

Respingere tutti i problemi

Insegnamenti a cura di James Low. Si tratta del commento a un testo di pratica intitolato "Respingere tutti i problemi".

Gli insegnamenti offerti da James il 3 marzo 2022, da remoto su Zoom, sono disponibili per l'ascolto in Inglese al link: <http://simplybeing.co.uk/audio-records/repelling-all-troubles-audio-record>

Trascritto in inglese da Paula Arinibar

Revisione di James Low, maggio 2022

Tradotto in Italiana da Francesca Fazio

Rifugio e Bodhicitta.....	3
La pratica dei Sette rami.....	4
I quattro incommensurabili	6
Aspirazione alla felicità.....	10
Il Sutra del Cuore	15
Respingere tutti i problemi.....	22
Donare gioia e accogliere la sofferenza.....	27
Dedica dei meriti.....	29

Tutte le sofferenze nel samsara nascono dall'illusione e dalla convinzione che esistano esseri e cose separati, ciascuno con la sua propria esistenza intrinseca. A causa di ciò, le apparenze vengono considerate altro rispetto alla loro pura sorgente. Dalla convinzione che la dualità sia una realtà, nasce l'erronea percezione che esista una vera e propria differenza tra soggetto e oggetto; da qui l'identificazione di alcuni come "amici" e altri come "nemici".

Credendo nella propria esistenza e nella propria superiorità rispetto ai nemici, ci si può facilmente sentire in diritto di attaccarli ed di privarli di tutto. D'altra parte, quando crediamo che coloro che ci opprimono e mettono in pericolo la vita e la felicità altrui siano entità realmente esistenti, allora può nascere facilmente un sentimento di odio nei loro confronti che porta a pensieri di vendetta e di violenza.

Gli insegnamenti del Dharma evidenziano la natura illusoria del mondo delle apparenze, e nel momento in cui la nostra riluttanza a vedere questo aspetto si intensifica, per effetto dell'aggressività altrui, assumiamo un comportamento rigido e instabile.

Se vogliamo contrastare questa tendenza, dobbiamo stabilizzare la nostra mente nella vacuità e non indulgere su pensieri ed emozioni duali. Possiamo evitare gli opposti della disperazione e dell'eccitazione piena di odio seguendo la via di mezzo della non-dualità. In particolare, possiamo recitare i brevi testi, che seguono, per ravvivare la nostra conoscenza del Dharma, servendoci del potere della non-dualità enunciato nel Sutra del Cuore e respingere le illusioni dualistiche dell'aggressore.

Una volta, mentre il Buddha Sakyamuni mendicava, si avvicinò a una capanna di un villaggio e aspettò vicino alla porta con la sua ciotola in mano. Un uomo si accostò alla porta e gli gridò: "Voi mendicanti siete così pigri e volete da mangiare! Volete che vi si dia da mangiare. Siete incapaci!", e continuò a insultare il Buddha che aspettava pazientemente. Quando l'uomo ebbe finito di gridare il Buddha disse: "Sono venuto a chiedere cibo, non rabbia. Per favore, tieni a freno la tua rabbia", e pacificamente si allontanò.

Il potere dell'equanimità è grande. È la chiara e calma via di mezzo tra l'isolamento e l'agitazione. Dobbiamo cercare di praticare secondo lo spirito delle Quattro incommensurabili.

Quando la nostra mente è calma, allora, come una superficie metallica lucidata, la lucente chiarezza del vuoto riflette l'energia nociva diretta verso di essa. Questa "non percezione" e "non conferma" permette di vedere con chiarezza l'intrinseca vacuità dell'odio e dell'avversione.

Tutti gli esseri provengono dalla stessa sorgente del Buddha primordiale Samantabhadra, l'Onnipossente. Dovremmo evitare reificazioni, denigrazioni e pregiudizi, rifiutando e respingendo con serenità tutte le manifestazioni e le energie dannose. *"Che possano svanire nella Sorgente non-nata, senza lasciare traccia! Che ci si possa risvegliare come presenza immutabile della Consapevolezza!"*

Questi sono tempi difficili, si verificano fatti che testimoniano la rapidità con cui una tempesta può scatenarsi e spazzare via tutto ciò che pensavamo di conoscere. Nella storia, questo è successo molte volte; non c'è certezza nel Samsara, questo è il punto di vista fondamentale degli insegnamenti Buddisti. In tutto il mondo si manifestano improvvisi sconvolgimenti di ogni genere, che mandano all'aria la sicurezza della nostra aspettativa che *"il domani sarà come oggi"*. Una forma estrema della stessa struttura la troviamo anche con quanto sta accadendo in Ucraina. La tendenza dualistica che ci spinge a privilegiare il nostro gruppo rispetto a tutti gli altri è alla base di ogni sofferenza. La sequenza di semplici pratiche, qui descritte, sono un metodo efficace per unire la saggezza della vacuità ai sapienti mezzi della gentilezza verso tutti.

Rifugio e Bodhicitta

Mi rifugio nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea degli Eccelsi fintanto che non otterrò l'illuminazione. Grazie alla virtù del praticare la generosità e le altre Perfezioni, possa io raggiungere la Buddità per il Bene di tutti gli esseri.

Diciamo: **"Mi rifugio nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea degli Eccelsi fino a quando non raggiungerò l'illuminazione"**. È molto utile, perché se avete questo rifugio, vi affidate a qualcosa di semplice, fondato, vero e utile. È un'enorme protezione contro il rischio di farsi del male o di essere danneggiati da altre persone, perché affermate che: "il mio orientamento è verso il risveglio e la liberazione". Quando pronunciamo queste parole dobbiamo pensare alla loro implicazioni, ad esempio, potete rifugiarvi nella madre patria o nella vostra terra natale, e dirvi: "sono scozzese" o "sono polacco" o "sono ucraino" o "sono russo". Quando ci si rifugia in una rigida identificazione, ci si trova immediatamente sommersi da contraddizioni.

Sono molti i conflitti sociali insiti nel modo in cui le persone si identificano con il proprio territorio; questo in ragione del contesto storico, geografico, politico ed economico. La sicurezza di sapere chi sono, basata su un'identificazione, ci mette automaticamente a confronto con chi ha un'identità diversa dalla nostra. Questo è l'inquietante paradosso: *"la mia identità auto-rassicurante è essa stessa la base strutturale del mio conflitto con gli altri"*. Quando sentiamo di persone pronte ad imbracciare le armi ed agire in modo brutale per proteggere la propria terra e il proprio popolo, il nostro cuore si commuove per loro. Chi non vorrebbe proteggere ciò che gli è caro?

Su un piano individuale possiamo fare del nostro meglio e offrire sostegno e vicinanza a coloro che soffrono in caso di minaccia del loro ambiente, ma è altrettanto importante riflettere in prima persona sul vero significato di rifugio. Una volta guadagnato il più profondo rifugio offerto dal Dharma, possiamo anche cercare di donare all'altro la sensazione che la liberazione dall'attaccamento dualistico sia il grande metodo per ottenere una sicurezza duratura.

"Attraverso la virtù di praticare la generosità e le altre Perfezioni, possa io raggiungere la Buddità per il beneficio di tutti gli esseri". Per *"tutti gli esseri"* si intendono tutti gli esseri senzienti dei sei regni: dei, dei invidiosi, esseri umani, animali, fantasmi famelici e abitanti degli inferi. Quando applichiamo questo concetto agli esseri umani, includiamo le persone che pensiamo come egoiste, cattive e pericolose, così come le persone che potremmo vedere come vittime in balia di difficoltà.

La nostra visione Mahayana o del Grande Veicolo è inclusiva, accogliente e non giudicante. Nel nostro Dharma della via di mezzo ci proponiamo di evitare tutti gli estremi e le polarità. Non ci affidiamo all'errata convinzione di esseri eterni con esistenza intrinseca, né crediamo nella morte come oblio assoluto. Per aiutare tutti gli esseri abbiamo bisogno di un cuore aperto e libero da pregiudizi; se mi identifico come scozzese, allora non voglio aiutare gli inglesi, se penso di essere di Glasgow, allora non voglio aiutare gli abitanti di Edimburgo. Conosciamo tutte queste tendenze nazionalistiche: chi abita a valle non ama chi sta in collina. Ci sono molti modi in cui la nostra rigida identificazione crea resistenze. Quindi, quando diciamo

"*Che tutti gli esseri siano felici*" stiamo realizzando qualcosa di straordinario verso e per noi stessi. Stiamo togliendo il guscio costrittivo della nostra piccola identità, in modo che la nostra infinita natura di Buddha sia libera di offrire il suo potenziale.

Nel Mahayana si ritiene che l'approfondimento della vera compassione sia un processo lento poiché si inizia vedendo quanto si possa essere meschini e intolleranti. Ascoltando le news e sentire che nel corso di una guerra un bambino è stato fatto saltare in aria e dire: "Ahhh! Nemici, orribili soldati! Perché fanno questo? Sono dei mostri!". È molto facile avere questo tipo di sensazione. In questo modo si dice che alcune persone siano buone e altre cattive. Si è portati a questi estremi e quindi è molto facile reificare i pregiudizi. Dobbiamo quindi tornare sempre alla via di mezzo: "*Che tutti gli esseri siano felici*". Così il nostro cuore si apre alla sua stessa innata capacità inclusiva.

La visione Mahayana indica che le persone non vanno aiutate solo per le loro qualità o a quello che ci piace o ammiriamo di loro, ma piuttosto per il semplice fatto che hanno vita, che sono vivi. La base della vita è la mente. Sono persone con una mente e la radice della loro mente non è diversa dalla mente Dharmakaya di tutti i Buddha. È perché non ci risvegliamo alla vera natura della nostra mente che ci perdiamo in pregiudizi, preconcetti e confusione. Realizzare l'infinita gentilezza di Bodhicitta significa diventare consapevoli che l'infinito potenziale del Buddha è già presente in me e che il mio compito è quello di schiudermi a questa intrinseca apertura. Questo potenziale è presente in tutti gli esseri, ma se "*rinchiudo*" gli altri dentro una scatola etichettata dalla mia visione preconcetta di identità contrita, allora saremo reciprocamente limitati.

La pratica dei Sette rami

Prosternazioni, offerte, confessioni, gioendo dei meriti altrui, implorando l'insegnamento del Dharma e supplicando i Buddha di non morire, qualsiasi piccola quantità di virtù io abbia raccolto, la dedico tutta all'illuminazione di tutti gli esseri. La pratica dei Sette Rami, già nota, serve ad accumulare meriti che possiamo dedicare a beneficio di tutti gli esseri.

Cominciamo immaginando che il cielo davanti a noi sia pieno di Buddha e che ogni Buddha sia circondato da un grande oceano di Bodhisattva, tutti raggianti di luce. Tutti loro ci scrutano, e noi facciamo uso della gentilezza, sempre presente dei Buddha, per rendere la nostra pratica più che astratta o teorica esperienziale. Non pensiamo semplicemente ai Buddha, bensì ci connettiamo direttamente con loro. All'origine del samsara risiede l'isolamento rispetto all'inclusiva saggezza e gentilezza che costituiscono il cuore del Buddha. La fede e la devozione dissolvono i veli della separazione in modo che la presenza dei Buddha sia un dato di fatto nella nostra vita; quindi salutiamo i Buddha, inchinandoci in segno di devozione e gratitudine.

L'io-sé è sempre isolato, anche quando una persona si sente parte di un gruppo il suo punto di riferimento fondamentale è "*io, io, io*"; in relazione a me tutti gli altri, per quanto vicini, sono "*altri*". Io, nella mia singolarità, sono distinto da tutto ciò che mi circonda. Questa è l'esperienza del nostro sé, della nostra coscienza personale, ma non è l'esperienza della nostra innata consapevolezza. Tuttavia, finché non saremo

presenti in quella consapevolezza, ci troveremo a identificarci con il nostro essere limitati. Poi ci sono solo io che vado avanti con la mia vita attivato da ciò che mi piace e da ciò che non mi piace; sono come una talpa che vive sotto terra, in un piccolo tunnel, come una rana in fondo a un pozzo, nella convinzione che il mio piccolo mondo sia tutto quello su cui ci si basa. Quando faccio questa pratica vedo gradualmente che ventiquattro ore al giorno, in ogni situazione, i Buddha mi guardano con amore nel loro cuore, e con luce nei loro occhi. Quindi faccio loro delle offerte rivolgendo una supplica: *"Ti prego, dona a tutti noi più luce"*. Tutti i problemi del mondo, la guerra, l'egoismo, la crudeltà e così via, nascono dall'oscuramento di un cuore indurito. La gratitudine ammorbidisce il cuore, diventiamo umili grazie al riconoscimento di tutto ciò che è stato fatto per noi, sia da parte di tutti gli esseri senzienti, nostra madre, che dai Buddha. I Buddha sono indifesi, aperti e disponibili, non solo possiamo offrire loro tutto ciò che è dolce e bello, ma anche tutto ciò che è brutto, sgradevole e apparentemente cattivo. I Buddha vedono la vacuità di tutti i fenomeni ed offrendo tutto a loro attenuiamo i nostri pregiudizi dualistici, cominciando ad aprirci verso tutti, senza giudizio.

Poi ci confessiamo, e quando lo facciamo ammettiamo difetti, egoismo, prendendo le distanze dai limiti del dualismo cioè ci dissociamo dal sentimento di ciò che ci piace e di ciò che non ci piace, dalle idee discriminanti di chi è dentro e di chi è fuori, di noi e di loro. Non stiamo prendendo le distanze dagli oggetti, ma dall'identificazione coi nostri pregiudizi. Finché crediamo che le qualità che percepiamo nell' "oggetto" siano veramente connaturate all'oggetto e definitive, la nostra percezione del mondo sarà solo la proiezione dei nostri pregiudizi distorti. In aggiunta, non saremo in grado di distinguere tra i contenuti presenti nella nostra mente e la mente stessa. La dualità basata sulla struttura del giudicare per giudicare porta al furto, allo sfruttamento, alla crudeltà nelle relazioni, scortesia verso i bambini e ad ogni possibile forma di disagio. Deriva dalla dualità, ovvero dal pensiero, *"io sono reale, tu sei reale"*, che si trasforma in *"io sono migliore di te, ho bisogno di ciò che tu hai"*. Tutta la cattiveria nasce dall'illusione che il sé e l'altro siano effettivamente separati. Confessiamo i nostri difetti visibili, le azioni, i sentimenti e i pensieri specifici che non sono in armonia con la nostra intenzione, come Bodhisattva, di portare felicità e liberazione a tutti gli esseri. Inoltre, confessiamo anche le nostre convinzioni illusorie che sono alla base di ogni pensiero e di ogni intenzione negativa; confessiamo di credere negli oggetti, di credere nell'esistenza propria dei fenomeni. Se smettiamo di respirare, mangiare e bere, il nostro corpo si degrada e muore. La nostra vita è basata sulla relazione con il mondo: andiamo a scuola, parliamo e lavoriamo con altre persone... la nostra vita si realizza attraverso il contatto interpersonale. La confessione permette di liberarsi dall'autocritica piena di sensi di colpa, che ci fa ripiegare su noi stessi, ci fa sentire indegni, cattivi o "sbagliati". Molti sono convinti che non verrebbero apprezzati se si venisse a sapere come pensano di essere veramente: *"Sono simpatico solo per la mia "maschera": sono costretto nascondere molto di me"*. Sono convinzioni illusorie che mantengono viva la nostra abituale falsità e finzione. La confessione è un potente mezzo per liberarci da questo artificio, per diventare autenticamente disponibili.

Ci rallegriamo dei meriti altrui, questa è una grande protezione contro l'invidia. L'attuale guerra in Ucraina ha avuto origine per volontà della Russia. Sarà difficile porvi fine a causa dei molti fattori che la alimentano: uno di questi è certamente l'invidia. L'Ucraina è una democrazia con una economia solida, questo suscita invidia da parte della Russia, la cui economia, più controllata, non se la passa tanto bene. Il dittatore vuole

che la sua economia sia migliore di quella dell'Ucraina, tuttavia non si fida del fatto che il suo popolo si comporti correttamente a meno che non lo si controlli. Questo controllo porta a paura, ansia e inibizione: l'esatto contrario del gioire per il successo di tutti. Gioire significa dire: "*Hai fatto bene e sono felice per te*". Ma cosa potrebbe esserci di meglio che vivere in un mondo dove le persone sono brave, gentili, premurose e generose? La vostra fortuna non mi sminuisce in alcun modo. Anzi, in realtà, quando festeggio i vostri successi o qualità e come se ne condividessi la gioia in prima persona. In questo sistema in continua espansione chiediamo ai Buddha di insegnarci il dharma. Senza il dharma saremmo perduti, intrappolati nei pregiudizi, spazzati via dai cinque veleni. Gli insegnamenti del Buddha dharma sono unici. Se il Buddha non avesse insegnato, saremmo intrappolati nel circolo vizioso di una concettualizzazione senza fine. Il dharma non è una forma raffinata di pensiero umano, ma la rivelazione delle basi dell'essere, che ci offrono un accesso diretto al come siamo veramente. Allora chiediamo ai Buddha di non morire, perché abbiamo bisogno della loro disponibilità. Nella vita, se incontriamo persone buone con cui possiamo avere un legame profondo e sincero, è una vera benedizione. Purtroppo la maggior parte delle persone non è disponibile. Avviluppate nelle loro convinzioni, non vedono se stesse o gli altri con chiarezza. Non sono intenzionalmente cattivi, ma per via dei loro veli karmici non vedono la vita così com'è; quei veli sono molto spessi a causa di convinzioni ed attività in cui sono coinvolti. Abbiamo bisogno degli insegnamenti del Buddha per poterci liberare dalle convinzioni illusorie su cui facciamo affidamento. Ogni piccola parte di merito che otteniamo da questa pratica la doniamo agli altri affinché possano ottenere l'illuminazione. Di fatto la doniamo a tutti gli esseri e questo accade perché l'impegno infinito, a vantaggio di tutti gli esseri, è come un'incredibile forza amplificatrice capace di prendere anche una piccola parte di virtù e di renderla sufficientemente ampia da essere disponibile per tutti gli esseri. Tuttavia, qualora decidessimo, al contrario, di tenere il merito di questa pratica soltanto per noi, per i nostri cari, o per il nostro gruppo di appartenenza, allora il merito si ridurrebbe e svanirebbe. È dando via i nostri meriti che se ne manifesterà l'espansione.

I quattro incommensurabili

Possano tutti gli esseri senzienti ottenere felicità e la causa della felicità. Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalla causa della sofferenza. Possano tutti gli esseri senzienti non essere mai separati dalla felicità che è priva di sofferenza. Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità, liberi dall'attaccamento verso gli amici e i parenti e dall'avversione verso gli estranei e i nemici.

Poi, abbiamo i Quattro Incommensurabili, se si volessero imparare le arti marziali si dovrebbe iniziare con due cose: imparare a stare in piedi in equilibrio e rilassati, e saper cadere senza farsi male.

I Quattro Incommensurabili riguardano il modo di radicarsi per evitare che le circostanze della vita ci facciano cadere e, qualora succeda di cadere, essere in grado di risollevarsi grazie alla generosa vitalità del vostro cuore.

Diciamo: "**Che tutti gli esseri senzienti possano ottenere felicità e la causa della felicità**". La felicità ha un senso, ne conosciamo la natura. Ma la causa della felicità è un po' più difficile da comprendere; per alcuni

potrebbe essere il cibo, per altri il denaro, per altri ancora il sesso. Tuttavia, la vera causa della felicità risiede nel liberarsi dai **cinque veleni**: **opacità/oscuremento**, **desiderio**, **avversione**, **orgoglio** e **gelosia**.

L' **opacità/oscuremento** è uno stato mentale di intorpidimento in cui ci si basa su convinzioni, assunti, su opinioni che si sono ricevute dalla propria cultura, dall'educazione e così via. Se ci si libera da questo involucro, si inizia a percepire la freschezza della vera consapevolezza, una mente radiosa nascosta dalle preoccupazioni.

Abbiamo anche il **desiderio**, la sensazione di bisogno di qualcosa in più, tutti i desideri hanno origine da un profondo senso di mancanza. Nutriamo sentimenti di **avversione** per parti/fattori/aspetti di noi stessi e dell'ambiente che ci circonda; emergono da un senso di eccesso, di avere qualcosa che non voglio e di cui devo sbarazzarmi. Sento che il tuo modo di essere è troppo per me: "*Torna indietro, vattene. Non ti voglio*".

L'**orgoglio**, la sensazione di possedere buone qualità e beni che ci rendono superiori di fronte al prossimo, o persino di fronte al resto del mondo. Possiamo essere orgogliosi della bellezza, della salute, del colore della pelle, delle conquiste, dello status e del potere.

La **gelosia** nasce quando sentiamo che le qualità e i beni su cui abbiamo costruito la nostra identità vengono sminuiti a causa di qualità o comportamenti altrui. La paura della perdita può evocare molti sentimenti forti, in particolare la depressione, la disperazione e la **rabbia**; quando si scatena la **rabbia**, il desiderio di annientare l'altro, come conseguenza del dolore percepito, può essere implacabile. Per liberarmi dalla mia vulnerabilità, l'altro deve sentirsi vulnerabile, devo vincere non posso sopportare di perdere; questo contrasto porta facilmente ad uccidere, a guerre e a soggiogare l'altro.

I **cinque veleni** sono molto dinamici, sono come una tempesta vorticoso e possono sconvolgere completamente l'equilibrio della nostra vita. È quindi molto importante non lasciarsi ingannare dagli entusiasmi transitori alimentati da questi veleni che ci affliggono. Sotto il potere della loro tossicità, agiamo facilmente in modi di cui potremmo pentirci. Desideriamo che tutti gli esseri godano della felicità (cibo, comodità, sicurezza e così via) ma soprattutto di una vera e profonda origine della felicità, che è il risveglio alla propria vera natura, libera dai cinque veleni. La tradizione Dzogchen sottolinea l'importanza di riuscire a vedere il proprio volto. Quando vaghiamo nel samsara, viviamo dietro le nostre maschere, cresciamo con determinati presupposti culturali sull'essere educati, sull'imparare a parlare in modo corretto e così via. Impariamo la mimica del linguaggio, e a livello interiore impariamo ad indossare le maschere dei nostri concetti identificandoci con pensieri e sentimenti, che scorrono nella nostra mente. Tuttavia il nostro vero volto, il nostro volto nudo, senza veli è l'infinita consapevolezza del Buddha: non è altro che questo, ecco qual è la vera causa della felicità.

Diciamo: "*Che tutti gli esseri senzienti siano liberati dalla sofferenza e dalla causa della sofferenza*". C'è sofferenza causata dal nascere, dall'invecchiare, dall'ammalarsi, dal morire, così come quella causata dagli incidenti, dalle guerre, dalla mancanza di gentilezza, dallo sfruttamento fisico o sessuale e via dicendo. La disperazione negli esseri umani ha molte sfaccettature, la cui radice è il non vedere il nostro intrinseco volto puro, la freschezza della presenza. È comune per gli esseri umani immaginare che le difficoltà e il dolore

della loro esistenza siano accidentali. La mia vita dovrebbe essere facile, le cose brutte sono successe ad altri; infatti, non credo proprio di dover morire. Tuttavia, se evitiamo le verità dolorose della nostra esistenza, non avremo alcun motivo per cercare di uscirne. È meglio "assaggiare" il dolore sapendo che ha una causa ed una fine.

Inoltre, il Buddha ha insegnato molti metodi per liberarci dalla sofferenza e dal dolore; c'è l'Ottuplice Nobile Sentiero della retta visione, della retta risoluzione, della retta parola, della retta condotta, del retto sostentamento, del retto sforzo, della retta consapevolezza e della retta concentrazione. Per noi, il metodo chiave per ottenere la cessazione della sofferenza è riposare nella consapevolezza non-nata e libera dalla dualità.

Poi diciamo: **"Possano tutti gli esseri senzienti non essere mai separati dalla felicità che è priva di sofferenza"**. Una felicità del genere non può essere un costrutto, non può essere qualcosa che si può provocare. Come sapete, se pulite casa avete di nuovo polvere e sporczia dopo qualche giorno. Non sappiamo da dove venga tutta questa sporczia, ma in qualche modo c'è sempre della sporczia che continua ad arrivare e ad arrivare ancora. Lavoriamo duramente per creare una situazione come la desideriamo, ma intervengono anche altri fattori al di fuori del nostro controllo. Ciò che puliamo non può essere protetto dall'impatto dell'attività della vita, come la polvere e lo sporco che entrano dalla finestra aperta. Tutte le sostanze composte sono impermanenti; tutto ciò che è stato creato è suscettibile al decadimento, compresi tutti gli stati di purezza relativa. Il termine "esistenza relativa" significa che questo evento si verifica sulla base di quell'evento - non c'è un'esistenza intrinseca in tutto ciò che incontriamo. Una felicità che non viene mai toccata da alcun dolore non è una felicità relativa. Non è qualcosa che si può ottenere guardando un bel film o camminando lungo un bel paesaggio naturale. È la felicità propria della mente stessa; secondo lo Dzogchen, questa felicità incondizionata si rivelerà permettendo a qualsiasi pensiero e sentimento di nascere e scomparire, senza alcun coinvolgimento duale. Così facendo, ci rendiamo conto che la nostra mente è *vajra*, indistruttibile, incontaminata, non toccata da alcun fattore che la limiti. Quando si capisce che la mente è davvero così, i lavori domestici, tanto nevrotici, si interrompono. Non c'è bisogno di cercare, non è più necessario cercare di controllare ciò che si manifesta, di migliorare se stessi, di diventare più generosi, di diventare più questo o più quello, in quanto si può vedere direttamente che si tratta solo di movimenti transitori inseparabili dalla mente stessa, che è immobile e pura fin dall'inizio.

Poi diciamo: **"Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità, liberi dall'attaccamento verso gli amici e i parenti e dall'avversione verso gli estranei e i nemici."** Questa equanimità è fondamentale quando pensiamo a situazioni come la guerra, perché la guerra costringe le persone a schierarsi da una parte o dall'altra. La guerra e lo sfruttamento ostacolano la riflessione su ciò che sta accadendo. Per esempio, la Gran Bretagna ha avuto un lungo legame con la tratta degli schiavi per moltissimi anni; eppure, insabbiamento, elusione dell'argomento, scuse di vario tipo, questi comportamenti sembrano in qualche modo più facili di semplici e sincere scuse, accompagnate dalla volontà riparatoria. È molto difficile che l'establishment britannico chieda sinceramente scusa per la tratta degli schiavi: *"Sono cose che succedono. È successo nel passato. Non ero vivo allora..."*. Ci sono molti modi in cui le persone possono cercare di evitare l'implicazione in ciò che è avvenuto. Il concetto che abbiamo

di difesa per noi stessi, il nostro Paese e dei nostri valori è tutt'altro che imparziale. Tuttavia, se ci ricordiamo di essere anche noi soffocati dai cinque veleni e di soccombere facilmente alle provocazioni, allora potremmo immaginarci anche di poter sfruttare crudelmente agli altri. Schierarsi sempre con i buoni è una tentazione, ma ingannevole. Per raggiungere l'equanimità dobbiamo diventare consapevoli delle nostre capacità di bene e di male, di generosità e di egoismo, di gentilezza e di crudeltà. Rendendoci conto del nostro potenziale nel sperimentare ogni aspetto del samsara e del nirvana, possiamo essere più onesti riguardo ai molti modi in cui ci smarriamo. Sviluppando chiarezza sull'equanimità in relazione alla nostra complessità, possiamo iniziare ad aprirci al mondo così com'è. Grazie ad essa non anteporrò un gruppo, il mio gruppo, la mia famiglia o i miei amici, al di sopra di un altro gruppo. La generosità deve spaziare a 360 gradi in tutte le direzioni. Naturalmente, a livello personale, se avete dei figli dovete dar loro da mangiare, tenerli al caldo, comprare loro dei regali e così via; probabilmente non avrebbe senso dir loro: "*Ci sono tanti bambini poveri nel mondo, quindi non credo che vi farò più regali*", questo non servirebbe a sfamare tutti i poveri del mondo e i vostri figli si sentirebbero solo molto infelici. La nostra pratica consiste nel fatto che quando diamo a uno, nella nostra mente, nel nostro cuore, diamo a tutti. Così come immaginiamo che tutti i Buddha e i Bodhisattva riempiano lo spazio del cielo, possiamo immaginare che tutti i nostri nemici e tutte le persone che troviamo difficili siano riuniti di fronte a noi, in modo che siano più vicini ai Buddha e alla loro benedizione. Immaginiamo che i nostri amici siano dietro di noi, con la discendenza paterna a destra e la discendenza materna a sinistra. Nella pratica tutti gli esseri senzienti sono con noi, tutti gli esseri senzienti ricevono ugualmente la benedizione del Buddha. Abbiamo sempre una visione inclusiva e non esclusiva. Guerra significa esclusione; alcune persone dovrebbero essere uccise o cacciate dal loro paese o private della libertà. Un atteggiamento inclusivo è profondo; non si basa sulle qualità che si vedono nell'altra persona. Tutti siamo inclusi perché tutti parenti, nasciamo dalla medesima sorgente. Il principio dell'equanimità può essere molto sfidante, perché ci mette di fronte ai pregiudizi insiti nella nostra visione dualistica.

I bambini sono spesso incoraggiati a impegnarsi a scuola, a fare del loro meglio, a comportarsi bene con le nonne, gli zii e così via. Sono spronati a trascendere i propri limiti e a migliorarsi per diventare degni di lode: "*Sono molto orgoglioso di te. Sei stato bravo!*".

La visione Mahayana è del tutto diversa da questa: l'inclusione non è una ricompensa per essere stati bravi. Aiuterò tutti gli esseri senzienti perché soffrono e per la loro intrinseca natura di Buddha. Con l'equanimità le buone intenzioni si diffondono in tutte le direzioni. In questo modo, usciamo dalla preoccupazione autoreferenziale di causa ed effetto che è la matrice per generare il karma. Il karma nasce quando sviluppiamo un'intenzione verso una situazione specifica percepita all'interno della nostra visione dualistica: l'equanimità va oltre.

Aspirazione alla felicità

Sorgenti di rifugio inesauribili, i tre Gioielli e le tre Radici, e soprattutto Chenrezi, il benefattore del mondo, con Jetsun Tara e Guru Padmasambhava - vi preghiamo pensando ai voti che avete pronunciato. Vi preghiamo di benedirvi affinché la nostra aspirazione si realizzi pienamente.

In questi tempi di degrado provocato e condizionato da idee ed azioni sbagliate di tutti gli esseri, dal tumulto degli elementi nel mondo e nei nostri corpi, che ha portato malattie sconosciute nell'uomo e negli animali; siamo oppressi dai Pianeti, da divinità serpenti, spiriti dominatori, disturbatori e demoni malvagi. I raccolti sono danneggiati dalla ruggine, dal gelo notturno e dalla grandine, oltre a guerre e dispute. La pioggia e l'approvvigionamento idrico non sono adeguati, la neve, i roditori distruggono i pascoli portando carestia. Ci sono terremoti, fuoco e distruzione ad opera dei quattro elementi nelle loro forme ostili.

In particolare, ci sono problemi per gli insegnamenti a causa delle guerre di confine e così via. Possano tutti gli innumerevoli tipi di tormenti e difficoltà di questo mondo essere rapidamente pacificati e completamente sradicati. Per tutti gli esseri, umani e non umani, possa sorgere naturalmente la preziosa ed eccellente Bodhicitta, in modo che, liberi da pensieri e azioni dannose o fastidiose, tutti abbiano menti piene di reciproco amore. Che tutti i regni del mondo abbiano felicità, gioia e prosperità e che le dottrine del Buddha si diffondano in tutte le direzioni.

Con il potere della verità delle tre radici, dei Buddha e dei Bodhisattva, e di qualsiasi radice virtuosa ci sia nel samsara e nel nirvana, e con il potere delle nostre intenzioni perfette e pure, le nostre preghiere e aspirazioni devono essere esaudite!

L'aspirazione buddista ci porta al di là della nostra visione egoistica: Fonti di rifugio inattaccabili, i Tre Gioielli e le Tre Radici, cioè Buddha, Dharma e Sangha e Guru, Meditazione e Dakini, e soprattutto Chenrezi, Avalokiteshvara, il Benefattore del mondo, insieme a Jetsun Tara e Guru Padmasambhava. Queste ultime tre divinità si trovano tutte nella famiglia del loto, a ovest del mandala; si occupano della purificazione del desiderio, trasformandolo in saggezza consapevole, la capacità di vedere ogni situazione esattamente com'è, una percezione così precisa che ci impedisce di addentrarci in contesti manipolatori e dogmatici. La ricchezza dell'insieme dei fenomeni presenti non può essere ridotta a concetti, interpretazioni o giudizi definitivi. L'apprezzamento di ciò che è presente ci libera dall'illusione frenante di entità reali.

La specificità unica di ogni persona, così come è, è inseparabile dalla sua natura di Buddha, che è la stessa per tutti gli esseri. Questo è ciò di cui dobbiamo essere consapevoli quando diciamo che i turchi sono così o gli scozzesi sono così, queste affermazioni non indicano nulla se non dei concetti. Non esiste un "popolo turco", perché ogni persona che vive in Turchia è se stessa con la forma del suo viso, la sua energia, la sua schiena flessibile o meno. Inoltre, il loro manifestarsi è condizionato dal momento, e quindi qualsiasi immagine di una persona sarà una guida inaffidabile per capire come è attimo dopo attimo. L'identità deliberata da concetti non ha un vero referente. Affidarsi ai concetti ci porta fuori strada;

dovremmo piuttosto riposare nella non-dualità della vacuità intrinseca e nella unicità dei fenomeni momento dopo momento.

Vi preghiamo e vi chiediamo, pensando ai voti che avete pronunciato, di benedirvi con la realizzazione delle nostre aspirazioni. Nella tradizione Tibetana, quando preghiamo non diciamo: "*Ti preghiamo umilmente di fare questo*"; diciamo: "*Ehi grandi! Avete detto che avreste fatto questo! Ora fatelo! Padmasambhava, hai detto che avresti aiutato tutti gli esseri! Io sono una persona, voglio essere aiutato, aiutami ora!*". Per quale motivo avere una tale fiducia? In virtù della connettività non duale, Padmasambhava non è qualcun altro, da qualche altra parte, lontano, Padmasambhava è la presenza splendente del vostro stesso potenziale che risponderà alla vostra più pura aspirazione. Affidarsi a questa connessione apre la strada all'esperienza della non-dualità.

Il testo dice...

Di questi tempi degradati, a seguito di cause e condizioni derivanti dall'errato modo di pensare e di agire di tutti gli esseri e dal tumulto degli elementi nel mondo e nei nostri corpi... Sappiamo che in tutto il mondo le persone si comportano male, sono egoiste agendo nell'interesse personale. Adesso, però, c'è la crisi del cambiamento climatico e le persone dovranno chiedersi: "*Devo fare molti sacrifici per il bene dei miei cari?* Ad esempio, se tengo alto il livello di temperatura del mio appartamento perché non sopporto il freddo, consumerò carburante minacciando le condizioni climatiche future. Potrei anche indossare qualcosa in più, due maglioni e un cappotto, e sedermi con un cappello di lana in testa, sicuramente non morirò e forse sarò d'aiuto ai miei cari. Diamo per scontato di poter volare in paesi diversi per le vacanze e di poter mangiare frutta estiva in inverno. Andiamo al supermercato e gli scaffali ci offrono infinite, infinite scelte inutili. Tali forme di idee e azioni sbagliate sono spesso invisibili perché pensiamo: "*Se si trova al supermercato, vuol dire che va bene...*". Invece dobbiamo esercitarci a guardare le implicazioni delle nostre azioni. Cosa significa essere generosi? Cosa significa aiutare le persone? Quello che facciamo è in armonia con le nostre aspirazioni di dharma?

Ogni situazione in cui ci si relaziona con un'altra persona è un insieme di eventi, che si formano uno dopo l'altro; la relazione è co-emergente e non già pre-costituita. Dobbiamo essere chiari su come rispondiamo agli altri. Siamo in una relazione per correggere il nostro partner e mostrargli il modo giusto di pensare? Siamo qui per adattarci all'opinione dell'altro affinché possa considerarsi predominante e felice? Nessuno può decidere queste cose per voi, dovete trovare il vostro equilibrio; se vi lasciate vincere ogni volta, non va bene, e se cercate di vincere non va altrettanto bene. È necessario assecondare ogni movimento dell'altro, pur rimanendo in equilibrio e con i piedi per terra, ecco cosa rende la vita difficile.

C.R. Lama diceva spesso che il Dharmakaya è facile, riuscire a trovare la vera natura della propria mente è molto, molto facile perché è semplicemente qui. Il Nirmanakaya, lo stare con gli altri, invece è molto difficile perché le persone non sono come vorremmo che fossero. Insistono ostinatamente ad essere se stessi: "*Sto cercando di aiutarti e tu vuoi solo essere te stesso! Che insolente!*". Dobbiamo essere flessibili, reattivi, non

possiamo limitarci a prendere posizione. Anche se nelle statue e nei dipinti il Buddha siede su un grande trono e non si muove mai, il Buddha che viene nel mondo è in realtà molto relazionale, flessibile, e incontra continuamente persone differenti in modi diversi.

L'agitazione della mente porta al tumulto degli elementi: terra, acqua, fuoco, vento e spazio, non sono in equilibrio, come si può vedere con i cambiamenti climatici. Anche nel nostro corpo ci sono molti nuovi tipi di malattie, come il COVID; ci sono innumerevoli virus in circolazione, negli animali, nelle foreste, nelle giungle. A causa del fatto che stiamo abbattendo foreste e siamo sempre di più a contatto con animali selvatici, questi virus si diffondono. Si propagano attraverso gli uccelli, gli insetti, questo è il nostro mondo. Pensiamo di poterci espandere e prendere ciò che vogliamo senza conseguenze dannose, ma non è così. Si potrebbe agire in modo scorretto e pensare di averla fatta franca perché nessuno ci ha scoperti, ma poi le ripercussioni si faranno sentire, come un boomerang che torna indietro. Analogamente, quando si mina l'equilibrio della natura, prima o poi le conseguenze si manifestano.

Ci sono malattie un tempo impensabili nell'uomo e negli animali e siamo ossessionati dai pianeti, divinità serpenti, spiriti dominatori, disturbatori e demoni malvagi.

Oggi giorno la maggior parte della gente non crede ai demoni e agli spiriti, si dimentica di loro e vive in un mondo razionale, eppure, come possiamo vedere, le persone si comportano in modo molto irrazionale. La guerra è sempre il risultato di qualcosa di irrazionale, dove si immagina di poter vincere. Nella vita vincere e perdere non sono un utile punto di riferimento. È una delle coppie che compongono le otto preoccupazioni del mondo: felicità non sofferenza, fama non indifferenza, lode non biasimo, guadagno non perdita. Voglio vincere, non voglio perdere. Tuttavia, la vittoria e la sconfitta nascono insieme, al pari di due gemelli congiunti. Si può vincere per un po', ma prima o poi si perde. L'idea degli spiriti ci fa intuire che intorno a noi siano presenti molte manifestazioni energetiche. Dovremmo essere cauti e prudenti nei confronti del potere di queste formazioni energetiche, perché anche se noi non siamo in contatto con loro, loro lo sono con noi. Contribuiscono ad alimentare situazioni come la distrazione di chi è alla guida di un'auto e poi fa un incidente, oppure di chi scivola per le scale. Molti di questi incidenti si verificano a causa di forze che la nostra cultura ignora, mentre negli insegnamenti dello Dzogchen tutto è mente. L'irradiazione della mente non è una cosa fissa; tutto è il movimento dell'energia. L'energia è un campo interattivo non limitato, per cui è molto facile che si generino forme nuove e vacue.

I raccolti sono danneggiati dalla ruggine, dal gelo notturno e dalla grandine, ci sono guerre e dispute.

I conflitti che emergono all'improvviso mettono a soqquadro i nostri piani. Per esempio, per qualche motivo la maggioranza dei britannici che ha votato, ha votato per separarsi dall'Europa, la Brexit. Pensavano che, essendo autonoma, la Gran Bretagna avrebbe potuto ridurre l'immigrazione e avere più libertà. Da quando si è separata dall'Europa, un numero sempre maggiore di cosiddetti "immigrati clandestini" lascia la Francia su piccoli gommoni per attraversare il canale che separa Francia e Inghilterra. Non possiamo impedire che arrivino in Gran Bretagna, non siamo responsabili di ciò che sta accadendo, né siamo al comando. Non siamo soggetti autonomi come vorremmo essere; quando si capisce che nella propria vita si desidera

controllare tutto, allora si comincia a capire un po' di più cosa significhi essere il signor Putin. Non viene da un altro pianeta, è un essere senziente che si illude di poter essere artefice degli eventi, di controllare ciò che accade. Ma il nostro mondo è così complesso, con un gran numero di variabili che interagiscono simultaneamente. Non è possibile affermare una posizione dominante e stabile, è un'illusione.

Precipitazioni ed approvvigionamenti d'acqua non sono adeguati, valanghe e roditori distruggono i pascoli portando carestia, terremoti, incendi ed eventi ostili causati dai quattro elementi. Le guerre lungo le frontiere, in particolare, sono fonte di problemi per gli insegnamenti. Possano essere rapidamente pacificati e completamente sradicati gli innumerevoli pericoli e problemi di questo mondo! Su un piano generale di verità oggettiva, dove consideriamo il sé e l'altro come reali, distinguiamo chiaramente il giorno e la notte, il bene e il male, il caldo e il freddo, pertanto il valore attribuito alle polarità cambia a seconda delle circostanze. In ogni situazione, però, ciascuno di noi sviluppa uno specifico modo per classificare la propria esperienza secondo personali gerarchie di significato e di valore. A causa di questa continua reattività, l'agitazione è garantita. Il mondo non è mai stato in pace. Ci sono sempre guerre, conflitti e differenze, mentre alcune economie si espandono altre si contraggono.

Quando c'è una trasformazione come per esempio la dissoluzione dell'URSS, alcuni Paesi hanno ottenuto una maggiore libertà; per alcuni è stato molto positivo, ma per altri è stato spaventoso. Per le persone giovani, creative e desiderose di intraprendere un'attività imprenditoriale e avviare una propria azienda si è trattato di un'importante opportunità, ma per le persone più anziane, che avevano lavorato in fabbriche statali con il pranzo sovvenzionato cucinato ogni giorno in mensa, questa nuova libertà è stata vissuta come terrificante. All'improvviso, tutti i fattori che fornivano sicurezza e prevedibilità sono stati messi in discussione. Come reagiamo a queste nuove situazioni dipende dalle specificità della nostra struttura karmica, dal nostro corpo così come dalle nostre emozioni. Ecco perché non possiamo dire oggettivamente "*è sicuramente un bene*" o "*è sicuramente un male*", e per questo motivo è probabile che la nostra mente sperimenti molta agitazione/confusione.

Per tutti gli esseri, umani e non umani, possa sorgere naturalmente la preziosa ed eccellentissima Bodhicitta, in modo che, liberi da pensieri e azioni dannose o fastidiose, tutti abbiano menti piene di reciproco amore. Lo auguriamo a tutti gli esseri. Bodhicitta è la mente del risveglio, la mente di Buddha come potenziale, ed è già presente nella mente di tutti gli esseri. Sebbene sia presente e non possa mai essere persa, al momento è offuscata e nascosta da pensieri negativi. Per questo diciamo: "Che tutti gli adombramenti/oscuramenti siano rimossi dalla mente di tutti". Ciò che ci fa apparire una persona buona o cattiva è solo l'interazione tra le due cose. In quanto ego-sé, non siamo mai un'"osservatore neutrale" che guarda da un punto fermo al di fuori dell'agitazione; l'io-sé è coinvolto in tutto ciò che sperimenta. L'intrinseco, il connaturato, ciò che è presente fin dall'inizio, non è altro che cosa buona. Noi diciamo che è Kuntuzangpo, Samantabhadra, il Buddha primordiale, puro fin dall'inizio. Tutti le limitazioni sorgono in modo casuale; giungono improvvisamente e poi iniziano a rapportarsi tra loro. I limiti sono connessi l'uno all'altro e non hanno alcuna intrinseca fondatezza. L'amore per tutti gli esseri dissipa ogni limite. Che la pura mente presente in tutti gli esseri possa essere loro rivelata, in modo che si aprano gli uni agli altri. Non preghiamo: "*Possano tutte le persone cattive essere sconfitte e le persone buone trionfare!*" È un linguaggio

che non aiuta, non ci interessa la vittoria; quello che vogliamo è la liberazione, la libertà. Lasciate cadere gli strati opachi rivelando così mente e presenza nude. Quando ci si deve fare una doccia, ci si spoglia, si va sotto la doccia, poi ci si lava e si ha una sensazione di freschezza. Tuttavia, ci rivestiamo, rientriamo nel mondo e, interagendo con esso, ci sporchiamo di nuovo. La mente "nuda" non è così. Indipendentemente da ciò che vi sorge, essa rimane pura, aperta, incontaminata. Quando si vede solo il riflesso, lo specchio è scontato, se si capisce che il riflesso è non-duale e inseparabile dallo specchio stesso, niente lo rabbuia, perché non è altro che il riflesso. I nostri pensieri, sentimenti, opinioni e convinzioni possono essere visti in modo davvero non duale, e inseparabili dalla mente non-nata. Questa attenta percezione ci rende liberi; oppure possiamo considerare questi aspetti come gli abiti mentali della nostra identità personale, del nostro genere, della nostra lingua, della nostra razza, della nostra età. Se crediamo che siano reali, questi abiti coprono o nascondono la nostra mente pura, allora il risveglio nell'autenticità sarà difficile. Quando ci sediamo nella pratica della meditazione, possiamo sentire come ci lasciamo trasportare dai piccoli vortici di pensiero, ritrovandoci immersi nelle sensazioni. È come se ci si vestisse: si va in meditazione per fare una doccia, ma non si sente l'acqua perché si continuano ad indossare un maglione, una camicia e tutti gli indumenti necessari a rendere la vita più "familiare". Eppure la meditazione è il momento per essere completamente spogli, i pensieri vanno e vengono. Non c'è bisogno di coprirsi di pensieri, sentimenti, sensazioni; semplicemente vanno e vengono. Se osserviamo questo aspetto in modo diretto, allora la nostra mente potrà rilassarsi e colmarsi d'amore. **Possano tutti i regni del mondo godere della felicità, della gioia e della prosperità, e possano le dottrine del Buddha diffondersi e conservarsi a lungo!** Questa è una bellissima aspirazione.

Per il potere delle verità delle tre radici, dei Buddha, dei Bodhisattva, di tutte quelle virtù presenti nel samsara e nel nirvana, nonché per il potere delle nostre intenzioni virtuose e pure, le nostre preghiere e aspirazioni devono essere esaudite! Questo tipo di aspirazione è comune negli insegnamenti buddhisti e ci connette al potere della pratica. La pratica non è solo qualcosa che facciamo, ma è come se ci collegassimo a un sistema energetico universale da cui possiamo trarre buoni risultati.

Quando ci connettiamo con i Buddha, i Bodhisattva, gli yogi e i guru, la loro amorevole gentilezza, che è l'energia del vacuo, inizia a fluire attraverso di noi e ci collega profondamente gli uni con gli altri. L'inter-connettività fondata sulla vacuità e sulla gentilezza non duale è invulnerabile. Non abbiamo paura e questo sostiene l'equanimità, che abbiamo già approfondito in precedenza; vediamo la natura illusoria di bene e male e quindi rimaniamo aperti, liberi e non toccati dalla negatività. In questo modo, possiamo respingere tutte le forze negative, senza alcun rancore nei confronti di chi ci sta attaccando. Di nuovo, come lo specchio, ci riflettiamo come in un gesto neutro, fiduciosi nell'invulnerabilità della vacuità, permettendo all'energia negativa di ripiegarsi su se stessa e di non dover fare nulla, eccetto che non riceverla. Dissolvendo ogni dubbio su se stessi, ci allineiamo al potere della parola del Buddha rimanendo calmi, aperti e invulnerabili.

Il Sutra del Cuore

Nella lingua dell'India: Bhagawatiprajnaparamitahridaya.

Nella lingua del Tibet: bChom-IDan-'Das-Ma Shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu Phyin-Pa'i sNying-Po. Su un solo rotolo di carta.

Così da me è stato udito:

Una volta Bhagawan si trovava a Rajagriha sul picco dell'Avvoltoio insieme a una vasta comunità di monaci ordinati e di Bodhisattvas.

A quel tempo Bhagawan stava riposando, tranquillamente assorto nella contemplazione che discerne la natura dei fenomeni, conosciuta come "Profonda Illuminazione". Nello stesso momento anche il grande Bodhisattva Arya Avalokiteshvara osservava con chiarezza mentre praticava profondamente il discernimento trascendentale e saggio. Così egli vide veramente la naturale vacuità dei cinque aggregati. Allora, grazie al potere del Buddha, il venerabile Shariputra parlò al Bodhisattva-mahasattva Arya Avalokiteshvara come segue: "In che modo dovrebbero procedere i figli di buona famiglia che desiderano impegnarsi nella pratica profonda del discernimento trascendentale e saggio?"

Così egli disse.

Il Bodhisattva-mahasattva Arya Avalokiteshvara rispose al venerabile Shariputra:

"Shariputra, un figlio o una figlia di buona famiglia che desideri seguire la profonda pratica del discernimento trascendentale e saggio, dovrebbe osservare accuratamente alla maniera che descriverò e così vedere con chiarezza che i cinque aggregati sono privi di una propria natura intrinseca.

"La forma è vuota, la vacuità è forma; la vacuità non è diversa dalla forma, la forma non è altro che vacuità". Alla stessa maniera, sentimenti, percezioni, formazioni mentali e coscienza sono tutti vuoti.

"Similmente Shariputra, tutti i fenomeni sono a loro volta vuoti. Sono privi di caratteristiche e identità, non nascono e non cessano, non sono contaminati né sono liberi da contaminazione, sono senza né riduzione né aumento. Di conseguenza, Shariputra, la vacuità è senza forma, senza sentimento, senza percezione, senza formazioni mentali, senza coscienza; senza occhio, senza orecchio, senza naso, senza lingua, senza corpo, senza mente; senza forma, senza suono, senza odore, senza gusto, senza sensazione e senza oggetti creati dal mentale. La vacuità è senza la sfera della visione e la sfera di tutti gli altri sensi, inclusa la sfera del mentale. Inoltre la vacuità è priva di tutte le sfere della coscienza, inclusa la sfera della coscienza mentale. La vacuità è libera dall'ignoranza, e dall'estinzione dell'ignoranza, è libera dai dodici fattori (anellinidanas) della Origine Dipendente (interdipendenza di tutti i fenomeni composti) fino alla vecchiaia e morte e alla estinzione di vecchiaia e morte. Allo stesso modo, la vacuità è libera dalla sofferenza, dalla sua causa, dalla sua cessazione e dal sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. La vacuità è libera dalla conoscenza originale intrinseca, dalla realizzazione e anche dalla non realizzazione. Perciò Shariputra,

poiché non c'è nulla di cui avvantaggiarsi, i Bodhisattva si dedicano alla pratica del discernimento trascendentale e saggio, dimorando con menti libere da oscuramenti e senza paura. Avendo completamente trasceso ogni inganno raggiungono la piena liberazione del nirvana. Tutti i Buddha che dimorano nei tre tempi, anch'essi si dedicano alla pratica del discernimento trascendentale e saggio, e così, in un risveglio esemplare e perfetto, raggiungono la perfetta illuminazione. Per questo esiste il mantra del discernimento trascendentale e saggio, il mantra della grande consapevolezza, il mantra insuperabile. Questo è il mantra che equilibra ciò che non ha equilibrio; questo è il mantra che purifica completamente ogni sofferenza. Tutto ciò non è un inganno, affinché tu possa giungere a sapere che il mantra è veritiero. Recita il mantra del discernimento trascendentale e saggio:

TADYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA - In questo modo, andato, andato, andato oltre, completamente andato oltre. Risvegliato - così com'è! - Shariputra, è così che i Bodhisattva-Mahasattva dovrebbero insegnare la profonda pratica del discernimento trascendentale e saggio. Poi Bhagawan riemerse dalla sua assorta contemplazione elogiando il Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokiteshvara nel modo seguente: " Molto bene, molto bene. Figlio di nobile famiglia, è proprio così. È così che la profonda pratica del discernimento trascendentale e saggio deve essere praticata, proprio come tu hai mostrato. Tutti i Tathagata si rallegreranno di questo". Bhagawan parlò in questo modo, e il venerabile Shariputra, il Bodhisattva Avalokiteshvara, tutto il loro seguito, tutti gli dei, gli uomini, gli dei gelosi, gli spiriti locali e così via, tutti si rallegrarono e lodarono sinceramente il discorso del Buddha Bhagawan. Così si conclude " Il Cuore del perfetto discernimento che libera, trascendentale e saggio.

Questo testo, il Sutra del Cuore, presenta il cuore della saggezza trascendentale, la consapevolezza della vacuità. È importante studiarlo e metterlo in relazione con la propria vita e il proprio sentire il mondo. Il testo fa riferimento a molti termini Buddisti che descrivono come è costruito il nostro mondo; poiché non sono termini che usiamo nella vita quotidiana, possono sembrare astratti. Dobbiamo quindi renderci conto che il punto fondamentale dell'assenza di un'esistenza intrinseca in esseri senzienti e fenomeni può essere applicato a qualsiasi cosa e persona che incontriamo, compresi noi stessi. E' importante osservare come reifichiamo e giudichiamo le esperienze che incontriamo; di solito tendiamo a vederle, pensarle, sentirle, e ricordarle, ma ne ignoriamo la loro natura effimera/transitoria. In realtà, i nostri concetti ci ingannano, facendoci vivere un'esperienza illusoria di entità, di cose che sembrano avere una loro esistenza intrinseca "là fuori". Questa falsa percezione costituisce l'elemento essenziale per il proseguimento della nostra esistenza nel samsara. Al contrario, se desideriamo la liberazione, è fondamentale vedere direttamente la natura non-nata di tutto ciò che si manifesta. La vita è come un sogno e ogni momento è una manifestazione illusoria non duale della vacuità. Il Sutra del Cuore ci aiuta a mettere in discussione tutti i nostri principi e a vederli in quanto manifestazioni magiche collegate tra loro. Tutto ciò che si manifesta è non-nato nel grembo della vacuità, la Grande Madre.

In questo Sutra, Buddha Sakyamuni, attraverso la sua meditazione, aiuta il grande Bodhisattva Avalokiteshvara nel chiarire i dubbi di Shariputra, autorevole rappresentante del Theravada. Buddha Shakyamuni sta riposando, tranquillamente, nell'assorta contemplazione conosciuta come "Illuminazione Profonda" che discerne la natura dei fenomeni; riposa e si sente a casa in una assorta contemplazione. Non

è indaffarato, non cerca di fare nulla. Gli altri sono attivi, indaffarati, intraprendenti, tutti impegnati in qualcosa. Solo il Buddha riposa nella Profonda Illuminazione. "Profondo" indica la vacuità, la cui profondità non ha fondo non può essere trovata come qualcosa, ma non è solo vuoto, perché è "Illuminazione", è l'incessante luce di tutte le apparenze illusorie. "L'illuminazione", l'illuminazione, l'incessante manifestarsi del fenomeno non nato è luminoso, chiaro, inafferrabile. Non è né qualcosa di "reale" né un semplice nulla vacuo. È una forma inseparabile dalla consapevolezza non duale della vacuità, al di là dei concetti. Questa è "la Buddha", lei¹ ci mostra che tutte le manifestazioni sono aspetti del tutto. Tutti gli esseri sono parenti, figli non nati della Grande Madre, quindi la gentilezza è onnipresente e inclusiva. La liberazione è possibile per tutti in quanto già non duali dalla propria base pura.

Shariputra chiede: **"In che modo dovrebbero procedere i figli di buona famiglia che desiderano impegnarsi nella pratica profonda del discernimento trascendentale e saggio? Avalokiteshvara spiega che dovrebbero guardare a fondo seguendo il metodo che descriverà e vedere chiaramente che i cinque aggregati (Skandha) sono intrinsecamente vuoti e privi di propria esistenza.**

Nella tradizione Theravada i cinque aggregati sono considerati i fattori costitutivi di base di tutti gli esseri senzienti. Essi sono la forma, la sensazione, la percezione, l'associazione o costrutto mentale e la coscienza. Quando questi cinque fattori operano insieme, generano la nostra esperienza illusoria secondo cui *"Questo è il mio modo di essere"*. La loro apparente differenza non ha alcuna base reale: è un'illusione resa reale solo dalla nostra convinzione. Di fatto, tutti i concetti di base utilizzati nelle tradizioni Theravada, che si ritiene forniscano un resoconto accurato del funzionamento del samsara, si dimostrano privi di vera validità, poiché si riferiscono a fenomeni privi di esistenza intrinseca. La vacuità è senza limiti e questa illimitatezza rimette in discussione tutto ciò che è stato considerato reale. La non-dualità delle forme apparenti e della vacuità è inclusiva e non condizionata.

Allora Avalokiteshvara dice: *"Le forme sono vuote, la vacuità stessa è forma; la vacuità non è diversa dalle forme, le forme non sono altro che la vacuità"*.

Guardate qualsiasi forma, può essere un albero, una mela o un pomodoro; guardate il pomodoro, è lì, è solo un pomodoro, tutto da solo. Quest'idea deriva dalla nostra stupidità. Si tratta di un pomodoro che cresceva su una pianta di pomodoro; è stato staccato dalla sua stessa pianta e, se lo si dovesse conservare a lungo, ammuffirebbe e marcirebbe. Quindi, un pomodoro è un pomodoro per un breve periodo della sua vita: quando è verde e sta crescendo sulla pianta, non vogliamo morderlo. Appena diventato rosso, il pomodoro può essere raccolto dalla pianta e pronto al consumo. Quindi, il pomodoro è un processo che si muove nel tempo manifestandosi all'interno di un processo di co-creazione. Se la pianta di pomodoro non fosse stata piantata nell'orto e non fosse stata annaffiata in estate, il pomodoro non sarebbe cresciuto; se non fosse stato raccolto al momento giusto, non sarebbe stato disponibile nella vostra tavola. Il desiderio di mangiare il pomodoro e la sua maturazione hanno un'origine comune [*co-origination*]. Questi due fattori si uniscono; quando vi avvicinerete al pomodoro, la sua apparente autonomia ed integrità cominceranno a svanire perché lo taglierete a pezzetti o lo friggerete in padella o magari lo addenterete crudo in un

¹ Buddha può essere sia Lui che Lei

boccone. Si tratta di togliere al pomodoro il suo essere pomodoro [*de-tomato*]. Se il pomodoro fosse fatto di acciaio, sarebbe un vero problema: non potreste mangiarlo. Ciò che vi attrae del pomodoro è la vostra capacità di distruggerlo; il motivo per cui potete distruggerlo è perché non ha una propria auto-esistenza. Non è un'entità separata e questa è la sua "vulnerabilità". Anche noi esseri umani siamo vulnerabili: se smettiamo di respirare, moriamo! *"Ho bisogno di aria, ho bisogno di aria! Ho bisogno della stessa temperatura, ho bisogno di cibo, ho bisogno di molte cose"*. La mia esistenza non è affatto indipendente. Questo è il punto centrale del Sutra del Cuore: tutte le apparenze/fenomeni sono collegate tra loro. Non esistono entità veramente separate, né isolate, né esistenti in sé e per sé. Al contrario, il nostro mondo è un mondo fatto di collaborazioni. Apprezzarne la delicatezza di come le diverse parti si muovono insieme, è così sorprendente! Noi tutti abbiamo un corpo straordinario! Abbiamo fegato, reni, intestino, cuore, denti, polmoni... tutte queste parti funzionano insieme. Per di più, ciascuna parte del corpo è composta a sua volta da numerose altre parti: molecole, atomi, particelle subatomiche, che sono tutti sistemi di energia. La complessità dell'insieme del corpo è un elaborato gioco di energia. Le entità nascono come percezione errata dell'energia provocata dalla nostra eccessiva dipendenza dai pensieri; le parti del nostro corpo collaborano insieme per darci la sensazione di *"io sono io"*. Se non collaborassero, il mio senso di essere me stesso non avrebbe un luogo in cui manifestarsi. Sono il risultato del processo partecipativo tra questo corpo e l'ambiente che lo circonda. L'intero mondo di fenomeni, infiniti, collaborano per dare origine a noi in quanto parti del campo indiviso dell'esperienza.

Avalokiteshvara dice poi: Quindi, Shariputra, in questo modo tutti i fenomeni sono in sé la vacuità. Sono privi di segni e di identificazione, non hanno inizio né fine, sono immacolati e non macchiati, e nemmeno scemano o si estendono. Poiché ogni fenomeno non è altro che vacuità, non offre alcuna base per l'attribuzione di segni o identità. Nomi, classificazioni, indicazioni di valore e di funzione... nessuno di essi può toccare la vuota realtà dei fenomeni. I segni si riferiscono a concetti sul reale, ma non raggiungono il reale stesso. Poiché i fenomeni non hanno un'esistenza o un'essenza propria e personale, non c'è nulla che separi veramente un fenomeno da un altro. Poiché i fenomeni non hanno un'esistenza o un'essenza propria e personale, non c'è nulla che separi veramente un fenomeno da un altro. Non ci sono confini tra di loro: sono tutti insieme, tutti in una volta. Pertanto, non ci sono entità che iniziano o finiscono, "nessun inizio e nessuna fine". Non c'è un vero e proprio altro, non ci può essere un impatto significativo di questo su quello - e quindi non ci sono né macchie né libertà dalle macchie. Ed essendo privi di tutte le caratteristiche realmente definibili, sono privi di crescita e decrescita. La vacuità della manifestazione è il potenziale stesso della manifestazione. Se foste solo una cosa, la vostra vita sarebbe invivibile nella sua limitatezza. La capacità di relazionarvi con le circostanze, le qualità inafferrabili della vostra vita sono flessibilità e duttilità. Alcune persone, purtroppo, rimangono paralizzate a causa di circostanze esterne o interne; devono rimanere a letto, addirittura in coma. Questo rende la loro vita molto difficile, ma se hai un corpo ragionevolmente sano e puoi alzarti quando vuoi e sederti quando vuoi, andare in bagno da solo, questa è una benedizione. Con l'età comincio a chiedermi: *"Quanto durerà questa vita?"*. Quando siamo giovani, per cause e condizioni, corriamo su per le scale, ma dopo un po' è come scalare l'Everest. Questa è l'origine dipendente (interdipendente). Non esiste una verità statica per la nostra identità, non esiste una vera identità permanente racchiusa in qualcosa. Io divento me con te, in base a come sei in questo

momento. Sperimentare il "me per te" che emerge con queste circostanze transitorie è il mezzo con cui scopro come sono. Per tutta la giornata siamo impegnati in conversazioni che si influenzano reciprocamente con gli aspetti del mondo. Questo è il significato di forma e vuoto: nessuna forma è stabilita da un'essenza duratura al suo interno, ci relazioniamo con diverse forme emergenti attraverso il nostro movimento reattivo. Non siamo una forma statica, ecco perché la fotografia può essere inutile nella sua capacità di fissare un'immagine di un evento transitorio e creare così l'illusione di una verità duratura. Molte religioni vietano di fare rappresentazioni. Nel buddismo, agli albori, il Buddha era rappresentato dall'immagine dell'albero della *bodhi* o dal trono *vajra* dove era stato illuminato. Il Buddha non era rappresentato in forma umana. Soltanto nell'ultima parte dell'era precristiana si cominciarono a costruire sue statue. Tuttavia, quando si guarda una sua statua, si è tentati di pensare che quello sia il Buddha. Ma la statua è un Buddha solo per quegli esseri senzienti che la riconoscono come tale. Qualcuno avrà fede nell'immagine e altri la vedranno come un segno di illusione. Il Buddha è un pezzo di pietra o un pezzo di metallo? Quando ci si prostra davanti a una statua per inchinarsi al Buddha, ci si inchina davanti a una statua.

Buddha, ci si inchina alla propria mente. Perché ci si dovrebbe inchinare davanti a un pezzo di metallo? Quale sarà la sua funzione? Vi state inchinando alla vostra fede nell'illuminazione. È la mente il capo, sempre la mente.

La mente è piena di pensieri, sentimenti, sensazioni, ricordi, progetti. La mente stessa non è una cosa. Più si vede l'assenza di fissità nei fenomeni - che sorgono in relazione senza esistenza assoluta - più si comincia a vedere la connettività.

Avalokiteshvara sottolinea che i sei sensi di vedere, udire, gustare, odorare, toccare e pensare sono tutti vuoti, così come gli oggetti a cui si rivolgono e le coscienze che formano queste esperienze. Tutti questi processi di costruzione di esperienze apparentemente reali sono in realtà privi di esistenza propria. Non c'è un solo atomo nell'universo che sia auto-esistente. Tutto ciò a cui potete pensare, compresa la vostra coscienza mentale, il vostro udito, la vostra intelligenza, tutto nasce da cause e condizioni. Eppure, sotto il potere dell'inconsapevolezza e dell'ignoranza, siamo convinti che i fenomeni siano reali ed esistenti. La vacuità è priva di ignoranza. Questo non significa che l'ignoranza non si manifesti, ma piuttosto che l'ignoranza è vuota di esistenza, di auto-validità. Non è qualcosa che si può unire alla vacuità. L'ignoranza e il vuoto non sono due cose distinte, sono non-duali. Tutti gli schemi identificati, nel Buddhismo, come origine degli esseri e dei fenomeni che consideriamo "reali" sono in realtà vuoti di esistenza e, a causa di ciò, sono in realtà vuoti di esistenza e quindi incapaci di generare la benché minima esistenza. Inoltre, la vacuità è priva di conoscenza originale intrinseca. Qualsiasi cosa sorga, buona o cattiva, desiderata o indesiderata, non è nata e non è afferrabile. Sorgono, ma non nascono, perché non sono separati dalla vacuità. La saggezza è vuota; gli amici sono vuoti; i nemici sono vuoti. Se credete che il termine "nemico" si riferisca a persone reali che sono intrinsecamente malvagie, allora non avete fatto il bagno nell'oceano della vacuità.

La consapevolezza è libera dalla polarità soggetto/oggetto. Non è mai un oggetto per il funzionamento della coscienza dualistica. Tutto ciò che si rivela in e come chiarezza della consapevolezza è un'apparenza priva di esistenza e di non esistenza. Quando ci si rilassa e ci si apre e la consapevolezza è come una spaziosità luminosa, è impossibile dire qualcosa al riguardo. Non è un oggetto per il pensiero, non è un oggetto per il linguaggio. Attraverso il linguaggio si può dire: "*Mi sento triste*", "*Mi sento stanco*", "*Ho fame*" o "*Ti trovo davvero fastidioso*". Considerare i fenomeni come qualcosa fa parte del nostro modo di essere persona con altre persone.

Tuttavia, quando si osservano le persone che si crede di conoscere bene, si scopre che non sono esattamente come pensate che siano. *Stai bene? Oggi sembri un po' diverso. Ah! Certo che sembro diverso!* Ho sempre un aspetto diverso. Nessuno ha mai lo stesso aspetto. Il fatto che riconosciate certi aspetti su di me è perché avete un schema su di me, come se lavoraste nel dipartimento di polizia: loro hanno i loro profili, voi avete il vostro profilo. "*John, assomigli all'immagine che ho di John!*". *Bene! Ora so che sei John perché assomigli alla mia immagine di John!* Questa connettività mediata è il campo della coscienza dualistica. Con queste immagini preesistenti di come sono le situazioni, la nostra esperienza non è fresca; la consapevolezza è fresca, la coscienza è stantia.

Ogni esperienza è priva di natura intrinseca. Questo fatto è distillato nel mantra TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA. In questo modo, andato, andato, andato oltre, completamente andato oltre. Risvegliato - così com'è!

La verità della nostra vita è al di là di ciò che pensiamo che sia. È andata dall'altra parte, oltre la portata dei concetti. Ci svegliamo e vediamo che il reale è al di là del regno del concettuale. Finché vivete nel vostro mondo costruito mentalmente, pensando alle cose, etichettandole, nominandole, stabilizzando la vostra comprensione, state velando la freschezza del mondo con il vostro sistema interpretativo. Se iniziate a permettere a qualsiasi cosa che sorge nella mente di andare e venire liberamente, vi aprirete alla freschezza della consapevolezza e vedrete ogni cosa così com'è.

Tutte le verità apparentemente sostanziali in cui ho creduto - mia madre, mio padre, il sapore di questo tipo di pane, di questa birra - tutto ciò che pensavo di sapere dipendeva dalla mia convinzione dell'esistenza di altre cose. Il valore di ogni cosa nascente è garantito da tutte le altre "cose" che immaginiamo. I nostri amici sono amici perché non sono nemici. I nostri nemici sono nemici perché non sono amici. Tutti quelli che considero fatti sono solo concetti con una valenza esclusivamente situazionale/temporanea. Sono essi stessi vuoti di valore e di esistenza intrinseca ed incapaci di stabilire il valore e l'esistenza intrinseca di qualsiasi altra cosa! Se si rimane in contatto con i propri sensi, questi possono mostrarci la verità su tutto ciò. Quando siete raffreddati, la vostra birra preferita avrà un sapore diverso, il vostro olfatto sarà diverso.

Come il vostro corpo cambia, così cambia l'impatto dei fenomeni. Tutto si muove insieme, anche l'esperienza è esperienza; non esiste una verità oggettiva degli oggetti a cui il soggetto possa accedere. Ciò a cui accediamo sono i mutevoli modelli di esperienza. La nostra familiare fiducia negli oggetti definiti ci porta fuori strada. Quando permettiamo a questa fiducia di dissolversi nella spaziosità della consapevolezza

aperta e vuota, scopriamo che tutti i fenomeni sono non-duali con la vacuità e non-duali con la consapevolezza. Allora non esistono né il sé né l'altro, ma solo modelli luminosi di esperienza non-duale non-nata. Tutto ciò non costituisce supporto o elementi di attenzione per i cinque veleni, con conseguente perdita del loro nocivo potere. Sono semplici onde di energia che si muovono in questo spazio di consapevolezza, senza la struttura del sé e dell'altro a dirigerle. Perciò, termini come "amico" e "nemico" non hanno alcun referente, non ci sono esistenze verso le quali puntano.

La speranza è che possiate comprendere che questo aspetto è fondamentale in questi tempi difficili. Se si iniziano a reificare gli episodi dolorosi e a cercarne le cause, sarà facile concludere che sono stati causati da persone cattive. Costruiamo immagini dei "cattivi" e li vediamo come intrinsecamente pericolosi. I nostri stessi pensieri infittiscono la densità delle nostre idee su chi siano questi leader malvagi. Si potrebbe essere convinti di cercare la verità, ma in realtà si stanno ampliando i propri pregiudizi.

Il danno maggiore che un gruppo può arrecare a un altro è la conoscenza assoluta che il primo gruppo ha dello status e del valore del secondo. Laddove l'attribuzione di uno status inferiore non viene riconosciuto come tale, anzi viene considerato come una descrizione accurata, porta facilmente alla schiavitù, alla tortura e all'uccisione. Il Sutra del Cuore ricorda che tutti i fenomeni sono vuoti di esistenza intrinseca e che, pertanto, non esistono persone con un'esistenza, né persone la cui esistenza abbia meno valore di quella degli altri. Poiché tutti i fenomeni sono illusori come le figure di un sogno, il giudizio essenziale è profondamente illusorio.

Se sviluppate immagini mentali reificate del mondo, vi sembrerà di vedere più chiaramente, ma in realtà sarete accecati, perché immaginerete e non vedrete. Quindi rilassatevi e permettete all'auto-liberazione di tutti questi fattori costitutivi in modo da rimanere freschi nel momento.

In guerra ci sono tante provocazioni che stimolano le nostre tendenze negative. Questo rende facile odiare le persone o essere impauriti, oppure arrabbiati, rafforzando così la nostra percezione nei confronti di chi è coinvolto. Paradossalmente, questa può essere una grande opportunità per la pratica del dharma; i sentimenti e le sensazioni diventano intensi e la corsa alle conclusioni è potente. Dobbiamo fare uso di questa energia per vedere l'effettiva inconsistenza di questi aspetti, che, se uniti, possono condurci verso conclusioni illusorie.

Tante sono le sofferenze. Sì, ma cos'è la sofferenza? Se la vediamo come un'esperienza inutile e priva di senso, creata da persone cattive, allora ci sentiremo spinti a fare qualcosa al riguardo - e questo spesso comporta di fare del male ai cattivi. Il Buddha Sakyamuni ha sottolineato che la sofferenza deriva dall'inconsapevolezza e dall'aggrapparsi alle situazioni. La mancata consapevolezza sull'origine dipendente e dell'assenza di esistenza intrinseca ci rende ciechi di fronte alla reale vacuità dei fenomeni, compresi gli esseri senzienti. Aggrapparsi deriva dal fatto che ci avvinghiamo alla falsa e fuorviante convinzione che il sé e gli altri siano reali, al fine di sopravvivere e prosperare dobbiamo ottenere il più possibile dal bene e il meno possibile dal male. Tuttavia, tutto ciò che incontriamo nel mondo o nella nostra mente è una formazione onirica; è un'illusione. L'illusione è la via di mezzo, non è né reale e realmente esistente né

completamente irreali e inesistenti. È apparenza e vacuità. La chiarezza di questa intuizione ci permette di evitare di reagire alle provocazioni; possiamo sentirle ma non assorbirle, possiamo rispettarle al mittente.

Respingere tutti i problemi

Ciò che sorge nell'origine co-dipendente (interdipendenza di tutti i fenomeni composti) è senza fine e senza inizio, senza annientamento e senza continuità, senza andare e venire, senza significati diversi e senza un unico significato - così tutte le strutture concettuali sono completamente pacificate. Rendiamo omaggio alle dottrine pacifiche, agli eccellenti insegnamenti del discorso del perfetto Buddha.

Namo. Saluto al Guru. Saluto al Buddha. Saluto al Dharma. Saluto al Sangha. Saluto alla Grande Madre del Discernimento Saggio e Trascendentale e alla sua cerchia di figli che la circondano, i Buddha delle dieci direzioni. Con la forza e l'efficacia del mio saluto a voi, queste mie vere parole devono essere realizzate.

In passato Lhawang Gyajin contemplò il significato profondo del discernimento trascendentale e saggio. Leggendo le sue parole profonde, fu in grado di respingere tutte le inclinazioni demoniache e corrotte. Allo stesso modo, anche noi contempliamo il significato profondo del discernimento trascendentale e saggio e leggiamo queste parole profonde, e per questo noi, i guru, i discepoli, gli sponsor, i beneficiari e tutti coloro con cui siamo collegati, dobbiamo respingere completamente tutti i nostri problemi, ostacoli e difficoltà! Dobbiamo esserne privi! Devono essere pacificati! Dok!Dok!Dok! (Battito di mani)

Il metodo, la protezione, la purezza e la pratica Mahayana in declino e l'attività di *mara* che inganna gli esseri senzienti, tutti questi problemi devono essere respinti. Dok! Dok! Dok!

Per coloro che praticano per ottenere la completa illuminazione, tutti i problemi esteriori e interiori che creano ostacoli devono essere completamente pacificati!Dok! Dok! Dok!

Questa pratica di respingere o rimandare indietro, ciò che non si vuole è molto importante. È chiamata *dokpa* (*bZlog-Pa* o *Zlog-Pa*) in Tibetano e ha il significato di: "Torna indietro! Torna indietro! Torna da dove sei venuto!" Non ci vendichiamo. Se qualcuno ci fa arrabbiare e ci fa sentire in colpa, l'impulso di vendicarsi, di fare qualcosa per fargli provare cosa vuol dire essere arrabbiati, può essere molto rapido e forte. Seguiamo invece la via di mezzo tra il cedere e il vendicarsi. Diciamo semplicemente "No, grazie. Penso che questo sia tuo. Per favore, riprendilo". Dobbiamo avere una calma equanimità per farlo, ed è per questo che nel primo paragrafo, che è di Nagarjuna, facciamo affidamento alla vacuità di tutte le strutture concettuali.

Nagarjuna dice: "Tutto ciò che sorge nell'origine co-dipendente (interdipendenza di tutti i fenomeni composti) è senza fine e senza inizio, senza disfacimento e senza continuità, senza andare e venire, senza significati diversi e senza un unico significato". Questi otto posizionamenti costituiscono le quattro polarità fondamentali che utilizziamo per organizzare il nostro mondo: da esse scaturiscono tutte

le altre polarità. Ogni singola cosa in questo mondo nasce da un'origine interdipendente e pertanto di per sé non esiste. Infatti, non esistono entità individuali con un proprio fondamento personale; non esistono persone intrinsecamente buone o cattive. Noi, e tutto ciò che incontriamo, ci muoviamo in una pulsazione ininterrotta di fattori organizzativi inscindibili e, pertanto, non esiste una fine o un inizio. Si può dire "stop" e "start" solo quando si congela il mondo e si taglia un piccolo cerchio intorno a un pezzo e poi lo si confronta con un altro pezzo che si è isolato. Tuttavia, l'intero campo dell'esperienza è indivisibile, quando si è realmente presenti nella propria vita così com'è, si vede che non c'è né inizio né fine. Le cose non si distruggono e non scompaiono per sempre, perché, non essendo nate, non c'era nulla che potesse scomparire. Non esistono nemmeno entità permanenti, poiché qualsiasi cosa sorga non ha un'esistenza intrinseca e quindi non ha basi per la permanenza.

In questo modo, continua Nagarjuna, **tutti i costrutti concettuali sono completamente pacificati**. Ciò significa che ogni volta che adottiamo un concetto nella nostra mente, scopriremo che esiste anche il suo contrario. Ad esempio, se dico: "*Oggi fa molto caldo*", il termine "caldo" non ha alcun significato senza il suo contrappunto "freddo". Il caldo e il freddo, anche se apparentemente opposti, nascono insieme e se uno è presente in modo palese, l'altro è presente in modo nascosto. Non si può avere il caldo senza il freddo. Se ci fosse solo il freddo, non si saprebbe cosa sia il freddo, perché ci sarebbe solo il freddo. È il fatto di sperimentare il caldo e il freddo che ci permette di marcare le gradazioni. Quindi il caldo e il freddo non sono entità separate, ma operano insieme come una matrice di relazione.

Potremmo pensare che gli Ucraini siano molto bravi e che stiano combattendo per la libertà, mentre i soldati russi sono degli illusi e hanno solo l'intenzione di causare problemi. Molte delle persone che in Ucraina imbracciano i fucili ora non sono soldati, sono armate a causa dell'invasione russa. L'invasione e il fatto che questi Ucraini imbracciano i fucili sono nati insieme, sono sorti insieme hanno un'origine dipendente. Questo schema concatenato non è una causalità lineare: ciascuna parte si sente minacciata dall'altra e questi sentimenti si intensificano in comportamenti aggressivi, sia offensivi che difensivi. L'identificazione delle persone cattive è legata a quella delle persone buone; queste qualità sono correlate l'una all'altra e vengono identificate in modo diverso da persone diverse in base ai loro diversi criteri. L'identificazione delle persone cattive è legata a quella delle persone buone; queste qualità sono correlate l'una all'altra e vengono identificate in modo diverso da persone diverse in base ai loro diversi criteri. Devo aver passato un inverno freddo per poter dire che l'inverno successivo è stato più caldo. Devo avere dei bei fiori per essere in grado di conoscere i fiori appassiti. Una mela gustosa può essere identificata solo sulla base di un'altra mela che è stata identificata come non gustosa. Queste gerarchie di valore sono interpretazioni, costruzioni creative, artificiali e non intrinseche.

Le persone uccidono sulla base di un'identificazione concettuale, uccidono a causa di idee. L'energia della rabbia, dell'odio o della collera nascono sulla base di un'idea, l'idea di nemico, non amico. Per il Presidente Putin, l'Ucraina fa parte della Russia. Questa è un'idea. Sulla base di questa idea, si sente in diritto di invadere e conquistare quella terra. Il fatto che delle persone moriranno per raggiungere questo obiettivo per lui non è così importante, poiché le sue idee sono fondamentali e di importanza suprema.

I testi Buddisti descrivono i pericoli connessi dall'elaborazione concettuale. Non è che non dobbiamo avere pensieri, ma se crediamo che i nostri pensieri ci dicano la verità, è probabile che siamo meno attenti ai fenomeni, di fatto, così come si presentano. Le idee sul mondo ci sembrano vere per la nostra storia, il Paese in cui viviamo, la lingua che usiamo, il nostro sesso, la nostra età ecc. Sono molti i fattori che operano insieme per generare schemi specifici di pensiero, emozioni e attività validi per alcuni e non per altri. Non c'è un'esistenza intrinseca in nessun fenomeno, non c'è un'essenza personale che possa sostenere qualità definite e riconosciute da tutti. Non esistono persone intrinsecamente buone o cattive. Tutte le manifestazioni sono l'energia della mente.

Infine, Nagarjuna dice: **“Rendiamo omaggio alle dottrine pacifiche, agli eccellenti insegnamenti del discorso del Buddha perfetto”**. L'insegnamento dei Buddha pacifica ogni sofferenza e aiuta tutti gli esseri a trovare la calma e la pace dell'equanimità. Rimanendo nella consapevolezza, lasciamo che i concetti vadano e vengano. Tuttavia, quando iniziamo a credere che i concetti ci dicano la verità, siamo in balia dei dogmi, della propaganda, dei sistemi di credenze culturali e via dicendo.

Ora invociamo il potere della verità del Dharma: Namò. Saluto al Guru. Saluto al Buddha. Saluto al Dharma. Saluto al Sangha. Saluto alla Grande Madre del Discernimento Saggio e Trascendentale e alla sua cerchia di figli che la circondano, i Buddha delle dieci direzioni. Con la forza e l'efficacia del mio saluto a voi, queste mie vere parole devono essere realizzate.

Tutti i Buddha, ognuno di loro, è nato all'interno della Grande Madre, Prajnaparamita, la saggezza trascendente. Possiamo immaginarla come una dea il cui grembo è il simbolo della vacuità. È risvegliandoci alla vacuità come verità fondamentale di ogni cosa che nasciamo come Buddha. Nascere come Buddha significa far cadere tutte le illusioni, che ci hanno nascosto la nostra stessa natura di Buddha. Quando vediamo la vacuità di tutte le credenze, gli atteggiamenti, i ragionamenti, gli schemi abituali e i comportamenti che ci hanno fuorviato e illuso, questi svaniscono come nebbia al sole del mattino. Siamo sempre stati all'interno della vacuità, non-duali con la vacuità, e ora che questa verità risplende siamo Buddha all'interno della saggezza trascendente della Grande Madre.

La Grande Madre è come uno specchio in cui i riflessi appaiono e scompaiono, appaiono e scompaiono. Il riflesso è sempre nello specchio ed è impossibile rimuoverlo. I fenomeni non possono essere portati via dalla vacuità. Noi siamo da sempre dei Buddha. Questa non-dualità ha il potere di dissipare tutta l'ignoranza e l'inconsapevolezza; ha il potere di respingere tutti i problemi derivanti dalle credenze dualistiche.

In passato Lhawang Gyajin contemplò il significato profondo del Discernimento Saggio e Trascendentale. Leggendo le sue parole profonde, fu in grado di respingere tutte le inclinazioni demoniache e corrotte. Allo stesso modo, anche noi contempliamo il significato profondo del discernimento trascendentale e saggio e leggiamo queste parole profonde, e per questo noi, i guru, i discepoli, gli sponsor, i beneficiari e tutti coloro con cui siamo collegati, dobbiamo respingere completamente tutti i nostri problemi, ostacoli e difficoltà! Dobbiamo esserne privi! Devono essere pacificati!

Mentre recitiamo questo testo, immergiamo la nostra mente nella vacuità. Corpo, parola e mente sono inseparabili dalla vacuità e, in quanto tali, la nostra natura fondamentale non può essere intaccata da nulla di ciò che accade. Con calma e compassione, quindi, rimandiamo indietro tutti i problemi che ci affliggono. Grazie alla nostra conoscenza dell'origine dipendente, respingiamo anche tutti i problemi che affliggono tutti gli esseri senzienti. Su un piano relativo, restituiamo ciò che ci affligge a coloro che ce l'hanno inviato. Tuttavia, anche questi ultimi sono inseparabili dalla vacuità, e così tutti i problemi e gli artefici dei problemi svaniscono ritornando nella vacuità. Tutti i fenomeni sono la presenza luminosa della vacuità e sono privi della benché minima traccia di una loro intrinseca un'esistenza.

Poi diciamo: "Dok, Dok, Dok, Dok, torna, torna, torna, torna". Mentre lo diciamo, battiamo insieme le mani e la qualità esplosiva di questo rumore dà energia alle nostre parole, in modo che tutto ciò che ci turba venga rispedito al mittente e contemporaneamente alla vacuità. Lo specchio è incontaminato dai riflessi che vi si formano, perché è vuoto di sostanza, vuoto di alterità. Allo stesso modo, la nostra mente è vuota, non ha alcuna entità definibile ed è quindi invulnerabile e al di là di ogni contaminazione. È vajra, indistruttibile, e quindi rimane aperta e presente qualunque cosa si manifesti. Se ci risvegliamo a questo, allora rimarremo nella chiarezza che non è contaminata da tutte le provocazioni che si presentano.

Questa chiarezza è luminosa e incrollabile, non ha alcuna identità personale e non è alterata né da simboli né da nomi. Quindi se qualcuno mi dice: "*James, sei proprio come tutti gli altri scozzesi, sei cattivo e stupido...*". Sono scozzese? Se sento di essere scozzese, se mi identifico con questo simbolo, è probabile che provi avversione. "*Chi diavolo sei? Che cosa stai dicendo?*" Tuttavia, se sento semplicemente il suono e il vuoto, chi è che riceverà l'insulto? La mente vuota è sola e non viene toccata da alcun commento o proiezione, sia essa positiva o negativa. Tuttavia, se sono fuso con il mio ego e sento di essere stato eletto per rappresentare tutti gli scozzesi, allora dirò che se continui a parlarmi in questo modo, ti prenderò a calci! "*Hai capito?! Sono scozzese e questa è la mia identità principale, per cui ora sei decisamente il mio nemico.*"

Questo cambiamento di umore avviene molto rapidamente. Succede in ogni parco giochi, in ogni scuola, quando i bambini si prendono in giro e si provocano a vicenda finché uno di loro non si arrabbia. L'ego-sé è un modello di simboli e quindi i simboli, le parole e i nomi possono sembrar minare ciò che siamo. L'assenza di un'esistenza intrinseca nel ego-sé è la sua ineliminabile vulnerabilità. Questa vulnerabilità comporta la necessità di contrastare le provocazioni negative. Pertanto, la nostra pratica consiste nel rilassare la mente in una spaziosa consapevolezza, dove, a questi attacchi nemici non c'è nessun ricevente vulnerabile, chi inizia a vibrare in risposta ad essi è l'ego. È l'identificazione dell'ego con nazionalità, età, sesso, status economico, ecc. che provoca la vibrazione. Finché ci si identifica con un fattore costitutivo dell'ego, se qualcuno dice qualcosa di contrario, si vibra. Qualcuno dice: "*Ti amo*" e voi pensate: "*Davvero, è meraviglioso!*" Ma se qualcuno vi dice che siete brutti, allora provate vergogna e/o rabbia.

Questo lo sappiamo. Succede così in fretta perché credo che io, nella mia unica identità, sia il destinatario. Ma chi è questo me? Il cuore della nostra pratica Buddista consiste nel vedere che l'ego-sé è vuoto di sé. Questo non significa che non siamo presenti e consapevoli, siamo vivi come presenza, ma non

siamo un oggetto. È il fatto di sentirsi una cosa, l'illusione dell'esistenza intrinseca, che ci rende suscettibili di reagire. Pertanto, dobbiamo dedicarci alla nostra pratica e dissolvere il nesso dell'ego-sé nello spazio sempre aperto della consapevolezza.

Quando diciamo che tutti questi problemi devono essere respinti, non stiamo respingendo qualcosa che esiste veramente. In tutto il samsara e il nirvana, non si può trovare nemmeno un atomo che esista di fatto. Tutto l'apparire è illusione, ogni apparenza è inseparabile dalla vacuità e vuota di fattori che la costituiscono. Non siamo né l'oggetto che subisce un'azione né il soggetto che reagisce. Riposando nella non-dualità, vediamo chiaramente che fin dall'inizio la nostra esperienza è stata libera da queste polarità reificate. È solo per inconsapevolezza che siamo rimasti intrappolati nell'illusione che soggetto e oggetto, sé e altro, siano in verità esistenti.

Quando la dualità vincolata tra soggetto e oggetto si dissolve, scopriamo che la nostra chiarezza è libera dalle vibrazioni della reattività. Quando il Buddha andò a chiedere l'elemosina rimanendo in piedi con la sua ciotola e un uomo cominciò a insultarlo chiamandolo inutile, pigro, buono a nulla, il Buddha rimase calmo: *"Sono venuto a chiedere cibo, non ho chiesto rabbia, per favore tieni la tua rabbia"*.

Nella maggior parte dei casi, se qualcuno è arrabbiato con noi, ci arrabbiamo; lo sentiamo dentro, cominciamo a ribollire. Potremmo voler scappare, oppure attaccare; entriamo in una vibrazione e questa vibrazione è la tensione interiore tra soggetto e oggetto. Ecco perché nella pratica della meditazione ci liberiamo sempre di più dell'identificazione con i modelli delle apparenze nel momento in cui si presentano. Se non siamo in grado di farlo è facile che rimaniamo intrappolati in una vibrazione.

Metodo, protezione, purezza, pratica Mahayana in declino e l'attività di Mara che ingannano gli esseri senzienti. Metodo indica i mezzi abili, la controparte della saggezza del saggio discernimento. Il metodo indica la compassione. La saggezza è la vacuità e il metodo è la compassione, inseparabili. Quando ci risvegliamo alla natura vacua di tutte le esperienze, vediamo che non abbiamo un ego da difendere. Questo libera tutta la nostra energia mettendola al servizio degli altri.

La nostra manifestazione è per l'altro; la saggezza della non-dualità che svela la compassionevole gentilezza della connettività. Mara indica l'energia della dualità, l'elemento che sta alla base di tutti i problemi. Mara spesso viene raffigurato come un demone, ma altro non è che la mente quando è cieca alla sua vera natura. Quando la dualità governa la nostra vita, la compassione diminuisce e abbiamo meno protezione, poiché lo stesso ego è intrinsecamente vulnerabile. Siamo intrappolati nella reattività, colpiti e influenzati dagli eventi, che ci portano ansia ed egocentrismo - allontanandoci così dalla nostra pratica Mahayana. Tutto ciò deve essere respinto, si deve impedire che queste forze abbiano il potere di condizionarci.

Il mio modo di essere è strettamente connesso all'ambiente circostante. I Maras sono i campi di forza che ci circondano e possono portarci a essere reattivi. **Tutti questi problemi devono essere allontanati! Dok!Dok! Dok!**

Affinché i praticanti possano ottenere la completa illuminazione! Tutti i problemi che creano ostacoli esteriori e interiori devono essere completamente pacificati! Dok! Dok! Dok!

Le difficoltà si presentano nella vita per via delle più diverse provocazioni; non possiamo controllarle, ma possiamo evitare di esserne catturati. Chi viene catturato è il nostro ego, al contrario la nostra consapevolezza non è mai stata catturata, né lo è ora, né lo sarà mai. La consapevolezza non è una cosa, mentre il nostro ego si sente una cosa: io, io, io. Sono così; mi piace questo; non mi piace quello. Veniamo catturati dal concetto del sé e poi, sotto il suo potere, percepiamo tutti gli esseri come se avessero un sé, ed esistessero come entità proprie. Sia il sé che l'altro sono gli ostacoli principali da cui derivano tutti gli altri. Devono essere respinti! Devono essere purificati!

Donare gioia e accogliere la sofferenza

Ogni volta che sono felice, dedicherò quella gioia alla felicità di tutti gli esseri - possa la loro felicità riempire il cielo! Ogni volta che avrò problemi, prenderò la sofferenza di tutti gli esseri come mio fardello - che gli oceani della sofferenza si prosciughino! Quando il semplice pensiero di aiutare gli altri sarà superiore all'adorazione dei Buddha, non sarà necessario nemmeno menzionare la grandezza di lottare per la felicità e il benessere di tutti gli esseri, senza eccezioni!

Ogni volta che sono felice, dedicherò quella gioia alla felicità di tutti gli esseri - possa la loro felicità riempire il cielo! Ogni volta che avrò problemi, prenderò la sofferenza di tutti gli esseri come mio fardello - che gli oceani della sofferenza si prosciughino! Queste due frasi offrono una struggente e bella inversione dell'atteggiamento dell'io. Offriamo la nostra gioia all'altro e ci prendiamo la sua sofferenza. Le recitiamo come ulteriore rafforzamento della nostra intenzione di evitare l'odio, la ritorsione e la vendetta. Possa la felicità che provo essere la base per la felicità di tutti, tanto da riempire il cielo. Possa il sorgere della sofferenza ricordarmi di prendere su di me la sofferenza di tutti, in modo che nessun altro essere né sia afflitto. Come scrisse Nagarjuna nella Preziosa Ghirlanda: " possano le loro azioni sbagliate fiorire in me e che la mia virtù germogli in loro".

Offriamo la nostra felicità, gioia e salute a tutti gli esseri, compresi carnefici, guardie carcerarie e spietati soldati. A tutti i senza cuore offriamo gioia e togliamo loro miseria, rabbia, confusione e il rimpianto. Portiamo tutto questo nel nostro cuore, per dissolverlo nella vacuità. Non si può praticare il Tonglen (Tib. gTong Len) il donare la gioia e accogliere il dolore, senza la vacuità. La visione buddista non è masochista. Dissolviamo la solidità che esiste nella nostra e altrui mente, tutte le definizioni, i giudizi e l'odio. La guerra nasce dall'odio, che si origina dalla conoscenza certa di chi e cosa sia l'altro. In guerra ogni parte mantiene posizioni rigide e sempre più severe nei confronti dell'altra: noi siamo giusti e loro sono malvagi. Questi punti di vista diventano rigidi, saldi e non negoziabili: sono "la verità".

Con la pratica del Tonglen prendiamo la solidità di queste formazioni di pensiero e permettiamo che si dissolvano come fiocchi di neve sull'acqua. Rimaniamo aperti e ricettivi e tutti i pensieri e i sentimenti dolorosi che continuano a dissolversi, dissolversi e dissolversi.

La sofferenza nasce dall'inconsapevolezza della base. La base di ogni esperienza è priva di entità ed è aperta, senza limiti. La base della mente di tutti gli esseri è la stessa, e la loro essenza è quella base vuota. Io e tutti gli altri siamo intrinsecamente al di là di ogni definizione, giudizio e identificazione come qualcosa in quanto tale. Il potenziale della diversità dell'apparenza è il potenziale della diversità della base, inseparabile dalla base stessa.

Tutti gli esseri soffrono a causa del loro credo nella dualità, che nasce dalla non consapevolezza. Eppure la dualità e la sofferenza sono privi in sé di un'esistenza intrinseca. Non esiste una vera e propria separazione tra la "mia" sofferenza e quella degli "altri". La nostra sofferenza è non-duale - è precisa così com'è, non è né uguale né diversa. La nostra consapevolezza aperta abbraccerà questa qualità della nostra presenza. In questo modo, la sofferenza si dissolve, non ha un'esistenza propria. Nello spazio aperto della consapevolezza, tutta l'esperienza si genera e svanisce da sola. In questo modo vediamo direttamente che l'essenza di tutte le sofferenze, della dualità e dei veleni afflittivi è la vacuità.

Nessuno può essere aggredito né fare del male a nessuno. Il soffrire si rivela come una sensazione "vuota", non diversa dalla grande felicità. Essere presenti a questa inseparabilità di sé e dell'altro, è una grande fortuna che assottiglia gli egoismi e i desideri di tutti gli esseri. Donando felicità agli altri, la doniamo senza la base della sofferenza, la felicità della vacuità. Questa è la gentilezza non duale, all'interno della quale donare e ricevere sono vacui. L'immediatezza e la vitalità della presenza sono esse stesse il dono della felicità e il dissolvimento delle sofferenze. Qualsiasi cosa sorga inconsapevolmente è intrinsecamente priva di esistenza; è un'illusione. Liberi da afferrare il proprio sé illusorio, c'è un'apertura incondizionata verso tutti.

Recitiamo un verso di Shantideva, il grande yogi indiano.

Quando il semplice pensiero di aiutare gli altri sarà superiore all'adorazione dei Buddha, non sarà necessario nemmeno menzionare la grandezza di lottare per la felicità e il benessere di tutti gli esseri, senza eccezioni!

Questo è un ulteriore richiamo all'importanza della generosità di spirito. I Buddha non hanno bisogno delle nostre lodi - noi li lodiamo per accumulare meriti. Ma tutti gli esseri nel samsara hanno bisogno del nostro aiuto. Anche un solo pensiero diretto ad aiutare gli altri è meraviglioso, perché inizia a dissolvere le barriere dell'isolamento che racchiudono ogni ego. Aiutiamo gli altri senza pregiudizi o giudizi, se abbiamo un pensiero passeggero che dice che questa o quella persona non è degna delle nostre cure, allora dobbiamo esaminare la "cataratta" della dualità (che ci sta velando e distorto la visione). Tutti gli esseri sono stati nostra madre in vite precedenti, inoltre, sono tutti privi della benché minima intrinseca esistenza. Non ci offrono nulla a sostegno delle nostre opinioni distorte; qualsiasi caratteristica divergente che percepiamo è semplicemente una nostra ingannevole proiezione.

Dedica dei meriti

Grazie a questa pratica, tutti gli esseri possono risvegliarsi e rendersi conto di come sono di fatto. Che tutti gli esseri possano godere della ricca felicità di questo mondo ed essere liberi da ansia, paura e pericolo.

Poi dedichiamo il merito: con la virtù di questa pratica, possano tutti gli esseri risvegliarsi per come sono. Possano vedere il proprio volto originale. Possano togliersi di dosso le maschere dell'identità del proprio ego. Possano risvegliarsi alla loro purezza originale, alla loro consapevolezza non duale. Che si risveglino alla loro purezza originale, alla loro consapevolezza non duale. Liberati dall'illusione di credenze culturali, abitudini e da tutte le nozioni di sé, che ognuno possa vedere direttamente: Io sono la presenza della consapevolezza.

Che tutti gli esseri possano godere della ricca felicità di questo mondo ed essere liberi da ansie, paure e pericoli. È meraviglioso augurarsi che tutti possano essere liberi dall'ansia, dalla paura e dal male. Possano le persone, ovunque, avere pace e gioia. Possano essere liberi da guerre, traumi e malattie. Liberi dall'agitazione, possano i loro cuori aprirsi all'amore per tutti. Possano tutti gli esseri dei sei regni trovare la libertà da tutte le molteplici forme di restrizione che celano la loro intrinseca libertà.

L'ansia rende le persone pericolose: non voglio essere ferito e tu potresti ferirmi, quindi il modo migliore per essere al sicuro è ucciderti. Il desiderio di controllare gli altri nasce dall'ansia insita nella credenza della dualità. Questo desiderio è causa di grande dolore perché nessuno ha il potere di controllare tutto. Noi condividiamo il mondo con tutti gli esseri, con gli insetti, con i pesci, con gli uccelli, con persone di culture diverse... Non possiamo controllare questa immensa molteplicità. Occorre lasciare che le persone si comportino così come sono anche se questo ci fa sentire insicuri o ansiosi; invece di cercare di controllare il comportamento altrui, possiamo concentrarci sulla nostra mente. Constatando l'impermanenza di ogni esperienza, ci risvegliamo alla natura illusoria di tutti i fenomeni. Essi non sono una minaccia per la consapevolezza. Riposando nella consapevolezza, ci si libera dalla vulnerabilità e dall'ansia.

Siamo meditatori, ci rilassiamo, ci liberiamo e ci apriamo. Se ci riposiamo nell'apertura, tutto ciò che si manifesta rivela subito il suo svanire. Questo fatto di auto-liberarsi ci rende liberi dal giudizio, in modo da riposare nella onnicomprensiva consapevolezza accessibile a tutti. Sono molte le persone che hanno bisogno delle nostre preghiere e dei nostri buoni auspici. Quando dedichiamo i meriti, possiamo pensare a tutti coloro che stanno soffrendo. Coloro che hanno perso la casa, i familiari, il senso della propria identità. Possiamo riflettere su come la nostra identità si basi sul nostro lavoro, sul nostro appartamento, sulla possibilità di portare i nostri figli a scuola... Eppure tutti questi fattori, che mi danno la sensazione di essere me stesso, non sono affatto stabili. Prima di quest'anno in Ucraina la popolazione non avrebbe potuto immaginare che questa tragedia potesse accadere così all'improvviso. Le loro vite sono oggi come pietre che rotolano giù da una montagna, prima la vita sembrava stabile e ora è come una grande frana. Bisognerebbe imparare da questo e rifugiarsi nella nostra consapevolezza non-nata usando la nostra chiarezza per aiutare davvero gli altri.