



I Quattro Sigilli del Dharma

Sua Santità il Sakya Trichen



Pubblicato da "The Sakya Tradition"

Pubblicato da “The Sakya Tradition”

www.sakyatradition.org

Email: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Strictly Not for Sale, Free Distribution Only



Questo testo è sotto la protezione di “Creative Commons” CC-BYNC-ND (Attribution-Non-commercial-No-derivatives) 4.0 copyright.

Può essere copiato o stampato per un uso equo, ma solo nella sua interezza e non per guadagno o compensazione personale.

Per tutti i dettagli, consultare la licenza Creative Commons.

Riconoscimenti

Questo insegnamento è stato dato da S.S. Sakya Trichen (il 41° Sakya Trizin) l'8 maggio 2014 a Sakya Monastery di Buddismo Tibetano a Seattle. USA. Nel 2021 la trascrizione in inglese è stata preparata, edita e pubblicata da "The Sakya Tradition, Inc.", una organizzazione dedita a preservare, diffondere e rendere disponibile su larga scala i preziosi insegnamenti di Dharma del glorioso lignaggio dei Sakya. Il testo è stato tradotto nella lingua italiana dal gruppo di traduttori di "The Sakya Tradition" nel 2022. Ringraziamo tutti quelli che hanno contribuito in vari modi a rendere disponibile questo insegnamento, connettendo tante persone al prezioso Dharma al fine di ottenere benefici temporanei e ultimi.

Grazie al merito di questo lavoro, possa Sua Santità il 41° Sakya Trizin essere in perfetta salute, avere una lunga vita e continuare a girare la Ruota del Dharma.

I Quattro Sigilli del Dharma

Sua Santità il Sakya Trichen

Publicato da "The Sakya Tradition"

I Quattro Sigilli del Dharma

I quattro elementi caratteristici degli insegnamenti del Buddha, anche conosciuti come i quattro sigilli:

། འདྲ་བྱེད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་།

ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྐྱག་བསྐྱལ་བ།

ཚོས་རྣམས་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ།

ཐུ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞི་བའོ། །

Tutto ciò che è condizionato è impermanente.

Tutto ciò che è contaminato è sofferenza.

Tutti i fenomeni sono vuoti di un sé.

Nirvana è pace.

Tutto ciò che è condizionato è impermanente.

Tutto è impermanente. Ci sono due tipi d'impermanenza: l'impermanenza grossolana e continua e l'impermanenza sottile e momentanea. L'impermanenza grossolana e continua si riferisce ai cambiamenti continui che sono osservabili. Un esempio di una impermanenza grossolana e continua è il nostro corpo stesso: prima siamo un neonato, poi un bambino, un ragazzo e un adulto che poi invecchia. In ogni stadio il corpo cambia – il suo colore, la forma e la misura cambiano. Un altro esempio è se ci guardiamo intorno, possiamo osservare le quattro stagioni con i colori della primavera, dell'estate, dell'autunno e dell'inverno, cambiano in continuazione. Questi cambiamenti non accadono in modo improvviso ma si manifestano durante un periodo esteso. I cambiamenti sono solo visibili nel tempo e allora i segni visibili diventano ovvi, come i capelli neri che diventano bianchi e un viso giovane che si riempie di rughe e così via.

Quando osserviamo i cambiamenti nell'apparenza fisica di una persona, come un neonato che settanta anni dopo è una persona anziana con rughe e capelli bianchi, il cambiamento è molto ovvio e grande. Questi cambiamenti così visibili non sono accaduti durante la notte, ma si sono verificati in continuazione durante gli ultimi settant'anni in stadi sottili e momentanei. I capelli che erano neri ieri non diventano improvvisamente bianchi oggi. Non funziona così; invece, il cambiamento è accaduto durante ogni minuto e ogni momento – anche durante momenti molto brevi. Perché il cambiamento diventi visibile deve passare attraverso

molti momenti di cambiamenti sottili che invece accadono in un asse di tempo brevissimo. Quando lo osserviamo da questa prospettiva, questo cambiamento sottile e momentaneo viene chiamato l'impermanenza sottile e momentaneo.

Tutto cambia, niente è permanente, tutto è impermanente. Si dice che tutte le cose composte hanno quattro conclusioni o fine e questi sono:

La fine dell'assemblamento è la sua dissoluzione.

La fine dell'accumulazione è l'esaurimento.

La fine di stare in alto è di cascare giù (scendere?).

La fine della nascita è la morte.

La fine dell'assemblamento è dissoluzione. In qualunque momento che stiamo insieme ad altri non lo facciamo in modo permanente. Anche nelle relazioni che pensiamo siano più permanenti, come in relazioni familiari in cui si pensa di stare insieme durante tutta la vita, neanche quelle sono permanenti. Sappiamo tutti che la vita continua, veniamo lasciati dai nostri genitori, dai i figli e così via. Eventualmente si separano i membri della famiglia. Perciò, la fine dell'assemblamento è separazione.

La fine dell'accumulazione è l'esaurimento. Non importa quanto compriamo o accumuliamo – ricchezza, possessioni, terre o potere – qualunque cosa accumuliamo non rimarrà per sempre con noi; tutto sarà macchiato o rotto, usato, cambia destinazione...tutto sarà in un modo o un altro esaurito.

La fine di stare in alto è di cascare giù (scendere?). La storia insegna che non importa quanto in alto si riesca ad arrivare, alla fine si cade giù. Nell'antichità esistevano coloro che vennero chiamati Imperatori Universali, erano dei conquistatori di tanti continenti. Anche nella storia moderna ci sono stati tanti grandi reggenti che avevano il potere su quasi tutto il mondo. Nonostante questo, non sono rimasti per sempre. Possono arrivare alla posizione più alta e possedere il mondo, ma il loro impero o reame a un certo punto diminuisce e diventa un paese piccolo. E alla fine cadranno giù.

La fine della nascita è la morte. Tutti coloro che nascono devono morire. Nessuno che è nato rimane per sempre. Anche i Nobili (Buddha ndr.) che sono completamente liberati dalla nascita e dalla morte, dimostrano di entrare nel mahaparinirvana (lasciare il corpo ndr.) negli occhi degli esseri ordinari.

Tutte queste conclusioni o fini indicano che tutte le cose composte sono impermanenti.

Tutto ciò che è contaminato è sofferenza.

Il secondo, tutte le cose che sono contaminate o macchiate causano sofferenza. Questo vuol dire che qualunque atto eseguito attraverso degli oscuramenti causa sofferenza perché sono generati da emozioni negative come ignoranza, desiderio, rabbia, orgoglio, gelosia, avarizia eccetera. Tutte queste sono emozioni negative.

Azioni negative creano soltanto sofferenza. Per esempio, se la radice di un albero è avvelenato, qualunque cosa che ne deriva – foglie, fiori, frutta – sono velenosi. Perciò, tutte le cose contaminate risulta in sofferenza.

Tutti i fenomeni sono vuoti e in mancanza di un sé.

Poi, tutti i fenomeni sono vuoti di un sé, o senza un sé. Ci sono due tipi di assenza di un sé: l'assenza di sé di una persona e l'assenza di sé di un fenomeno. L'assenza di un sé di una persona vuol dire che malgrado abbiamo una identità che pensiamo come un "io", quando cerchiamo di scoprire dove questo "io" risiede non lo troviamo da nessuna parte. Se c'è un "io" deve avere un nome, un corpo o una mente. Il nome è vuoto di per sé; lo possiamo cambiare in qualunque momento. Si può scegliere qualunque nome. Per questo un nome è vuoto di per sé.

Il nostro corpo fisico è in effetti composto da tante parti, come carne, ossa, sangue, organi interni, pelle eccetera. Se indaghiamo dalla testa alle dita dei piedi non possiamo trovare niente, da nessuna parte, che sia un "io". Questo indica che il nostro corpo è formato da molte parti diversi che collaborano fra di loro, per questo non possiamo riferire a tutte queste parti, che formano il nostro corpo, come un "io". Se venissero chiamate "io" avremmo molti "io". Non possiamo trovare nessuna singola parte che possa essere chiamata "io".

Anche la mente cambia in continuazione. La mente di ieri e la mente di oggi sono diverse. Quando eravamo bambini la nostra mente era diversa da come è ora, da adulti. Gli adulti pensano diversamente da un bambino. Non hanno lo stesso tipo di mente, questo prova che la mente è cambiata dalla nascita fino a ora. La mente cambia tutto il tempo, costantemente; ogni momento che noi esistiamo. Qualcosa che cambia in continuazione non

può essere un “io”. Se lo fosse, la mente di ieri e la mente di oggi non sono uguali, perciò la mente non può essere “io”. Quando cerchiamo di trovare dove sta “l’io” non lo troviamo.

Abbiamo una tendenza abituale molto forte che crea la nostra identità come un “io”. Per questo pensiamo a noi stessi come un “io” anche se non lo è. Si cerca di investigare dove si trova questo “io”, ma non lo si trova mai. Per questo viene chiamato “l’assenza di sé di una persona”. Un “sé individuale” è una nozione sbagliata. L’assenza di un sé di una persona è la visione corretta. Nel linguaggio usuale riferiamo alla “mia casa”, la “mia macchina” o la “mia terra”, non esiste qualcosa di “mio”. Analogamente quando diciamo “mio corpo”, questo corpo mi appartiene, ma non è “mio”.

Vale la stessa cosa per la mente: quando dici “mia mente” indica che la mente ti appartiene, ma questa mente di per sé non è te. Allora, dove si può trovare il proprietario del nostro corpo, della mente e il tutto? Se cominci a pensarci e a cercare non sarai capace di trovare il loro “proprietario” da nessuna parte. Dunque, viene chiamato “l’assenza di sé di una persona”.

L’assenza di sé dei fenomeni si riferisce alle parti esterne, come per esempio un tavolo. Pensiamo di un tavolo come a una cosa integra, ma in effetti è composto da molte parti di legno che sono assemblate in una certa forma e siamo attaccati all’idea che sia un “tavolo”. Se il tavolo fosse smontato, molte parti e strati diversi di legno sarebbero stati levati. Quando si schiacciano quelle parti di legno scopriamo che sono composti da atomi. Se l’atomo più minuscolo, che non è divisibile, sarebbe estratto e messo nel centro – anche se probabilmente non lo si potrebbe tagliare

fisicamente perché troppo piccolo – questo atomo in realtà non è “uno”. Perché ha delle direzioni – ha i lati est, sud, ovest e nord – perciò non possiamo trovare una entità che è realmente “uno”. Se non c’è “uno” come possono esserci “tanti”? Per questo, tutte le entità non hanno una esistenza intrinseca. E questo è l’assenza di un sé nei fenomeni.

Secondo gli insegnamenti buddhisti niente ha una esistenza intrinseca. Semplicemente esprimerlo è di difficile comprensione perché se tutto è vacuità o sunyata, in Sanscrito, perché soffriamo? Perché abbiamo delle emozioni? Perché dobbiamo attraversare tutte queste esperienze? In ogni caso, se pensiamo e analizziamo in questo modo filosofico, non possiamo trovare niente; per questo viene chiamato l’assenza di sé dei fenomeni.

Tutti insieme, tutti questi dharma sono senza un sé. *Dharma* è una parola in sanscrito e ha molti significati diversi. Qui, quando diciamo “tutti i dharma sono senza un sé” ci riferiamo a tutti i fenomeni, non al sacro Dharma che pratichiamo. Tutto ciò che vediamo o sentiamo è considerato *dharma*. Quindi, tutti i fenomeni sono senza un sé.

Nirvana è pace.

Nirvana è pace. Finché siamo nel samsara non c’è altro che sofferenza. Come sappiamo tutti, samsara ha dei reami superiori e inferiori. C’è una sofferenza inimmaginabile e orrenda nei

reami inferiori. Pensiamo che ci sia una mescolanza fra felicità e sofferenza nei reami superiori. Per esempio, nelle nostre vite umane siamo felici a volte, altre volte c'è piacere, altre ancora c'è sofferenza. Possiamo godere della vita e in altre situazioni soffriamo. Ma se pensiamo con attenzione, solo quando paragoniamo le gioie dei reami superiori con le grandi sofferenza dei reami inferiori sembra che ci sia piacere nei reami superiori. Tuttavia, in realtà non c'è un piacere reale; invece, è solo un altro tipo di sofferenza. Perché ciò che viene definito piaceri nei reami superiori non sono permanenti, neanche. i momenti felici che viviamo sono per sempre – finiranno prima o poi. Quando la gioia temporanea finisce diventa un altro tipo di sofferenza. Quando paragoniamo il dolore e l'ansia che attraversiamo con i momenti di piacere appaiono come felicità. Perciò, la sofferenza appare come piacere relativamente. Quando il piacere finisce, finché siamo nel samsara o nel ciclo dell'esistenza, c'è sofferenza.

L'unico modo per superare la sofferenza è di liberarsi dagli oscuramenti e per liberarci dagli oscuramenti dobbiamo capire come sorgono; ciò che è l'origine reale della sofferenza è l'errore di aggrapparsi a un "sé", senza nessuna ragione logica. Malgrado non possiamo trovare nessun "sé" o "io" con una indagine analitica o logica, ci aggrappiamo alla nostra identità come fosse un sé. Questa idea è come aver scambiato una corda colorata per un serpente. Nel buio si prende la corda colorata per essere un serpente. Finché non si realizza che la corda per davvero non è un serpente, sentiamo paura e ansia. Nello stesso modo, finché non

realizziamo che non c'è un sé, ci aggrappiamo a un sé. Quando ci aggrappiamo a un "sé" automaticamente appaiono "gli altri", perché sé e altri sono dipendenti gli uni dagli altri, esattamente come destra e sinistra. Se c'è un lato destro c'è un lato sinistro. Non possiamo solo avere un lato destro. Quando abbiamo un sé, basandoci su questo, ci sono gli altri. E quando abbiamo sé e altri, sorge l'attaccamento e desiderio per sé stessi e rabbia verso gli altri.

In fondo, l'origine di tutti gli oscuramenti è l'ignoranza. La causa della nostra ignoranza e mancanza di saggezza, non riusciamo a riconoscere la realtà, siamo aggrappati a un sé. E da questo sorgono tutti gli altri oscuramenti. Perciò, la radice di tutto il samsara è l'aggrapparsi a un sé. Quando ci aggrappiamo a un sé abbiamo tutti gli altri oscuramenti. E quando abbiamo tutti gli oscuramenti commettiamo azioni negative e quando commettiamo azioni negative creiamo il karma. Quando creiamo il karma, è come piantare un seme in un terreno fertile che prima o poi produce una raccolta. Nello stesso modo, karma negativo creerà risultati negativi. Per superare questo dobbiamo tagliare la radice del sé. Quando lo facciamo, allora nirvana è pace, per esempio, se manca il carburante il fuoco sarà naturalmente estinto. Similmente, la radice del samsara è aggrapparsi a un sé, e se si taglia via l'aggrapparsi a un sé creando saggezza e assenza di un sé, allora tutta la sofferenza cessa naturalmente. Perciò, nirvana è pace.

Pace, o nirvana, significa non sofferenza. Ci sono tre tipi di nirvana: nirvana inferiore, nirvana medio e nirvana superiore o grande.

Nirvana inferiore o medio. Nirvana inferiore o medio sono considerati quelli dei sravaka o dei pratyekabuddha. Se otteniamo uno dei due tipi di nirvana ci liberiamo totalmente dalla sofferenza, eppure non abbiamo sviluppato completamente le nostre qualità. Continuiamo ad avere un oscuramento sottile che ci impedisce di sviluppare le nostre qualità completamente. A causa di questo non saremo capaci di beneficiare gli altri. E questo sarà l'ostacolo più grande per diventare completamente illuminati.

Nirvana Grande. Il nirvana grande viene anche chiamato il nirvana non-residente. Abbiamo due estremi, da un lato c'è il samsara, l'esistenza ciclica, che è piena di sofferenza ed errori; non c'è un luogo che vale il nostro attaccamento. Attraverso la saggezza abbandoniamo completamente tutti gli attaccamenti e rinunciamo l'intero samsara. Dall'altro canto abbiamo il nirvana che è pace completa e senza sofferenza. Grazie alla grande compassione, abbandoniamo questi tipi di nirvana inferiori e non rimaniamo in essi. Il nirvana non-residente significa che attraverso una grande saggezza e una grande compassione, non rimaniamo nei due estremi di samsara e nirvana. Piuttosto si va oltre sia al samsara che al nirvana e questo viene chiamato grande nirvana o nirvana non-residente, che è la buddhità perfetta o l'illuminazione completa.

Come un seguace del Mahayana la nostra meta non è di raggiungere il nirvana, ma di stare nel grande nirvana, o nel nirvana non-residente. Grazie alla grande saggezza non rimaniamo nell'estremità del samsara e grazie alla grande compassione non rimaniamo nell'estremità del nirvana. Non diventiamo inattivi, ma siamo completamente liberi da tutte le forme di oscuramenti. In questo modo, siamo oltre samsara e nirvana; siamo liberi da tutte le forme di oscuramenti e abbiamo sviluppato tutte le qualità e grandi attività che mai cessano di beneficiare gli esseri senzienti. Solo il grande nirvana può beneficiare tutti gli esseri senzienti, perché i nirvana inferiori e medi non beneficiano gli altri. Si limita alla propria non sofferenza ma c'è sempre dei sottili oscuramenti. Ma quando otteniamo il grande nirvana allora siamo completamente liberati da tutte le forme degli oscuramenti e contemporaneamente, a causa della grande compassione, non cessiamo mai le attività per beneficiare gli esseri senzienti. Quindi, se crediamo in questi quattro grandi sigilli e pratichiamo per ottenere la grande liberazione allora siamo Buddhisti. Bisogna praticare il sentiero per infine ottenere la buddhità perfetta.



■ Sua Santità il Sakya Trichen è riverito come il quarantunesimo detentore del trono del lignaggio Sakya del buddhismo Tibetano. È nato in Tibet nel 1945, Sua Santità viene dalla nobile famiglia Khön i cui predecessori datano dai primi giorni della storia tibetana e dall'undicesimo secolo costituiscono la scuola Sakyapa. Durante la sua gioventù Sua Santità ricevette una formazione intensa nella filosofia buddhista, nella meditazione e nei rituali da illustri maestri ed eruditi.

Largamente ritenuto una emanazione di Manjushri, Sua Santità è la guida spirituale di nuove generazioni di praticanti e Maestri di buddhismo. Ha conferito il cuore del ciclo d'insegnamenti Sakya conosciuto come Lamdre (Il Sentiero e il suo Risultato) sia in occidente come in oriente. Sua Santità manifesta saggezza e compassione profonde e lavora instancabilmente per (vedi sopra) monasteri per monaci e monache e istituti per lo studio, da insegnamenti del Buddha a innumerevoli studenti nel mondo.

“The Sakya Tradition” – Offre i preziosi insegnamenti dei Sakya in modo accurato e completo nelle vostre lingue.



“The Sakya Tradition” — Distribuyendo las Preciosas Enseñanzas Sakya Completa y Fielmente en Vuestras Lenguas Maternas.

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved