neanche permanente. Grazie alla nostra fortuna e merito, in questa vita abbiamo tutto il necessario per studiare il Dharma, ma siccome tutto è impermanente dobbiamo metterci al lavoro subito. Pensare all'impermanenza ha grandi benefici. Saremo incoraggiati a rinunciare al samsara a lasciar andare il grande attaccamento alle nostre proprietà. Pensare all'impermanenza ha l'effetto di velocizzare i nostri sforzi e tentativi. Pensare all'impermanenza diventa l'antidoto alla sofferenza. Pensare all'impermanenza ci aiuterà a realizzare la vacuità.

Prima di tutto, pensare all'impermanenza ci aiuterà a rinunciare all'attaccamento visto che dovremmo perdere tutto prima o poi. Perciò, con questo in mente rinunciamo e non avremo un attaccamento così grande alle nostre cose. Pensare all'impermanenza ci porterà all'istante in cui realizziamo quanto sia

incerto il momento della morte. Questo ci aiuterà a entrare nel sentiero del Dharma, contemporaneamente velocizza il percorso e infine diventa Dharma vero – un Dharma che è veramente rivolto a tutti gli esseri; che vuol dire aiutare e beneficiare gli altri. Altrimenti, se non comprendiamo l'impermanenza, anche se portiamo abiti da monaco, siamo sempre come un laico ordinario.

La morte è certa

Il primo insegnamento è quello di riflettere sull'assoluta certezza della morte. Attraverso questa preziosa vita umana dobbiamo praticare il Dharma velocemente e con diligenza. Tutti quelli che sono nati devono morire prima o poi. Quando la morte si avvicina, all'improvviso cominciamo a praticare con diligenza, ma è già troppo tardi. Si dice riguardo alle quattro risultati finali di tutte le cose composte: tutti coloro che sono nati devono morire; tutto ciò che è composto è destinato a decomporsi; chiunque accumula ricchezza o proprietà esaurirà la sua ricchezza; tutti, non importa quanto arrivino in alto, cadranno giù.^[1] Queste sono le quattro risultati finali di tutte le cose composte.

Il momento della morte non è certo

Una cosa che è certa al 100% è che tutti coloro che sono nati devono morire, non c'è nessun dubbio su questo. Tutti devono morire, anche i nobili (i Buddha

ndr.), anche se in realtà sono liberi dalla morte. L'incertezza totale della morte c'è perché non c'è un tempo di vita definito, nessuno sa quando la morte ci colpisce. Il futuro del domani o la prossima vita – cosa arriva per primo? Nessuno lo può decidere. È molto più sensato lavorare per il futuro della prossima vita che per quello di domani visto che non abbiamo una durata di vita definita. Ci sono tante cause per la morte, interne ed esterne e ci sono poche cause che allungano la vita. A volte persino cose che erano fatte per prolungare la vita possono causare la morte, come per esempio delle medicine sbagliate, cibo sbagliato ecc.

Solo la pratica del Dharma ci può aiutare

Al momento della morte niente ci può aiutare, non importa quanto siamo ricchi, non importa quanti amici o parenti si hanno, non importa quanto potere abbiamo o quanto siamo intelligenti o forti...niente ci può aiutare. L'unica cosa che ci può aiutare in quel momento è il Dharma. La pratica di Dharma che facciamo può determinare e cambiare il nostro percorso, invece di cascare giù nei reami inferiori potremmo andare verso i reami superiori, la liberazione e l'illuminazione. Per questo è molto, molto importante praticare il Dharma, perciò: pratica senza rimandare a domani.

[1] In alcuni testi, questi quattro risultati finali possono essere presentati in un ordine diverso.

La legge del karma

IV. Il quarto pensiero: La legge del karma

Mentre abbiamo l'opportunità di essere nati come un essere umano e abbiamo anche tutto il tempo libero per praticare, la nostra pratica principale è quella della legge del karma. Il Buddha disse che tutto ciò che viviamo ed esperiamo è la proiezione del nostro karma. Ci sono due tipi di proiezioni: l'apparenza illusoria e l'apparenza karmica. L'apparenza illusoria significa che non c'è nessuna esistenza intrinseca in ciò che vediamo e viviamo nella nostra realtà attuale; nonostante ciò, tutti vedono soggetto e oggetto come due entità distinte. Siamo imprigionati in questa rete della dualità. L'apparenza karmica sono i fenomeni che si manifestano come un risultato del karma individuale e per questo ognuno di noi vivrà apparenze diverse: alcuni hanno una lunga vita e altri una più breve, alcuni sono ricchi, altri poveri, alcuni hanno più compagni e così via. Si dice nel sutra che, quando arriva il momento in cui muore il re, tutte

le sue proprietà e i suoi compagni non lo seguiranno, ma dovunque vada, il karma la segue come un'ombra.

Il karma ha tre tipi di azioni: azioni non virtuose, azioni virtuose e azioni neutrali. Con le azioni non virtuose si intende, per esempio, che se la radice di un albero è velenoso allora tutto ciò che cresce dall'albero – foglie, fiori e frutti – è ugualmente velenoso. Nello stesso modo, le azioni che nascono dal desiderio, dalla rabbia e dall'ignoranza sono chiamate "azioni non virtuose" e sono la causa della sofferenza. Se analizziamo le azioni non virtuose, tre di esse sono commesse attraverso il corpo fisico, quattro sono commesse attraverso la parola e tre attraverso la mente.

Le Dieci azioni non virtuose

Le tre azioni non virtuose commesse attraverso il corpo fisico

- i. Uccidere, sia personalmente che chiedendo a qualcuno di macellare o uccidere qualunque essere vivente, dall'insetto più piccolo fino agli esseri umani, usando veleno, fuoco, armi ecc.
- ii. Rubare, personalmente o attraverso altri, usando la forza o in silenzio, cose che non ci appartengono, da cose preziose fino a cose insignificanti come ago e filo. Anche se si ruba una cosa senza valore, è

sempre un atto di rubare.

- iii. Cattiva condotta sessuale, cioè avere rapporti sessuali con altri che non sono il nostro compagno di vita, o attività sessuali nel momento sbagliato, nel luogo sbagliato, nelle cavità sbagliate ecc.

Le quattro azioni non virtuose commesse attraverso la parola

- iv. Dire bugie: Pronunciare qualunque cosa che non sia la verità, o ciò che è falso.
- v. Creare uno scisma: creare disarmonia fra individui o gruppi, indipendentemente se sia la verità o no.
- vi. Usare delle parole dure: Soltanto sentire quelle parole crea sofferenza agli altri.
- vii. Fare dei pettegolezzi: Parlare senza beneficio, come sulla guerra e così via, di ciò che intensifica e attiva il desiderio, la rabbia, la gelosia ecc. Questo tipo di discorsi non hanno nessun senso e creeranno solo danno.

Le tre azioni non virtuose commesse attraverso la mente

- viii. Sentire invidia: Quando si vede qualcosa di piacevole che appartiene ad altri e si vorrebbe

usarlo per sé stessi.

- ix. **Covare odio:** Quando si spera che qualcuno abbia sfortuna o che gli succedano delle cose avverse.
- x. **Avere una visione errata:** Come non credere nella legge del karma, non credere nelle quattro nobili verità, non credere nei Tre Gioielli ecc.

I tre risultati dal commettere le azioni non virtuose

Il primo risultato è di cadere nei reami inferiori. Dipende dalle proprie intenzioni e dalla quantità di azioni non virtuose commesse. Ad esempio se l'azione non virtuosa è commessa esclusivamente attraverso la rabbia, come uccidere i propri nemici a causa della nostra rabbia, il karma negativo crescerà se viene ripetuto molte volte, allora è molto probabile che si possa cadere nei reami infernali. Se l'azione non virtuosa ha come causa l'avidità, come uccidere animali per avere la loro carne o pelle, è probabile che si possa cadere nel reame degli spiriti affamati. Se si uccide a causa dell'ignoranza, come per divertimento o sport, è più probabile che si possa cadere nel reame degli animali.

Il secondo risultato è un risultato simile alla sua causa, che anch'esso ha due parti diverse: l'esperienza simile alla sua causa e l'azione simile alla sua causa.

L'esperienza simile alla sua causa: Uccidendo si può avere una vita breve e con poca salute, perché abbiamo accorciato la vita di un altro essere e creato loro sofferenza, perciò si soffre. Analogamente, se si ruba si vivrà la povertà; dicendo bugie non si potrà sentire la verità ecc.

L'azione simile alla sua causa: Se ci concediamo di fare azioni non virtuose si crea un'abitudine anche per le vite future, si continua a godere di azioni del genere. Per esempio, se alcune persone in vite precedenti uccidevano degli animali questa tendenza di uccidere animali continua in questa vita e in tal modo continuano a creare azioni di questo tipo.

Il terzo risultato è il risultato del possesso, che significa che il proprio karma negativo maturerà con l'aspetto esterno nel mondo in cui si rinascerà o si dimorerà. Per esempio, se abbiamo ucciso rinasciamo in un luogo molto infelice, dove le condizioni climatiche sono estreme o dove ci siano disastri naturali, ecc.

Per questo, le azioni sono la causa di tutte le sofferenze. Chi vuole liberarsi dalla sofferenza deve astenersi dalle azioni non virtuose.

Le dieci azioni virtuose

Se la radice dell'albero è una medicina, allora tutto

quello che cresce da esso – le foglie, fiori e frutti - sarà anch'esso medicina. Similmente, le azioni senza attaccamento, senza desiderio, senza rabbia e senza ignoranza sono chiamate azioni virtuose. Ci sono dieci azioni virtuose.

Le dieci azioni virtuose sono categorizzate come tre azioni fisiche, quattro azioni verbali e tre azioni mentali. Sono proprio l'opposto delle azioni non virtuose, come astenersi dall'uccidere, astenersi dal rubare, astenersi dalla condotta sessuale negativa, astenersi dal dire bugie, astenersi dal creare discordia ecc. In questo modo ci si astiene dalle azioni non virtuose.

I tre risultati dal commettere azioni virtuose

Praticando le dieci azioni virtuose si rinasce nei reami superiori. Se si commettono molte azioni virtuose si rinasce nel reame degli Dei; se si commette una quantità media di azioni virtuose si rinascerà nel reame dei semidei; se si genera una quantità più piccola di azioni virtuose si rinascerà nel reame degli esseri umani.

Il risultato simile alla sua causa ha due parti: la prima parte afferma che astenendosi dall'uccidere si avrà una vita lunga e sana, astenendosi dal rubare si sarà ricchi e così via. Analogamente, per l'abitudine creata nella vita precedente, quindi, se allora non abbiamo

messo in atto delle azioni non virtuose ci sarà anche in questa vita una tendenza naturale di astenersi dall'uccidere, rubare ecc.

Azioni neutrali

Azioni neutrali o indifferenti sono azioni che sono né virtuose, né non virtuose; come camminare, stare seduti, dormire ecc. visto che queste azioni non producono sofferenza sono molto meglio delle azioni non virtuose, ma visto che non producono neanche dei risultati positivi, sono in qualche modo inutili. Siccome ogni cosa è nella mente e l'esito dipende dalla nostra motivazione, possiamo trasformare le azioni neutrali in azioni virtuose. Per esempio, se si sta dormendo, si può pensare "che tutti gli esseri possano raggiungere lo stato di dharmakaya"; quando si esce dal letto si può pensare "Che tutti gli esseri possano ottenere lo stato di rupakaya" ecc. Facendo questo tipo di pratica si può trasformare le azioni neutrali in azioni virtuose.

Conclusione

Ieri abbiamo parlato del rifugio, che è molto importante ed è la radice del Dharma, la pratica preliminare e la fondazione dei voti, ecc.

Oggi abbiamo discusso i quattro pensieri che portano la mente verso il Dharma iniziando con la sofferenza del samsara come primo pensiero. Tutto il samsara è sofferenza, non importa dove si nasce, tutto è sofferenza.

Secondo, per poterci liberare dalla sofferenza abbiamo bisogno di una preziosa nascita umana che è dotata dei diciotto requisiti che sono molto difficili da ottenere, sotto tanti punti di vista.

Terzo, visto che tutto è impermanente, anche la vita umana è impermanente – si deve riflettere sull'impermanenza, si deve praticare senza perdere tempo.

Il quarto è la legge del karma, le azioni virtuose

e non virtuose – astenersi dalle azioni non virtuose e praticare le azioni virtuose.

Quando riceviamo insegnamenti riguardando Vajrapani e Vajrayogini,^[2] questi quattro pensieri sono molto importanti. Prima di iniziare la nostra pratica è molto importante riflettere su questi quattro fondamenti comuni come la sofferenza del samsara, la difficoltà di ottenere una preziosa vita umana, l'impermanenza e la legge del karma. Quando riflettiamo su questi, la nostra pratica diventa un Dharma reale, che veramente aiuterà la nostra mente. Altrimenti, anche se recitiamo preghiere e mantra, meditiamo e così via, è più probabile che la nostra pratica sia mescolata con la vita mondana e con i pensieri mondani, che non sono il vero Dharma.

Com'è stato insegnato: “Se hai attaccamento a questa vita, non sei una persona di Dharma.” Concludiamo la sessione di oggi con questo pensiero.

[2] Questo insegnamento non si dà solo come un insegnamento preliminare per gli insegnamenti di Vajrapani and Vajrayogini, ma è anche appropriato per chiunque entra nella porta del Dharma e intraprende la via.



■ Sua Santità il Sakya Trichen è riverito come il quarantunesimo detentore del trono del lignaggio Sakya del buddhismo Tibetano. È nato in Tibet nel 1945, Sua Santità viene dalla nobile famiglia Khön i cui predecessori datano dai primi giorni della storia tibetana e dall'undicesimo secolo costituiscono la scuola Sakyapa. Durante la sua gioventù Sua Santità ricevette una formazione intensa nella filosofia buddhista, nella meditazione e nei rituali da illustri maestri ed eruditi.

Largamente ritenuto una emanazione di Manjushri, Sua Santità è la guida spirituale di nuove generazioni di praticanti e Maestri di buddhismo. Ha conferito il cuore del ciclo d'insegnamenti Sakya conosciuto come Lamdre (Il Sentiero e il suo Risultato) sia in occidente come in oriente. Sua Santità manifesta saggezza e compassione profonde e lavora instancabilmente per (vedi sopra) monasteri per monaci e monache e istituti per lo studio, da insegnamenti del Buddha a innumerevoli studenti nel mondo.



"The Sakya Tradition" – Offre i preziosi insegnamenti dei Sakya in modo accurato e completo nelle vostre lingue.

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved