

Integrare la malattia nel Sentiero

Pubblicato 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 18 maggio 2019 a Sakya Puntsok Ling, Maryland USA. La trascrizione in inglese è stata preparata e pubblicata da “The Sakya Tradition” nel 2019. Il testo è stato tradotto nella lingua italiana dal gruppo di traduttori di “The Sakya Tradition” nel 2021. Ringraziamo tutti quelli che hanno contribuito in vari modi per creare questo insegnamento, connettendo tanti al Dharma prezioso per poter 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.

Una vita spirituale è molto importante

Ci ritroviamo di nuovo qui, oggi, e vorrei darvi i miei più sentiti saluti e un benvenuto a tutti.

Oggi è una giornata di grande auspicio – il triplice giorno santo – Il Vesak Internazionale.¹ Qualunque cosa facciamo in un giorno come questo può creare grande merito. Come esseri umani abbiamo tante esigenze. Abbiamo bisogno di tante cose, ma la cosa più importante è il nostro sentiero spirituale perché tutte le altre cose sono temporanee. Il sentiero spirituale

¹ Il Vesak è la commemorazione della nascita, l’illuminazione e la morte (parinirvana) di Buddha Shakyamuni, conosciuto anche come Siddhartha Gautama.

[Digitare qui]

non è solo in funzione a questa vita, ma alla prossima e a quella dopo ancora, continua così in eterno. Proprio per questo il sentiero spirituale è così importante.

La preziosa vita umana

Secondo gli insegnamenti tutti gli esseri senzienti hanno la natura del Buddha. In un certo senso la vera natura della nostra mente è pura – già dal principio – e non è mai macchiata da oscuramenti. È il Buddha stesso. Non c'è nessuna differenza fra la vera natura della mente degli esseri senzienti e la natura della saggezza di Buddha. Chiaramente c'è una enorme differenza fra esseri senzienti e il Buddha, ma in merito alla loro vera natura, non c'è differenza. La differenza fra esseri senzienti e il Buddha è che pur possedendo la natura di Buddha, questa vera natura della nostra mente è oscurata –dalle contaminazioni e dai fenomeni. Finché abbiamo degli oscuramenti non possiamo mai manifestare la vera natura di un Buddha; siamo incastrati nel samsara e viviamo infinita sofferenza. Finché viviamo nel samsara – uguale se nei reami inferiori o nei reami superiori – c'è sofferenza. La natura del fuoco è il calore, che sia un fuoco grande o piccolo, nello stesso modo, la natura del samsara è sofferenza. In questo senso dobbiamo cercare di liberarci dalla sofferenza del samsara. L'unico modo di liberarci dalla sofferenza di samsara è praticare il Dharma. Solo attraverso la pratica del Dharma possiamo superare la sofferenza del samsara.

Tutti gli esseri senzienti hanno la natura di Buddha, dai più piccoli come germi o insetti fino agli esseri umani; tutti hanno la natura di Buddha. Ma gli esseri umani hanno più possibilità perché possono parlare e comprendere e hanno una certa intelligenza. La mente umana è molto più potente di quella degli altri esseri viventi. In questo senso possiamo dire che questo grande potere è molto importante, la cosa più importante.

Non è facile ottenere una vita umana, anche se ci sono tanti esseri umani, quando fai un paragone con gli altri esseri viventi, le vite umane sono pochissime. È facile contare la quantità di esseri umani che vivono in un paese, ma è impossibile contare quanti insetti ci sono, anche se in un luogo ristretto. Perciò, a paragone con gli altri esseri viventi, gli esseri umani sono pochi, e in questo senso la vita umana è molto preziosa e in particolar modo quella vita umana che è dotata di tutti i prerequisiti è estremamente difficile da ottenere, da tanti punti di vista.²

Noi creiamo il karma

² Una preziosa nascita umana ha diciotto prerequisiti: otto libertà dagli stati irrequieti dell'esistenza in cui non c'è possibilità di praticare il Dharma e dieci ottenimenti. Negli otto libertà i primi quattro sono di essere liberi da nascite non-umani (1) un essere infernale;(2) uno spirito affamato;(3) un animale o (4) un dio di lunga vita. Il secondo quartetto tratta una vita come essere umano che ha la libertà dall'essere nato (5) fra i barbari;(6) come una persona con una visione sbagliata;(7) in un periodo in cui nessun Buddha è nato in questo mondo;(8) essere nato come un folle che, dovuto dalla mancanza di facoltà sensoriali, soprattutto una mente, incapace di comprendere o praticare il Dharma. Fra i dieci ottenimenti, i primi cinque sono acquisiti da noi stessi: (1) nati come un essere umano;(2) nati in un luogo centrale come Bodh Gaya, India, dove i Buddha raggiungono l'illuminazione o in un paese dove esistono i quadruplici assemblee di bhiksu, bikhsuni, upasaka e upasika;(3) avere tutte le facoltà intatte;(4) avere una fiducia sincera nei tre pitaka e soprattutto i vinaya; e (5) non aver commesso azioni orribili. La seconda parte dei cinque sono acquisiti da altri: (6) nascere in un'epoca in cui è apparso un Buddha;(7) in cui un Buddha ha insegnato il Dharma;(8) dove gli insegnamenti continuano come una tradizione vivente;(9) in cui ci sono dei seguaci che praticano gli insegnamenti;(10) dove c'è una compassione sincera da altri, come coloro che, con una retta sussistenza, supportano i praticanti con delle offerte.

[Digitare qui]

La pratica più importante, avendo una nascita umana, è di osservare la legge del karma perché Buddha disse che tutto ciò che incontriamo nella vita – felicità, sofferenza, tutto – non sorge senza una causa e non può sorgere da una causa sbagliata. Ogni cosa che accade deve avere una sua specifica causa e questo è il karma. Ci sono molti credi diversi, alcuni dicono che è il creatore che ha creato ogni cosa e così via. Secondo il buddhismo non c'è un creatore in questo senso. Siamo noi i creatori, noi creiamo il karma e il karma si riflette e matura secondo le proprie cause ed è per questa ragione che noi abbiamo l'esperienza di un certo tipo di vita piuttosto che un altro. Karma è molto importante, tanto che tutto il mondo viene chiamato "il paese del karma".

Se non hai creato un certo tipo di karma, non avrai un certo tipo di risultato. Qualunque karma hai creato, non si dissolve neanche dopo centinaia di anni, maturerà comunque in chiunque lo abbia creato. Preghiamo per non ammalarci o per non avere sfortuna e così via, ma non basta pregare. La preghiera è potente e può aiutare, ma solo pregando non può dare tutte le risposte. In ogni caso, se ci sforziamo e creiamo karma positivo creerà sicuramente buona fortuna. In questo senso è molto importante lavorare per il nostro karma.

Dov'è il sé?

Come si crea il karma? In fondo la causa dell'ignoranza – non conoscere la vera natura della nostra mente. Invece di vedere la vera natura della mente, ci aggrappiamo a un sé, senza nessuna ragione logica. Se c'è un sé, questo deve avere un nome, un corpo e una mente. Il nome è di per sé vuoto, qualunque nome può essere dato in qualunque momento. Il corpo significa tante cose, dalla testa alle dita dei piedi, ci sono tante parti diversi. Se prendi ognuno di queste parti, non trovi un sé. Ogni parte è diversa, ogni parte ha il suo modo particolare di fare, il suo nome e la sua funzione. Poi arriviamo alla mente: la mente cambia in continuazione. La mente del passato è già cessata, la mente futura non è ancora sorta; la mente presente cambia in continuazione. Qualcosa che cambia in continuazione non può essere un sé. Quindi, a parte corpo e mente, dove si trova il sé?

Normalmente diciamo "il mio corpo", "le mie proprietà", "la mia casa", "la mia macchina" ecc. perciò quando dici "la mia macchina", la macchina è tua, ma la macchina non sei tu. Nello stesso modo diciamo "il mio corpo", che implica che il corpo è tuo, ma il corpo non sei tu. Diciamo anche "la mia mente" e quando dici "la mia mente" anche quella mente ti appartiene. Ma ora se investighiamo chi è il proprietario delle tue proprietà, il tuo corpo o la tua mente, non puoi trovarlo da nessuna parte.

Quindi, invece di vedere la vera natura della mente, ci aggrappiamo a un sé senza nessuna ragione logica, perché abbiamo delle tendenze abitudinarie molto forti che si sono create da tempi senza inizio fino a oggi. Dovuto a questo pensiamo automaticamente che ci sia un "io" e un "mio", ma non c'è in realtà un vero "io" e "mio" e come risultato creiamo il nostro karma. Quindi invece di vedere la vera natura della mente ci aggrappiamo a un sé. Quando hai un "io", automaticamente ci sono anche gli altri. Esattamente come destra e sinistra; se c'è un lato destro deve per forza esserci un lato sinistro; non puoi avere solo un lato destro. Nello stesso modo quando hai un sé, ci sono gli altri. Quando c'è un sé e ci sono gli altri, si crea attaccamento verso ciò che sta dalla parte nostra e rabbia verso gli altri. Tutto questo sorge dall'ignoranza, dal non conoscere la realtà. A causa della mancanza di saggezza non vediamo la nostra vera natura e ci aggrappiamo a un sé. Quella è l'ignoranza più grande.

[Digitare qui]

Da questa ignoranza sorge il desiderio – desiderio per la nostra parte e rabbia verso gli altri. In questo modo creiamo le tre contaminazioni principali ³ e da questi tre creiamo orgoglio, avarizia, gelosia ecc. e quando abbiamo tutte queste contaminazioni creiamo il karma, attraverso le nostre azioni fisiche, verbali e mentali.

Quando mettiamo in atto delle azioni, è proprio come piantare un seme in una terra fertile che prima o poi darà i suoi risultati. Magari ci abbandoniamo in delle azioni come uccidere, rubare e avere una condotta sessuale negativa, a delle azioni verbali come mentire, creare disaccordo, linguaggio rude e chiacchiere vane, a delle azioni mentali come odio, bramosia e visioni errate.⁴ Commettendo queste azioni non virtuose, si producono dei risultati, che sono quelle situazioni negative che ci possono accadere, come una vita breve, malattia, povertà, non essere capace di soddisfare i nostri desideri, fallire o non avere successo ecc. Tutte queste cose negative sorgono dalle azioni non virtuose.

Come integrare la sofferenza e la malattia nel Sentiero

Il tema di oggi è appunto di come possiamo integrare la sofferenza e la malattia nel sentiero. Quando mettiamo in atto delle azioni non virtuose o negative allora sorge il risultato di esse e avremo l'esperienza del risultato. Chiaramente, a quel punto non possiamo più fare niente. Qualunque cosa che accada nella nostra vita si dovremo cercare di rimediare, di non avere panico e di essere invece rilassati. Quella è la cosa più importante.

Se hai una malattia fisica e stai molto male con una sofferenza insopportabile, invece di appesantire la tua mente dovresti pensare che essere ammalati è una cosa positiva. Perché avendo questa malattia con delle esperienze dolorose stiamo liberando del karma negativo. Quando ci liberiamo di karma negativi in questa vita, la prossima sarà più luminosa, non cadremo nei reami inferiori. Anche se ora abbiamo una vita molto felice, possiamo cadere nei reami inferiori nelle prossime vite e soffrire tantissimo. Le sofferenze più piccole nei reami inferiori non possono essere paragonate neanche lontanamente a quelle più grandi che sentiamo qui e ora. Si dice in *Suhrillekha*⁵ che essere colpito nel proprio corpo trecento volte con una lancia è molto doloroso e crudele, ma è una sofferenza molto leggera in confronto a quella nei reami inferiori. Avendo avuto esperienza della sofferenza o vivendola libererà il nostro karma negativo che è la causa dell'essere nati in un reame inferiore. E questo è una cosa positiva, perciò si dovrebbe essere felici per questo. Tutte le pratiche che facciamo servono anche per purificare le nostre azioni non virtuose.

In questo senso, avendo malattie e sofferenza è una pratica, perché praticare vuol dire purificare e avendo una malattia è come una purificazione. Pensando così, ci purifichiamo in questa vita invece di soffrire nei reami inferiori nel futuro, quindi se soffriamo in questa vita e abbiamo una malattia e ne soffriamo possiamo tentare di vederlo come una cosa positiva. Se non siamo ammalati è ovviamente ancora meglio, perché il nostro corpo e la nostra mente sono sani e possiamo agire in modo virtuoso, praticare e accumulare dei meriti. Quando accumuliamo dei meriti abbiamo la possibilità di procedere ulteriormente sul sentiero. In questo modo possiamo integrare la malattia o la patologia nel sentiero.

³ Questi tre sono ignoranza, attaccamento e avversione.

⁴ Le azioni negative elencate qui sono chiamate le dieci azioni non virtuose.

⁵ *Suhrillekha* (sanscrito), *Lettera a un Amico* un trattato o commentario sulle parole di Buddha da Nagarjuna.

Altrimenti, quando siamo ammalati e soffriamo, può diventare un ulteriore peso da portare se si appesantisce anche lo stato mentale, allora diventerà una doppia sofferenza. Anche se siamo ammalati fisicamente ma la prendiamo con leggerezza mentalmente è molto meglio e sarà molto più leggero. In questo modo, visto che tutto è mente, se la mente prende la situazione con leggerezza diventa molto più facile. La mente è la cosa più importante e deve essere controllata, altrimenti stando già soffrendo fisicamente in più soffriamo mentalmente e così la sofferenza si raddoppia. Quindi, se stiamo male fisicamente ma pensiamo in un modo positivo, tutto diventa più facile.

In ogni modo, se sei un/a buon/a praticante, qualunque cosa ti accada nella vita, tutto diventa pratica – malattia, dolore, disastri, qualunque cosa. Così la pratica procederà ulteriormente sul sentiero. Così sarà molto più facile per te stare sul sentiero.

Dopotutto, la mente è la cosa più importante. Se la tua mente è felice, non importa dove sei, sarai felice. Se la tua mente è infelice, anche se sei nel luogo più bello e meraviglioso, non sarai felice. Perciò tutto è mente. Se la tua mente pensa che qualcosa di terribile sta accadendo risulterà ancora peggio, ma se la tua mente lo prende con leggerezza diventa molto più facile. Allora la cosa principale è di usare tutto nel sentiero – positivo o negativo che sia. Qualunque cosa che accade nella nostra vita dovrebbe essere usato nel nostro sentiero. Bravi praticanti usano ogni cosa nel sentiero.

Ora, invece di parlare solo io...se avete delle domande, sarò felice di rispondere.

Domande e risposte

Domanda: Vorrei sapere se potrebbe spiegare come si possa incorporare, per esempio, il dolore, che è la sensazione e la sensibilità del corpo – come si fa a integrarlo nella pratica come ha detto prima?

Risposta: Sì, come ho detto, quando abbiamo un forte dolore, normalmente lo prendiamo come un grande peso. Ma se invece di viverlo in quel modo, lo possiamo prendere come una opportunità di liberarci da karma pesante. “Attraverso la sofferenza fisica, il mio karma negativo si purifica. Quando il mio karma negativo si purifica, sarò felice nel futuro che vedo davanti a me.” In questo modo diminuisce il dolore e la mente si alleggerisce e sarà molto più d’aiuto.

Domanda: Santità abbiamo ricevuto una domanda: Ci sono delle meditazioni specifiche – certamente il Buddha della Medicina che Sua Santità ci conferirà domani – con delle visualizzazioni, delle letture e delle posture, qualcosa da praticare per il dolore?

Risposta: Sì ci sono molte meditazioni. Per esempio, domani faremo l’iniziazione del Buddha della Medicina con il nettare che scende e lava via tutte le malattie e tutte le impurità. Questo tipo di meditazione è possibile. E questo è per quanto riguarda il metodo.

[Digitare qui]

A livello della saggezza invece – in realtà – non c'è sofferenza, non c'è un sé che soffre e sente dolore, non c'è dolore di per sé, non c'è nessuno che ha creato il dolore. Non c'è dolore da nessuna parte. In questo modo, se contempi shunyata, tutto si dissolve.

Domanda: Grazie mille per il *wang* (l'iniziazione) oggi.⁶ La mia domanda è: quando riceviamo questi insegnamenti e iniziazioni c'è una pratica che va insieme al mantra e una pratica che possiamo integrare nella nostra vita, so che ci ha detto che non c'è un impegno. Ma a volte, almeno per me, c'è confusione su quale pratica fare durante la mia giornata, per dare del tempo fra le mie altre responsabilità e il lavoro. Finisco la mia pratica di Guru Rinpoche? Faccio la pratica del Buddha della Medicina? Faccio il Ngondro (pratiche preliminari) completo? Non voglio vedere le mie pratiche come in conflitto fra loro, ma a volte lo sento. Vorrei perciò un suo suggerimento per questa situazione.

Risposta: Per la verità, il grande Signor Buddha – che possiede saggezza infinita per poter aiutare tutti gli esseri senzienti a livelli diversi – si è manifestato in tante forme diverse: pacifico, irato, semplice, elaborato ecc. Ce ne sono talmente tante pratiche e iniziazioni. Non puoi praticarli tutti, è impossibile per una persona praticare tutte le divinità.

Puoi ricevere molte iniziazioni e benedizioni per migliorare la tua pratica, ma non puoi praticarli tutti. Pratica ciò che noi chiamiamo una divinità con cui abbiamo una connessione karmica che viene dato dal tuo guru o lo trovi da te.

Un modo per trovare il proprio yidam o divinità è di capire chi ci attrae di più – qualunque divinità che senti più vicino, più attraente e più facile da praticare, quella è la divinità con cui hai una connessione karmica. Puoi prendere quella divinità come quella principale.

Domanda: Santità, avrei una domanda collegata alla precedente. Se sappiamo che stiamo parlando di una pratica particolare: se cantiamo, ad esempio, un mantra, a volte è naturale che ne vogliamo fare un certo numero di ripetizioni, avere una meta da raggiungere, tipo diecimila o cento mila da eseguire. Come possiamo allenare la nostra mente così da non diventare spinti solo dal desiderio di raggiungere il numero e invece essere capaci di praticare in continuazione senza essere attaccati al raggiungimento di un certo numero o una certa meta?

Risposta: Sì, la quantità o il numero non è la cosa importante. L'importante è la qualità. Molte persone contano i numeri, anche tu conti i numeri, ma non è la cosa più importante nella pratica. La cosa più importante è la qualità della pratica. Finché non hai dei segnali

⁶ Prima lo stesso giorno di questo insegnamento. Sua Santità ha conferito una iniziazione di lunga vita.
[Digitare qui]

definitivi, nella realtà o nei sogni, che hai realizzato la divinità, solo questo è considerato un segno.

Domanda: Grazie, avrei ancora una domanda. Per noi che siamo così fortunati ad avere un corpo sano e per lo meno una mente abbastanza stabile, come possiamo aiutare coloro che non possono aiutare sé stessi e soprattutto persone che sono fisicamente incapaci di muoversi o persone che hanno una condizione mentale da non poter vedere che la sofferenza può essere come una benedizione? Penso sia ovvio che dobbiamo pregare per loro, ma vorrei sapere se c'è qualcos'altro che possiamo fare a livello mondano per assistere la loro sofferenza.

Risposta: Sì pregare è sempre di aiuto. Puoi anche darli consigli – puoi parlarli, confortarli; il tuo parlare con loro e a darli consigli rechi loro conforto. Quando qualcuno è ammalato possiamo peggiorare le cose dicendo “La tua malattia è orribile e doloroso, è terribile”. Ma se diciamo che “la tua sofferenza è ok, andrà bene, starai meglio, in breve starai meglio, dovresti prenderlo come una benedizione” è possibile che diventerà meno doloroso e poi puoi sempre pregare per loro.

Domanda: Santità, quale è il ruolo del pensiero di compassione, quale è il suo ruolo riguardo la sofferenza degli altri?

Risposta: Sì la compassione è la cosa più importante. Senza compassione non puoi neanche dare conforto, non puoi parlare con loro, non puoi dargli niente. Perciò la compassione è la cosa più importante.