

LE TRENTASETTE PRATICHE DEL BODHISATTVA

Commentario del Ven. Gheshè Larampa Lobsang Sherap, su:
Le Trentasette Pratiche del Bodhisattva di Gyalse Togmè Zangpo



Commentario tenuto dal Ven. Gheshè Larampa Lobsang Sherap, durante l'anno 2022, al Centro Giamzè "Amore e Compassione di Roma", per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Preliminare del Maestro Gheshè Lobsang Sherap

Le Trentasette pratiche del Bodhisattva sono trentasette consigli per lo sviluppo di **bodhicitta**, la mente dell'illuminazione e, quindi, per diventare un **Bodhisattva**. Il Bodhisattva è un essere umano puro, a prescindere se buddista o praticante di altre religioni.

Le trentasette pratiche hanno lo scopo di far crescere la nostra mente altruistica, sia da un punto di vista intellettuale, mediante lo studio del Dharma, sia tramite la pratica quotidiana, portando al miglioramento del nostro comportamento.

Nella nostra mente abbiamo qualità positive e negative. Per sviluppare una mente altruistica e far crescere la nostra bodhicitta dobbiamo ridurre il nostro egocentrismo che è il principale ostacolo da cui nascono tutti i nostri problemi e sofferenze. A causa dell'egocentrismo non riusciamo a prenderci la responsabilità dell'altrui benessere e felicità. Siamo abituati a pensare sempre a noi stessi e per questo soffriamo, mentre pensare agli altri apre il cuore e dà felicità. Le amicizie e la fratellanza diventano stabili, durature, affidabili; aumenta la fiducia tra le persone tramite l'onestà e si incrementa il mantenimento degli impegni.

Importante è la pratica della generosità e della moralità, poi lo sviluppo di sentimenti quali gioia, allegria, pazienza, gentilezza e gratitudine verso gli altri. L'orgoglio e la mancanza di rispetto non possono arrecare beneficio agli altri, sono sentimenti negativi che ci impediscono di condividere sentimenti positivi

come gioia e felicità. Se gioiosi possiamo condividere questo sentimento positivo e questo viene percepito dalle altre persone.

Alcune delle trentasette pratiche possono apparire difficili da realizzare, ma questo non deve portare a trascurarle o a ignorarle dicendo: "questo per me non è fattibile". Ogni frase va lodata, perché il suo contenuto è straordinario, fuori dell'ordinario. È cosa preziosa.

Commentario del Maestro Gheshe Lobsang Sherap

Omaggio a Lokeśvara

Rispettosamente rendo sempre omaggio con le tre porte al supremo lama e protettore Avalokiteśvara che, pur vedendo che tutti i fenomeni sono privi di andare e venire, è volto solo a compiere il beneficio dei trasmigratori.

Rendo omaggio e rispetto al supremo lama e protettore Avalokiteśvara con le tre porte di corpo, parola e mente e mi prostro. Le prostrazioni sono importanti per rendere omaggio alla Divinità e sciogliere l'orgoglio. Un'usanza nella filosofia buddista è quella di lodare una Divinità, in questo caso Avalokiteśvara, al fine di comporre un testo nel miglior modo possibile, con il solo scopo di rendere beneficio agli esseri senzienti trasmigratori e non con lo scopo di accrescere la reputazione del compositore.

Il supremo Avalokiteśvara pur vedendo che tutti i fenomeni sono privi di andare e venire in modo autonomo, in quanto subordinati a cause e condizioni, e, pur realizzando che la natura ultima di tutti i fenomeni è vacuità, ha come unico suo scopo quello di compiere il beneficio degli esseri trasmigratori, possedendo tutte le qualità di conoscenza e di grande compassione.

I Buddha perfetti, fonte di beneficio e felicità, sorgono dalla realizzazione del santo Dharma e, dal momento che questo dipende dal conoscere la pratica, spiegherò le pratiche dei Bodhisattva.

I Buddha perfetti, sorgente di ogni beneficio e felicità, hanno realizzato il santo Dharma tramite lo studio e la pratica.

Anche noi ci applicheremo nello stesso modo e anche noi diventeremo fonte di beneficio e felicità per gli altri, tramite le trentasette pratiche del Bodhisattva, che vanno conosciute e per questo vengono spiegate nel testo. Non dobbiamo pensare che alcune pratiche siano troppo difficili per noi. Il Dharma può farci soffrire perché ci rende consapevoli dei nostri errori, ma questo vuol dire che sta svolgendo la sua funzione.

Le prime 7 frasi riguardano i preliminari della pratica del puro Dharma che viene seguita dal Bodhisattva.

Frase 1:

Pratica del Bodhisattva è ascoltare, riflettere e meditare instancabilmente, giorno e notte, per liberare sé e gli altri dall'oceano dell'esistenza ciclica avendo ora ottenuto il supremo vascello, difficile da trovare, dotato di libertà e ricchezze.

Quale è la via? Dobbiamo praticare come hanno fatto i grandi Bodhisattva, come Atisha e Shantideva, per diventare Buddha. Dobbiamo allenarci ogni giorno. Studiare e praticare con costanza, instancabilmente. Abbiamo la grande opportunità di aver ottenuto questa preziosa rinascita umana, dotata delle otto libertà e dei dieci ottenimenti, questo *supremo vascello*, questa barca preziosa che ci consentirà di attraversare l'esistenza ciclica e di uscire dal samsara, liberando noi stessi e gli altri. Non dobbiamo sprecarla.

Non dobbiamo usare male il nostro recipiente prezioso, costruito con l'oro e non dobbiamo riempire di rifiuti il nostro corpo e la nostra mente, nutrendo sentimenti negativi (come dice Nagarjuna), come rabbia, invidia, gelosia.

Un praticante serio e forte pratica ogni giorno con vigilanza mentale. Dovremmo ascoltare, contemplare, riflettere, studiare, meditare, recitare i mantra e prima di andare a dormire recitare rifugio, fare confessione e recitare i voti di Bodhicitta. Praticando in questo modo potremo riposare bene tutta la notte.

Frase 2:

Pratica del Bodhisattva è lasciare la propria terra natia ove l'attaccamento per famiglia e amici scorre come un fiume, la rabbia per i nemici divampa come un fuoco, l'ignoranza ottenebra facendo dimenticare ciò che va praticato e ciò che va abbandonato.

Pratica del Bodhisattva è lasciare la propria terra natia, abbandonando l'attaccamento alla famiglia, ai parenti, agli amici che considera più importanti di tutti gli altri esseri.

Attaccamento e simpatie per amici e familiari sono come onde del mare e scorrono come un fiume, mentre l'odio per i nemici è come una fiamma che divampa. Sono tutti ostacoli verso la pratica e la meditazione. Sono ostacoli che alimentano i veleni dell'attaccamento e dell'odio che insieme all'ignoranza ci fanno distrarre e dimenticare la pratica degli insegnamenti e non ci fanno abbandonare le emozioni distruttive che ci ostacolano.

Per ignoranza consideriamo i familiari e gli amici più importanti di tutti gli altri esseri. Lodiamo e difendiamo oltre il giusto il nostro amico e disprezziamo, criticiamo ingiustamente il nostro nemico, denigrando le qualità di quelli che non ci piacciono. Questo non è un modo onesto di parlare e non crea armonia, né unità, né gioia. Non dobbiamo essere attaccati ai genitori, agli amici, ai parenti, ma ciò non vuol dire abbandonarli.

Si è abituati a competere con altre persone a causa della bramosia di potere, di ricchezze e di tante altre cose. Dobbiamo rompere questa abitudine. I conflitti creano energie negative e confusione, portano alla solitudine e a una conclusione infelice e triste dell'esistenza. Cerchiamo ed analizziamo, invece, le cause che sono dietro alla manifestazione di ogni effetto.

Frase 3:

Pratica del Bodhisattva è vivere in solitudine: evitando ciò che è negativo le affezioni gradualmente diminuiscono, senza distrazioni l'applicazione alla virtù naturalmente accresce e con una mente chiara si genera convinzione nel Dharma.

La solitudine, come i momenti di ritiro, ha lo scopo di rilassare la nostra mente mediante il silenzio, l'isolamento ed il distacco dagli altri. Una mente calma e chiara è più intelligente e comprende meglio quello che accade, quello che viviamo nella nostra esistenza. In questo modo le nostre affezioni mentali si riducono.

Normalmente siamo impegnati tutto il giorno, facciamo tante cose e questo ci distrae. Con la distrazione praticare è difficile. Rimanere isolati e calmi ci aiuta ad applicarci alla virtù. Una mente calma comprende più facilmente e profondamente l'insegnamento del Lam-Rim, generando convinzione nel Dharma. Il Lam-Rim rappresenta il nostro terzo occhio che ci aiuta a capire l'esistenza vedendo tutti i Sutra e i Tantra.

Frase 4:

Pratica del Bodhisattva è rinunciare a questa vita in quanto ci si separa da amici e parenti, vicini per un lungo tempo; si lasciano le ricchezze e i beni duramente conquistati e la coscienza come un ospite lascia la locanda del corpo.

Dobbiamo rinunciare a questa vita. Rinunciare agli splendori illusori del samsara. Dobbiamo distaccarci da parenti e amici a cui siamo rimasti vicini per tanto tempo e rinunciare ai beni, alle ricchezze, a tutto ciò per cui siamo portati a lottare e a soffrire.

Dobbiamo distaccarci da tutto questo durante la nostra esistenza. Giunti al suo termine lasceremo il nostro corpo per entrare nello stato intermedio e abbandoneremo tutto, amici, parenti, beni e ricchezze ed

anche la nostra coscienza, allo stesso modo in cui dopo essere stati temporaneamente ospiti in un albergo, lasciamo la nostra stanza a cui non ci attacchiamo e andiamo via.

Frase 5:

Pratica del Bodhisattva è abbandonare le amicizie distruttive la cui compagnia fa incrementare i tre veleni, deteriorare le attività di ascolto, riflessione e meditazione e venire meno amore e compassione.

È necessario allontanarsi dalle amicizie distruttive che possono distrarci dalla nostra pratica. Se le persone che conosciamo perdono il loro tempo in chiacchiere e attività inutili o prediligono passare il tempo a criticare gli altri utilizzando anche male parole, è preferibile abbandonarle, per evitare il rischio che ci contagino, alimentando i nostri difetti mentali. Alimentando i 3 veleni, ne conseguirà dolore. La nostra pratica andrà deteriorando insieme alle nostre attività di ascolto, di riflessione e di meditazione e verranno meno amore e compassione.

Inoltre, con la loro frequentazione sprecheremmo il nostro tempo e la nostra esistenza preziosa che invece dobbiamo utilizzare al meglio, mediante lo studio, la meditazione e la pratica.

Le amicizie distruttive sono particolarmente pericolose e da evitare nel caso in cui il praticante non sia abbastanza forte nella pratica e la sua mente possa essere ancora fragile e influenzabile.

Il pericolo è minore per una persona che, preparata, ha mantenuto il calore del Dharma nel suo cuore. Tale praticante cercherà, senza abbandonarle, di dare a queste persone consigli positivi, utili per cambiare la loro mente e il loro comportamento, o di essere per loro un esempio grazie al suo retto comportamento. Se questo non risulterà possibile, allora sarà meglio che se ne allontani.

Anche nel Sangha i rapporti con i nostri fratelli devono essere di amicizia pura e di gentilezza; dobbiamo offrire agli altri la nostra calma, la nostra tranquillità e il nostro essere pacifici. Non dobbiamo criticare gli altri o creare divisioni, in quanto il seme dell'odio che è presente in tutti gli uomini può crescere, creando ansia e confusione e l'amicizia può diventare distruttiva.

Frase 6:

Pratica del Bodhisattva è avere a cuore il santo amico spirituale più del proprio corpo: affidandosi a lui, le negatività si estinguono e le qualità aumentano come la luna crescente.

Dobbiamo cercare il giusto amico spirituale che, tramite il suo aiuto, ci consenta di incrementare le nostre qualità positive relative alla parola e al comportamento e di ridurre i nostri difetti mentali. Grazie a lui le nostre virtù aumentano, come la luna crescente, e la nostra mente si illumina fino a diventare piena di luce, come la luna piena.

Per tale ragione dobbiamo considerare il nostro santo amico spirituale più prezioso del nostro stesso corpo. Il nostro corpo, infatti, si deteriorerà al momento in cui lo abbandoneremo, mentre le nostre qualità mentali, incrementate grazie al nostro amico spirituale, rimarranno.

Frase 7:

Pratica del Bodhisattva è prendere rifugio nei tre gioielli in quanto mai ingannevoli per coloro che cercano protezione. Chi può essere protetto dalle divinità mondane anch'esse legate alla prigione dell'esistenza ciclica?

Solo prendendo rifugio nei Tre Gioielli potremo trovare una sicura protezione: Buddha, Dharma e Nobile Sangha non sono mai ingannevoli. Dobbiamo prendere rifugio negli Esseri Illuminati come Buddha, Tara o gli Arya del Nobile Sangha, come Atisha e Nagarjuna.

Non dobbiamo prendere rifugio in divinità mondane come i naga o Brahma o Indra. Non possiamo affidarci a loro per essere protetti in quanto sono divinità samsariche, ovvero soggette alla prigionia dell'esistenza ciclica come noi, poiché non hanno ancora eliminato i loro difetti mentali sottili.

Le prime sette pratiche descritte riguardano i preliminari, ora seguono le pratiche relative ai tre scopi del sentiero: inferiore, intermedio e superiore. Queste pratiche portano al progressivo addestramento della mente. (frasi 8, 9 e 10).

Frase 8:

Pratica del Bodhisattva è non commettere mai negatività anche a costo della propria vita. Infatti il Saggio spiegò che le sofferenze dei reami inferiori, così difficili da sopportare, sono il risultato delle azioni negative.

Dobbiamo considerare la legge di causa ed effetto. Occorre pensare a quale può essere la causa della sofferenza. La sofferenza non è casuale ma deriva da cause e condizioni, cioè dalle nostre azioni negative di corpo, parola e mente che abbiamo accumulato noi stessi. La colpa è nostra non degli altri.

La nostra sofferenza non è minimamente paragonabile con quella che gli esseri sperimentano nei reami inferiori. Quindi dobbiamo evitare di commettere negatività, di pensare o parlare male. Dobbiamo mantenere i nostri impegni anche a costo della nostra vita, al fine di non rinascere nei reami inferiori.

Frase 9:

Pratica del Bodhisattva è volgere i propri sforzi allo stato supremo della liberazione immutabile, poiché la felicità dei tre reami d'esistenza svanisce in breve tempo, come la rugiada sulla sommità di uno stelo d'erba.

Nell'esistenza l'uomo cerca sempre la felicità e questo a causa dell'attaccamento per sé stesso. Tutti dicono che è difficile trovare la felicità e questo cercare causa sofferenza, rabbia, invidia. L'uomo cerca la felicità all'esterno, al di fuori di sé stesso, rincorrendola nell'ambito dell'esistenza ciclica. Ma la felicità dei tre reami di esistenza (il reame del desiderio, della forma e del senza forma) svanisce in un solo istante. E' instabile e dura poco. Spesso è seguita da tristezza, delusione, depressione, poiché è temporanea e dà origine alla sofferenza del cambiamento. La ricerca di questa felicità lo incatena al samsara.

La felicità samsarica è illusoria, è come la rugiada sulla sommità di uno stelo d'erba che presto cade o svanisce. E' importante cercare, tramite la meditazione, una felicità stabile e duratura. La felicità immutabile è quella del nirvana, è quella della liberazione finale. Questa è la pratica del Bodhisattva.

Frase 10:

Pratica del Bodhisattva è generare la mente del risveglio per liberare gli innumerevoli esseri senzienti. Come si può essere felici se le madri, che da tempo senza inizio sono state amorevoli con noi, soffrono?

Dopo aver raggiunto la liberazione e ottenuto una felicità stabile, occorre pensare anche agli altri. Come si può essere felici se le nostre gentili madri, che da tempo senza inizio sono state amorevoli con noi, soffrono? È un pensare egoistico.

La felicità della liberazione va condivisa, non va tenuta solo per sé stessi. Aprire il nostro cuore e generare una mente altruistica, la mente dell'illuminazione, è la pratica del Bodhisattva.

Le frasi dalla 11 in poi riguardano le pratiche per la generazione della bodhicitta convenzionale ed ultima.

Frase 11:

Pratica del Bodhisattva è scambiare completamente la propria felicità con l'altrui sofferenza, in quanto tutte le sofferenze sorgono dal desiderare la propria felicità mentre i Buddha perfetti nascono dal desiderare la felicità altrui.

Gli esseri ordinari desiderano per lo più la propria felicità, ma tale desiderio è la causa della loro sofferenza, non dà felicità stabile. Il Bodhisattva pensa in modo contrario, non pensa alla propria felicità ma a quella altrui e prende su di sé l'altrui sofferenza. Il pensare agli altri arreca pace alla mente e non crea sofferenza.

Mentre il pensare a sé stessi fa rimanere nel samsara, il pensare agli altri porta a diventare un Buddha, un Essere senza sofferenza. La pratica dello scambiare sé stessi con gli altri, dando agli altri la nostra felicità e prendendo su di noi la loro sofferenza, risale a Shantideva ed è chiamata Tong Len.

Le sei strofe dalla 12 alla 17 riguardano la pratica post meditativa ovvero come trasformare le circostanze avverse nel sentiero.

Frase 12:

Anche se qualcuno, mosso da forte desiderio, rubasse o facesse rubare le nostre ricchezze pratica del Bodhisattva è dedicare a questa persona corpo, ricchezze e virtù dei tre tempi.

Un essere ordinario reagirebbe a tale furto, generando odio e desiderio di vendetta. Il Bodhisattva non reagisce in questo modo, non pensa in modo mondano, ma segue un ragionamento giusto. La sua pratica è quella di dedicare al ladro il suo corpo, le ricchezze e le virtù dei tre tempi, passato, presente e futuro.

Frase 13:

Se qualcuno ci tagliasse la testa anche se noi non abbiamo commesso il benché minimo errore, pratica del Bodhisattva è prendere su di sé, per compassione, le negatività di quella persona.

Solo un Bodhisattva può reagire così, in modo così diverso da quello di un essere ordinario. Il suo comportamento è completamente rovesciato, molto raro. La sua compassione è grande e prega che l'effetto dell'altro essere maturi su di lui. Trasforma la sofferenza nel sentiero.

Frase 14:

Anche se qualcuno diffondesse al mondo ogni tipo di calunnia nei nostri confronti, pratica del Bodhisattva è parlare, in cambio, con mente amorevole, delle qualità di quella persona.

Di fronte alle critiche e alle calunnie bisogna sopportare e rispondere, in cambio, parlando delle buone qualità della persona che ci ha calunniato. Il Bodhisattva non ricambia mai parlando male. Il suo comportamento è straordinario e incomparabile, ma non dobbiamo pensare che sia impossibile. Non dobbiamo mai dire che non ci piace perché pensiamo che per noi sia impossibile.

Frase 15:

Anche se qualcuno rivelasse difetti e cattiverie su di me nel mezzo di una moltitudine di persone, pratica del Bodhisattva è inchinarsi rispettosamente a tale persona considerandolo un maestro.

Un Bodhisattva è senza orgoglio. Anche se riceve offese e insulti si inchina alla persona che lo ha offeso, al contrario di quello che fa un essere ordinario per il quale, a causa del proprio orgoglio, è difficile sopportare le offese.

Frase 16:

Anche se una persona che ho protetto caramente come un figlio mi trattasse come un nemico, pratica del Bodhisattva è amarlo ancora di più, come una madre con il figlio malato.

Se una persona che abbiamo curato e protetto ci tratta da nemici, non diremo che è cattivo ma, come una madre che ama il proprio figlio malato, genereremo compassione per la sua mente malata, poichè, in realtà, la natura della sua mente è buona. Il suo comportamento è dovuto ai suoi difetti mentali. Non ci arrabbieremo con lui, ma lo considereremo un povero essere malato, un essere che soffre.

Di fronte a ciò che ci accade dobbiamo crescere mediante il nostro ragionamento. Ci vuole un ragionamento giusto, una logica giusta, un ragionamento sottile. Riflettere bene accresce la nostra fiducia. Quando sentiamo rabbia, dolore, riconoscendo l'errore, facciamo confessione. Ci vuole impegno. Dobbiamo costruire una diga, un muro prima che arrivi la valanga! Dobbiamo controllare il nostro pensiero mediante la vigilanza mentale.

Frase 17:

Anche se una persona pari o inferiore a me mi deridesse per orgoglio, pratica del Bodhisattva è visualizzarlo con rispetto sul proprio capo come se fosse il Maestro.

L'orgoglio è un difetto mentale molto grave, un sentimento negativo che ci fa pensare "io sono superiore". Se alcune persone che rivestono una posizione sociale superiore alla nostra (più potenti, più ricchi) ma anche uguale o inferiore alla nostra, ci disprezzano a causa del loro orgoglio, non dobbiamo sentirci offesi e pensare "Perché mi ha disprezzato?". Non dobbiamo arrabbiarci e reagire, bensì dobbiamo considerare queste persone come un Maestro che ci aiuta a far crescere la nostra mente altruistica.

L'orgoglio nell'ambiente mondano è considerato positivo, mentre per la filosofia buddista è considerato negativo. Possiamo pensare, se occorre, "io sono coraggioso", non "io sono orgoglioso" perché l'orgoglio è un ostacolo per lo sviluppo delle nostre qualità. L'orgoglioso pensa di avere maggiori capacità, di capire meglio degli altri e così non cerca di imparare dagli altri, non li vuole ascoltare, pensa di essere superiore. Ma colui che non è in grado di ascoltare non è neppure più in grado di imparare e quindi non può crescere, le sue qualità non crescono e rimane alla fine senza qualità.

Le frasi dalla 18 fino alla 21 si riferiscono sia alla meditazione del periodo meditativo vero e proprio che a quello post-meditativo.

Frase 18:

Pratica del Bodhisattva è prendere su di sé le negatività e le sofferenze degli esseri senza scoraggiarsi, anche se privi di mezzi di sostentamento, continuamente disprezzati dagli altri, afflitti da gravi malattie e da demoni.

Mentre oggi abbiamo tutti i mezzi di sussistenza e tutto ciò che ci occorre, un domani potrebbe non essere più così. Fintanto che si possiedono ricchezze, gli altri tendono a rispettarci, ma nel futuro, nel caso in cui ci trovassimo senza mezzi o in povertà, potremmo essere disprezzati, oppure potremmo ammalarci, essere abbandonati. Questo è difficile da sopportare, si potrebbe avere l'istinto di reagire negativamente. Un vero praticante, un Bodhisattva, non deve scoraggiarsi, ma continuare ad andare avanti con coraggio, prendendo su di sé anche la sofferenza degli altri, senza crollare, senza cadere nella disperazione e nella

disillusione. Un vero praticante non perde mai il coraggio che deriva dalla pratica della mente altruistica, cioè dall'aver abbattuto l'egocentrismo.

Un vero praticante sa che se qualcosa accade, ciò è dovuto al karma negativo che ritorna, per questo rimane forte con la sua pratica. Il disprezzo da parte degli altri va considerato come un'opportunità per migliorare.

Frase 19:

Pratica del Bodhisattva è non essere arroganti vedendo la mancanza d'essenza della gloria e delle ricchezze dell'esistenza ciclica, pur essendo famosi, rispettati da molti e avendo ottenuto ricchezze pari a quelle di Vaiśravaṇa.

Tutti i Maestri hanno indicato che non si può essere arroganti. Se si ottiene fama e ricchezza è facile diventare arroganti. La nostra reputazione aumenta, la gente ci applaude e ci fa complimenti.

Bisogna pensare a quanto la gloria e le ricchezze dell'esistenza ciclica siano effimere e illusorie, dobbiamo pensare alla loro impermanenza. Sono come un lampo nel cielo, tutto può all'improvviso cambiare, svanire, come fosse un sogno e questo vale anche per la reputazione. Domani tutto può non essere uguale, le condizioni possono essere diverse, domani potremmo anche morire.

Frase 20:

Pratica del Bodhisattva è domare il proprio continuum mentale per mezzo dell'esercito dell'amore. Se non si doma il nemico interiore, l'odio, quando si cercherà di domare i nemici esterni, questi aumenteranno.

Dobbiamo dominare il nostro nemico interiore, l'odio, altrimenti quando si cercherà di dominare i nemici esterni, questi aumenteranno. È l'amore che ci consente di eliminare il nostro nemico interiore, l'egocentrismo, che alimenta l'odio. Applicare come arma l'amore e la compassione puri, è una grande battaglia. Il concetto è sottile. L'amore riesce a sciogliere il risentimento e l'odio. Non c'è più nessun nemico esterno e potremo riuscire anche a provare simpatia per quelli che consideravamo i nostri nemici, sentirli simpatici. I Maestri ci hanno insegnato modi e tecniche diverse per combattere l'odio, anche la pratica dell'equanimità può essere importante.

Normalmente tendiamo a reagire con avversione contro chi riteniamo un nostro nemico. Il Buddha ci dà un consiglio che è contrario a questo modo di reagire. Dobbiamo imparare ad invertire il nostro modo di ragionare. In una determinata situazione, prima di reagire possiamo fermarci, ragionare e poi applicare il consiglio del Buddha.

Non è necessaria una reazione immediata. Il nostro reagire con odio è causato da una visione errata e come tale diventa causa di sofferenza per noi e gli altri esseri e di accumulo di karma negativo, così come il pensare male, parlare male, avere comportamenti negativi. A causa delle nostre visioni errate ci inganniamo da soli e tendiamo a ripetere l'errore. Se eliminiamo l'odio non avremo più nemici.

Frase 21:

Pratica del bodhisattva è abbandonare subito tutto ciò che fa sorgere attaccamento: gli oggetti del desiderio sono come acqua salata, più sono goduti più incrementano la bramosia.

L'attaccamento e il desiderio possono crescere fino a diventare bramosia. La bramosia è un sentimento più forte dell'attaccamento. In preda alla bramosia arriviamo a pensare che una cosa ci appartenga, ma questa è una visione errata che ci porta a cercare quella cosa e a possederla, a far sì che quella cosa sia nostra. Si può diventare cattivi ed anche criminali per questo. La bramosia è un sentimento grossolano e molto pericoloso. È come bere l'acqua salata che aumenta ancora di più la nostra sete.

L'attaccamento è un sentimento più generale, è un desiderio che deriva dal piacere che noi proviamo per qualcosa. Proviamo attaccamento verso i cinque oggetti delle cinque coscienze sensoriali (tatto, udito, vista, olfatto, gusto) che lo generano. Ci attacchiamo a ciò che riteniamo buono, piacevole. Lo cerchiamo sempre di più, lo desideriamo sempre di più, facendo crescere l'attaccamento fino a diventare bramosia.

La bramosia ottenebra la mente, facendo compiere azioni anche molto negative che possono danneggiare sé stessi e gli altri. Nel caso in cui la persona non sia molto cattiva, danneggerà solo sé stessa. Bisogna subito meditare per trovare il giusto antidoto. Occorre spegnere subito la scintilla della bramosia affinché non bruci tutto. In questo modo la mente ritornerà tranquilla e il nervosismo e l'agitazione verranno eliminati.

Dobbiamo abbandonare tutto ciò che fa sorgere attaccamento. Se continuiamo ad inseguire il piacere, l'attaccamento cresce sempre di più. Gli uomini sono senza limite. Questo è un atteggiamento molto, molto negativo. Dobbiamo dire basta.

Le frasi a partire dalla 22 alla 24 si riferiscono alla mente dell'illuminazione ultima nel periodo meditativo libero da ostruzioni.

Frase 22:

Pratica del Bodhisattva è non concettualizzare i segni di percepito e percipiente, sapendo che tutte le apparenze sono la mente stessa e la mente è da sempre libera dagli estremi delle elaborazioni.

Tutto dipende da come percepiamo gli oggetti e i fenomeni della realtà, dal modo in cui tutto appare alla nostra mente. *Non* dobbiamo concettualizzare i segni di percepito e percipiente, non dobbiamo fare differenza tra percepito e percipiente. Vuol dire non concettualizzare ciò che appare, l'oggetto, il percepito e noi che percepiamo, eliminando così la concezione dualistica. Questa è la pratica di un Bodhisattva.

Dobbiamo comprendere la realtà con la *nostra mente che da sempre è libera dagli estremi delle elaborazioni*. La mente di per sé è pura, è chiara luce, libera da ostruzioni. Non dobbiamo credere alle apparenze. Non dobbiamo credere che la vera realtà sia quella che appare ai nostri sensi, ma realizzare la verità ultima, ovvero che tutti i fenomeni non esistono in modo intrinseco. Noi, invece, ci attacchiamo alla realtà considerandola come esistente di per sé e tale attaccamento fa nascere in noi bramosia o avversione, fino all'odio e all'ira.

Abbandoniamo quindi l'attaccamento al modo illusorio in cui gli oggetti ci appaiono, come soggettivamente positivi o negativi. La concezione dualistica è quella che ci lega al samsara.

Frase 23:

Pratica del Bodhisattva è abbandonare l'attaccamento quando si incontrano cose attraenti, considerandole come arcobaleni nei cieli estivi apparentemente belli tuttavia non veri.

La percezione che abbiamo della realtà è spesso errata, illusoria e soggettiva. Ciò che appare piacevole o attraente per noi, può non esserlo per un'altra persona, anche se l'oggetto è lo stesso. Dobbiamo verificare se la percezione è corretta o errata, perché siamo abituati a pensare e percepire in modo errato la realtà.

Quando incontriamo degli oggetti belli, che ci appaiono attraenti, osserviamoli senza attaccamento, come fossero un arcobaleno nei cieli d'estate, che pur apparendo vero, può scomparire in un attimo. Dobbiamo eliminare l'attaccamento alle cose. Quando non abbiamo più niente, diciamo che si potrebbe anche morire, che la vita non ha più senso, ma non è così.

Pensiamo piuttosto all'impermanenza, che ogni cosa è impermanente, che ha una fine e che alla nostra morte dovremo lasciare tutto. È inutile accumulare ricchezze e compiere azioni negative per averle, come rubare o uccidere. L'attaccamento ci rende anche prepotenti e arroganti e questo non fa che accumulare karma negativo e legarci al samsara. Dobbiamo avere quanto è sufficiente, ciò che è necessario, non cercare oltre.

Non si tratta di eliminare i beni materiali, ma di essere coscienti che sono transitori, quindi considerarli solo come temporanei senza afferrarsi ad essi.

Frase 24:

Pratica del Bodhisattva è riconoscere la confusione quando si incontrano condizioni sfavorevoli. È così stancante afferrarsi alla verità delle apparenze erranee, come alle sofferenze della morte di un figlio in sogno.

Dobbiamo riconoscere la confusione dovuta a tutte le nostre percezioni errate e ai nostri klesha, quando incontriamo condizioni sfavorevoli. Non avendo compreso la vacuità, consideriamo come vere le apparenze illusorie e questo è causa di grande angoscia. Ci attacchiamo alle illusioni e soffriamo, come possiamo soffrire durante un brutto sogno. Comprendendo la vacuità possiamo eliminare le apparenze erranee e l'illusione.

Le frasi da 25 a 30 si riferiscono alla pratica delle 6 perfezioni.

Frase 25:

Pratica del Bodhisattva è coltivare la generosità senza aspettative di ricompensa o maturazione karmica.

Se per coloro che desiderano il risveglio è necessario donare anche il proprio corpo, non è neppure da menzionare la necessità del donare oggetti materiali.

La prima perfezione è la generosità. Donare senza aspettarsi nulla in cambio, né ricompense, né meriti. Si può giungere a donare anche la vita, ma questo solo un Bodhisattva è in grado di farlo. La generosità può riguardare cibo, vestiti, protezione, l'insegnamento del Dharma, anche piccole cose, oppure si può essere generosi verso gli animali.

Frase 26:

Pratica del Bodhisattva è osservare l'etica senza aspirare all'esistenza ciclica.

Se privi di etica non si può realizzare il proprio beneficio, il desiderare il beneficio altrui sarebbe ridicolo.

La seconda perfezione è l'etica. Se siamo privi di etica non possiamo ricevere né dare beneficio agli altri. Avere etica vuol dire non pensare male, non parlare male, non creare danno agli altri. I consigli dati da un padre privo di etica ad un figlio non recano alcun beneficio.

Se privi di etica, non possiamo aspirare a liberarci dall'esistenza ciclica, dall'attaccamento per l'esistenza mondana, né tantomeno possiamo essere di beneficio agli altri. Pensare solo a sé stessi non è una pratica del Bodhisattva.

Frase 27:

Pratica del Bodhisattva è coltivare la pazienza senza avversione per alcuno.

Per un Bodhisattva che desidera le risorse delle virtù tutti coloro che lo danneggiano sono come un tesoro prezioso.

La terza perfezione è la pazienza. Bisogna coltivare la pazienza. Un Bodhisattva considera prezioso un essere fastidioso perché gli dà la possibilità di accrescere la sua pazienza e non prova irritazione o odio per lui. Per un essere ordinario realizzare questo è molto difficile, si reagisce subito con un sentimento di

avversione quando si ricevono offese o accuse o fastidi, ma un Bodhisattva ci riesce perché è un essere realizzato.

Frase 28:

Pratica del Bodhisattva è applicare lo sforzo gioioso, la fonte delle qualità per il beneficio di tutti i migratori vedendo che anche uditori e realizzatori solitari che realizzano solo il proprio beneficio si impegnano come se dovessero spegnere un fuoco sul loro capo.

La quarta perfezione è lo sforzo entusiastico. Dobbiamo sempre applicare uno sforzo gioioso. Anche i praticanti Theravada del sentiero Hinayana (uditori e realizzatori solitari), che perseguono il loro unico beneficio, praticano con grande intensità, come se dovessero spegnere un fuoco sul capo, per diventare Arhat. Il Bodhisattva applica uno sforzo entusiastico ancora maggiore, non c'è paragone, perché qualsiasi cosa faccia un Bodhisattva è sempre a beneficio degli altri con incommensurabile compassione.

Frase 29:

Pratica del Bodhisattva è coltivare la concentrazione che supera completamente i quattro assorbimenti senza forma, sapendo che le afflizioni si sconfiggono totalmente mediante la visione speciale perfettamente dotata della quiescenza mentale.

La quinta perfezione è la calma mentale, anche nota come Shinè o calmo dimorare. È importante coltivare e realizzare una perfetta concentrazione meditativa. Bisogna addestrare la nostra mente affinché diventi calma e stabile. Con una mente stabile potremo accrescere la nostra saggezza che ci consentirà di comprendere la vera natura di tutti i fenomeni, la realtà ultima, la vacuità.

Se la nostra mente non è stabile è difficile meditare e comprendere la verità ultima. È difficile sradicare i klesha sottili, i difetti mentali sottili che ci impediscono di comprendere la vacuità.

La concentrazione meditativa è la base della saggezza. La saggezza che comprende la vacuità, la visione speciale, è come un missile che distrugge l'ignoranza permettendo di superare anche le rinascite nei reami della forma e del senza forma, fino a liberarci dall'esistenza ciclica.

Nota: Regno del Senza Forma

Tale regno è molto al disopra del regno della forma; vi risiedono dèi, privi di corpo. Gli esseri del Senza Forma realizzano la concentrazione meditativa e sono continuamente immersi in uno stato di equanimità privo di sofferenza o di felicità. I Quattro Assorbimenti senza forma sono: 1. Spazio illimitato, superamento totale di forma. 2. Coscienza illimitata. 3. Vacuità o nulla. 4. Né percezione, né non percezione.

Frase 30:

Pratica del Bodhisattva è coltivare la saggezza, possedendo metodo e senza concettualizzare le tre sfere, poiché non si può ottenere il completo risveglio tramite le altre cinque perfezioni senza la saggezza.

La sesta perfezione è la saggezza. Se possediamo solo il metodo, ovvero le prime cinque perfezioni (generosità, moralità, pazienza, sforzo entusiastico e concentrazione), ma non abbiamo sviluppato la sesta perfezione, la saggezza, non c'è possibilità di ottenere il completo risveglio.

Senza l'occhio della saggezza che realizza la vacuità, siamo come ciechi e non possiamo raggiungere la meta dell'illuminazione a cui le prime cinque perfezioni da sole non sono in grado di condurci. Dobbiamo sviluppare la saggezza che comprende l'esistenza non intrinseca delle tre sfere di soggetto, oggetto e azione e che può condurci alla completa illuminazione.

La pratica deve combinare il metodo e la saggezza che comprende la verità ultima, ovvero la vacuità. Occorrono le due ali (metodo e saggezza) per volare verso l'illuminazione!

Frase 31:

Pratica del Bodhisattva è analizzare continuamente i propri errori e abbandonarli.

Se non si analizzano i propri errori si può apparire come dei praticanti ma di fatto non esserlo.

Questo è un consiglio molto importante. Siamo abituati a cercare gli errori negli altri. Dobbiamo, invece, analizzare le nostre parole, le nostre azioni e la nostra mente. Siamo esseri normali e tutti noi facciamo tanti errori. Quante volte abbiamo pensato e parlato male degli altri, quanti pensieri erronei e negativi verso gli altri abbiamo nutrito? Nel Lam Rim troviamo l'insegnamento dei cinque poteri opposti.

Dobbiamo cercare di comprendere i nostri errori per non ripeterli. Dobbiamo continuamente stare attenti ai nostri pensieri e alle nostre azioni. Chiederci perché ho pensato e parlato male? Perché ho agito male? Dobbiamo renderci conto subito di quali pensieri e di quali sentimenti sorgano in noi. Se non analizziamo i nostri errori possiamo apparire come dei praticanti ma in realtà non lo siamo.

Quanti errori abbiamo compiuto anche in passato? Dovremmo ricordarcene, provare pentimento e confessare per poterne liberare. Altrimenti la nostra anima diventa pesante.

Cerchiamo di riconoscere i nostri errori e di evitare di ripetere quelli già commessi.

Molto spesso è il nostro orgoglio che non ci fa accettare i nostri errori. Importante è riconoscerli, non giustificarsi ma scusarsi e chiedere perdono se riconosciamo di averli. Dobbiamo averne consapevolezza.

Noi che ci riconosciamo praticanti dovremmo compiere meno errori degli altri esseri ordinari, se non riusciamo a farlo, possiamo diventare un esempio negativo. Non cerchiamo i difetti degli altri, non è necessario. Dobbiamo invece cercare i nostri difetti, analizzarli, rendercene consapevoli. Se non facciamo questo lavoro di fatto non siamo dei veri praticanti, anche se potremmo apparire come tali. Analizziamo i nostri difetti e cerchiamo di eliminarli, superarli con la pratica per diventare un Bodhisattva.

Dobbiamo ringraziare il messaggio del Buddha che ci aiuta a commettere meno errori, insegnandoci che dovremmo parlare come fiori. Questo dà gioia e crea felicità.

Frase 32:

Pratica del Bodhisattva è non parlare dei difetti di coloro che sono entrati nel grande veicolo;

se per via delle afflizioni io parlo dei difetti di un altro bodhisattva causo la mia stessa degenerazione.

Noi siamo amici, fratelli spirituali, non possiamo parlare o cercare i difetti negli altri, tanto meno in un Bodhisattva. Critica e giudizio sono negativi. Nascondiamo i nostri errori, ma parliamo di quelli degli altri.

Questo ci fa accumulare karma negativo e la nostra pratica degenera, la sanità della nostra mente diminuisce, si riducono le nostre qualità.

Domanda: come riuscire ad abbandonare i nostri difetti?

Risposta: riflettere sulla sofferenza che ci provocano ci fa rendere conto dell'errore e ci fa trovare la forza per non ripeterli.

Frase 33:

Pratica del Bodhisattva è abbandonare l'attaccamento per le case di benefattori e parenti; discutere per guadagni e onori causa il deteriorarsi delle attività di ascolto, riflessione e meditazione.

Non dobbiamo rimanere attaccati a parenti e amici e alle ricchezze. Discutere di guadagni, ricchezze e onori non incrementa la nostra saggezza e le nostre meditazioni, ma la nostra mente si distrae e sprechiamo l'esistenza.

L'attaccamento esagerato provoca preoccupazioni, paure e agitazioni, abbiamo paura di non poter vivere senza l'oggetto del nostro attaccamento. In realtà non stiamo perdendo la vita! Anzi perdere tutto può fortificare la pratica. Più rimaniamo attaccati a qualcosa e abbiamo paura di perdere quella cosa, più è probabile che la perdiamo realmente.

Limitandoci ai bisogni essenziali, senza attaccamento, la nostra mente è più in pace, senza preoccupazioni. Ci vuole compassione e amore per gli altri, non attaccamento. Questo non ci farà sentire la mancanza e non creerà conflitti.

Frase 34:

Pratica del Bodhisattva è abbandonare le parole dure, spiacevoli per gli altri, in quanto le parole dure turbano le menti altrui e causano la degenerazione della condotta dei Bodhisattva.

Non dobbiamo mai usare parole offensive. Le parole spiacevoli e volgari creano sofferenza nella mente altrui e la nostra pratica degenera. Nel nostro cuore non rimane nulla. Un Bodhisattva non usa parole offensive, il nostro parlare deve essere elegante, come fiori. Questo rende le persone felici.

In famiglia può accadere che si verifichino esperienze dolorose, che si scambino parole dure e spiacevoli, dovute sempre al proprio egoismo e non si pensa che possano provocare sofferenza nella mente degli altri o che possano poi rimanere ricordi dolorosi. Possono rimanere nel cuore delle ferite, delle antipatie, ci si sente offesi e divisi. Si rischia anche di rimanere soli.

Applichiamo vigilanza e controllo quando parliamo, non lasciamo uscire dalla nostra bocca parole spiacevoli che possono offendere. Manteniamo sempre un pensiero positivo e non diremo cose negative per gli altri.

Parlare bene crea gioia.

Frase 35:

Pratica del Bodhisattva è sconfiggere l'attaccamento e le altre affezioni immediatamente, non appena sorgono usando come armi gli antidoti sorti da consapevolezza e introspezione in quanto, se ci si familiarizza alle affezioni, è difficile opporvi un antidoto.

Appena sorge in noi un'afflizione, come la rabbia, dobbiamo applicare immediatamente gli antidoti per non farla crescere, non dobbiamo permettere che alzi la testa. Mediante vigilanza e consapevolezza dobbiamo spegnere subito la scintilla che sorge in noi, affinché non si sviluppi e diventi un fuoco che brucia.

Se ci si abitua alle affezioni, risulta più difficile applicare gli antidoti.

Frase 36:

Pratica del Bodhisattva è, in breve, realizzare l'altrui beneficio attraverso consapevolezza e introspezione continue, esaminando sempre il proprio stato mentale qualunque attività si stia compiendo.

Occorre vigilanza mentale e consapevolezza riguardo azione, parola e mente, poiché siamo nati per il bene degli altri. Tutto deve essere dedicato al bene altrui. La vigilanza mentale ci permette di realizzare continuamente il beneficio degli altri.

Dobbiamo sorvegliare il nostro continuum mentale tramite la meditazione (analitica, anche retrospettiva) e pratiche come il Tong Len. Questo è il vero compito della nostra esistenza.

Frase 37:

Pratica del Bodhisattva è dedicare al risveglio, con la saggezza della purezza delle tre sfere, le virtù realizzate in questo modo al fine di eliminare la sofferenza degli innumerevoli esseri.

Le tre sfere hanno il significato di *oggetto, soggetto e azione*. In questo caso l'oggetto è rappresentato dagli esseri migratori, il soggetto è la compassione e l'azione è quello che facciamo per eliminare la sofferenza altrui. Dobbiamo dedicare al risveglio le nostre virtù per eliminare la sofferenza degli esseri senzienti.

...Ho esposto le trentasette pratiche del Bodhisattva per coloro che desiderano percorrere il sentiero dei Bodhisattva, in accordo ai significati spiegati nei sūtra, nei tantra e nei commentari e seguendo le istruzioni dei grandi maestri.

...Poiché il mio intelletto è scarso e la mia pratica limitata questi versi non compiaceranno gli eruditi. Tuttavia, poiché si basano sui sutra e sugli insegnamenti dei santi penso che siano la pratica non erronea dei Bodhisattva.

...Tuttavia, le grandi onde di azioni dei Bodhisattva sono difficili da comprendere per una persona di scarso intelletto come me, perciò prego gli esseri santi di perdonare tutti gli errori, contraddizioni e inesattezze.

...Per la virtù sorta da ciò possano tutti i trasmigratori diventare simili al protettore Avalokiteshvara, che non dimora negli estremi dell'esistenza e della pacificazione grazie alla mente suprema, convenzionale e ultima, del risveglio.

Appunti e stesura a cura di Sonam Drolma, Basic Dharma Teacher "Centro Giamze Amore e Compassione di Roma".

Note sull'Autore

Composto in una grotta nei pressi di Ngulchu Rinchen dal monaco **Thogmé**, maestro di scritture e ragionamenti, per il beneficio suo e altrui.

Nato nel 1295 nel Tibet centrale, **Thogmé Sangpo** fu un **grande monaco buddhista** della tradizione Kadampa. Acclamato appena diciannovenne come un secondo Asariga (importante monaco buddhista mahāyāna, vissuto nel IV secolo d.C., fondatore dell'importante scuola Cittamātra), a trentadue anni fu nominato abate di un monastero ma, dopo nove anni, rinunciò ad altre cariche monastiche per ritirarsi a praticare in un eremo presso la località di Ngulchu, o 'Fiume d'argento'.

Thogmé Sangpo, trascorse 20 anni in ritiro a Ngulchu, e per questo il nome di questa località viene tradizionalmente aggiunto al suo. Thogmé Sangpo veniva anche chiamato "Gyalsay", che significa "figlio dei conquistatori", a indicare che era un Bodhisattva. Uno dei suoi contemporanei, Buton Rinchen Drub, soffriva di dolori alle braccia e chiese a Thogmé Sangpo, come Bodhisattva, di soffiare su di esse per benedirle e pare che questo ebbe come effetto un notevole sollievo.

In un'altra storia si racconta di come Thogmé Sangpo, derubato su un passo montano delle offerte che gli erano state appena consegnate in un villaggio a valle, sia stato così compassionevole nei confronti del ladro da indicargli persino quale fosse la strada migliore da percorrere per evitare di passare dei guai con le persone che avevano donato le offerte che stava trafugando.