



# Saggezza e Compassione

Sua Santità Sakya Trichen



Publicato da "The Sakya Tradition"



[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

E-mail: [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Twitter: Sakya\_Tradition

Rigorosamente Vietata la Vendita. Solo Distribuzione Gratuita



Questo lavoro è fornito sotto la protezione di Creative Commons CC-BYNC-ND (Attribuzione-Non-commerciale-Non-derivati) 4.0 copyright. Può essere copiato e stampato per un giusto uso, ma solo con attribuzioni complete, e non per un vantaggio commerciale o compenso personale.

Per tutti i dettagli, vedere la licenza Creative Common.

# Riconoscimenti

Sua Santità Sakya Trichen (il 41° Sakya Trizin) ha conferito questo insegnamento nel 2003 al Ahimsa Institute, Egremont Sud, Massachusetts, USA. Nel 2023, la trascrizione Inglese fu preparata, modificata e pubblicata da The Sakya Tradition, Inc., un'organizzazione senza scopo di lucro dedicata a custodire e rendere ampiamente disponibile i preziosi insegnamenti di Dharma del glorioso lignaggio Sakya. Il testo è stato tradotto in italiano dal team di traduttori di The Sakya Tradition nel 2024.

Questa pubblicazione è stata resa possibile dalle generose donazioni di Maria Julia Silva, Lee Chee Kong, e Cheah Poh Kwai. Vogliamo anche ringraziare tutti i volontari per la loro dedizione e per il loro impegno nel mettere insieme questi insegnamenti.

Con il merito di questo lavoro, possa Sua Santità Sakya Trichen godere di perfetta salute e avere una vita molto lunga, per continuare a girare la Ruota del Dharma.



Saggezza e compassione sono l'essenza per l'ottenimento di successo sia negli affari mondani che nella via spirituale. Perché queste due qualità sono di massima importanza?

È davvero possibile realizzare queste grandi qualità? Come ha fatto Buddha ad insegnarci e guidarci al loro raggiungimento? Qual è la strada giusta? Come possiamo osservare sia problemi personali che gli affari del mondo nella prospettiva del Buddhismo?

Questo testo presenta gli insegnamenti del Buddha in un modo graduale e sistematico. È come un faro di luce che ci illumina e ci guida nella nebbia per raggiungere la nostra destinazione con facilità.

# CONTENUTO

Introduzione	1
Il Bisogno di uno Sviluppo Spirituale	3
Il Punto di Vista Buddhista	5
Domande e Risposte	26

## Introduzione

*Intervistatore:* Sua Santità, la vorrei ringraziare per permetterci di parlare con lei. So che il suo tempo è molto prezioso. La domanda che vorrei porle è questa: se c'è un messaggio che vorrebbe dare ai nostri ascoltatori oggi, quale sarebbe?

*Sua Santità:* Vorrei dire che è possibile per noi cambiare la nostra mente in modi positivi, sviluppando qualità come compassione, amorevole gentilezza, tolleranza, e perdono. Per quanto siano importanti e basilari queste qualità, le dobbiamo coltivare, allenando le nostre menti seguendo queste indicazioni. Facendo così sarà sicuramente di grande beneficio per noi stessi, e sarà anche di beneficio per altri esseri. Se facciamo questo, allora possiamo rendere il mondo più pacifico e armonioso.

*Intervistatore:* Questo sarebbe meraviglioso. Ho molti amici nel movimento pacifista, attivisti che sono contro la guerra in Iraq. Alcuni di loro si sentono scoraggiati per quello che sta

succedendo nel mondo, ma soprattutto per la guerra in Iraq perché ha causato così tante morti da entrambe le parti. Ha qualche pensiero o incoraggiamento per queste persone?

*Sua Santità:* Non credo che si possa vincere la rabbia con la rabbia. La rabbia può solo essere contrastata con l'amorevole gentilezza e la compassione. Come singoli esseri umani, l'amorevole gentilezza e la compassione sono le più grandi qualità della nostra mente. Dobbiamo generare queste qualità e provare a praticarle. Solo allora possiamo vincere le emozioni negative.

*Intervistatore:* Grazie mille. Apprezzo I suoi pensieri.

*Sua Santità:* Sì, grazie mille.



## Il Bisogno di uno Sviluppo Spirituale

**V**orrei prendere questa opportunità per porre i miei più calorosi saluti a tutti voi e dare il benvenuto a questo incontro. Vorrei anche ringraziare i vari gruppi e famiglie che mi hanno invitato e creato questa opportunità di incontrarvi e condividere con voi gli insegnamenti del Buddha. Prima di iniziare l'insegnamento vero e proprio, vorrei recitare una breve preghiera a Buddha e a tutti I bodhisattva. [Recitazione della preghiera.]

Nel mondo in cui viviamo, ci sono molte razze, religioni, culture, e filosofie. Nonostante queste diversità, c'è qualcosa che tutti abbiamo in comune: Tutti nel mondo desiderano essere liberi dalla sofferenza ed essere felici. Per raggiungere questo obiettivo, ognuno s'impegna a modo suo.

Tutti i progressi tecnologici sono avvenuti per il raggiungimento della felicità umana. Nell'ultimo secolo, specialmente qui in Occidente, ci sono stati molti passi avanti nella scienza e nella tecnologia, e questo sviluppo materiale è stato di beneficio in molti modi, dandoci scienze mediche,

trasporti, tecnologie della comunicazione, e così via. Nello stesso momento, possiamo vedere chiaramente, che questo sviluppo materiale esterno non è abbastanza. Per trovare pace e felicità, dobbiamo fare un progresso spirituale interiore. È solo con lo sviluppo spirituale interiore che possiamo trovare vera pace e felicità.

Lo sviluppo spirituale è ancora più importante oggi quando abbiamo la tecnologia moderna. Questo perché la tecnologia può essere molto pericolosa se cade nelle mani delle persone sbagliate, come coloro che hanno forti emozioni negative. Dobbiamo controllare lo sviluppo scientifico e materiale così che non cade nelle mani sbagliate. È chiaro che per usare la tecnologia in modo positivo, è essenziale uno sviluppo spirituale interiore. Credo che, se il progresso materiale esterno e il progresso spirituale interno possano unirsi, questo porterà grande beneficio e renderà il mondo un luogo più felice e più pacifico.

## Il Punto di Vista Buddista

**P**er sviluppo spirituale, intendo tutte le principali religioni del mondo. Tutte le religioni del mondo enfatizzano l'amorevole gentilezza, la compassione, la tolleranza, la pazienza, il perdono, e così via. Io stesso sono Buddhista, e da quel punto di vista, il mio compito è cercare di presentare a voi il Nobile Buddha, colui che ha dato gli insegnamenti Buddhisti.

Quando il Nobile Buddha per la prima volta fece il voto di raggiungere l'illuminazione, fu con lo scopo di beneficiare tutti gli esseri senzienti senza discriminazioni o eccezioni. Il termine Buddista per il desiderio di raggiungere l'illuminazione con lo scopo di beneficiare tutti gli esseri senzienti perché tutti possano essere liberi dalla sofferenza ed essere felici è chiamato *pensiero d'illuminazione*<sup>[1]</sup>.

Una volta che il Nobile Buddha sviluppò questo pensiero, accumulò meriti e saggezza per un lunghissimo tempo – molti eoni. Attraverso la combinazione di meriti e saggezza, fu in fine capace di eliminare tutte le forme di oscuramenti<sup>[2]</sup>.

Questo significa che tutte le forme di oscuramenti erano completamente eliminate, che non si verificarono mai più. Sono state rimosse completamente dalla loro radice. Alla fine, Il Buddha raggiunse l'illuminazione, il che significa la liberazione da tutti gli oscuramenti ed il raggiungimento di ogni possibile buona qualità.

Dopo aver raggiunto l'illuminazione, tutte le attività del Buddha – che fossero fisiche, verbali, o mentali – erano per il beneficio degli altri esseri senzienti<sup>[3]</sup>. Questo era la principale motivazione per il suo raggiungimento dell'illuminazione. Di tutte queste attività, la più grande è l'attività della voce o impartire gli insegnamenti, che è chiamato il Dharma. Nella terminologia Buddhista, chiamiamo dare gli insegnamenti *girare la ruota del Dharma*. Come una ruota che gira e porta i passeggeri a destinazione, gli insegnamenti del Buddha sono come una ruota che porta i discepoli a destinazione. La realizzazione che il Buddha ha compiuto viene tramandata ai suoi discepoli attraverso gli insegnamenti e quando si praticano gli insegnamenti del Buddha usando le tecniche che il Buddha ha dato. I discepoli del Buddha possono progredire sul sentiero ed eventualmente raggiungere la liberazione e l'illuminazione attraverso gli insegnamenti.

Come ho detto, il mondo ha molte religioni e filosofie. Mentre è vero che da una prospettiva tutti sono uguali – tutti vogliamo essere liberi dalla sofferenza e tutti desideriamo essere felici - è anche vero che tutti abbiamo gusti, mentalità, natura, propensioni e contaminazioni diverse. Si dice che gli esseri senzienti sono infiniti come lo spazio e lo spazio non ha fine. Per questo, un unico tipo di insegnamento non è sufficiente per tutti gli esseri senzienti.

Questo è come avere tante medicine diverse per le malattie. Abbiamo tante medicine diverse per malattie diverse, ed abbiamo anche diversi sistemi di medicina. Per alcune malattie, la medicina allopatrica è più efficiente, mentre per altre malattie, la medicina ayurvedica, quella omeopatica, o altre forme di medicina possono essere migliori. Ugualmente, avere un unico tipo di insegnamento non è sufficiente. Il Buddha stesso diede diversi tipi di insegnamenti a vari livelli di comprensione – insegnamenti che sono, di fatto, innumerevoli. A grandi linee, i diversi livelli degli insegnamenti del Buddha sono Hīnayāna, Mahāyāna e Vajrayāna<sup>[4]</sup>. All'interno di queste vie, troviamo tante scuole differenti. Basandomi su questo fatto, credo che ci siano delle religioni diverse nel mondo. Nello stesso modo in cui ci sono diversi sistemi di medicina nel mondo, anche delle religioni differenti sono d'aiuto per diversi tipi di esseri.

## **La Mente e il Corpo**

Secondo il Buddhismo, tutti abbiamo un corpo fisico e una mente, e queste sono molto differenti tra loro. Sappiamo che il corpo nasce dai nostri genitori, e sappiamo anche come si sviluppa e come si mantiene. Nella nostra vita umana, il corpo ha bisogno di un luogo dove vivere, del cibo, un riparo, dei vestiti, dei medicinali, degli amici, dei compagni, e così via. Però, la cosa più importante è avere una pratica spirituale, e questa si occupa della mente piuttosto che del corpo. Senza la pratica spirituale, tutta la vita sarebbe vuota e insignificante a prescindere da quanto i nostri bisogni materiali possano essere stati soddisfatti.

Possiamo vedere il nostro corpo con i nostri occhi e toccarlo con le nostre mani. Possiamo descriverne la dimensione, il colore, la forma, e così via. Alla fine della vita, il corpo verrà eliminato in un modo o in un altro. Ma la mente è qualcosa di diverso. Non possiamo vedere la mente con i nostri occhi. Non possiamo toccare la mente con le nostre mani. Non possiamo descriverla in termini di colore, forma, e dimensione. In altre parole, la mente è vuota, eppure è la cosa più potente. È dalla mente che emergono tutte le cose sbagliate e tutte le cose giuste che facciamo. È la mente che gode della felicità, ed è la mente che soffre. Visto che la mente è vuota, visto che è una

cosa invisibile e non tangibile, quando lasciamo questo mondo, la mente non verrà eliminata come il nostro corpo. La mente non è qualcosa che si può seppellire.

Da dove arriva la mente? Come esiste, e come viene mantenuta? Ogni cosa ha le sue cause e condizioni. La mente presente, che è invisibile, non può sorgere da qualcosa di materiale e visibile come il corpo fisico. Non può sorgere dagli elementi, perché possiamo vedere gli elementi. Quindi, deve sorgere da ciò che è in continuità con essa, non da qualcosa di completamente differente, in modo simile quando si coltiva il riso: hai bisogno di piantare dei semi di riso e non qualcosa di diverso. Hai anche bisogno delle condizioni giuste per far crescere il riso: un terreno lavorabile, la giusta temperatura e il giusto livello di umidità. Senza le condizioni necessarie, il seme di qualunque cosa non maturerà.

La mente cambia continuamente, eppure è anche la stessa. La mente che avevi quando eri un neonato e la mente che hai adesso sono molto differenti. Eppure, c'è anche una continuità ininterrotta tra di loro. È come un fiume che cambia costantemente eppure è sempre lo stesso. L'acqua del fiume corre in un flusso in continuo cambiamento senza interruzione. La mente che abbiamo nel presente possiede questa continuità di coscienza, come il fiume, sebbene cambi continuamente.

Visto che c'è questa linea di continuità che non nasce da qualcosa di esterno o materiale ma ha la sua fonte in sé stessa, presupponiamo che l'esistenza della mente precede la nostra mente e il corpo attuali, viene prima di questa reincarnazione. Questo è il modo in cui i Buddhisti dimostrano con la logica l'esistenza delle vite precedenti. Se esaminiamo più a fondo, possiamo trovare che va tutto indietro, che non c'è né un inizio né una fine alla mente. Non c'è un tempo o uno spazio in particolare in cui all'improvviso la mente di un individuo è venuta in essere. Invece, la mente è esistita dall'inizio del tempo. La mente è realmente una delle meraviglie del mondo, esistendo dal tempo senza inizio fino ad ora.

## **Il Samsāra e l'Impermanenza**

Anche se siamo nati in tanti posti e in forme diverse, la continuità della mente va avanti all'infinito dal passato e verso il futuro. Il termine Buddhista per descrivere questo è saṃsāra, il ciclo di esistenza e rinascita sin dal tempo senza inizio. Il saṃsāra a volte è chiamato la ruota del saṃsāra perché va avanti all'infinito, come una ruota che gira e rigira. A meno che non, o fino a quando, raggiungiamo l'illuminazione, andremo avanti in questo modo nella ruota del saṃsāra senza sosta.



Quando comprendiamo questo, diventa facile sviluppare il pensiero della rinuncia e dedicarsi alla pratica spirituale. Tutto quello che sembra importante in questa vita è temporaneo e impermanente, quando viene visto dalla prospettiva dell'infinità della ruota del saṃsāra. I Buddha dissero, "Tutti i fenomeni composti sono impermanenti." Il Buddha ha insegnato anche quelle che sono chiamate le quattro conclusioni:

*La fine di un raduno è la separazione.*

*La fine dell'accumulazione è l'esaurimento.*

*La fine dell'essere al culmine è cadere.*

*La fine della nascita è la morte.*

*La fine di un raduno è la separazione.* Anche qui oggi, dove tanti di noi ci siamo riuniti da diversi luoghi, il nostro raduno finirà nella separazione. Torneremo ai luoghi da cui siamo venuti quando il raduno finirà.

*La fine dell'accumulazione è l'esaurimento.* Potremmo accumulare grande ricchezza e tante altre cose, ma un giorno, tutto questo sarà esaurito.

*La fine dell'essere al culmine è cadere.* Indipendentemente dallo status elevato che potresti raggiungere o quanto potente diventi, non rimarrai lì per sempre. Un giorno, cadrà quando giunge la morte. E questa è la quarta conclusione: *La fine della nascita è la morte.*

È fondamentale ricordare, per la via spirituale, che questa vita è solo temporanea. È transitoria e senza essenza. Anche per il più ricco milionario o la persona più potente del mondo, non importa quanta prosperità o quanto potere viene acquisito, tutti dovremmo lasciarlo alle nostre spalle. Niente rimane con noi, che sia fama, potere, o ricchezza, quando lasciamo questo mondo. Non possiamo portare niente con noi quando la morte ci colpisce. E in quel momento, la mente stessa non svanisce ma continua.

## **Karma e Rinascita**

Quando la mente continua, le azioni virtuose che abbiamo eseguito verranno portate avanti con noi secondo la legge del karma. *Karma* è una parola Sanscrita e significa azione. Il merito che deriva dalle azioni positive eseguite con una mente positiva – cose come gentilezza amorevole, compassione, e

tolleranza – ci aiuteranno nel futuro. Proprio come un’ombra che ci segue ovunque noi andiamo, le nostre azioni virtuose ci seguiranno. Allo stesso modo, azioni negative e non virtuose, che sono azioni che derivano da emozioni negative come rabbia, ignoranza, e gelosia, ci seguiranno ovunque andrà la nostra coscienza.

Le azioni virtuose e non virtuose che eseguiamo mentre siamo in vita ci seguiranno dopo la morte e determineranno la nostra rinascita. Se eseguiamo azioni virtuose, rinasciamo continuamente nei tre reami superiori ed avremo tutte cose positive: longevità, buona salute, prosperità, desideri soddisfatti, ed una vita felice. Questi sono i prodotti delle azioni positive.

Risultati negativi – come una vita corta e malsana, povertà, non avere i propri desideri soddisfatti – sono i prodotti delle azioni negative. In questo modo, la nostra vita futura sarà determinata secondo i tipi di azione che stiamo facendo nel presente e che abbiamo fatto nel passato. Se tu commettessi delle azioni negative, allora potresti dover scendere in uno dei tre reami inferiori. Anche se non rinasci in un reame inferiore, incontrerai comunque risultati negativi dovuti da azioni non virtuose. Se pratichi azioni virtuose, allora rinasci continuamente in uno dei tre reami superiori.

## **Saggezza**

Per astenersi dalle azioni non virtuose e praticare azioni virtuose, abbiamo bisogno di saggezza. Si dice in uno dei commenti di un grande maestro indiano, “La radice di tutte le qualità visibili e invisibili sta nella saggezza.” Senza saggezza, non possiamo sapere le cause della felicità e le cause della sofferenza. Tutti cercano la felicità, ma sono talmente tanti quelli che non riescono a raggiungerla per la mancanza di saggezza. Si dice che la contaminazione radice che causa gli oscuramenti è l’ignoranza. L’antidoto per l’ignoranza è la saggezza. Quando uno è dotato di saggezza, uno conosce la causa sia della felicità che della sofferenza.

Senza considerare l’obbiettivo finale del raggiungimento dell’illuminazione, è chiaro che dobbiamo prendere i giusti impegni anche se vogliamo solo raggiungere la felicità ordinaria in questa vita e nelle vite future. Ci sono molti che, in mancanza di saggezza, compiono atti negativi perché pensano che le loro azioni non virtuose li porterà alla felicità. Come risultato, stanno solo creando più sofferenza. È chiaro allora che, anche per un sentiero semplice, la saggezza è importante.

Nel Buddhismo, la forma più alta di saggezza è comprendere la vera natura della mente, la vera natura della realtà. Quando

facciamo questo, possiamo completamente abbandonare l'attaccamento al saṃsāra, riconoscendo l'illusoria visione dualistica che produce gli oscuramenti nelle nostre menti. Questo è come uno può raggiungere la felicità ultima della liberazione e l'illuminazione perfetta.

### **I Sentieri Inferiori e Medi**

Come ho detto, il saṃsāra è la ruota dell'esistenza, o l'esistenza ciclica. Va avanti all'infinito come una ruota che gira. Quando finiamo un giro, un altro giro inizia. Quando questa vita finisce, inizia la prossima. L'intero saṃsāra è permeato di sofferenza e insoddisfazione, ma non lo riconosciamo. Ovviamente, ci sono vari livelli di sofferenza, così ci sono dei luoghi dove c'è più sofferenza e altri dove ce n'è meno. Quando comparato ad un reame nel saṃsāra con grande sofferenza, un altro reame può sembrare felice. Ma in realtà, se esaminiamo attentamente tutto il saṃsāra, ci renderemo conto che non c'è una felicità reale.

Negli insegnamenti, il sentiero della persona inferiore è il sentiero di coloro che cercano la felicità all'interno del saṃsāra, non riconoscendo che è tutta sofferenza. Possono cercare la felicità in questa vita o cercare future rinascite felici. Il sentiero

è chiamato “piccolo” perché l’obbiettivo è all’interno del saṃsāra, o la ruota dell’esistenza.

Tuttavia, finché rimaniamo nella ruota dell’esistenza, c’è solo sofferenza. Ovunque andiamo, qualsiasi cosa facciamo, a chiunque ci associamo, non c’è una soddisfazione permanente. Possiamo vedere questo fatto anche nella nostra esperienza di questa vita. Ci mostra che la nostra stessa esistenza in questo universo è sofferenza.

Il sentiero della persona media è riconoscere che non c’è una reale felicità in nessuno dei regni del saṃsāra, che siano i reami inferiori o che siano quelli superiori. Qualunque cosa appaia come felicità nei reami superiori è riconosciuto come un misto di felicità e sofferenza, dolore e piacere, in cui la felicità non durerà. Quando si ha raggiunto il sentiero della persona media, si cerca la liberazione dal saṃsāra. Un’altra parola per questa liberazione è nirvāṇa.

Per rinunciare totalmente al saṃsāra e per ottenere la liberazione individuale, devi tagliare la radice del saṃsāra, che è l’ignoranza di base e che deve essere eliminata. Cos’è questa ignoranza? È l’ignoranza della vera natura della mente, che è pura dal tempo senza inizio. La vera natura della mente è la natura del Buddha, mai macchiata dalle oscurazioni. Tuttavia, non vediamo la vera natura della mente, e ci aggrappiamo al sé.

## **Il Sentiero della Persona Suprema**

È già molto buono raggiungere il sentiero della persona media. Ma c'è uno stadio che va oltre il sentiero della persona media, chiamato il sentiero della persona suprema. È più alto del sentiero medio perché cerca la liberazione non solo per sé stesso ma per tutti gli esseri senzienti. La realizzazione individuale è il risultato della realizzazione della saggezza che distingue la realtà ultima e la natura della mente. Il sentiero della persona suprema è combinare la saggezza con la coltivazione della compassione e la creazione del pensiero d'illuminazione. La persona suprema rinuncia alla liberazione individuale per raggiungere la più alta illuminazione, o Buddhità, per il bene di tutti gli esseri senzienti.

Per iniziare il sentiero della persona suprema, dobbiamo riconoscere che tutti sono uguali a noi nel cercare la felicità. Gli altri, a questo proposito, sono come noi. Possiamo anche vedere, che abbiamo bisogno degli altri in questa vita, proprio come loro hanno bisogno di noi. Quando eravamo bambini, avevamo bisogno di guardiani - i nostri genitori ed i nostri insegnanti - per guidarci e dirci cosa è giusto e cosa è sbagliato. Più tardi, come adulti, abbiamo bisogno di compagni e amici a cui possiamo chiedere consigli e assistenza. Mentre invecchiamo, abbiamo bisogno di ulteriore assistenza dagli

altri. Proprio come questo, nella pratica spirituale non è giusto pensare solo a sé stessi mentre ignoriamo tutti gli altri. Dovremmo sperare, invece, che tutti gli esseri senzienti avranno la felicità, proprio come noi stessi speriamo di essere felici.

Nel Buddhismo, questa speranza che gli altri siano felici, viene chiamata amorevole gentilezza. È un passo verso lo sviluppo della compassione, che è la speranza di salvare gli altri dalla sofferenza. Esaminando con onestà, se gli altri esseri senzienti siano felici oppure no, scopriremo che non sono felici nel loro stato attuale. Tutti gli esseri senzienti subiscono delle sofferenze, che sia dolore fisico, ansia mentale, insoddisfazione generale, o qualsiasi tipo di miseria. Tutti desiderano la felicità, ma non sanno da dove viene la vera felicità.

Per dare origine all'amorevole gentilezza universale, prima di tutto, dovremmo pensare che tutti gli esseri senzienti non sono altro che i nostri cari – coloro che amiamo, come i nostri genitori, amici, o altri parenti. Visto che crediamo nel ciclo infinito del saṃsāra, è logico che ogni essere senziente sia stato una persona cara in un momento o in un altro. Se pratici vedendo tutti gli esseri senzienti in questo modo, come le persone che ti sono più care, allora puoi dare origine alla vera amorevole gentilezza.



Dobbiamo includere in questa pratica anche i nostri nemici più odiati. Anche se in questa vita ci appaiono come nemici, dobbiamo ricordare che anche loro sono stati, nelle vite precedenti, nostri cari. Dobbiamo sempre ricordare che ogni essere vivente vuole essere felice, indipendentemente da chi sia e indipendentemente dalla loro filosofia, religione o ideologia.

Poi, coltiviamo la compassione, la sincera speranza di eliminare la sofferenza degli altri. Significa prendersi cura di chi sta soffrendo, mentalmente e fisicamente, e desiderare di aiutarli e di salvarli. Comprendiamo che le persone stanno soffrendo perché gli manca la saggezza, e se avessero la saggezza perfetta, non soffrirebbero mai più. In questo modo, desideriamo che tutti gli esseri senzienti raggiungano l'illuminazione, perché questo è l'unico modo in cui potranno trovare la vera e permanente libertà dalla sofferenza.

## **Il Pensiero di Illuminazione**

Attraverso la coltivazione di tale amorevole gentilezza e compassione, svilupperemo in noi la ferma volontà di raggiungere l'illuminazione per liberare dalla sofferenza tutti gli esseri senzienti, senza discriminazione. Come ho detto all'inizio, questo è il modo in cui il Buddha stesso ha intrapreso

il sentiero per diventare un buddha. Questo desiderio è chiamato il pensiero d'illuminazione, o bodhicitta. È l'unica via per raggiungere la buddhità, che è l'obiettivo più alto.

Quando coltiviamo la vera amorevole gentilezza e compassione, allora dovremo davvero salvare gli esseri dalla sofferenza. Avere solo buoni propositi e pensieri amorevoli non è abbastanza. Come possiamo raggiungere questo obiettivo? Al momento, non possiamo perché non abbiamo il potere o la libertà di farlo. Siamo legati dalle nostre contaminazioni e dalle nostre azioni negative, o il nostro karma. Ovunque soffia il vento del karma, non abbiamo scelta e dobbiamo andare lì. Non abbiamo scelto di nascere in questa vita, per esempio. Siamo nati qui grazie al nostro karma. Nel futuro, non abbiamo scelta su dove rinasciamo. Sarà il nostro karma a determinarlo.

Qualcuno che è completamente vincolato dalle proprie contaminazioni e dal karma, ovviamente non può salvare altri esseri senzienti. L'unico modo per veramente aiutare in modo efficace gli esseri senzienti, è di raggiungere l'illuminazione per il loro bene, proprio come ha fatto il Buddha. Ha raggiunto l'illuminazione per il bene di tutti gli esseri, e ha dato gli insegnamenti così che anche noi possiamo fare lo stesso.

## **Come la Buddità è una possibilità: Natura di Buddha**

Cosa è necessario per raggiungere l'illuminazione? Com'è possibile? Prima di tutto, possiamo raggiungere l'illuminazione perché tutti possediamo una cosa che si chiama *natura di Buddha*, la nostra potenzialità per la Buddhità, il seme di un Buddha. È come far crescere un albero: prima devi seminare il seme. Il seme della tua Buddhità è la vera natura della tua mente, che non è mai macchiata dalle oscurazioni. La vera natura della tua mente è pura sin dall'inizio. Non c'è differenza tra la vera natura della tua mente e la vera natura della saggezza dei Buddha. Sono la stessa cosa.

L'unica e sola grande differenza tra le nostre menti e la saggezza dei Buddha è che i Buddha hanno eliminato le oscurazioni. Questa è una differenza enorme. È come la differenza tra il cielo e la terra. Ma una volta che le oscurazioni sono eliminate, allora le più grandi qualità incommensurabili della buddhità verranno ottenute da tutti gli esseri senzienti ordinari.

Questo è possibile perché al livello ultimo, non c'è differenza di natura tra gli esseri ordinari e i Buddha. In questo momento, non possiamo vedere la nostra natura di Buddha, e ci aggrappiamo al nostro sé. Questo risulta nelle oscurazioni

delle nostre contaminazioni e conoscenza. Visto che queste oscurazioni ci impediscono dal vedere la vera natura della nostra mente, non possiamo sviluppare le più grandi qualità della Buddhità.

La buddità necessita dei metodi giusti. Tutti possediamo il seme della buddità, ma se non utilizziamo i metodi per rimuovere le oscurazioni, allora non raggiungeremo mai l'illuminazione. Impiegare I giusti metodi si riferisce all'accumulazione dei meriti e della saggezza.

Il merito è la compassione nell'aiutare tutti gli esseri senzienti senza eccezioni, e la saggezza è la saggezza che vede la realtà ultima. Un altro modo per descrivere il sentiero di accumulazione di meriti e saggezza è attraverso le sei pāramitā, o perfezioni. Queste sono pratiche per maturare la buddità attraverso le attività di un bodhisattva.

La prima è la perfezione della generosità, che significa dare dei regali materiali, l'amore, il Dharma e la protezione. La seconda è la perfezione della condotta morale e la buona disciplina, o astenersi dalle azioni sbagliate e dalle azioni non virtuose che nascono dalle contaminazioni come l'ignoranza, il desiderio, e l'attaccamento. La terza perfezione è la pazienza. La quarta perfezione è la diligenza. La quinta perfezione è la

concentrazione meditativa. La sesta perfezione è la saggezza, che si riferisce alla saggezza del vedere la realtà ultima.

Di queste, la sesta è la più importante – la saggezza. Le altre sono il modo di raggiungerla. Inoltre, la saggezza *perfeziona* la pratica degli altri. Per esempio, senza saggezza, la generosità non è la perfezione della generosità. Per avere la perfezione della generosità, uno deve coltivare la saggezza non duale che vede la realtà ultima. La perfezione della generosità vuol dire essere capaci di dare senza l'oscurazione dell'ignoranza che vede la dualità del sé e dell'altro. La stessa cosa si applica alle altre cinque perfezioni.

## **Come Due Ali**

Tutti possediamo il seme della Buddhità e la saggezza perfetta perché noi tutti possediamo la natura di Buddha come la nostra potenziale per la Buddità. Però, se teniamo un seme di riso all'interno di una scatola asciutta, non produrrà mai riso. Per coltivare il riso, hai bisogno di creare le condizioni favorevoli perché il seme germogli – mettendo il seme nel terreno fertile, annaffiandolo, mantenendo la giusta temperatura, aggiungendo il fertilizzante, e così via. Allo stesso modo, per accrescere la

nostra natura di Buddha, dobbiamo impegnarci a praticare le sei perfezioni ed accumulare meriti e saggezza.

Qualsiasi sia il livello del sentiero che uno segue, coltivare la saggezza non duale è veramente la cosa essenziale. Senza, non c'è modo di raggiungere alcun livello del sentiero spirituale Buddhista, figuriamoci la perfetta illuminazione della Buddhità. Allo stesso modo, tutti gli insegnamenti Buddhisti sono basati sulla compassione. Questo è particolarmente vero per la tradizione Mahāyāna, che enfatizza il sentiero del bodhisattva. La compassione è cruciale all'inizio, nel mezzo, e alla fine dopo aver raggiunto l'illuminazione.

Si dice che la saggezza e la compassione siano come due ali. Per volare nel cielo, hai bisogno di entrambe le ali. Per raggiungere l'illuminazione hai bisogno della saggezza e della compassione. Queste due ali hanno bisogno l'una dell'altra per il loro completamento. Senza saggezza non possiamo avere una giusta compassione, e senza compassione, non possiamo realizzare la saggezza. Quando entrambe sono presenti, è possibile raggiungere l'illuminazione.

Con questo, concluderò il mio discorso. C'è ancora qualche minuto rimasto, quindi se avete delle domande, sarò felice di rispondere.

## Domande e Risposte

D: Sto meditando da molto tempo, come tante altre persone qui. Ho lavorato sulla pratica delle sei perfezioni ed altre pratiche ma, nonostante ciò, mi sento ancora molto lontano dal raggiungere l'illuminazione. In Occidente, abbiamo un concetto di "arrendersi al volere di Dio." Potresti analizzare questo da una prospettiva Buddista? Come possiamo fare questo come Buddhisti? A volte mi sento senza speranza.

R: Credo che hai già iniziato il sentiero, e questo già vuol dire un buon progresso. Non dovremmo scoraggiarci. È naturale che ci voglia tanto tempo prima di sentire qualche risultato. Come ho già detto, siamo stati bloccati nel saṃsāra dal tempo senza inizio e per diventare liberi dal saṃsāra non è qualcosa che accade in un breve arco di tempo.

Non c'è miracolo che può farlo accadere. Secondo il Buddhismo, il Buddha ci ha dato il più grande aiuto possibile, gli insegnamenti. Lui non ci salva attraverso i miracoli. Non è così.

Invece, il Buddha ci ha dato gli insegnamenti sulla legge del karma o causa ed effetto, spiegando che le nostre vite sono il prodotto delle nostre azioni. Se commettiamo azioni sbagliate, allora pregare Buddha non ci salverà. Invece, ci ha dato le istruzioni sul modo giusto e sul modo sbagliato di agire, da poter evitare il sentiero sbagliato e prendere quello giusto. Se viaggiamo sul sentiero corretto, allora ci salveremo. Il Buddha ha detto: “Tu sei il tuo salvatore. Nessun altro può salvarti.”

È come una persona malata che incontra un medico. Per curare la malattia, è importante avere un bravo dottore, ma il paziente deve anche lavorare sodo e seguire gli ordini del medico, prendere le medicine prescritte ed eseguire il comportamento prescritto. Se hai il miglior medico nel mondo, ma non segui le sue istruzioni, allora la malattia non si curerà. Proprio in questo modo, è necessario per noi fare uno sforzo.

\*\*\*

D: Nel Buddismo esiste un concetto come l'idea dell'intuizione, una scintilla divina in noi, o un ancora, una piccola voce che parla? In Occidente, questo è un forte aspetto del Quaccherismo. Nell'induismo, c'è l'idea del brahman che si relaziona attraverso l'ātman. C'è un concetto simile nel Buddismo, come una voce guida o un genio dentro ogni



persona la quale puoi ascoltare per capire cosa ti stia dicendo specificamente?

R: Non credo che ci sia un essere separato che ti possa guidare. Tuttavia, tutti abbiamo la natura di Buddha, che è la natura fondamentale della mente, la pura chiarezza della mente. Il Buddha enfatizza l'analisi per sé stessi utilizzando la propria intelligenza. Con la nostra saggezza, dobbiamo esaminare ognuno e ogni cosa accuratamente. Con questa intelligenza o saggezza, possiamo ricevere gli insegnamenti, e così attraverso questi possiamo guadagnare sempre più saggezza. Poi, con la combinazione di saggezza e compassione, possiamo trovare la via all'illuminazione.

\*\*\*

D: Mi chiedevo se potesse descrivere alcune qualità della saggezza.

R: Quando possiedi la saggezza, sei capace di attuare le azioni giuste, astenerti dalle azioni non virtuose e ottenere nella vita risultati positivi. Poi, praticando la meditazione, puoi ottenere la liberazione personale. Poi, praticando le sei pāramitā, puoi ottenere l'illuminazione. In tutto questo, la radice sta nella saggezza. Senza saggezza, non puoi realizzare niente.

\*\*\*

D: Ha spiegato che abbiamo tante vite precedenti e incarnazioni. Se stiamo di fronte alla morte, e la malattia sta distruggendo il corpo, come possiamo prepararci? Come possiamo preparare la mente ad accettarlo? Anche, dovremmo solo accettarlo, o possiamo provare invece a praticare il pensiero positivo? Può questo curarci nel caso di una malattia terminale, o qualcosa che sta distruggendo la nostra salute? Possiamo superarlo attraverso questi insegnamenti, o gli insegnamenti sono solo per prepararci alla morte accettandola?

R: Sì, ci sono molte pratiche per prepararsi alla morte, anche per una lunga vita. Ma vedi, la morte non è qualcosa che possiamo evitare. Nessuno vuole morire, ma allo stesso tempo, nessuno può scappare da essa. Dovremo affrontarla, prima o poi.

Il modo migliore per prepararsi alla morte è realizzare che il momento della morte è una transizione molto importante della mente. Nel momento della transizione, avere una mente molto negativa è molto pericoloso. Può portare alla sofferenza. Nel momento della morte, ricorda che non c'è alcun motivo di essere preso dal panico, perché non puoi evitare la morte. Si dovrebbe essere rilassati. Su questa base, puoi generare

una mente positiva, con pensieri di amorevole gentilezza e compassione per tutti gli esseri senzienti. Questo potrà sicuramente dirigere la mente verso qualità positive.

\*\*\*

D: Cosa intende con meditare sulla vacuità?

R: Le persone ordinarie non si preoccupano di chiedere o scoprire la realtà, di chiedere qual è la realtà ultima. Si aspettano che le cose siano come le vediamo e le sperimentano nella vita ordinaria e convenzionale. Ma esseri più intelligenti provano ad esaminare perché è così, perché siamo qui, e qual è la natura della realtà.

La realtà non è come la vediamo. La realtà è qualcosa di diverso; quello che vediamo è come un sogno. Quando sogniamo, cosa sperimentiamo è reale per noi come la vita regolare. Nei nostri sogni possiamo sperimentare emozioni forti di gioia e tristezza. Ma quando siamo svegli dal sogno, non c'è un singolo segno di quello che abbiamo visto nel sogno. La vita presente è così. È come un sogno, e la realtà non è questo sogno. È lontano dall'apparenza presente.

Se esaminiamo attentamente, troviamo che la realtà ultima è oltre la descrizione. È oltre l'esistenza, della non esistenza,

di entrambe e di nessuna dei due. Non è esprimibile con le parole. Questo è indicato con la parola vacuità. Non significa vacuità nel senso di nulla. Non vuol dire che a livello ultimo c'è il nulla. La vacuità si riferisce all'assenza di qualsiasi esistenza intrinseca in ciò che esiste. Tramite questa visione, non esiste nemmeno il nulla. La vacuità è il termine per questa qualità inesprimibile della realtà ultima che va oltre la descrizione, oltre l'esistenza, la non esistenza, di entrambe e di nessuna dei due.

\*\*\*

D: Quando medita sulla vacuità, com'è quella esperienza? Su cosa sta meditando? Come si connette con la vacuità? A cosa sta pensando?

R: Come persone ordinarie, non possiamo subito sperimentare la realtà ultima quando meditiamo. Dobbiamo andare passo dopo passo. Il primo passo è riconoscere che tutti i fenomeni non esistono così come appaiono. Poi, puoi andare al secondo passaggio, che è riconoscere che anche la non esistenza non è la realtà.

La realtà ultima va oltre i 4 estremi – dell'esistenza, della non esistenza, di entrambe e di nessuna dei due. La vera esperienza della realtà ultima è conseguita solo da coloro che hanno raggiunto quello che è chiamato lo stato nobile.

Nota del redattore:

[1] In sanscrito *bodhicitta*. Tradotto anche come *mente illuminata*, *mente del risveglio*, etc.

[2] Gli oscuramenti sono normalmente classificati in due categorie. Sono gli *oscuramenti delle contaminazioni* e gli *oscuramenti della conoscenza*. Gli oscuramenti delle contaminazioni (Skt. *kleśāvaraṇa*, Tib. *Nyon mongs pa'i sgrib pa*) sono le emozioni afflittive, a volte chiamate emozioni negative, come desiderio e rabbia. Queste impediscono la realizzazione dell'altruismo delle persone rafforzando l'esperienza dell'io e dell'altro. Gli oscuramenti della conoscenza (Skt. *Jñeyāvaraṇa*, Tib. *Shes bya'i sgrib pa*) offuscano la saggezza primordiale della mente, impedendo la realizzazione della vera natura della realtà. L'eliminazione delle due categorie di oscuramento risultano nella buddhità.

[3] Un modo per comprendere cosa sia la buddhità è come il corpo, la parola, e la mente ordinaria del praticante, che a volte vengono chiamate le tre porte, vengono trasformate nel corpo, nella parola e nella saggezza trascendentale di un Buddha. Queste corrispondono ai tre kāya, o corpi, di un Buddha: il *nirmāṇakāya* (il corpo manifesto), il *sambhogakāya* (il corpo di gioia), ed il *dharmakāya* (il corpo della realtà).

[4] Il Piccolo Veicolo, il Grande Veicolo, ed il Veicolo del Vajra. La distinzione tradizionale Hīnayāna/Mahāyāna descrive due tipi di motivazione per la pratica: la pratica per la liberazione personale e la pratica per la liberazione di tutti gli esseri senzienti. Questa distinzione cambia da quella fatta tra le scuole geografiche del Buddhismo. Il Vajrayāna, a volte chiamato Buddhismo tantrico, fa parte del Mahāyāna in termini di motivazione, però ha delle pratiche specifiche.





■ 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.**

**2024©All Rights Reserved**