

I quattro consigli Ugyen Tendzin

Date : May 25, 2020



Foto di Gianni Baggi

Un insegnamento dato da Chögyal Namkhai Norbu In webcast da Merigar il 13 Agosto 2013

KYE HO!

Ascolta, essere intelligente

Se pratici il dharma secondo la situazione reale, tutto diventa virtù.

La presenza istantanea del tuo stato primordiale è auto perfezionata nella sua stessa natura.

Meraviglioso!

Buon giorno, buon pomeriggio e buona sera a tutti gli interessati nel mondo. Siamo felici di poter avere questa possibilità di comunicazione e di essere uniti spiritualmente e mentalmente. Siamo qua a Merigar per il nostro ritiro di agosto. È una bella giornata anche se non molto

calda. Sappiamo che molte persone in questo momento sono al freddo con la neve, ma molti altri invece si trovano al caldo, ma in ogni caso godiamoci questo momento tutti insieme. Vi voglio trasmettere degli insegnamenti molto semplici. Tra i miei molteplici maestri Dzogchen, uno dei più importanti è stato mio zio Ugyen Tendzin (*Urgyan bstan'dzin*). Non era un intellettuale, ma un eccellente praticante Dzogchen e ho ricevuto da lui molti insegnamenti Upadesha e insegnamenti relativi alla conoscenza dello Yantra Yoga. È stato uno dei principali studenti di Adzom Drugpa.

Adzom Drugpa fu un importante maestro e passò tutta la sua vita praticando e raggiungendo alti livelli di realizzazione Dzogchen. Mio zio era un praticante e maestro eccelso, ma non apparteneva a quel genere di maestri che avevano dedicato molto tempo allo studio in modo intellettuale. Quando lo incontrai per l'ultima volta (nel 1953/54 non ricordo esattamente) ero andato a trovarlo per ricevere degli insegnamenti specifici sullo Yantra Yoga. Passai alcuni giorni con lui e quando lo lasciai gli chiesi di darmi dei consigli. In generale abbiamo quel atteggiamento quando seguiamo un maestro, gli chiediamo di darci dei consigli, ma questo non significa che vi sto chiedendo di fare altrettanto. Noi comunque abbiamo questa abitudine. Ad esempio glielo ho chiesto al mio mastro quando ero al collegio e lui mi ha dato dei consigli. Lo chiesi anche ad altri maestri come ad Ayu Khandro e mi hanno dato consigli, particolarmente su come integrare l'insegnamento e procedere nella pratica. Alcuni maestri scrivono pagine di consigli. Ad esempio quando gli ho chiesto consiglio, il mio maestro Kangkar Rinpoche scrisse un libretto di 15 pagine.

Se una persona è un praticante e ha anche conoscenza intellettuale, per lui è facile scrivere, ma quando ho chiesto a mio zio Togden, mi disse "Ok, prendi una penna e un foglio, scrivi quello che ti dirò". Mi dettò solo quattro versi. Questo era il suo consiglio che naturalmente ho considerato molto importante e ora voglio spiegarvi questi quattro versi così che possiate comprendere come viene dato un consiglio sulla essenza della conoscenza.

ཀྱེ་རྟོ།

ལྷོས་བུ་སྒོ་གོས་ལྡན་པ་བྱེད།

ཁུལ་མཐུན་ཚོས་སྤྱོད་དགོ་བར་འགྱུར།

ཨ་ཏི་རང་རིག་སྐད་ཅིག་མ།

དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་སྤྱོད་གྱིས་གྲུབ།

ཨ་ལ་ལ་རྟོ།

Questo è il primo verso. *Kyebu* (*skyes bu*) significa persona. Quando si dice ‘*kyebu*’ in tibetano può essere femminile o maschile, come in inglese dove persona può essere un maschio o una femmina. *LODRÖ DENPA* (*blo gros ldan pa*) significa non solo una persona ma un individuo che sappia comprendere ad esempio quello che è una buon modo e quello che è negativo, una persona che sappia comprendere e sappia applicare quella conoscenza. In generale diciamo che questa è la caratteristica degli esseri umani. Gli esseri umani sono diversi dagli animali. Gli animali non posseggono quella capacità. Le persone possono spiegare, parlare, comunicare e non solo questo ma anche anche giudicare e pensare.

Alcuni sono in grado di comunicare e distinguere la differenza tra bene e male. Questo tipo di persona si chiama *lodrö denpa*, questo tipo di intelligenza.

Questo era rivolto a me. “Tu sei quel tipo di persona che possiede questa capacità”. Significa “Non sei stupido, se spiego qualcosa, tu lo capisci e lo applichi.” Questo è il primo verso.

Il secondo verso ha un significato molto condensato. *Tsulthun chöchöd gewar gyur* (*tshul mthun chos spyod dge bar ‘gyur*). *Tsulthun* significa che sappiamo come applicare a seconda della

situazione. È una parola molto importante. Come esseri umani sappiamo molte cose, ma anche se è così tendiamo a seguire fantasie e interessi che non corrispondono alla condizione reale. La condizione reale significa così come è, la sua reale funzione.

Siamo nel samsara e sappiamo come sia la condizione del samsara. Non sempre è piacevole e porta molta sofferenza e problemi. Quando si manifestano problemi, la gente immediatamente si sconvolge perché le persone non si rendono conto o non conoscono quale sia la condizione del samsara. Se siamo consapevoli che ci troviamo nel samsara e ne conosciamo la condizione, quando sorge un problema non abbiamo motivo di esserne troppo sconvolti. Naturalmente se c'è un problema, non è bello e non possiamo essere felici, ma conoscendo come è la situazione, in una certa maniera la accettiamo e facciamo del nostro meglio per superarla e diminuire i problemi. In questo modo non ci carichiamo e non accumuliamo tensione e anche se ci sono problemi, si alleggeriscono anziché appesantirsi. Questo si chiama conoscere come è la situazione o condizione.

Poi in generale quando seguiamo qualsiasi tipo di insegnamento, prima di tutto i nostri maestri ci introducono o ci insegnano le Quattro Consapevolezze. Perché le insegnano? Perché non è qualcosa che abbiamo inventato o creato, ma sono la reale condizione della nostra vita. Ma anche se si tratta della nostra reale condizione, non ne siamo consapevoli. Per questo motivo, i Maestri ci fanno capire e capire che la situazione è così.

La prima consapevolezza parla dell'essere consapevoli della preziosità della condizione umana. Quando studiamo in modo poi intellettuale, diciamo che esistono 18 condizioni. Noi non ci troviamo in queste otto condizioni: non siamo nella condizione infernale né in quella animale, non siamo preta, non siamo persone incapaci di giudicare o parlare. Non ci troviamo in un paese dove non esiste insegnamento, trasmissione, dove non si sa cosa sia l'insegnamento e un sentiero.

Anche se abbiamo una nascita umana, anche se ci troviamo soltanto in una di queste condizioni, non è affatto facile trovarsi sul sentiero. Ci sono quindi otto diverse categorie. Ma queste non rappresentano totalmente la nostra condizione, sono solo una specie di esempio, siamo liberi da queste condizioni negative, questo è il senso reale.

Poi c'è JORWA CHU (SBYOR BA BCU) ovvero le dieci cose perfette. Cinque sono in relazione all'individuo e cinque in relazione alle nostre circostanze. Le persone interessate allo studio intellettuale, imparano questi argomenti uno per uno e una volta appresi, pensano di aver realizzato questa conoscenza. Se vogliamo spiegare tutto ciò in dettaglio, saremo in grado di spiegare meglio, ma nel senso reale, il principio non è fare analisi; il principio è conoscere, comprendere concretamente quale è il senso reale. per esempio se ci paragoniamo a un animale come a un cane, un bel cane, un cane famoso, per quanto possa essere famoso e molto bello, non è in grado di giudicare, pensare, seguire un insegnamento e praticare. Quindi è molto semplice paragonarci a qualsiasi tipo di essere per capire che abbiamo una opportunità davvero speciale. Quando parliamo di realizzazioni simili quella di mio zio Togden, non sempre ci riferiamo a tempi antichi; è successo recentemente durante la rivoluzione culturale. Quindi se quel tipo di realizzazione ancora sussiste, significa che esiste questa possibilità che è legata alla trasmissione, a un metodo di pratica. Abbiamo un metodo, una trasmissione, un maestro.

Inoltre la trasmissione è ininterrotta. Abbiamo tutte queste cose, il che significa che abbiamo una occasione davvero speciale per seguire l'insegnamento e fare la pratica.

Quindi possiamo riflettere sulla preziosità della vita umana perché possiamo davvero avere qualche realizzazione. Avere la realizzazione significa essere totalmente liberi dal samsara, liberi dalla sofferenza. Non solo possiamo liberare noi stessi, ma anche aiutare molti esseri senzienti. Alcuni dicono: "Oh, voglio aiutare gli altri". È una ottima intenzione, ma prima di aiutare gli altri dobbiamo avere noi stessi qualche realizzazione. Se non abbiamo realizzazione o conoscenza, non siamo in grado di aiutare gli altri esseri. Aiutare il prossimo non significa andare e portare un po' di cibo, acqua o fornire qualche altro tipo di aiuto. Questo intervento è necessario ma non costituisce un reale aiuto per gli esseri senzienti perché continuano a trasmigrare all'infinito nel samsara. Aiutare significa che liberiamo qualcuno dal samsara direttamente o indirettamente e per poterlo fare, dobbiamo avere qualche tipo di realizzazione e conoscenza. Se vogliamo aiutare un malato, dobbiamo essere un bravo dottore e per diventarlo dobbiamo studiare. Non è sufficiente andare da una persona, offrire un po' di acqua e dire che la stiamo aiutando. Questo è solo un esempio.

La nostra realizzazione è molto importante. Tutte queste possibilità sono nelle nostre mani. Molti maestri danno consigli dicendo che la realizzazione sta nelle nostre mani, il che significa che il maestro da la trasmissione, metodi e noi sappiamo cosa dobbiamo fare. Ora la realizzazione sta più o meno nelle nostre mani, ma se raggiungiamo la realizzazione completa dipende da noi. Ricordatevi cosa ha detto Buddha: "Io vi mostro la via, ma la realizzazione dipende da voi". Noi ci troviamo in quel tipo di condizione, quindi questa è la prima consapevolezza.

La seconda Consapevolezza è qualcosa che dovremmo sempre ricordare: la conoscenza dell'impermanenza. Anche se abbiamo questo prezioso sentiero e la trasmissione, viviamo nel tempo. Oggi pensiamo: "Oh, ho ricevuto un meraviglioso insegnamento e tra pochi giorni farò un ritiro personale, voglio praticare". Ma dopo pochi giorni, torniamo al lavoro, troviamo molti problemi e pensiamo; "Non posso farlo ora, ho molte cose importanti da fare, ma lo farò settimana prossima". Ma quando arriva la settimana successiva, ancora pensiamo: "Ho ancora molte cose importanti da fare, forse rimando a settimana prossima". Ma la "prossima settimana" non ha mai fine, si va avanti così e un giorno arriva la fine della nostra vita e abbiamo una sorpresa. "Questa è la fine della mia esistenza... che faccio ora? Che ho fatto in passato?" Osserviamo e scopriamo che abbiamo passato tutta la vita pensando di praticare la settimana successiva, ma concretamente abbiamo solo collezionato una serie di insegnamenti. Abbiamo preso appunti, ma ora in realtà non ci servono perché quando moriamo, non possiamo portarli con noi. Ciò significa che non siamo consapevoli dello scorrere del tempo e che abbiamo perso quella buona occasione. Quindi anche se abbiamo una buona opportunità, se non lo comprendiamo e non ci applichiamo, non ha nessun valore. Nell'insegnamento Dzogchen diciamo che ciascuno possiede infinite potenzialità. La nostra condizione reale e potenzialità primordiale sono proprio come quelle degli esseri illuminati, ma noi siamo nell'ignoranza e non abbiamo quella conoscenza e quindi anche se possediamo quella qualità, non funziona, quindi importante è applicare quella conoscenza e realizzare qualcosa.

Il tempo passa molto velocemente. Se osserviamo i bambini quando crescono, dopo un anno o

due se li incontriamo, pensiamo: "quanto sono cresciuti!". Soltanto osserviamo come sono cresciuti, ma non ci rendiamo conto che il tempo è passato anche per noi. Anche se ci osserviamo allo specchio, è difficile rendersene conto, perché ci guardiamo ogni giorno e i cambiamenti sono gradualmente non repentini. Ci vediamo sempre più o meno uguali e spiritualmente ci sentiamo sempre giovani.

Quando ero piccolo, uno dei miei maestri del Chöd mi disse: "Non ho mai avuto tempo di essere giovane" e allora gli chiesi: "Com'è possibile?" Lui rispose: "Perché mi considero ancora un bambino, mi sono sempre sentito così, poi un giorno qualcuno mi ha chiamato "vecchio monaco" e ho scoperto che ero davvero vecchio". Questo è molto reale perché sempre abbiamo la stessa sensazione di quando eravamo giovani. Quindi è molto importante essere consapevoli dello scorrere del tempo.

Ora è estate e se pensiamo alla estate prossima, ci sembra molto lontana ma in realtà arriverà molto presto. Quando preparo il mio programma di ritiri, penso che dopo un mese, quattro mesi, cinque mesi, farò questo e quel ritiro e penso che c'è ancora molto tempo sino a quando arriviamo a quel punto, ma poi giorno dopo giorno tutto diventa storia.

Quindi è importante che i praticanti ricordino del passare rapido del tempo. Non serve concentrarci sulla nostra morte, perché se lo facciamo spesso, diventiamo pessimisti e ci sentiamo male. Non dobbiamo fare troppe visualizzazioni sulla morte, bensì comprendere che si tratta di qualcosa di reale. Dobbiamo essere consapevoli e presenti rispetto a tutto quello che è reale. Avere la presenza del tempo è molto importante soprattutto per l'insegnamento e la pratica. In questo modo possiamo realizzare qualcosa. È anche importante nella vita ordinaria. Ad esempio, se siete giovani, andate a scuola e studiate. Questo è il vostro dovere nella società nella nostra condizione umana. Se anziché studiare, decidete di viaggiare, solamente perdetevi del tempo. Poi quando avete trenta anni e volete studiare, non è facile. Se siete consapevoli che il tempo passa, studiate e fate quello che dovete fare, così avrete tempo dopo per praticare e fare altro. È anche importante per i rapporti in famiglia e tra le varie persone, marito e moglie che si sposano e stanno insieme. Quando la passione diminuisce, si manifestano tanti tipi di problemi. In quel momento, pensano: "Come possiamo passare la vita insieme in questo modo?" Pensano così, si caricano e accumulano e sviluppano tensione. Se siete consapevoli del tempo quando siete sposati, allora pensate: "Vogliamo stare insieme, aiutarci e collaborare, vogliamo passare la vita insieme". Quando passa il tempo e la passione diminuisce, non avete questa idea: "Oh, come possiamo passare la vita insieme?", perché sapete cosa significa la vita. La vita può essere un giorno, una settimana oppure alcuni anni. Non c'è nessuna garanzia, la nostra vita è come una candela accesa all'aperto. Ci sono tre cose certe. Una è che un giorno moriremo. Un'altra è che si possono manifestare molte cause secondarie per morire. Un'altra è che non non c'è nessuna garanzia se vivremo a lungo o no. Sapendo questo, diventiamo più consapevoli della situazione, del tempo che passa e possiamo rilassare i litigi e la mancanza di rispetto per l'altro. Il tempo passa ed è impermanente.

Viviamo non solo nel tempo, ma in generale tutto dipende dalle nostre azioni. Non possiamo vivere senza fare qualcosa, siamo sempre in azione. Importante è sapere che non dobbiamo creare karma negativo e che il karma è legato al tempo. Dobbiamo sempre essere consapevoli del karma. Se accumuliamo karma negativo, poi ne subiamo le conseguenze. Quindi anziché

accumulare karma negativo, quando siamo consapevoli e la potenzialità del karma negativo si manifesta, cerchiamo di purificarlo ed eliminarlo. Ciò significa che stiamo cercando di fare del nostro meglio. Questa consapevolezza del karma è molto importante. Perché dobbiamo essere consapevoli del karma negativo? Perché siamo in grado di essere consapevoli della situazione del samsara. Sappiamo che il samsara è pieno di problemi dolorosi e che la sofferenza del samsara è prodotta dal karma. Il karma è nel tempo quindi è importante esserne consapevoli. Attraverso la consapevolezza non creiamo karma negativo e così nel samsara si manifestano meno problemi.

Queste quattro consapevolezze non sono una cosa inventata in modo teorico, sono qualcosa di molto concreto. Dobbiamo riconoscerlo e applicare questa conoscenza correttamente. Vi darò un esempio semplice. Se andate in un paese straniero molto diverso dal nostro, dove vigono delle regole molto severe e terribili, dobbiamo essere consapevoli delle regole e della situazione di quel paese. Non dipende dal fatto che ci piacciono o meno, se siamo d'accordo o no. Se vogliamo tornare nel nostro paese, dobbiamo essere consapevoli, rispettare e non litigare con le persone. Questo si chiama "com'è la situazione". Conosciamo la situazione, ci comportiamo di conseguenza e quindi avremo meno problemi. Allo stesso modo le Quattro Consapevolezze costituiscono la situazione universale della nostra condizione, ma non ci sono solo le quattro consapevolezze ma anche altre cose infinite. Non ne possiamo fare un dizionario e anche se ci fosse un dizionario, non potremmo usarlo. Molto meglio usare la nostra consapevolezza, applicandola come dovremmo.

Questa spiega il perché nell'insegnamento Dzogchen quando si parla di comportamento, sempre dovremmo agire a seconda della situazione e applicare la nostra conoscenza in quel modo. Alcuni dicono: "Oh non sono potuto venire al ritiro, mi dispiace molto, ma mia madre è malata e ricoverata in ospedale". Altri dicono che sono malati o hanno vari problemi, oppure dicono che se vengono al ritiro, temono di perdere il lavoro. Sempre gli rispondo: "Non preoccuparti, quando avrai la possibilità un giorno, vai a studiare e a seguire l'insegnamento". Ricordatevi che la cosa più importante è lavorare con le circostanze. Se le circostanze indicano che non è un buon momento per venire a un ritiro, allora dovrete fare altre cose. Se invece non rispettate queste indicazioni e venire al ritiro, forse in seguito dovrete affrontare molti problemi. Vedete cosa vuol dire lavorare con le circostanze.

In generale è importante che i praticanti imparino questo. Per questo mi piace la canzone italiana "La vita, la vita è bella, basta avere un ombrello in queste giorni di festa per coprire la testa". Significa che è sufficiente avere un ombrello, ma non vuole dire che se abbiamo un ombrello, poi non abbiamo nessun problema. Ad esempio oggi l'ombrello non è necessario, ma pochi giorni fa era necessario, quando pioveva a dirotto. Queste si chiamano le circostanze. A seconda delle circostanze, se abbiamo bisogno di alcuni tipi di pratiche, le utilizziamo. Nell'insegnamento Dzogchen, si dice che se non ci sentiamo di praticare, non dovremmo mai forzarci. Alcuni dicono: "Se non pratico, diventerò più pigro e perderò la possibilità di praticare" e lottano contro la pigrizia. Questo è un metodo usato maggiormente nella pratica Sutra.

Se seguiamo un Maestro Dzogchen e gli chiediamo: "Cosa devo fare? non mi sento di praticare oggi". Il maestro risponderà: "Ok, non fare nessuna pratica. Rilassati e divertiti". Ma non dovete rilassarvi e divertirvi senza presenza. Sempre avete bisogno della presenza. Se c'è

continuazione della presenza, allora rilassate e non praticate. Dopo pochi giorni scoprirete perché non ve la sentite di praticare. Non potete sentire che non avete voglia di praticare senza una causa. C'è sempre una causa, un fattore. È importante che vi diate più spazio, che vi rilassiate e scopriate di cosa si tratta. Una volta scoperto, potete lavorarci sopra, fare la pratica e avere meno problemi.

Le pratiche non si fanno solo in un modo. Talvolta si fanno in modo formale, rituale per uno, due, tre, quattro giorni e oltre, poi un giorno non ce la sentiamo più, ci sentiamo stanchi. È normale, ma non è necessario che facciamo quel tipo di pratica. Possiamo farla in modo rilassato, semplicemente rilassandoci nello stato del Guruyoga o facendo la recita del Vajra. Ci sono molti modi di fare la pratica e per questo dobbiamo impararli. Abbiamo bisogno di diversi tipi di pratiche per poter lavorare con le circostanze. In tibetano diciamo che se qualcuno vi mostra il dito indice, dovete rispondere con il dito indice, non con il mignolo perché non corrisponde, neppure con il pollice per lo stesso motivo. Questo è solo un esempio per mostrare come si deve lavorare con la situazione a seconda di com'è. Si chiama lavorare con le circostanze ed è molto importante. Quindi sapete come è la situazione e come lavorarci. Questo è il significato della parola *tsulthun (tshul mthun)* nel consiglio di mio zio. Il consiglio di Ugyen Tenzin continua con *chöchöd (chos spyod)*. *Chö* significa Dharma da applicare con il nostro comportamento. Quando seguiamo il Dharma, cerchiamo di applicarlo in base alla condizione reale e a come viene spiegato nell'insegnamento. Al giorno d'oggi abbiamo molti tipi di problemi in generale perché molte persone usano il termine dharma in riferimento a situazioni politiche e persino economiche. Ma questo non corrisponde. Se applichiamo il Dharma, bisogna che corrisponda al suo significato.

C'era un importante Maestro chiamato Atisha, a cui si deve l'origine della tradizione Gelugpa, oltre ad essere considerato nei Sakyapa, Kagyupa e in tutte le altre tradizioni. Atisha diede dei consigli non solo a una persona in particolare, ma ai praticanti buddhisti in generale. Disse che il Dharma va applicato in modo corretto altrimenti diventa una causa del samsara anziché un modo per liberarcene. Naturalmente il Dharma mai diventa così, ma l'insegnamento del Dharma è praticato dagli esseri umani e coloro che praticano, vengono chiamati praticanti del Dharma. Se qualcuno manifesta delle qualificazioni, viene chiamato Lama del Dharma, una "reincarnazione del Dharma", "lama principali del Dharma", poi ci sono molti livelli, primo, secondo, terzo e così via. A questo punto dobbiamo prestare attenzione, perché Buddha non ha mai insegnato e parlato di molti livelli. Buddha ha solo trasmesso la conoscenza del Dharma. Noi umani abbiamo creato questi tipi di posizioni.

Una volta ricevetti una lettera di invito per andare in India a una riunione di reincarnazioni organizzata da Sua Santità il Dalai Lama. Sentivo di non essere un lama grande e importante e che forse non era necessario che andassi. Dovevo anche lavorare all'università perché era tempo di esami. Quindi risposi dicendo che ero spiacente ma non potevo andare perché avevo gli esami da fare all'università. Più tardi ricevetti una lettera dall'ufficio del Dalai Lama dove il Dalai Lama in persona mi chiedeva di andare, quindi decisi di andare.

Un giorno stavamo facendo una offerta, un tipo di ganapuja di fronte alla grande Stupa e vi partecipai assieme a questi grandi lama. Quella notte ebbi uno strano sogno: stavamo andando a fare una Puja di fronte a quella Stupa e avevano preparato un trono molto alto per il Dalai

Lama che arrivava quasi a metà altezza dello Stupa. Avevano anche allestito delle scale perché il Dalai Lama potesse salire in cima. Egli arrivò e cominciò a fare le scale. C'erano molti altri troni, di primo, secondo, terzo livello ecc. Tutti i grandi lama importanti stavano correndo per raggiungere le loro posizioni. Mi sorpresi perché ero un po' preoccupato per il Dalai Lama. Pensavo che una volta raggiunta la cima, il trono potesse cadere perché posto troppo in alto con il rischio di sbilanciarsi. Ero davvero preoccupato e lo ho comunicato mentalmente al Dalai Lama, che dopo aver salito cinque o sei gradini, si girò e allora io pensai "Oh, bene. Ha compreso la mia comunicazione". Infatti ritornò indietro scendendo le scale. Di fronte c'era un altro trono molto più in basso e abbastanza stabile, quindi lui sia recò lì e si sedette. Gli altri lama non ebbero il coraggio di rimanere seduti allo stesso livello del Dalai Lama e quindi si sedettero per terra e io ero molto soddisfatto.

Talvolta abbiamo questo tipo di problemi perché la gente considera la posizione molto importante, ma in senso reale non ci sono posizioni nell'insegnamento. Quello che è importante nell'insegnamento è la conoscenza, la comprensione, la trasmissione di ciò, applicando l'insegnamento in quel modo senza usarlo per avere potere o una posizione.

Questo è quello che chiamiamo *chöchöd (chos spyod)*, applicando il Dharma in questo modo. Questo è il consiglio di mio zio.

Quando dissi a mio zio che andavo nel Tibet centrale, immediatamente mi disse: "Ah, voi reincarnazioni! Andate sempre in giro con molti monaci e cavalli e questo non corrisponde al senso reale". Gli risposi che non avevo nessuna intenzione di fare in quel modo. In realtà era vero, perché viaggiavo con la mia famiglia in modo molto semplice. Faceva anche parte della situazione politica di quel momento e anche se avessimo voluto fare diversamente, non ne avevamo le possibilità. Ciò non significava che fossi particolarmente bravo. Così *gewar gyur (dge bar 'gyur)* significa che agisci conoscendo come sono le condizioni. Se segui il Dharma, lo applichi come dovrebbe essere applicato e tutto diventa positivo e virtuoso e non si manifesteranno problemi. Questa è la condizione più relativa.

Un altro verso dice *ati rangrig kedchigma (a ti rang rig skad cig ma)*.

Quando parliamo della nostra reale conoscenza o comprensione, significa che noi praticanti Dzogchen seguiamo la strada del Ati Yoga. Ati significa stato primordiale: lo stato primordiale di noi stessi. Non parliamo dello stato primordiale degli esseri illuminati. (*rang rig*) significa la conoscenza della presenza istantanea di noi stessi, che non è qualcosa che si costruisce, bensì la nostra reale condizione da scoprire.

Questo è al di là del tempo. Quando diciamo al di là del tempo, significa istantaneo, non primo, secondo, terzo e così via. Questa è la nostra reale conoscenza o comprensione che non si costruisce in alcun modo, è semplicemente conoscere come è la nostra condizione che si manifesta come stato auto-perfezionato.

In generale diciamo che la conoscenza dell'insegnamento Dzogchen è al di là dello sforzo e della costruzione. La conoscenza è relativa alla nostra reale condizione. Ecco perché sempre dico che è importante integrare tutte le nostre esperienze nella pratica. La vita dovrebbe

diventare pratica, non bisogna pensare invece che la pratica è qualcosa di distinto. Per esempio alcuni considerano che il libro del tun costituisca la pratica Dzogchen. Come si fa questa pratica? Se abbiamo poco tempo, facciamo il tun corto, se abbiamo più tempo il tun medio e se abbiamo ancora più tempo il Tun lungo, la Ganapuja e così via. Alcuni pensano che la pratica consista in questo e pensano che devono fare la pratica del tun. Durante i ritiri, facciamo la pratica insieme e le persone sono soddisfatte. Finito il ritiro le persone tornano a casa, alcuni in città, altri in campagna. Alcuni vivono lontani da altri praticanti e dicono: "Come era bello praticare tutti insieme durante il ritiro, ora sono solo e non posso fare niente".

È importante sapere cosa si intende per pratica. Pratica non significa fare insieme una pratica collettiva. Questo è solo un modo, ma quando abbiamo le circostanze come ad esempio una bella giornata e la maggioranza delle persone è libera, ci possiamo radunare in un posto e fare una bella Ganapuja. Ma spesso non abbiamo queste possibilità e se non abbiamo le possibilità, dobbiamo praticare in modo più condensato e semplice, come un Guruyoga con la A bianca in un thigle.

Semplicemente pronunciamo A e rimaniamo in quella presenza. Con tale presenza, ci rilassiamo nella presenza istantanea. Quella è la pratica e non è così difficile. Inoltre se semplicemente cerchiamo di essere consapevoli delle Quattro Consapevolezze nella vita quotidiana e di renderci conto di come è la situazione, di ciò che stiamo facendo in quel momento, anche questa è pratica. Se facciamo la pratica di essere consapevoli, ci rendiamo conto di come siamo caricati e di tutte le tensioni. Quindi ci possiamo rilassare e ottenere maggiori benefici e rendere la vita più agevole.

Questo è un esempio di come procedere nella nostra pratica durante la nostra vita.

Viviamo nel 2000 e comunicare è molto semplice nei tempi moderni. Anche se non viviamo nei pressi di altri praticanti, non è complicato comunicare con loro. Ugualmente avviene tra gruppi di praticanti. È importante comunicare tra noi e rispettarci a vicenda. Ci sono tanti esseri umani su questa terra, ma quanti seguono un insegnamento come l'insegnamento Dharma del Buddha?

E quanti di loro sono praticanti Dzogchen? Se li rapportiamo alla quantità di esseri che si trovano nella condizione umana, non c'è quasi nessuno. Abbiamo pochi praticanti sulla terra e quindi è essenziale che comunichiamo, ci rispettiamo e collaboriamo.

Sappiamo che i problemi umani sono legati al nostro ego. Nella nostra epoca siamo sempre indaffarati e non abbiamo molto tempo da dedicare all'insegnamento e alla pratica, perché tale possibilità è condizionata dall'ego e dalla condizione dualistica.

Ad esempio incontriamo un Maestro, seguiamo l'insegnamento e formiamo un piccolo gruppo. Invece di imparare il senso reale dell'insegnamento, spesso rimaniamo come bloccati in quel gruppo e diciamo "Siamo studenti di questo o di quel lama, di questo o di quel gruppo". Non sto dicendo che non dovete seguire diversi insegnanti e gruppi diversi ma dovete comprendere i limiti delle scuole, dei gruppi, perché tutti questi limiti diventano fonti di samsara. L'insegnamento non ti insegna a limitarti.

Se qualcuno vi insegna questo, non si tratta di un insegnamento. Si tratta di un insegnamento specifico di quella persona. Dovete accorgervene e non seguire quella persona. L' insegnamento serve a liberarci dai limiti. Se ha la funzione di liberarci dai problemi, anche se ha un nome diverso, non ha importanza. Potrebbe anche chiamarsi gruppo Dzogchen, ma se insegna certi tipi di limiti, è meglio non seguire, altrimenti significherebbe che non state seguendo l'insegnamento del Dharma come dovrebbe essere.

È molto pericoloso passare molto tempo in una direzione sbagliata perché perdiamo tutte le nostre preziose opportunità. La vita diventa pratica.

Il principio dell'insegnamento Dzogchen è *tawa, gonpa, e chödpa (Ita ba, sgom pa, spyod pa)*. *Tawa* significa punto di vista: imparare qual è la nostra reale condizione e come trovarsi in quello stato: tutte queste considerazioni costituiscono il punto di vista.

Gonpa significa che non solo spieghiamo o impariamo in modo intellettuale, facendo analisi, ma applichiamo concretamente la nostra conoscenza al fine di scoprire come è cosa sia la natura reale. Nell'insegnamento, anche nell'insegnamento Sutra, nell'insegnamento tantra, nello Dzogchen, si dice che la reale natura è al di là di qualsiasi spiegazione, però possiamo arrivare a conoscerla attraverso la pratica e l'esperienza. Per questo diciamo che dobbiamo "assaporarla" e non semplicemente parlarne e fare analisi. Dò sempre esempio del sapore dolce. Se qualcuno non ha mai sperimentato il sapore 'dolce', non potrà mai comprendere cosa si intende per 'dolce', ma se qualcuno assaggia un pezzo di dolce, allora già scopre cosa significa e non c'è nulla che possa cambiare questa idea. Quando non abbiamo conoscenza, allora c'è qualcosa da cambiare. Talvolta pensiamo di credere in questo o quello, ma questo significa che decidiamo attraverso il giudizio. Crediamo che le cose stiano in quel modo, anche se non ne abbiamo una esperienza reale. Se non abbiamo esperienza, oggi crediamo sia bianco e domani invece pensiamo sia rosso.

Questo è un esempio per mostrare che dovremmo fare pratica, meditazione e la conoscenza che sorge dalla meditazione va integrata nella nostra condotta *chödpa (spyod pa)*.

Chödpa non significa una serie di regole rispetto a quello che possiamo o non possiamo fare. Possiamo sempre imparare queste cose e applicarle, ma non esistono regole che corrispondano realmente a come è globalmente la nostra situazione.

Le regole valgono se siamo davvero consapevoli. Quando siamo consapevoli, facciamo del nostro meglio e siamo davvero in grado di fronteggiare i problemi. Dobbiamo quindi sviluppare la chiarezza e per poterlo fare, dobbiamo praticare. Con questa conoscenza, scopriamo che possiamo sviluppare la nostra condotta per integrarla in quello stato. A questo punto per i praticanti la vita diventa pratica.

Quando diciamo "praticante Dzogchen", non intendiamo qualcuno che fa un ritiro di tre anni, tre mesi, tre giorni anche se l'insegnamento Dzogchen non dice che non bisogna farlo. Se volete potete dedicare non solo tre anni ma tutta la vita alla pratica come la mia maestra Ayu Khandro che ha passato la maggioranza della sua esistenza in ritiro al buio. Non ci sono limiti. L'insegnamento è per tutti gli esseri senzienti, non solo per pochi persone che hanno la

possibilità di passare tutta la vita al buio o in ritiro per tre o sette anni, però non tutti possono farlo. La maggioranza delle persone hanno famiglia, sono madri e padri con delle responsabilità. Alcuni, pur avendo questa responsabilità, decidono di fare un ritiro di tre anni e lasciano moglie, figli, casa, lavoro, tutto, forse con l'idea che se vanno in ritiro per tre anni, non gli servirà niente, perché si realizzeranno senza bisogno di casa e lavoro. Ma i tre anni passano velocemente e quando il ritiro finisce, sono più o meno gli stessi e quando escono dal ritiro, non hanno più moglie, lavoro, famiglia, niente! Quella è la loro realizzazione.

Significa che non hanno la consapevolezza di come sia la situazione concretamente. Se avessero la garanzia che in tre anni di ritiro saranno pienamente realizzati, allora non sarebbe male per niente, ma penso che nessuno può garantire che possano raggiungere la piena realizzazione in tre anni. Ecco perché non chiedo alle persone di fare questo tipo di ritiro. Le persone sono libere, ma è molto importante avere questa conoscenza e imparare a integrare la vita nella pratica. Seguire l'insegnamento Dzogchen significa che non c'è nulla da modificare. Nello Dzogchen parliamo di al di là del cambiare e modificare. Così come eravamo prima, continuiamo nello stesso modo con la conoscenza e la capacità di integrare. Ciò significa andare avanti come prima nella presenza istantanea integrando. Questo è quello che dovremmo imparare. Quando diventiamo davvero praticanti Dzogchen, non siamo condizionati dalla visione dualistica, non siamo sempre distratti. Quando parliamo con qualcuno o facciamo qualcosa, le nostre azioni, la nostra mente, qualsiasi cosa è governata dalla presenza istantanea. Molti chiedono come sia possibile trovarsi nella presenza istantanea e nel contempo pensare e giudicare. Questa è la ragione per cui facciamo la pratica del Rushen all'inizio. Praticiamo molti tipi di Semdzin per notare e distinguere quello che è a livello della mente e quello che è al di là della mente. Quando siamo al di là del tempo, anche se il tempo si trova all'interno di quella dimensione, non ci governa.

Ad esempio, quando noi siamo la reale potenzialità dello specchio, questo non significa che lo specchio non possa riflettere qualsiasi tipo di cose. Tutto ciò che si trova nel tempo si manifesta nello specchio. Dapprima ci può essere un cane dinanzi allo specchio, poi il cane va via e ora c'è un uomo. Questo significa essere nel tempo. Se ad esempio siamo in aereo e vogliamo andare in bagno, c'è una luce rossa che ci avvisa che è occupato e dobbiamo aspettare che qualcuno esca per poter entrare.

Questo significa il tempo: il tempo per poter andare in bagno, il tempo per uscire e il tempo per entrare. Al di là del tempo, non è così. Al di là del tempo è come uno specchio in cui tutto può manifestarsi. Quando siamo in contemplazione o nella presenza istantanea, ogni cosa legata alla mente può manifestarsi. Quando parliamo per una ora, non dobbiamo distrarci. Se siamo bravi praticanti, possiamo trovarci nella presenza istantanea e parlare, cantare, giudicare. Per questo motivo nell'insegnamento si dice che gli esseri illuminati sono onniscienti: hanno la saggezza delle quantità e delle qualità perché si trovano nel Dharmakaya, non nel tempo e possono manifestare qualsiasi cosa. Quindi dovremmo sapere qual è il livello della nostra mente, qual è la vera natura e integrare la nostra condotta in tutto. Quando sviluppiamo questa capacità, stiamo concretamente diventando praticanti Dzogchen.

Questo è lo scopo, il punto di arrivo non solo per per i praticanti Dzogchen ma anche per altri tipi di praticanti, questo è facile da comprendere solo che il nostro modo di applicare i metodi e

seguire l'insegnamento è differente. Le caratteristiche dell'insegnamento del Sentiero della Rinuncia e del Sentiero della Trasformazione sono distinte, usano metodi diversi per arrivare alla meta. Non dovremmo pensare però che metodi diversi sono in conflitto tra loro. Ogni cosa è relativa specialmente per un praticante Dzogchen. Qualsiasi metodo, che sia Hinayana o Mahayana, se ne abbiamo bisogno e se sappiamo come fare la pratica, lo possiamo applicare, anche se non appartiene alla tradizione buddhista; non ha importanza, lo possiamo applicare. Il principio è la nostra conoscenza, che è il pilastro centrale per poter integrare qualsiasi cosa. Non abbiamo bisogno di limitarci e dobbiamo sempre cercare di liberarci da qualsiasi limitazione. Questa è la caratteristica dell'insegnamento Dzogchen, come è insegnato e appreso. Ho spiegato un po' l'insegnamento Dzogchen perché in relazione agli ultimi due versi del consiglio di mio zio. Ho promesso di spiegare questi quattro versi, così ora ho terminato questa spiegazione.

Ripubblicato dal numero 62, 2002 del The Mirror

Redatto da L. Granger

Tradotto da Elisa Copello