

Atiyoga, terzo giorno

Date : August 18, 2020

Noi possiamo comprendere ed entrare nello stato dello Dzogchen solo con l'esperienza. L'esperienza di cui abbiamo bisogno è un'esperienza connessa con l'Insegnamento. Nel senso ordinario possiamo imparare l'Ati Guruyoga e comprendere più o meno cosa significa andare oltre il tempo e lo spazio. Vi ricordate che quando ho spiegato l'Ati Guruyoga vi ho detto che se pensiamo, "voglio fare il Guruyoga", questo proviene dalla nostra mente. Noi siamo ancora nel tempo e nello spazio. Quando applichiamo l'Ati Guruyoga che abbiamo appreso dal Maestro facciamo le visualizzazioni, ecc... Questa è ancora un'attività della mente. A questo punto studiamo in modo intellettuale e possiamo entrare in questa conoscenza. Fare le visualizzazione è una causa secondaria. Quando diciamo, "adesso ci rilassiamo", cosa significa rilassarsi? Rilassarsi non significa che tu non pensi. Non vi chiedo di cambiare idea o fare qualcosa; non fate niente. Vi rilassate nel modo in cui siete, nella vera natura. Anche se non sapete di essere concretamente nello stato della contemplazione, ma avete ricevuto un buon esempio della condizione dello stato della contemplazione. Poi l'insegnante dice: "Questo è lo stato del Ati Guruyoga, cercate di essere in quello stato il più possibile".

Questo è il punto principale della pratica. Per questo motivo dico di non dimenticare il Guruyoga; fate il più possibile Guruyoga. Se stai nello stato del Guruyoga solo pochi secondi poi sorgono i pensieri perché questa è la natura della nostra mente. La nostra natura non è solo vacuità, c'è anche il movimento. Quando il movimento sorge cosa dovremmo fare? Se tu hai un po' più di conoscenza, ti rilassi subito nei tuoi pensieri, emozioni, in qualsiasi cosa si manifesti e poi ti rilassi proprio come hai fatto con la A bianca e il thigle. In questo modo ti rilassi in quello stato e poi continui. Però non puoi continuare per ore e ore in questo modo, non è così semplice per tutti. Per esempio, tu stai facendo questa pratica e hai bisogno di andare alla toilette. Tu pensi: " lo farei qualcosa come questo o quello". Ciò in tibetano è chiamato *jethob*. Quando sei nello stato del Ati Guruyoga questo è chiamato *nyamzhag*. *Nyam* significa ogni cosa è in questo stato, rilassata. *Zhag* significa che noi rimaniamo in questo stato. Quindi è proprio come lo stato Ati Guruyoga e quando lo presentiamo, è molto semplice per le persone. Quando non siamo in quello stato c'è il *jethob*; *jethob* significa come la nostra condizione è dopo quell'esperienza. Subito dopo siamo già nel tempo e nello spazio; poi giudichiamo, pensiamo, accettiamo e rifiutiamo.

Nella ben conosciuta condizione relativa stiamo accumulando karma buoni e cattivi. Quindi, in questo caso nell'Insegnamento Dzogchen è molto importante la vostra presenza. Quando vi do istruzioni del Ati Guruyoga, spiego come dovremmo essere presenti. Lo sto spiegando ora, quindi ascoltate bene. Cosa significa distrazione? La nostra considerazione della distrazione e la considerazione della distrazione nell'Insegnamento Dzogchen sono un po' diverse. Per esempio, se scrivo una lettera per trasmettere alcuni concetti mi concentro. Mi concentro sulla lettera e scrivo. In questo caso, nella condizione relativa, si dice che questa è presenza. Quando si è distratti, si pensa a qualcos'altro e poi si commette un errore. In seguito riconosci di essere stato distratto e di aver fatto un errore. Nell'insegnamento dello Dzogchen la distrazione non significa la stessa cosa. Lo spiego molto spesso e l'ho ripetuto molte volte.

Qual è il significato della presenza nell'insegnamento dello Dzogchen? Guidare un'auto è un ottimo esempio. Quando si guida un'auto non si pensa: "Sto guidando un'auto e non devo essere distratto". Quando si acquista un po' di familiarità con la guida si può parlare con le persone. Quando stai guidando e ci sono delle persone in macchina e la gente ti chiede: "Che cosa hai fatto oggi?" Per rispondere devi pensare e la tua mente è occupata a pensare per quel momento. Ma la tua presenza non è distratta.

Se non siete presenti potete fare un incidente. Così, vedete, si può parlare, si può pensare, si può fare tutto. Un praticante Dzogchen che ha quella presenza continua, anche se parla di cose molto complicate per un'ora, non si distrae, è presente. È proprio come guidare un'auto.

Quindi, questo è ciò che dovete imparare e non viene automaticamente perché non abbiamo questa attitudine. Dopo essere stati nello stato della contemplazione è molto importante che impariamo ad essere presenti. In altri insegnamenti e tradizioni nessuno spiega l'importanza di questo tipo di presenza. Invece ritengono che pensare alle visioni sia più importante; se sei un praticante di tantra, le visioni sono le visualizzazioni delle divinità. Tutti i suoni che si sentono, buoni, cattivi, tutto, sono proprio come i suoni del mantra. Usano questo tipo di metodo nel trattare la natura delle vostre tre esistenze. Questo è il livello della mente. La mente giudica, la mente pensa questo. Non sei rilassato in quello stato. Quindi, essere presenti è un'altra cosa che dovresti imparare lentamente. La gente si chiede che tipo di pratica può fare se ha solo un'ora o due ore libere, io dico sempre che il modo migliore è cominciare con l'Ati Guruyoga e imparare ad essere presenti.

È possibile farlo per un'ora, per esempio, poi per due ore, e la volta successiva è già molto più facile di prima. Per realizzare la presenza continuativa di un buon praticante non ci vogliono molti anni. Per esempio, se volete fare questo tipo di pratica quando avete un'ora di tempo libero, guardate l'orologio e iniziate per un'ora da quel momento. Decidete voi l'ora e poi questo tempo arriva. Cosa si deve fare? Non c'è una tecnica particolare; la maggior parte degli operatori si chiede: "Qual è la tecnica?" La tecnica è che ci si rilassa, tutto qui. Quando vi rilassate, allora sorgono i pensieri. È normale, non avete cambiato o modificato nulla, non avete a che fare con la mente in un modo particolare. Potete anche rispettare la vostra mente e giudicare e pensare. Pensi: "Voglio andare in bagno, è necessario". Così ti alzi e vai in bagno, ma sai: "Mi alzo per andare in bagno, ora cammino per andare in bagno, ora faccio quello che è necessario fare in bagno, e torno al mio posto" Quindi, tu sei presente come se stessi guidando la macchina. Lo abbiamo imparato semplicemente guidando una macchina. La maggior parte delle persone che non guidano una macchina non lo sanno. Per esempio, quando all'inizio cercavo di guidare la macchina, avevo fatto già l'esame e tutto il resto, ma se avevo una macchina nuova, all'inizio la macchina andava avanti a scatti.

Dopo qualche settimana, con quella macchina, non succedeva più. Avevo già imparato ed era diventato più facile. Allo stesso modo possiamo imparare ad essere presenti, ma non basta sapere solo come si guida una macchina, questo è solo un esempio. Vedi nel nostro tempo e nel nostro spazio quanti infiniti momenti diversi e quante cose diverse ci sono. La presenza deve governare tutto. Per questo motivo, è necessario imparare. Poi quando torni dal bagno e ti sei seduto allora ti ricordi di essere seduto. Questo è un modo di pensare, ma non lo dici, altrimenti la gente pensa che tu non sia normale.

Così fai tutto in quel modo per un'ora. Sei attento e fai tutto in modo non distratto. Domani, quando ripeterai questo tipo di pratica, sarà molto più facile. Dopo qualche settimana diventa ancora più facile. Alcuni dicono: "Oh, mi hai detto che essere presente è molto importante, così ho cercato di farlo, ma non è così facile, è molto difficile". Ma non è così difficile come la pratica della fase dello sviluppo e del completamento nel Vajrayana. Ti ricordi quanti anni Milarepa ha sacrificato sulla montagna? Sono cose difficili. Quindi non ti chiediamo di andare in montagna o da qualche parte per essere presente. Non c'è bisogno di qualche momento particolare. Si può affrontare il proprio tempo e il proprio spazio in modo ordinario con una visione non dualistica. Quindi, vedete, non è difficile.

Per avere una realizzazione come nelle fasi dello sviluppo e del completamento, ci vogliono molti anni. In Tibet abbiamo un collegio di pratica – lo studio nella maggior parte dei collegi dura sette anni, non tre anni. Le persone che hanno completato sette anni di pratica universitaria come il tummo, quando fanno l'esame, più della metà delle persone non riescono a superare l'esame, per esempio. Hanno trascorso sette anni. Non sto dicendo che è necessario essere presenti per sette anni, non potrei nemmeno dire che è necessario un anno. Dipende dalla vostra pratica, dal vostro modo di fare, dalla vostra comprensione, ecc. Se capisci e lo fai in modo perfetto, ci vuole poco tempo. Quindi, se hai presenza, questa è la chiave di tutto.

Per esempio, nella condizione relativa pensi: "Oh, ho una malattia, il medico ha detto che ho un cancro, cosa dovrei fare?" Naturalmente si dovrebbe curare quella malattia con la medicina, ma curare con la medicina non è così facile. Si dovrebbe curare anche con la pratica. Tutti questi tipi di malattie come il cancro, i tumori, la paralisi, sono tutti legati a provocazioni negative. Bisogna avere delle potenzialità e poi controllare questa negatività. Per questo motivo è necessario fare alcuni tipi di pratica. Quando si fa la pratica e poi si usa qualsiasi tipo di medicina, la medicina diventa molto attiva. Alcuni dicono: "Oh, quale tipo di medicina è migliore, quella tibetana, quella occidentale o cinese?" Per una persona che ha una malattia, la pratica, insieme alla funzione della medicina e della terapia, può creare la capacità di curare quella malattia. Non importa se il medico è tibetano, cinese o occidentale.

Naturalmente, se hai un po' d'esperienza, puoi fare così. Ma una persona che ha una malattia, insieme alla funzione della medicina e della terapia, può avere la potenzialità di curare quella malattia. Non importa se il medico è tibetano, cinese o occidentale. Non importa quale sia la tradizione. Forse non si cura con questo, ma è importante che la medicina possa avere il suo effetto e se si pratica, allora la pratica aumenta quel effetto. Se tu sei presente, puoi capire queste cose.

Interdipendenza

In generale, ogni giorno siamo molto carichi. Andiamo troppo dietro alla mente. Creiamo tante fantasie e ci crediamo. Quindi, tutte queste cose, se sei presente, puoi capirle: "Oh, sono carico, ho bisogno di rilassarmi". Anche se hai dei problemi con qualcuno, per esempio: "Non voglio questi problemi con quella persona". Ma quando si ha questa presenza, allora si può capire. Come lo capisci? In generale tutti hanno un ego molto forte. Pensiamo sempre: "Oh, sono innocente. Ho un problema con lui, per esempio, ma è stato lui a creare il problema". In questo caso, se siete presenti, ricordate cosa ci ha spiegato Buddha. Buddha ha detto che tutto

è interdipendente. Se invece abbiamo una visione dualistica percepiamo come se tutto fosse non interdipendente. Se sono totalmente innocente, perché ho problemi con qualcuno?

Interdipendente significa che c'è qualcosa che abbiamo fatto in relazione a quella persona. In questo caso, se sei presente, sai come liberarti. Non si può fare una rivoluzione. Non si può cambiare quella persona, perché anche quella persona ha lo stesso ego. Anche se si cerca di convincere quella persona: "Sono innocente" quella persona non lo accetta mai. Ancora più importante, osserva l'interdipendenza che c'è in te e puoi liberare le tue tensioni, ma non quelle di quella persona. È interdipendente; quando hai liberato le tue tensioni, quelle tensioni diminuiscono e poi lentamente questo problema scompare. Questo è un esempio di come la presenza sia la chiave di tutto.

Di fronte a tutti i problemi che abbiamo possiamo capire quale sia la via migliore. Per esempio, nell'insegnamento, nella pratica, ecc., sappiamo molto bene che nel sistema Vajrayana e nel sistema del Sutra ci sono infiniti metodi. Alcuni dicono: "Oh, quale metodo è necessario che io applichi? Non vai a chiederlo all'insegnante, ma lo chiedi a te stesso. Ti osservi e puoi capire che tipo di problema hai, se sei presente. Allora tutto è molto più facile. Quindi è molto importante che impari bene ad essere presente. Alcuni dicono: "Oh, voglio seguire il Dharma, voglio sapere qual è il mio yidam".

Iniziazione

Sai cosa significa *yidam*, *yi* in tibetano significa mente. *Dam* significa sacra. Questo è qualcosa che ha a che fare con i diversi tipi di manifestazioni dei cinque Dhyana Buddha. Quando riceviamo le iniziazioni, cerchiamo di capirlo. Così, vedete, per esempio, se avete ricevuto un'iniziazione formale vi viene dato un tipo di fiore. Allora tenete questo fiore tra le dita. C'è anche un pezzo di cotone rosso e di solito la gente lo mette sulla testa, ma non serve a metterlo sulla testa. Si chiama *mig re*, (*mig ras*), [*mig* significa occhi, *re* significa cotone ed.] se gli occhi sono coperti con il pezzo di cotone allora non si riesce a vedere. Questo è un simbolo dell'ignoranza della nostra vera natura, siamo nell'oscurità. Quando costruiscono il mandala, anche questo è un simbolo, ma poi con il rito, la pratica potenzia il mandala e l'insegnante chiede: "Ora guardate dall'alto il mandala e cercate di vedere in una direzione del mandala". Ma naturalmente non si può vedere il mandala perché c'è il cotone. Poi, quando l'iniziazione è fatta in modo molto preciso, l'insegnante chiede subito ad ognuno: "Quando hai guardato nel mandala, che tipo di colore hai visto?" Ci sono cinque colori principali. I cinque colori sono in relazione con le cinque famiglie. Se hai visto il bianco, allora dovresti rispondere: "Ho visto il bianco" o dire qualsiasi colore tu abbia visto.

Formalmente al giorno d'oggi l'insegnante raramente va a chiedere ad ognuno questo, oggi l'insegnante vi dice: "Guarda sopra il mandala, cosa vedi sopra questo mandala? Allora voi rispondete e l'insegnante vi informa di ciò che dovrete dire. Quindi, queste sono iniziazioni formali, non iniziazioni serie. Poi c'è anche un'altra iniziazione con il fiore. Questo è usato nelle iniziazioni tantriche inferiori. Di nuovo l'insegnante arriva e porta un mandala, un piccolo mandala e voi ripetete un mantra e lanciate il fiore sul mandala. Poi si vede in quale direzione del mandala cade il fiore. E più tardi l'insegnante ti dà il nome della famiglia a cui appartiene quel luogo sul mandala. Al centro c'è la famiglia del Buddha e poi a est del Vajra, ecc. Questo

è un altro modo per scoprire a quale famiglia sei legato. Nelle iniziazioni di altissimo livello come il Kalachakra, il Chakrasambhava, ecc. c'è lo *tsulshing* che è un piccolo pezzo di legno. Originariamente lo *tsulshing* si trova nell'insegnamento Vinaya del Sutra. Ha una lunghezza specifica. Inoltre non è un tipo di legno qualsiasi, è un tipo specifico di legno. Nei monasteri danno questo legno a tutti i monaci e i monaci lo devono mordere per pulirsi la bocca.

A volte, quando si va a visitare i monasteri, all'ingresso del tempio, lo *tsulshing* viene legato e messo lì. È così che conservano il legno. Questa è l'origine dello *tsulshing*; nel Vajrayana si è trasformato un po'. Sulla sommità dello *tsulshing* ci sono fiori di cotone dei cinque diversi colori. Poi durante l'iniziazione il maestro recita alla gente i mantra uno per uno. Quando hai ricevuto il mantra, l'insegnante viene di nuovo con il mandala. In questo momento, si canta il mantra e si lancia il legno sul mandala. In cima c'è un piccolo tipo di fiore. In base a quale posizione prende nel mandala est, ovest, ecc., vi informano a quale famiglia appartenete.

Perché stanno considerando questo? Lo considerano perché se sai di appartenere alla famiglia Vajra, allora quando fai la pratica del Vajrasattva puoi avere un rapporto più stretto con quella pratica. Significa che hai fatto qualcosa nella tua vita passata per cui puoi svilupparla di più.

Quindi, nella nostra vita, il modo in cui ci manifestiamo è anche in relazione a questo. Per esempio, un giorno c'è un insegnante importante che fa un'iniziazione. Non sappiamo che tipo di iniziazione viene data. Ma arriva il giorno in cui si partecipa per ricevere l'iniziazione. L'insegnante dà un'iniziazione di Vajrasattva. Questo è già un'indicazione del fatto che avete un tale tipo di relazione con Vajrasattva o Amitabha, a ovest(nella parte occidentale del mandala). I praticanti pensano: "Oh, è molto importante; posso avere una realizzazione più facile, ecc..." Per avere una realizzazione nello stile Vajrayana delle pratiche è molto importante avere questo tipo di relazione.

Vi faccio un esempio molto semplice. Un giorno, per esempio, quando Manjushri o Green Tara o qualcuno come loro era sulla Via proprio come lo siamo noi adesso, ancora non si erano manifestati nello stile dei Sutra. Allora, per esempio, camminavano in un giardino, e sulla strada c'erano delle piccole formiche, in quel momento non vedono le formiche e le mettono i piedi sopra uccidendole. Non avevano alcuna intenzione di uccidere le formiche. Neanche sapevano che le formiche erano lì. Per questo motivo questo non diventa un vero e proprio impedimento alla realizzazione, che si chiama *gribpa*, ma diventa una sorta di ostacolo.

Quando si accumulano molti ostacoli, come il *gribpa*, diventano più pesanti e possono produrre qualcosa di negativo. Se tu sei un praticante di Manjushri o di Tara verde, un giorno potrai ottenere la realizzazione. La tua realizzazione dipende da quale tipo di rapporto quegli esseri senzienti hanno avuto con te e da chi può ricevere benefici. Manjushri, per esempio, quando era sul sentiero aveva molto a che fare con l'intelligenza delle persone. Per questo motivo, quando si manifestava, essi potevano ricevere la sua saggezza. Così, anche noi riceviamo le iniziazioni in questo modo; è legato a questo tipo di relazione.

Se abbiamo un rapporto molto piccolo allora non si manifesta molto, ma almeno abbiamo ricevuto un'iniziazione, per esempio. Anche se avete ricevuto un'iniziazione e non siete interessati alla pratica o a seguire quell'insegnamento, ma lentamente alcune cause

secondarie maturano sempre di più e poi cominciate ad essere un po' più interessati. E in questo caso state creando altre cause secondarie. Non vale so per i buddisti, ma per tutti i tipi di religioni che credono in questo modo. Molti cristiani dicono: "Oh, quella persona sta andando dove si è manifestata la Madonna", allora quella persona potrà ricevere dei benefici, ecc... Così, per esempio, qualcuno cammina per ore e ore in ginocchio per vedere la Madonna. Questo è un sacrificio e il sacrificio produce più possibilità di ricevere benefici.

Trascritto da Anna Rose

A cura di Naomi Zeitz con la cortese assistenza di Elio Guarisco

tradotto in italiano da Ignazio Bernardoni