

Chögyal Namkhai Norbu sulla Bodhicitta

Date : September 5, 2020

Ritiro di Pasqua, Merigar, 1991

Nessuno mai si realizzerà o illuminerà solo studiando i concetti della mente. Bisogna trovarsi nello stato della conoscenza e rendere questa conoscenza concreta. Buddha ha detto:” Ho trovato una conoscenza molto profonda e illuminata, uno stato molto pacifico al di là dei concetti, ma quando lo comunico agli altri, non lo capiscono.” Questa è la conoscenza, non qualcosa che si analizza con la logica. Non intendo dire che la logica non serva, ma dipende dai casi. Sin dall’inizio l’insegnamento Dzogchen è stato spiegato dai Maestri in modi diversi: in modo intellettuale oppure simbolico più collegato all’approccio tantrico. Poi esiste anche il metodo diretto, direttamente dalla conoscenza alla conoscenza. Questo viene chiamato la trasmissione della conoscenza degli esseri realizzati.

Essenziale è comprendere che anche se gli insegnamenti sono spiegati da un punto di vista intellettuale, ciò che viene comunicato non è intellettuale e se non si riesce a trasmettere questa conoscenza, tutto si riduce ad aride parole. Molte persone sono convinte di possedere un tipo di conoscenza.

Quando ho conosciuto il mio Maestro Changchub Dorje per la prima volta, provavo molto orgoglio perché quando il Maestro insegnava, spiegava a persone che non erano molto istruiti. Io ero un po’ caricato e pensavo “bene, io conosco i Sutra, i Tantra e la filosofia buddhista”. Pensavo veramente che quello fosse il significato dell’insegnamento. Molte persone hanno quel tipo di attitudine e pensano realmente di conoscere qualcosa.

Ma dovete capire cosa significa conoscenza. Un buon esempio di ciò risale a quando Manjushrimitra incontrò Garab Dorje. Manjushrimita fu uno dei più grandi eruditi di quel periodo in India e principale guida della scuola yog?c?ra e veniva considerato il Pandit supremo. Quando si venne a sapere che Garab Dorje trasmetteva un insegnamento che trascendeva la legge di causa ed effetto, i buddhisti erano molto preoccupati. Infatti gli insegnamenti buddhisti, in particolare i Sutra si basano sul principio di causa ed effetto, quindi è strano che qualcuno parli di andare oltre causa ed effetto.

Molti eruditi e pandita sentirono il bisogno di andare a trovare Garab Dorje e scoprire cosa stesse succedendo. Come dice un famoso proverbio:” Se c’è un piccolo incendio, meglio estinguerlo subito, altrimenti si estenderà e non si sarà più in grado di spegnerlo.”

C’era questo giovane Garab Dorje che dava un insegnamento un po’ diverso e Manjushrimita e altri eruditi si recarono dall’India in Oddiyana per incontrarlo. A quei tempi si trattava di un viaggio assai lungo e fecero un grande sacrificio per intraprenderlo. Quando giunsero in Oddiyana, cominciarono a discutere con Garab Dorje e Manjushrimita era giunto per primo convinto di possedere la maggior conoscenza di un certo tipo.

Dopo aver scambiato qualche parola, Manjushrimita comprese immediatamente quello che Garab Dorje stava dicendo e capì che questo insegnamento era la finalità, il punto di arrivo di tutti gli insegnamenti Sutra. Manjushrimita era sconvolto e si scusò perché si rese conto che Garab Dorje non era un intellettuale ordinario, bensì una emanazione. Manjushrimita divenne il primo e anche il più importante dei discepoli di Garab Dorje. Non ebbe bisogno di studiare e passare molti anni con lui, perché tutti gli anni dedicati allo studio e alla filosofia erano stati una preparazione per questo incontro e la comunicazione dello stato realizzato.

Quindi divenne subito un grande maestro Dzogchen. Quindi come potete vedere esiste questo metodo di comunicazione intellettuale. Manjushrimita disse:” Sei una emanazione del nirmanakaya e avevo una intenzione negative quando sono giunto qui. Come posso purificarla?”Garab Dorje rispose:” Non te ne preoccupare per niente. Sei un erudito e un filosofo buddhista e puoi comunicare questa conoscenza nel modo che hai appreso sino ad ora”.

Quindi Manjushrimita scrisse un testo in titolato *Dola Serhung*. *Dola* significa pietra. Di solito consideriamo che una pietra sia pura o impura. Quando uno comprende il significato dell’insegnamento, scopre che la pietra è oro e questo oro puro rappresenta la dimensione di ogni individuo.

Nell’insegnamento Dzogchen diciamo che il nostro stato è autoperfezionato sin dal principio. Ciò che è autoperfezionato è la nostra infinità potenzialità, ma non abbiamo questa comprensione, questa conoscenza e quindi vediamo la pietra come una pietra e non come oro puro. Manjushrimita spiegò lo Dzogchen perfettamente, usando la terminologia della filosofia buddhista Yogacara. Molti eruditi dicono che questi insegnamenti Dzogchen sembrano essere nello stile Yogacara, proprio perché Manjushrimita aveva usato i termini Yogacara per trasmettere l’insegnamento. Egli divenne uno dei maestri fondamentali Dzogchen e raccolse tutti gli insegnamenti di Garab Dorje.

Quando parliamo dello Dzogchen *semde*, *sem* (sems) significa mente. Questa è una abbreviazione di ciò che definiamo Changchub Sem che significa bodhicitta in sanscrito, ma non corrisponde al termine bodhicitta usato nei Sutra. Secondo i Sutra il bodhicitta ha due aspetti: assoluto e relativo. Bodhicitta assoluta equivale alla conoscenza, alla comprensione della reale vacuità. Bodhicitta si spiega in due modi: intenzione e applicazione.

Durante una pratica, diciamo che coltiviamo il bodhicitta, ovvero bodhicitta della intenzione. Nel Sutra Mahayana, la bodhicitta è fondamentale, perché attraverso questa intenzione possiamo controllare atteggiamento e comportamento. Alla base del Hinayana, c'è il Vinaya basato sulle regole. Se riceviamo un voto, dietro questo voto, c'è una regola che va rispettata. Ricorriamo ai voti, se la nostra capacità e carattere non sono forti e noi vogliamo controllare il nostro comportamento e non commettere negatività. Nello Dzogchen, cerchiamo di diventare responsabili di noi stessi, ma per la maggior parte della gente non succede così. Comprendendo la debolezza di base della condizione umana, Buddha ha spiegato chiaramente lo stile Hinayana, e se non siamo in grado di controllarci, abbiamo delle regole che limitano il nostro comportamento. Quindi comprendendo il perché della esistenza dei voti nell’insegnamento Sutra, non dobbiamo considerare i voti come qualcosa di non efficace.

Si tratta di qualcosa da adottare e usare. Abbiamo diversi insegnamenti con caratteristiche distinte. Se siamo praticanti Dzogchen, dobbiamo avere la consapevolezza sia di noi stessi che delle circostanze e del rapporto intercorrente tra i due aspetti. Se ne siamo consapevoli, allora siamo consapevoli di tutti gli aspetti degli insegnamenti.

Quindi praticare lo Dzogchen, significa praticare Hinayana e Mahayana. Significa cercare la essenza di tutti gli insegnamenti e dimorare in questa essenza. Certamente non possiamo andare avanti seguendo tutti i tipi differenti di regole specifiche. Ad esempio fondamentale nel Mahayana è l'intenzione, molto più importante di una regola. Se c'è una buona intenzione e succede qualcosa di negativo, ciò può produrre un buon risultato. La intenzione è considerata molto importante.

Quando si parla di bodhicitta, la prima cosa che si menziona è la intenzione. Nella vita, in ogni circostanza, osserviamo che tipo di intenzione abbiamo. Se siamo presenti nella nostra intenzione, non dobbiamo seguire regole e tutto funziona bene. Abbiamo la intenzione di non creare negatività. Per commettere azione negativa, dobbiamo prima averne l'intenzione. Quindi le condizioni per produrre karma negativo implicano una cattiva intenzione, entrare in azione, portarla a termine e questo diventa una forza negativa. Anche se abbiamo intenzione negativa, entriamo in azione ma non la portiamo a termine, manca qualcosa per produrre karma negativo. Non solo a livello filosofico, ma anche legalmente, si parla di crimine premeditato. Qualcuno che ha commesso qualcosa intenzionalmente, è colpevole e anche il karma funziona così. Se usciamo e schiacciamo un insetto sotto i piedi, muore e quando muore, soffre. Se una persona deliberatamente schiaccia l'insetto oppure no, l'insetto soffre nello stesso modo. Certamente non è positivo.

Una azione negativa significa che produciamo sofferenza agli altri esseri. Se noi abbiamo la intenzione di uccidere quell'essere, è diverso. Non parliamo solo di una azione negativa, ma della produzione di un karma negativo, la potenzialità di un karma. La forza e potenzialità di questo karma negativo può determinare un risultato, quello che chiamiamo causa ed effetto.

Quando c'è una causa negativa e si presenta una causa secondaria per quella causa, allora produce un effetto. Quando produciamo questa potenzialità di karma negativo, certamente non notiamo nulla di concreto. Ciò è collegato alla nostra condizione. Quando la causa secondaria si presenta, questo karma si manifesta. Vi darò un esempio il karma é come una ombra. Abbiamo un corpo fisico e quando c'è la causa secondaria del sole, compare l'ombra. Perché? perché abbiamo un corpo, ma se non c'è la causa secondaria, l'ombra non si manifesta come se non fosse mai esistita.

Lo stesso accade con tutti i karma negativi che ci riguardano: sino a quando non si manifestano le cause secondarie, non si manifestano. Il che significa che quando abbiamo tutte questi distinti tipi di cause, le loro conseguenze si manifestano come samsara. Prima di tutto, questa potenzialità si può solo manifestare quando abbiamo la intenzione. La intenzione è collegata alla azione, sia diretta che indiretta e alla fine quando si è soddisfatti di quello che si è fatto e tutti questi tre aspetti sono presenti, si determina un karma perfetto che produrrà a qualche tipo di risultato. Ecco perché nel Mahayana la intenzione è molto importante.

Dobbiamo osservare bene la nostra intenzione. Soprattutto durante una pratica la prima cosa che facciamo sono rifugio e bodhicitta. Osserviamo la nostra motivazione e il perché stiamo facendo quella pratica e se non abbiamo una buona intenzione, la cambiamo subito per trasformarla in una buona intenzione. Almeno al momento della pratica facciamo così. Si tratta anche di un buon esempio per la vita. Non dobbiamo limitare le buone intenzioni solo ai periodi di pratica. Siamo praticanti Dzogchen e cerchiamo di non cadere nella distrazione e di essere presenti. Quando siamo presenti, possiamo osservare la nostra intenzione e se abbiamo una intenzione negativa, immediatamente ce ne rendiamo conto e la modifichiamo. Possiamo coltivare invece una buona intenzione e per lo meno possiamo renderci conto che questa cattiva intenzione può produrre risultati negativi. Se siamo presenti, come può sorgere negatività? Questo è un buon modo per controllare il nostro atteggiamento o comportamento nella vita. Ecco perché nel Mahayana la intenzione è più importante della applicazione di qualsiasi regola.

Potremmo pensare: "oh, seguirò il Mahaana perché non credo nelle regole": La gente ha ristrettezza mentale e pensano che deve essere una cosa o l'altra. Dobbiamo vivere con più spazio e dare alla nostra mente più spazio. Quindi cercate di applicare questo principio del Hinayana e del Mahaana. Se una regola ha senso ed è utile, certamente potete applicarla.

La finalità del Hinayana è di rinunciare a creare disturbo agli altri esseri. Questo è lo scopo principale di quel voto. Anche se non abbiamo un voto, dovremmo tenere presente questo voto. So che insultare una persona crea sofferenza, perché quando capita a me soffro. Nel Sutra si dice che dobbiamo prendere esempio da noi stessi come Buddha ha insegnato ed è qualcosa di molto pratico e concreto. Inoltre dobbiamo insegnare ai nostri figli dicendo loro di non uccidere insetti per non creare una terribile sofferenza perché quell'insetto potrebbe essere una madre o un padre e i figli potrebbero chiedersi dove sono il padre o la madre. Quando i figli si sensibilizzano su questo, non vorranno più uccidere gli insetti.

Abbiamo molte esperienze del genere nella vita. Se qualcuno fa qualcosa di piacevole nei miei confronti, e a mia volta faccio altrettanto, è molto felice. Se non abbiamo attenzione per gli altri, siamo considerati molto egoisti. Soprattutto importante è immedesimarsi nella posizione degli altri. Nel Mahayana ci sono molti tipi di allenamenti in cui mentalmente scambiamo la nostra posizione con quella degli altri.

Se vediamo una persona che soffre terribilmente e tentiamo di immaginarci nella sua posizione, possiamo allora comprendere la sua sofferenza. Attraverso questa pratica, una persona può diventare più sensibile. Talvolta sembra che la sensibilità di molti praticanti diminuisca e diventano come pietre.

Questo è molto negativo. Perché accade? Perché non ci osserviamo e non vediamo cosa ci sta accadendo. Nello Dzogchen dobbiamo comprendere l'essenza di tutti gli insegnamenti e integrarli. Quindi ricordate il principio del Hinaana e non create problemi per gli altri. Dobbiamo controllare la nostra esistenza di corpo, voce e mente. Questo è un voto creato da noi stessi e applicarlo è molto utile. Il principio del Mahayana è il bodhicitta.

Il primo principio del bodhicitta è l'intenzione e poi la applicazione. Questo spiega perché si

parla di intenzione e applicazione nel Sutra mMahayana. Diciamo: "Voglio realizzarmi per il beneficio degli altri". Quando si ha questa intenzione, diciamo che coltiviamo il bodhicitta. Praticamente si tratta di avere un pensiero buono attraverso il quale possiamo accumulare meriti, ma se si tratta solo di questo e non succede nulla di concreto, è perché dopo aver avuto la intenzione, bisogna entrare in azione. Con il karma negativo, entriamo in azione e produciamo una causa. Lo stesso succede per le azioni positive: se coltiviamo il bodhicitta, dobbiamo metterlo in pratica per produrre una buona azione. Il Bodhicitta è qualcosa che recitiamo: "Voglio realizzarmi per il beneficio degli altri, ho questa intenzione" Questo è qualcosa di concreto.

Nel Mahayana si parla del "Dono". IL dono più grande che possiamo offrire è quello dell'insegnamento. C'è anche il dono materiale. Se qualcuno non ha nulla da mangiare, gli diamo un po' di cibo o un po' di denaro e lo rendiamo felice. Accumuliamo molte virtù compiendo questa buona azione, ma dobbiamo avere la intenzione di offrire questo dono. Talvolta diamo per un nostro interesse personale, ma ciò non si traduce in una buona azione. Se abbiamo una buona intenzione, non ci aspettiamo nulla in cambio.

La nostra intenzione è arrecare beneficio a qualcuno che ha bisogno. Un praticante dovrebbe essere presente in ogni giorno della sua vita. In generale abbiamo molte cattive intenzioni e ciò automaticamente produce molta forza negativa. Negli insegnamenti di Jigmed Lingpa, si dice:" Se la intenzione è buona, tutta la vita e il frutto della vita saranno positivi ma se l'intenzione è cattiva, succede proprio l'opposto". Quindi cercate di coltivare buone intenzioni. Una buona intenzione rende molte persone felici e se le persone sono molto felici, potete produrre molto potere positivo in loro. Io trasmetto molte pratiche. Nella astrologia tibetana, c'è qualcosa che viene definite "anno nero". In questo anno tutti gli elementi e le influenze sono molto negative.

Se una persona non presta attenzione, tutti questi aspetti negativi e tutte le cause secondarie provocheranno guai a quella persona. Durante quel periodo la debolezza nelle circostanze di quella persona, come malattia etc., si manifesta e se quella persona non ha molta protezione, può essere colpita duramente. Se è molto passiva, riceve tutta questa negatività. Lo scopo della astrologia è comprendere la condizione dell'individuo e le sue circostanze. Come possiamo porvi rimedio?

Nella astrologia ci sono molti metodi per superare questi problemi. Se uno non fa niente, la condizione peggiorerà. Per rinforzare la energia dell'individuo, possiamo produrre bandierine di preghiera, possiamo fare pratiche della lunga vita. Ci sono molteplici metodi semplici volti a superare le negatività. C'è una pratica chiamata *Chi Thun*. *Chi* significa bambino e *Thun* significa celebrare. Invitiamo molti bambini, prepariamo dei doni, facciamo dei preparativi e li facciamo divertire quel giorno per molte ore. Questi bambini saranno pieni di gioia e il potere della loro felicità possiede una grande potenzialità per superare tutti i tipi di negatività. Sapete come è potente la mente quando è felice così come è vero l'opposto. Anche offrire doni ai poveri ha la stessa motivazione.

Nella vita bisogna comprendere questo. Quando sorgono nella nostra vita molti tipi di circostanze come queste, evitate di rendere infelici le persone, cercate invece di renderle il più possibile felici e se avete un minimo di buona intenzione e comprensione, non è molto difficile

fare felici le persone.

Se sciogliamo le tensioni e diventiamo amichevoli con le persone, saremo sicuramente più contenti per alcune ore. Fondamentale nella pratica è rilassarsi, quindi possiamo renderci conto della importanza del rilassamento. Molti insegnamenti parlano di bodhicitta e diventa una specie di propaganda, per mostrare alla società qualcosa di amabile, ma la società non funziona così, con qualcosa di falso. Molti praticanti Dzogchen pensano di non aver bisogno di praticare il bodhicitta, invece bisogna arrivare ad applicare il bodhicitta se si desidera essere un praticante Dzogchen.

Penso che i nostri praticanti debbano impegnarsi per sviluppare il bodhicitta, perché attraverso il bodhicitta dobbiamo comprendere la nostra essenza, la condizione di ogni individuo. La gente pensa che molti praticanti Dzogchen sembrano non essere molto amorevoli. Se ci manca l'amore, significa che siamo diventati come delle pietre. Non è che dobbiamo pensare all'amore, bensì dobbiamo essere più sensibili. La sensibilità significa avere la consapevolezza del tempo, delle circostanze e della condizione umana. E' molto importante avere rispetto reciproco. Senza rispetto, non funziona niente. Il rispetto nasce dalla osservazione e dalla sensibilizzazione di se stessi. Molto meglio è diventare noi stessi sensibili anziché cercare di sensibilizzare gli altri. Molti hanno l'abitudine di criticare gli altri. Abbiamo un modo dualistico di vedere caratteristico del nostro modo di essere. Abbiamo due occhi che appena si aprono, identificano un altro oggetto. Non osserviamo mai noi stessi, ma guardiamo sempre all'esterno, quindi abbiamo sviluppato una tecnologia nel criticare il prossimo. Guardiamo sempre fuori alla ricerca del colpevole.

Se guardiamo sempre fuori facendo sentire gli altri colpevoli, la nostra esistenza mai cambierà e mai diventeremo sensibili. Meglio osservarci e analizzarci. Se siamo più consapevoli e sensibili, altre persone, magari molto arroganti, si avvicineranno. Una persona si indurisce se cerchiamo di educarla, ma se non abbiamo questo sentimento della colpa e rimaniamo calmi, non ci sarà nulla da cui difendersi.

Dobbiamo provare e sciogliere queste tensioni in noi stessi. Questo è un aspetto molto importante ad esempio tra moglie e marito o tra persone che stanno insieme e seguono l'insegnamento: Una relazione spirituale è cento volte più importante di qualsiasi altro tipo di relazione. Se la roviniamo e creiamo problemi tra praticanti, ciò è molto negativo e triste e diventa un grosso ostacolo per la realizzazione.

Ripubblicato dal numero 8 del Mirror, 1991

Traduzione di Elisa Copello