



Il Modo Corretto di fare la nostra Sādhana quotidiana

Sua Santità il 43° Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



Pubblicato da "The Sakya Tradition"

<https://sakyatradition.org>

Email: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

[https://www.youtube.com/c/ 萨迦传承](https://www.youtube.com/c/萨迦传承) TheSakyaTradition

Twitter: Sakya_Tradition

Vânzarea strict interzisă. Distribuția permisă doar pe bază de
gratuitate



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 Sua Santità il 43° Sakya Trizin Gyana Vajra Rinpoche, il 17 luglio 2019 sulla richiesta della Società Buddha Sasana (Sakya Thenpel Ling) a Singapore. Nel 2022 la trascrizione in inglese è stata preparata, editata e pubblicata da “The Sakya Tradition, Inc.”, un’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 2023. 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, possano le Loro Santità il 41° Sakya Trichen e il 42° e il 43° Sakya Trizin essere in perfetta salute, avere una lunga vita e continuare a girare la Ruota del Dharma.

Il Modo Corretto di fare la nostra Sādhana quotidiana

Sua Santità il 43° Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche

Publicato da “The Sakya Tradition”



Dopo aver ricevuto gli insegnamenti e le iniziazioni, sei tenuto a fare la pratica giornaliera della sādhana?

Sei appassionato all'inizio quando fai la sādhana e anche appesantito di dover mantenere una pratica giornaliera?

Cosa dobbiamo fare per ricevere le benedizioni dai nostri Maestri attraverso la pratica della sādhana?

In questo insegnamento, usando una pratica sādhana come esempio, Sua Santità il 43° Sakya Trizin ha dato dei consigli su problemi che possiamo incontrare sul Sentiero del Dharma. Studiamo e contempliamo questo insegnamento e facciamo tutti i cambiamenti necessari per migliorare la nostra pratica.



Il Modo Corretto di fare la nostra Sādhana quotidiana

Quando pratichiamo Mahakala – come qualunque altra divinità – pratichiamo per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Ogni tanto è importante controllare in quale direzione sta andando la vostra pratica giornaliera della sādhana, e che la nostra pratica quotidiana non diventi “ordinaria” – sebbene pratichiamo non sappiamo il perché e cosa stiamo praticando.

Di tutte le pratiche, la sādhana della divinità è una delle pratiche più importanti. È lì che tutte le benedizioni e gli insegnamenti sono raccolti. Se non riesci a fare la pratica della sādhana, il potere e il significato di tutte le altre pratiche, come i rituali, vengono a meno. Il ricevere l’iniziazione è solo l’inizio – non è mai la fine del sentiero della pratica. È ovviamente anche una benedizione perché la riceviamo da grandi maestri.

È molto importante per noi fare la sādhana della divinità. Ogni tanto è anche importante ricordarci il perché abbiamo ricevuto l’iniziazione. Tutti vogliamo ricevere delle benedizioni e delle

iniziazioni, come l'iniziazione di lunga vita, eppure a volte ci scordiamo la ragione perché lo abbiamo fatto. Riflettendo sulla ragione per cui abbiamo ricevuto l'iniziazione da benefici anche per la nostra vita quotidiana, perché la nostra pratica non è solo benefico per noi stessi ma anche per gli altri.

Dobbiamo ricordare che nonostante nostro Guru ci dica che facciamo la pratica per tutti gli esseri senzienti, effettivamente, noi traiamo il beneficio maggiore. Più grande sia il numero di esseri per cui fai la pratica, più grandi saranno le benedizioni che ricevi e perciò il merito che accumuli sarà più grande. Più merito che ottieni, più ti avvicini alla buddhità. Senza accumulazione dei meriti, non si raggiunge l'illuminazione.

Secondo la mia comprensione degli insegnamenti del Buddha e di altri maestri – che siano sulla vacuità, sulla compassione o su altre materie – l'essenza di tutti questi insegnamenti è di saper controllare le nostre emozioni, il nostro ego. Quando gli insegnamenti affermano che tutti i fenomeni non hanno una esistenza, vuol anche dire che “tu” non esisti e se “tu non esisti”, vuol anche dire che “io” non esisto. Nello stesso modo, quando c'è “destra” c'è anche “sinistra”. Questo è l'interdipendenza.

Quando il Buddha parlava di vacuità, fu molto chiaro sul fatto che se tutto ciò che vedi fuori di te non esiste, vuol anche dire che non esisti neanche tu. Eppure, se ci dicono che non

esistiamo, ci chiediamo immediatamente: “Cosa intendi con l’affermazione che io non esista? Sono qui. Certo che esisto!” Quindi è difficile per noi comprendere questa nozione.

Tuttavia, se proviamo che questo edificio, quell’altare, quell’oggetto, o pure quella persona non esistono, gradualmente ed eventualmente saremo capaci di comprendere. In effetti, l’obiettivo del Buddha era di insegnarci che non esistiamo intrinsecamente. Ha cercato di spiegarci che se i fenomeni esterni non esistono o hanno una natura vacua, naturalmente e logicamente neanche “noi” esistiamo realmente. In questo modo, spiegava la vacuità. È interessante vedere come abilmente riusciva a portarci alla comprensione che non esistiamo, piuttosto che dircelo direttamente. Quando abbiamo compreso che i fenomeni esterni non esistono intrinsecamente, arriviamo a comprendere che abbiamo una natura vacua anche noi, come pure il nostro ego e le nostre emozioni negative.

Nello stesso modo il Buddha dava insegnamenti sulla compassione. Se osserviamo attentamente, vediamo che quando sentiamo compassione per qualcuno è impossibile per noi far sorgere delle affezioni come la rabbia verso quella persona. Questo accade perché la compassione e le affezioni non sono affini. Ci sentiamo umili e piccoli quando abbiamo compassione verso un altro essere. La compassione ti fa sentire umile e insignificante. Questo è un altro metodo che ci aiuta a controllare le nostre emozioni negative.

Quando diciamo “tutti gli esseri senzienti”, ci riferiamo e degli esseri senzienti illimitati, non solo a degli esseri umani. Quando guardiamo una partita di calcio o un concerto, quando siamo in una grande folla, ci sentiamo molto piccoli; non ci sentiamo particolarmente grandi.

Alcuni anni fa, sono stato invitato in Kenya per vedere La Grande Migrazione, in cui gli animali trasmigrano da un luogo a un altro per trovare acqua. Nel safari c'è una grande quantità di animali diversi, mentre ci sono solo pochi esseri umani che li osservano. Quando ti trovi in un ambiente del genere ti senti piuttosto insignificante e piccolo.

Tutti vogliamo essere felici e se possiamo controllare le nostre emozioni negative siamo felici. In generale, pensiamo di essere infelici – soffriamo – a causa della nostra mente e le aspettative che abbiamo sugli altri. Che siano i nostri genitori, sposi, figli, parenti, amici...tutti noi abbiamo l'ego – vogliamo qualcosa; vogliamo raggiungere i nostri desideri o piani, vogliamo creare mete e raggiungere gli obiettivi. Quando le cose vanno contro la nostra volontà, quando gli altri non sono d'accordo con noi, siamo turbati e perciò soffriamo.

Se non abbiamo creato delle aspettative dall'inizio, non avremo problemi qualunque sia l'esito. Per esempio, quando andiamo fuori a cena con la nostra famiglia, uno dei membri della

famiglia vuole cibo cinese, mentre un altro preferisce cibo italiano. Entrambi cercano di convincere il resto della famiglia che il loro consiglio sia quello migliore, usando tutti i tipi di ragionamenti come il gusto del cibo, l'ambiente del ristorante e così via.

Se gli altri non sono d'accordo, diventiamo irritati e delusi e questo è sofferenza. Dobbiamo esaminare il perché abbiamo questo tipo di emozioni. Quasi sempre ci rendiamo conto che se possiamo abbassare le nostre aspettative, qualunque cosa accada non sarà un problema per noi e perciò non soffriremo così tanto.

Da quando eravamo bambini abbiamo sempre desiderato qualcosa, per esempio delle caramelle o dei giocattoli; come adulti, bramiamo ancora di più, come soldi, abiti belli, macchine più grosse..., stiamo costantemente cacciando per qualcosa che ci manca. Non esiste nessuno nel mondo che non vuole niente. La gente povera pensa che i ricchi hanno tutto. I ricchi pensano che quelli ancora più ricchi abbiano tutto...i nostri desideri sono insaziabili. Lo sappiamo tutti. Ciò che veramente è importante è come pensiamo – il perché soffriamo? Se stiamo attenti possiamo identificare la causa della nostra sofferenza e stare più nel momento presente. Allora possiamo essere più rilassati e più felici.

Tuttavia, non siamo mai nel momento presente – pensiamo sempre al futuro. Siamo spesso pensando di cosa mangeremo domani, facendo piani per il giorno dopo, persino di mesi e anni in avanti. Studenti giovani pensano a quali università andranno, gli studenti universitari riflettono su quali lavori gli saranno offerti nel futuro, quelli che già lavorano pensano sempre a progetti e incarichi futuri. Siamo sempre pianificando il futuro trascurando il momento presente.

È per questo che è importante riflettere sulla morte, soprattutto per un buddhista, perché ci dà una possibilità di focalizzarci sul presente piuttosto che su un futuro imprevedibile. Di contemplare la morte ci dà una opportunità di riflettere sulla situazione attuale, dandoci una possibilità di ancorarci nel presente. Quando arriva la morte, e arriverà, non ci sarà un altro “domani”. Non faremo più piani dopo la nostra morte. Piuttosto, di ricordarci costantemente della certezza della morte ci riporterà al presente – ci focalizziamo su ciò che stiamo facendo ora – allora saremo più calmi e rilassati – nonostante ciò che accade nel presente.

Allo stesso modo, la contemplazione sulla sofferenza per un buddhista è ugualmente molto importante. Fra i sei reami del saṃsāra, quello degli esseri umani è considerato il più favorevole perché gli esseri umani hanno una opportunità di elaborare la sofferenza. Abbiamo il lusso di avere l’esperienza

della sofferenza, per esempio quando siamo ammalati. Mentre riceviamo dei trattamenti pensiamo di cambiare il nostro stile di vita, come per esempio applicando una dieta più sana, fare più esercizio e così via. La stessa cosa quando contempliamo la morte, meditando sulla sofferenza ci renderà più focalizzati sul momento presente.

Il momento presente è dove dovremmo stare in questo momento preciso. Eppure, la maggior parte del tempo siamo nel passato o nel futuro. Ci aiuta anche a contemplare sulla vacuità e sulla compassione per ancorarci nel momento presente. Se la morte sopraggiunge domani, non faremo più piani per il giorno dopo. Se non ci sia una strada dopo questo punto del percorso, allora non possiamo fare dei piani oltre questo punto. Piuttosto, ci si dovrebbe focalizzare sul presente.

Appena siamo focalizzati sul presente, per esempio, l'iniziazione di Mahakala di oggi, o su altre pratiche come la Puja di Tara o le pratiche della sādhana di Avalokiteshvara o Manjushri, verranno tutti messi in gioco. Attraverso le benedizioni delle divinità, possiamo fare queste pratiche – questa è la meta. La meta non è di ricevere le iniziazioni per poter fare queste pratiche. Anche le pratiche di meditazione sono fatte per aiutarci a focalizzarci sul momento presente e grazie a questo ottenere una mente più calma. È allora che il Guru sarà in grado di guidarci.

Quando affermiamo che facciamo delle pratiche di Dharma, come pratiche sulla compassione o sulla vacuità; eppure, rimaniamo assorti nel pensare al passato o al futuro, perdendo così il momento presente, allora non sono delle pratiche di Dharma e non ci daranno beneficio.

Ho notato che la gente ha una tendenza di fare delle domande sulla vita samsarica e questioni mondane ai loro Guru. I Guru pensano sempre a noi, ci indicano la strada della compassione e della vacuità, ci guidano nello studio, contemplano e praticano per l'illuminazione di tutti gli esseri senzienti.

Sebbene affermiamo che impariamo e che pratichiamo, la maggior parte di noi si concentra su questioni mondane e sul futuro. Quando non riusciamo a riconoscere cosa sia la nostra pratica, possiamo perdere la nostra devozione. È anche possibile che la devozione diventi inquinata da ignoranza, rabbia e desiderio. Per questo, dobbiamo sempre controllare la nostra devozione. Non possiamo pretendere che, solo perché abbiamo devozione, possiamo fare quello che vogliamo. Questo è una materia che dobbiamo affrontare.

L'offerta migliore al nostro guru è la nostra pratica di Dharma. Non c'è un'altra offerta migliore da dare al nostro Guru che la nostra pratica. Perciò, la nostra pratica giornaliera è essenziale. È in questo modo che accumuliamo meriti. Le pratiche

giornaliere sono quelle che facciamo ogni giorno. Non sto dicendo che dobbiamo fare ore e ore di pratica ogni giorno o meditare in una grotta. Anche se facciamo le nostre pratiche per pochi minuti, sarà di beneficio per noi e per i nostri Guru. I nostri Guru si manifestano nel mondo perché ne abbiamo bisogno, non perché loro hanno bisogno di noi. Dobbiamo comprendere che i Guru nati in questo mondo, che ci danno gli insegnamenti e che passano in nirvana sono qui per insegnarci e mostrarci la Via.

L'unica cosa che vi chiedo è di fare la vostra pratica giornaliera, anche se vuol dire recitare il mantra una volta al giorno. Lo devi fare con una mente pura, stare nel momento presente e pensare agli esseri senzienti. Come detto prima, quando pensiamo a tutti gli esseri senzienti, diventiamo più umili, meno egocentrici e tutte le nostre emozioni negative spariscono. Anche se si riesce a praticare solo una volta al giorno molto breve, finché pratichiamo tutti i giorni possiamo notare il cambiamento trasformativo. Non possiamo diventare capaci in qualsiasi campo senza l'esperienza, e non accumuliamo l'esperienza in una notte sola. Ci occorre del tempo per raffinare le nostre capacità, che sia nell'atletica, come chef o in qualsiasi professione.

Quando non abbiamo dolore fisico o distrazioni, pratichiamo

compassione. Tuttavia, quando siamo addolorati, e succederà, o quando qualcuno urla, ci rimprovera o ci parla in modo aggressivo, e anche questi ci accadrà senza dubbio, allora se la nostra mente è abituata a contemplare la compassione sarà più facile pensare alla compassione in situazioni del genere e perciò non essere sopraffatti dalle emozioni negative. Nel momento in cui sentiamo delle critiche o parole negative su di noi, li possiamo bloccare con facilità e la nostra rabbia si calma o non sorge nemmeno.

Come ho detto prima, la nostra pratica tende a diventare ordinaria. Per darvi un esempio, tutti noi sappiamo che la rabbia, il desiderio e altri pensieri negativi non sono benefici per noi. eppure, quanti di noi si arrabbia per piccole cose triviali ogni giorno? Se notiamo che siamo arrabbiati o sentiamo desiderio è una indicazione di non aver praticato in modo appropriato. Se la nostra pratica viene fatta in modo corretto sarà efficiente nel controllare le nostre emozioni. Il primo giorno stiamo magari facendo la pratica con una motivazione pura, con una visualizzazione corretta e facendo la dedica. Ma col tempo possiamo perdere l'interesse, essere distratti o prendendo la nostra pratica per scontato, facendo la pratica di corsa. Invece di pensare con attenzione sul significato delle parole della sādhana e usare una visualizzazione appropriata, corriamo per completare la pratica della sādhana.

Di volta in volta mi trovo anche io in questa situazione. Non sto dicendo che ciò che sento corrisponde a ciò che ognuno di voi state sentendo o sentirà. Ma in base alla mia comprensione degli insegnamenti e dei consigli ricevuto dai miei Guru, sto semplicemente condividendo la mia comprensione e le mie conclusioni qui. Spero che vi possa aiutare.



༄༅། དབལ་ས་སྤྱི་ཡསྤྱབས་མགོན་ཡགོང་མ་ཁྱིའཇིན་ཞེ་གསུམ་པ་ཚེན་པོ་མཚོག

His Holiness the 43rd Sakya Trizin



- Sua Santità il 43° Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche è il secondogenito di Sua Santità il Sakya Trichen (Il 41° Sakya Trizin). È nato nella famiglia nobile Khon che in generazioni ha provveduto a un lignaggio ininterrotto di maestri buddhisti straordinari.

Già da tenera età, Rinpoche ha ricevuto un allenamento in tutti i rituali e le preghiere principali del lignaggio Sakya. Rinpoche ha ricevuto da Sua santità Sakya Trichen la maggior parte delle iniziazioni, potenziamenti, trasmissioni orali, benedizioni e istruzioni essenziali che fanno parte del lignaggio Sakya. In più, Rinpoche ha ricevuto innumerevoli insegnamenti comuni e non-comuni da alcuni dei maestri principali del buddhismo Tibetano dei nostri tempi.



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

<https://sakyatradition.org/>

2023@All Rights Reserved