



Le 37 pratiche dei
Bodhisattva

Togmay Sangpo

Traduzione dall'inglese
di Maurizio Scabbia

La traduzione è mia e parte dal testo in inglese del [commentario di Geshe Tenzin Zopa](#). Segue anche l'[insegnamento che il Dalai Lama tenne a Bodhgaya nel gennaio del 1974](#).

Sono un semplice apprendista del Buddhismo tibetano e come premessa riporto le parole di [Shantideva](#) nella prefazione del [Bodhisattvacharyavatara](#): *«nulla è esposto qui che non sia già stato spiegato precedentemente, io non possiedo alcuna abilità nell'arte della scrittura e non pretendo che tutto ciò possa essere di beneficio ad altri, perciò ho scritto tutto questo al solo scopo di approfondire la mia comprensione. A causa di questi miei versi, possa la mia fede aumentare così da avere io condotta positiva. Se per caso verranno letti da altri, possano essi trovarvi significato utile.»*

Per il bene degli esseri senzienti, quest'opera è rilasciata nell'anno 2022 nei termini della licenza CC0 – 1.0 Universal. È dunque possibile copiare, distribuire e trasformare liberamente quest'opera per qualsiasi scopo.

La citazione non è richiesta, ma è gradita

Se ti interessano altre riflessioni sul Buddhismo Tibetano, puoi visitare il mio sito: <http://www.allaricercadi.it/>

Versi iniziali

Rendo omaggio con il mio corpo, parola e mente a Cenresig, mio supremo maestro e protettore, che ha compreso la mancanza di esistenza intrinseca dei fenomeni e che compie continui sforzi per il bene degli esseri senzienti.

Tutti i Buddha che sono andati oltre il samsara, hanno ottenuto il loro stato perfetto mediante la pratica di queste 37 pratiche, che ora mi accingo a spiegare

1 - OTTENERE L'ESSENZA DI QUESTA PREZIOSA RINASCITA UMANA

Avendo ottenuto questo raro vascello dotato di libertà e ricchezze, ascoltare, riflettere e meditare costantemente notte e giorno per liberare sé e gli altri dall'oceano dell'esistenza ciclica. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Avendo ottenuto questa preziosa rinascita umana, qualsiasi tipo di vita abbiamo, è necessario fare ogni sforzo per praticare il Dharma giorno e notte con la giusta motivazione.

2 - ABBANDONARE LA PROPRIA PATRIA

L'attaccamento per gli amici ti agita come le acque di un torrente. L'odio per i nemici ti brucia come fuoco. Nell'oscurità dell'ignoranza dimentichi ciò che va conservato e ciò che va abbandonato. Abbandonare la propria patria. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Lasciar andare ogni oggetto e pensiero che genera attaccamento o repulsione o indifferenza.

3 - TROVARE UN LUOGO FAVOREVOLE ALLA PRATICA

Evitando gli oggetti negativi, le emozioni disturbanti progressivamente diminuiscono. Senza distrazioni, le attività virtuose aumentano naturalmente. Quando la mente è chiara, cresce la convinzione negli insegnamenti. Coltivare l'isolamento. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Dobbiamo separarci dalle cose che ci eccitano. In questo modo le affezioni mentali lentamente si ridurranno e con mente lucida potremo rivolgerci naturalmente e con convinzione alla pratica del Dharma. Per questo finché non saremo sufficientemente forti, dovremmo cercare l'isolamento.

4 - ABBANDONARE LA VITA MONDANA

Ci separeremo dalle persone amate che ci hanno tenuto compagnia per lungo tempo. La ricchezza che abbiamo costruito con difficoltà, dovrà essere lasciata indietro. La coscienza, come un ospite, lascerà l'albergo del corpo.

Lasciar andare questa vita. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Per progredire dobbiamo abbandonare l'attaccamento ai piaceri del samsara ed utilizzare questa preziosa rinascita umana praticando il Dharma con obiettivi più alti. Dovremmo infatti occuparci di ciò che non dovremo lasciare indietro, ovvero di quanto possiamo donare agli altri. Il dono più grande è il Dharma, che porta alla felicità duratura.

5 - ABBANDONARE I CATTIVI AMICI

Quando stai in loro compagnia, le emozioni distruttive crescono, mentre le attività di ascolto, riflessione e meditazione diminuiscono. Ti fanno perdere il tuo amore e la tua compassione. Abbandonare i cattivi amici. Questa è la pratica del Bodhisattva.

I cattivi amici sono coloro che ci incoraggiano ad indulgere in attaccamento, rabbia e ignoranza. Non dobbiamo condannare quelle persone e se siamo sufficientemente forti dobbiamo invece aiutarle a praticare l'amore e la compassione. Se però sentiamo che ci allontanano dalla pratica del Dharma, allora non dovremmo frequentarle.

6 - AFFIDARSI AL MAESTRO SPIRITUALE

Quando ci affidiamo a loro le nostre azioni negative cessano, mentre le nostre qualità aumentano come la luna crescente. Amare il proprio maestro spirituale più del proprio corpo. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Per un maestro non è importante il titolo, quanto avere almeno queste tre caratteristiche: moralità, comprensione e saggezza. Il maestro deve scegliere il discepolo ed il discepolo deve scegliere il maestro. Non vi è nessun obbligo reciproco, ma è importante per i discepoli avere qualcuno di cui fidarsi completamente per chiarire i loro dubbi lungo il cammino. Chiediamo consiglio su ogni piccola cosa di questa vita, tanto più dovremmo chiederlo lungo il cammino del Dharma.

7 - PRENDERE RIFUGIO

Legato a sua volta alla prigione dell'esistenza ciclica, quale essere mondano può offrirci protezione? Pertanto quando cerchiamo rifugio, affidiamoci ai Tre Gioielli, che non ci tradiranno. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Superare l'oceano del samsara è faticoso, doloroso e difficile. Per riuscirci abbiamo bisogno di rifugiarsi in qualcuno che possa indicarci la via e sostenerci lungo il cammino. Non possiamo certamente affidarci a chi è ancora immerso nel samsara. L'unico rifugio non può quindi derivare dal Buddha, ovvero da colui che è completamente libero da ogni legame con il samsara ed è pieno di compassione per ogni essere senziente. Dal Buddha discendono gli altri due gioielli nei quali vale la pena di prendere rifugio: il Dharma, ovvero il percorso che porta alla realizzazione della vacuità ed il Sangha, ovvero gli esseri realizzati che l'hanno realizzata in modo diretto e che possono indicarci la strada.

8 - NON COMMITTERE AZIONI NEGATIVE

Il Conquistatore ha affermato che tutte le sofferenze insopportabili delle rinascite negative sono il frutto delle nostre azioni sbagliate. Pertanto, anche a costo della propria vita, non agire in modo sbagliato. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Le azioni negative causano sofferenza. Semplicemente questa è la legge del karma. L'unica causa delle nostre sofferenze sono dunque le nostre azioni negative. Sono negative le azioni che abbiano come unica motivazione la soddisfazione dei nostri desideri egoistici o che possano causare sofferenza ad altri esseri senzienti. Queste azioni creano un apparente beneficio immediato, ma anche inevitabilmente sofferenze più grandi in questa o nelle prossime vite. Per questo vanno evitate anche a costo della vita.

9 - COMPRENDERE LE SOFFERENZE DEL SAMSARA ED ASPIRARE ALLA LIBERAZIONE

Come goccia di rugiada sulla punta di un filo d'erba, il piacere dei tre reami dura un attimo e poi scompare. Aspirare allo stato supremo ed immutabile della liberazione. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Dovremmo riconoscere i tre tipi di sofferenza che pervadono il samsara: la sofferenza della sofferenza, ovvero quella che tutti riconosciamo istintivamente come infelicità o dolore. La sofferenza del cambiamento, che deriva dal fatto che ogni piacere nel samsara è destinato a terminare, trasformandosi nel tempo in sofferenza. La sofferenza onnipervasiva, che nasce dalle contaminazioni mentali e rende fragile ed incompleta ogni felicità del samsara. Soltanto comprendendo l'infelicità del samsara può nascere in noi il desiderio di liberarci dall'esistenza samsarica e di aiutare tutti gli esseri senzienti a percorrere il loro cammino di liberazione.

10 - COLTIVARE BODHICITTA

Quando le madri che ti hanno amato sin dal tempo senza inizio stanno soffrendo, che scopo ha la tua felicità? Pertanto per liberare gli innumerevoli esseri senzienti, sviluppa l'intenzione altruistica (bodhicitta). Questa è la pratica del Bodhisattva.

Esistiamo da sempre e pertanto ogni essere senziente è stato nostra madre in passato e ci ha donato incommensurabile amore e gentilezza. Se non utilizziamo questa preziosa rinascita umana per restituire quello che ci è già stato donato, la nostra vita sarà vuota e priva di significato.

11 - SCAMBIARE SE STESSO CON GLI ALTRI

Tutte le sofferenze nascono dal desiderare la nostra felicità. I Buddha perfetti nascono invece dal pensiero di aiutare gli altri. Pertanto scambiare la propria felicità con la sofferenza degli altri. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Il desiderio egoistico della nostra felicità ci porta a generare karma negativo, mentre cercare la felicità degli altri è la strada per l'illuminazione. Scambiare se stessi con gli altri è un modo di generare bodhicitta. Il bodhisattva non può infatti amare gli altri con mente discriminatoria, scegliendo di aiutare alcuni esseri ed altri no. Donare amore ed aiuto incondizionato ed uguale a tutti gli esseri senzienti è uno dei fondamenti della pratica dei bodhisattva.

12 - CONSIDERARE LE FERITE COME OPPORTUNITA' PER COLTIVARE LA VIRTU'

Anche se qualcuno spinto da forte desiderio rubasse o facesse rubare tutte le nostre ricchezze, dedicare a lui il proprio corpo, la propria mente e le proprie virtù passate, presenti e future. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Non dobbiamo rispondere con odio e rabbia ai torti ed alle sofferenze causate dagli altri, dobbiamo invece considerarle una preziosa opportunità per coltivare la virtù. In particolare possiamo pensare che se qualcun altro ci danneggia, la causa primaria di questa azione risiede nel nostro karma e che una parte del nostro karma negativo si sta estinguendo. Riflettendo comprendiamo anche che questa è un'occasione per creare karma positivo, mentre chi ci danneggia sta creando karma negativo e quindi dovremmo cercare di aiutarlo.

13 - TRASFORMARE LA SOFFERENZA IN PRATICA SPIRITUALE

Anche se qualcuno cercasse di tagliarci la testa, quando non abbiamo commesso nulla di male, per compassione dovremmo prendere su di noi le sue negatività. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Ogni volta che incontriamo la sofferenza, quello è il momento migliore per riflettere sull'impermanenza della felicità nel samsara e creare karma positivo per la liberazione definitiva. Dovremmo inoltre essere in grado di applicare la "trasformazione compassionevole": quando qualcuno ci fa soffrire, dovremmo pensare che si comporta così perché sta soffrendo ed è torturato dalla propria ignoranza, mentre noi abbiamo certamente creato in passato le cause per trovarci in una simile situazione.

14 - RISPONDERE ALLE CRITICHE CON LODI SINCERE

Anche se qualcuno diffondesse nel mondo ogni sorta di calunnia su di noi, in cambio con mente amorevole parliamo delle sue buone qualità. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Un altro aspetto della "trasformazione compassionevole" è quello di evitare di rispondere con critiche agli esseri senzienti che ci criticano ingiustamente. Dovremmo infatti pensare che noi in passato abbiamo più e più volte criticato ingiustamente gli altri, creando così il karma per essere criticati oggi. Inoltre le critiche hanno un enorme potere di scoraggiare e ferire gli altri, perciò concentriamoci piuttosto sulle loro buone qualità, incoraggiandoli a migliorare.

15 - CONSIDERARE MAESTRO SPIRITUALE CHI CI CRITICA

Anche se qualcuno ci deridesse e parlasse male di noi in pubblico, dovremmo considerarlo un nostro maestro spirituale ed inchinarci a lui con rispetto. Questa è la pratica del Bodhisattva.

I Bodhisattva non permettono che la loro mente venga disturbata dalle critiche, nè dalle calunnie. Le parole che "nutrono" il nostro ego sono infatti piacevoli, ma controproducenti. Le parole che lo feriscono possono invece essere considerate parte degli insegnamenti che riceviamo. Per questo motivo dobbiamo considerare nostro maestro chi ci aiuta a ridimensionare il nostro ego.

16 - AMARE CHI CI DELUDE O CI TRADISCE

Anche se qualcuno che abbiamo amato come un figlio, ci considerasse nemici. Allora, come fa una madre con un figlio malato, lo ameremo ancora di più. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Una persona impazzita non è responsabile delle proprie azioni. Allo stesso modo quando dopo aver cercato veramente di aiutare qualcuno, costui ci ferisce, dobbiamo pensare che è vittima della sua delusione e del suo karma. Dobbiamo per questo motivo amarlo ancor di più, perchè ha ancora bisogno del nostro aiuto.

17 - CONSIDERARE MAESTRO SPIRITUALE CHI CI FERISCE PER INVIDIA

Se qualcuno pari o inferiore a noi ci disprezzasse per invidia o arroganza, dovremmo visualizzarlo sul nostro capo con rispetto, come se fosse il nostro maestro spirituale. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Se il disprezzo di qualcuno ci ferisce, questa è un'occasione "reale" per addestrare la nostra mente. Questa persona ci sta quindi aiutando a proseguire lungo il sentiero. Dobbiamo pertanto ringraziarla ed onorarla come se fosse il nostro maestro, anche se la consideriamo di rango sociale pari o inferiore al nostro.

18 - PRENDERE SU DI SE' LE SOFFERENZE DEGLI ESSERI SENZIENTI

Anche se manchiamo del necessario e siamo continuamente disprezzati, afflitti da malattie pericolose e da demoni, senza scoraggiarci prendiamo su di noi i misfatti e le sofferenze degli esseri viventi. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Quando affrontiamo il fallimento o la sofferenza, le nostre reazioni normali sono rabbia e scoraggiamento, che generano ulteriore karma negativo. Shantideva ci ricorda invece che senza sofferenza non esisterebbe rinuncia e quindi nemmeno il sentiero per l'illuminazione. Atisha afferma che la degenerazione di ogni esperienza è la miglior pratica di purificazione. Dobbiamo quindi affrontare questa terribile situazione generando compassione e prendendo mentalmente su di noi le sofferenze, la povertà e le difficoltà di tutti gli esseri senzienti. In questo modo la sofferenza sarà come una scopa che ci libera dal karma negativo e ci fa progredire lungo il sentiero verso l'illuminazione.

19 - CONSIDERARE VUOTA LA FORTUNA MONDANA

Anche se siamo famosi e molti si inchinano a noi, anche se siamo ricchi come Vaiśravaṇa (il più ricco dei 4 grandi re celesti, guardiani dei 4 punti cardinali), dobbiamo comprendere che la fortuna del mondo non ha essenza ed evitare di essere presuntuosi. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Quando ci lodano o riceviamo ricchezze, la nostra mente si eccita ed a poco a poco iniziamo a considerare gli altri inferiori a noi. Dovremmo invece comprendere il fatto che la gloria e la fortuna mondane non sono durevoli e sono il frutto di precedente karma positivo, che si sta consumando. Se trattiamo gli altri con arroganza, produciamo karma negativo creando le cause per rinascite inferiori o future esperienze più difficili. I Bodhisattva invece condividono quello che hanno e considerano sempre ogni essere vivente più importante di loro.

20 - DOMARE LA RABBIA

Finchè non avrai domato la tua rabbia, anche se sconfiggerai i nemici esterni, essi aumenteranno. Pertanto con amore e compassione doma innanzitutto la tua mente. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Il creatore di nemici è la nostra mente arrabbiata: se non fermiamo il nostro odio, continueremo ad incontrare nemici vita dopo vita. Come possiamo eliminare la nostra rabbia? Non certo combattendo contro nemici esterni, ma piuttosto con i veri antidoti: amore incondizionato e compassione verso ogni essere senziente, inclusi noi stessi.

21 - ABBANDONARE I PIACERI DEI SENSI CHE CREANO ATTACCAMENTO

I piaceri mondani sono come l'acqua salata: più ne beviamo, più aumenta la sete. Abbandonare immediatamente ciò che nutre il desiderio egoistico. Questa è la pratica del Bodhisattva.

La nostra mente non è mai soddisfatta: genera continuamente desideri egoistici, ovvero desideri che hanno come unico scopo la ricerca del benessere in questa vita. Ogni desiderio egoistico ne genera uno successivo, in una catena che non può terminare con il soddisfacimento di tutti i desideri, ma soltanto con l'estinzione di ogni desiderio. Rinunciare ai desideri egoistici non significa rinunciare alle cose piacevoli del samsara. Dobbiamo però comprendere che sono destinate a cessare ed evitare quindi di aggrapparci ad esse. Dobbiamo inoltre comprendere che se non ci aiutano a progredire nella pratica, i piaceri di questa vita sono inutili e rischiano anzi di generare attaccamento. Dobbiamo quindi trasformare ogni esperienza positiva in condizione per la pratica, ovvero in uno strumento per generare conoscenza ed amore verso gli altri.

22 - COMPRENDERE LA VACUITA' PER GENERARE LA BODHICITTA ULTIMA

Tutte le apparenze sono la nostra stessa mente. La nostra mente è da sempre libera dagli estremi concettuali. Avendo capito questo, non portiamo alla mente i segni di percepito e percipiente. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Sia i fenomeni percepiti, che la mente percipiente non esistono in modo indipendente ed autosufficiente e sono liberi dagli estremi dell'eternalismo (esistenza indipendente) e del nichilismo (non esistenza). Il nostro sè ad esempio non esiste in modo indipendente ed autosufficiente, esiste invece come fenomeno dipendente da altri fenomeni. Credere in un sè esistente in modo indipendente è uno dei maggiori ostacoli all'illuminazione perchè concentra la nostra attenzione verso un io che in realtà non esiste, ma che noi riteniamo più importante di tutti gli altri esseri e che pertanto richiede la maggior parte delle nostre energie e non ci permette di generare la bodhicitta ultima.

23 - CONSIDERARE GLI OGGETTI DI ATTACCAMENTO COME ILLUSIONI

Quando proviamo attrazione per qualcosa, anche se sembra bella, è come un arcobaleno estivo. Non consideriamola reale ed abbandoniamo l'attaccamento. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Tutti gli oggetti che possiamo percepire con i nostri sensi sono come arcobaleni estivi: belli, ma privi di valore intrinseco. Poichè tutte le sofferenze nascono dall'attaccamento verso gli oggetti illusori, i bodhisattva si ricordano continuamente che ogni oggetto è come un arcobaleno ed è impossibile ottenere qualsiasi soddisfazione da esso.

24 - CONSIDERARE LE SITUAZIONI SPIACEVOLI COME UN SOGNO

Tutte le forme di sofferenza sono come la morte di un figlio in sogno. Afferrarsi alle sofferenze illusorie, come se fossero reali ci esaurisce. Pertanto quando incontriamo circostanze sfavorevoli, consideriamole come illusorie. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Come non dobbiamo aggrapparci ai desideri, così non dobbiamo aggrapparci alle sofferenze. Quando incontriamo circostanze sfavorevoli, dobbiamo innanzitutto riflettere sul fatto che tutte le esperienze samsariche sono prive di esistenza intrinseca e vedere così la situazione con distacco. Dovremmo inoltre considerare il fatto che la sofferenza ci purifica dal nostro karma negativo. Dovremmo infine predisporre la mente verso la compassione e la gioia di tutte le persone con le quali entreremo in contatto. Questi atteggiamenti ci permetteranno di affrontare con serenità le sofferenze che incontreremo.

25 - PRATICARE LA GENEROSITA'

Se coloro che aspirano all'illuminazione devono donare perfino il loro corpo, non è nemmeno necessario menzionare la necessità di donare oggetti materiali. Pertanto donare generosamente senza speranza di essere ricambiati o di ottenere un beneficio karmico. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Ci sono 3 tipi di generosità: donare oggetti materiali, donare protezione e donare il dharma. Quando doniamo oggetti materiali, la nostra mente deve distaccarsene senza attaccamento e condizionamenti. Non dobbiamo chiederci se chi riceve i nostri doni ne sia degno, ne faccia buon uso o se potrà ricambiare. Porsi queste domande significa dare in modo condizionato e pertanto senza vera compassione.

Dare protezione significa proteggere gli esseri senzienti dalle loro paure e sofferenze. Ad esempio liberare animali o assistere le persone che soffrono. La generosità del Dharma si riferisce invece alla condivisione di consigli ed esempi legati alla conoscenza del Dharma. Questo implica una grande responsabilità, perchè dare consigli sbagliati potrebbe allontanare di eoni la liberazione di un altro essere senziente. Infine la generosità nasce dalla compassione profonda e spontanea verso tutti gli esseri viventi, senza alcuna ricerca di benefici karmici per noi stessi.

26 - MANTENERE UNA CONDOTTA ETICA

Senza etica non si può ottenere il proprio benessere, nè tantomeno desiderare il benessere altrui. Pertanto proteggere la disciplina etica senza aspirazioni mondane. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Ci sono tre tipi di comportamento etico: astenersi dalle negatività (ovvero evitare le 10 non virtù), realizzare le virtù ed infine lavorare per il benessere degli esseri senzienti.

In tutti i casi il comportamento etico sposta il nostro focus dalla attuale vita mondana ad una visione più alta e libera la mente dall'attaccamento, evitandoci così di produrre karma negativo.

27 - PRATICARE LA PAZIENZA

Per i Bodhisattva che desiderano la ricchezza della virtù, coloro che li danneggiano sono come un tesoro prezioso. Pertanto coltivare la pazienza senza ostilità, questa è la pratica del Bodhisattva.

La pazienza è una delle 6 perfezioni (paramita) ed è la capacità di sopportare le difficoltà senza sentirsi arrabbiati o turbati. Vi sono 3 tipi di pazienza: la pazienza di non vendicarsi verso chi ci ferisce, la pazienza di pensare che ogni nostra sofferenza deriva dalla maturazione del nostro karma ed infine la pazienza di comprendere che non esiste un "Io" esistente in modo autonomo. Mediante questi 3 tipi di pazienza possiamo affrontare qualsiasi tipo di difficoltà senza ferire gli altri e senza disperdere il karma positivo che abbiamo accumulato. Un solo momento di rabbia distrugge infatti i meriti accumulati in migliaia di eoni.

Mi piace qui ricordare un suggerimento pratico di Lama Yeshe: se ci sentiamo arrabbiati o turbati, è meglio non comunicare, non agire e non prendere decisioni, in questo modo almeno limiteremo il male che potremmo fare agli altri e l'accumulazione di karma negativo per noi stessi.

28 - CON SFORZO GIOIOSO AIUTARE GLI ESSERI SENZIENTI A LIBERARSI (DALLA SOFFERENZA)

Poichè anche gli Uditori ed i Realizzatori Solitari, che cercano soltanto il proprio bene, si impegnano come se dovessero spegnere un incendio tra i loro capelli, applicare lo sforzo gioioso, la fonte di tutte le buone qualità, per il bene di tutti gli esseri. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Lo sforzo gioioso è la fonte di tutte le buone qualità perchè è attraverso di esso che si possono ottenere sia le altre buone qualità, che le realizzazioni necessarie per progredire nel cammino verso l'illuminazione.

Se anche coloro che cercano soltanto il proprio beneficio si impegnano molto, chi persegue il bene degli altri deve agire gioiosamente e senza costrizioni. Se infatti ci sentissimo annoiati o "costretti" ad agire per il bene degli altri, le nostre motivazioni non sarebbero pure e quindi la creazione di meriti sarebbe assente o molto lenta.

Lo sforzo gioioso è l'entusiasmo che gioisce nella virtù.

29 - SVILUPPARE IL POTERE DELLA CONCENTRAZIONE

Comprendere che le emozioni disturbanti sono distrutte dalla visione speciale e dal calmo dimorare, coltivare la concentrazione che supera i quattro assorbimenti senza forma. Questa è la pratica del Bodhisattva.

La visione speciale (tibetano laktong, sanscrito vipassana) è la meditazione analitica, mentre il calmo dimorare (tibetano shine, sanscrito shamata) è la meditazione concentrativa. I quattro assorbimenti senza forma sono gli stati più elevati ai quali può giungere la mente nel samsara.

Non dobbiamo mai sottostimare quanto profonda sia l'ignoranza nelle nostre menti. Per questo motivo dobbiamo continuare incessantemente i nostri sforzi nei due tipi di meditazione, che sono l'antidoto all'ignoranza. Dobbiamo però anche ricordare sempre che lo scopo della meditazione non è quello di tenere la mente vuota, quanto quello di progredire verso la liberazione e di aiutare gli altri in questo percorso. Dobbiamo quindi comprendere che con la mente chiara e stabile potremo progredire molto più velocemente e potremo utilizzare le nostre realizzazioni per fare il bene degli altri esseri senzienti.

30 - COLTIVARE LA SAGGEZZA CHE REALIZZA LA VACUITÀ

Poichè le 5 perfezioni senza la saggezza non possono portare alla perfetta illuminazione, insieme all'abilità nei mezzi, coltivare la saggezza che non concepisce le tre sfere come reali. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Le 5 perfezioni (generosità, moralità, pazienza, sforzo gioioso e contemplazione) appartengono alla sfera del metodo, sono cioè "abili mezzi" per aiutare gli altri (e noi stessi) a raggiungere l'illuminazione. Senza la saggezza (ovvero la comprensione della vacuità) esse non sono però in grado di eliminare completamente la radice dell'esistenza ciclica (l'ignoranza).

Le 3 sfere sono l'agente, l'oggetto e l'azione e dobbiamo comprendere che esse esistono soltanto in relazione tra loro. Se ad esempio compiamo un atto di generosità (prima perfezione), per renderlo completamente puro dobbiamo anche accompagnarlo con la consapevolezza che in quell'istante il mio io "esiste" (funziona) perchè sta compiendo un atto di generosità, che non esisterebbe se non ci fosse il destinatario. Analogo ragionamento vale per il recipiente ed anche per l'atto di generosità. Quindi nè l'io, nè il recipiente, nè l'atto di generosità possiedono un'esistenza intrinseca, ma essi esistono in relazione tra loro nel samsara.

Praticare le 5 perfezioni meditando sulla "vacuità delle 3 sfere" è il modo di raggiungere l'illuminazione.

31 - RIESAMINARE CONTINUAMENTE I PROPRI ERRORI

Chi non esamina i propri errori, può sembrare un praticante, ma in realtà non lo è. Pertanto esaminare continuamente i propri errori e liberarsi di essi. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Il percorso verso l'illuminazione è la progressiva trasformazione della propria mente per liberarla dalle emozioni disturbanti e dalle oscurazioni alla conoscenza. Non è quindi sufficiente dichiarare di essere praticanti o prendere i voti dei Bodhisattva. Per progredire lungo il sentiero del Dharma, bisogna invece analizzare continuamente la propria mente e le proprie azioni per identificare stati mentali ed azioni negative e superarle mediante la consapevolezza. Realisticamente questo non potrà avvenire in breve tempo, dovremo quindi focalizzare la nostra attenzione su noi stessi e sui nostri errori, piuttosto che criticare gli altri o pensare a cause esterne per le nostre sofferenze.

32 - NON CRITICARE I BODHISATTVA

Se a causa dell'influenza delle emozioni disturbanti criticiamo i difetti di un bodhisattva, ne saremo noi stessi diminuiti. Perciò non parlare dei difetti di coloro che sono entrati nel Grande Veicolo. Questa è la pratica del Bodhisattva.

In generale criticare gli altri genera karma negativo. La critica infatti sottintende un giudizio sulla persona e spesso noi non conosciamo le vere motivazioni che spingono le persone a comportarsi in determinati modi, quindi non possiamo giudicare in modo corretto.

Se le nostre critiche sono rivolte a qualcuno che è entrato nel Grande Veicolo e si sta impegnando per liberare tutti gli esseri senzienti dalla sofferenza, il karma negativo generato sarà molto pesante.

Tutte le volte che vogliamo criticare qualcuno dobbiamo analizzare se davvero abbiamo tutti gli elementi per giudicare (e la risposta è spesso negativa). Dobbiamo inoltre chiederci che scopo ha la nostra critica. Se lo scopo è quello di danneggiare gli altri, allora dovremmo astenerci dall'esprimerla. Se invece la critica ha l'obiettivo di aiutare qualcuno a migliorare, allora deve essere rivolta alle azioni (non alla persona) e deve essere espressa in modo adeguato per far riflettere la persona criticata.

33 - EVITARE L'ATTACAMENTO VERSO I BENEFATTORI

(La ricerca di) guadagni e rispetto ci spinge a litigare e questo causa il declino delle attività di ascolto, riflessione e meditazione. Per questa ragione è necessario abbandonare l'attaccamento per le case di amici, parenti e benefattori. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Questa pratica si riferisce esplicitamente alle attività di insegnamento del Dharma, ma vale anche per tutte le attività mondane. Se svolgendo le nostre attività, focalizziamo l'attenzione ai guadagni ed al rispetto che ne otteniamo, ovvero al nostro beneficio, la nostra mente viene assorbita da questi pensieri e finisce per distrarsi dall'ascolto e dalla meditazione del Dharma. Per questo motivo è necessario abbandonare l'attaccamento verso i benefici che possiamo ottenere da parenti, amici e benefattori, evitando in generale di cercare negli altri il nostro vantaggio. Il Bodhisattva deve infatti donare amore incondizionato a tutti gli esseri, senza attaccamento. Quando sorge l'attaccamento, sorgono infatti anche ansia, paura, insoddisfazione ed infine infelicità, che assorbono le nostre energie e ci rallentano nel percorso verso l'illuminazione.

34 - EVITARE LE PAROLE CHE FERISCONO

Le parole dure disturbano la mente degli altri e causano il deteriorarsi del comportamento del Bodhisattva. Pertanto evitare le parole dure, spiacevoli per gli altri. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Esistono parole che feriscono e parole che guariscono. Le parole che feriscono nascono o dalla nostra rabbia o dalla nostra ignoranza. Infatti anche con le buone intenzioni di aiutare gli altri, possiamo inavvertitamente ferirli perchè parliamo in un momento sbagliato, in un modo sbagliato oppure perchè siamo insistenti. Il risentimento e la rabbia causati dalle parole che feriscono, finiscono per creare emozioni negative anche nell Bodhisattva che le pronuncia inconsapevolmente. Dobbiamo quindi utilizzare la nostra saggezza per controllare attentamente le parole che pronunciamo.

35 - EVITARE LE CATTIVE ABITUDINI E LE EMOZIONI DISTURBANTI

Le emozioni disturbanti a cui siamo assuefatti sono difficili da fermare con contromisure. Armati di antidoti, di consapevolezza mentale e di introspezione, (dobbiamo) distruggere le emozioni disturbanti, come l'attaccamento, non appena sorgono. Questa è la pratica del Bodhisattva.

I Bodhisattva sono veloci nel riconoscere il sorgere delle emozioni disturbanti e subito applicano nel modo corretto gli antidoti.

Le emozioni disturbanti sono quelle che ci fanno perdere la pace mentale e la lucidità di ragionamento. Esempi di emozioni disturbanti sono l'attaccamento, la rabbia, la gelosia e l'orgoglio. E' importante non abituare la mente alle emozioni disturbanti: infatti più a lungo esse occupano la nostra mente, più profondamente mettono radici.

Dobbiamo pertanto esercitare la consapevolezza mentale a percepire prontamente le nostre emozioni e l'introspezione a riconoscere quelle disturbanti, anche quando si presentano come positive. Immaginiamo infatti ad esempio di ricevere un complimento per il modo con il quale pratichiamo il Dharma. Questo ci rende felici, ma l'introspezione può accorgersi che in realtà stiamo generando orgoglio, che inevitabilmente in futuro porterà conseguenze negative per noi e per chi ci sta vicino.

Una volta riconosciuta un'emozione disturbante, bisogna applicare il corretto antidoto (ad es. meditare sugli aspetti spiacevoli di ciò che causa attaccamento, oppure gioire insieme agli altri per ridurre l'invidia).

Questo processo di addestramento mentale deve essere ripetuto con pazienza ogni volta che proviamo un'emozione disturbante.

36 - ALLENARE LA VIGILANZA E LA CONSAPEVOLEZZA

In breve, qualsiasi cosa stiamo facendo, chiediamoci qual è lo stato della nostra mente. Con costante consapevolezza ed introspezione realizziamo il bene degli altri. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Per riassumere le pratiche precedenti, qualsiasi cosa stiamo facendo dobbiamo sempre chiederci se la nostra mente è impegnata in pensieri costruttivi e virtuosi, oppure è disturbata da emozioni negative. Nel primo caso dobbiamo incoraggiarla, nel secondo dobbiamo applicare velocemente gli antidoti. In questo modo saremo in grado di agire il bene degli altri e nostro. Solo controllando la nostra mente potremo purificare il nostro karma e progredire nel sentiero verso l'illuminazione.

37 - DEDICARE OGNI VIRTU' ALL'OTTENIMENTO DELL'ILLUMINAZIONE

Dedicare i meriti derivanti dallo sforzo verso l'illuminazione ad estinguere la sofferenza degli innumerevoli esseri senzienti, comprendendo la purezza delle tre sfere. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Dobbiamo dedicare i meriti degli sforzi che facciamo all'eliminazione della sofferenza di tutti gli esseri senzienti. Con la dedica infatti la nostra mente si apre e si connette con gli altri, rafforzando la nostra volontà. Per rendere perfetta la nostra dedica dobbiamo inoltre ricordare la realtà delle cose, ovvero che le tre sfere (noi, gli esseri senzienti ed il nostro sforzo) non esistono in modo autonomo, ma sono interdipendenti. Secondo la tradizione inoltre, dedicare agli altri i meriti acquisiti, è un modo per proteggerli dal potere distruttivo della rabbia. Una volta effettuata la dedica, infatti i meriti non potranno più essere distrutti da un nostro eventuale successivo momento di rabbia.

Versi finali

Ho descritto queste 37 pratiche seguendo gli insegnamenti di maestri eccellenti nei sutra, nel tantra e nelle scritture per coloro che vogliono affrontare il cammino dei Bodhisattva, .

Anche se non sono scritti bene, a causa della mia scarsa intelligenza ed ignoranza, ho seguito i sutra e le parole delle scritture, pertanto penso che queste pratiche siano senza errori.

Poichè le azioni dei Bodhisattva sono difficili da comprendere per una persona di scarsa intelligenza come me, prego gli esseri santi di perdonare gli errori, le contraddizioni e le imprecisioni.

Per la virtù sorta da questo (sforzo) possano tutti gli esseri senzienti sviluppare l'intenzione altruistica convenzionale ed ultima e diventare pertanto come il grande protettore Chenresig, che non dimora in nessun estremo: non nel samsara e nemmeno nel nirvana.

Scritto in una grotta nei pressi di Ngulchu Rigchen dal monaco Togmay, maestro di scritture e ragionamenti, per il beneficio proprio e degli altri esseri senzienti.

Se la lettura di questo ebook ti è stata utile e vuoi ricambiare, ti suggerisco di fare un'azione gentile verso qualsiasi essere senziente. Tramite la gentilezza possiamo infatti trasformare odio ed indifferenza in amore.