

I DICHIOTTO VOTI RADICE
E LE QUARANTASEI CADUTE SECONDARIE
DEL BODHISATTVA

Questo lavoro è dedicato
alla lunga vita dei Maestri
Ven. Lama Thamthog Rinpoce
Ven. Lama Tenzin Khenrab Rinpoce

Possano i meriti generati dall'osservare i voti,
contenuti in questo testo,
diventare cause e condizioni favorevoli,
per l'ottenimento dell'Illuminazione di tutti gli esseri senzienti

Ghe Pel Ling

Istituto Studi di Buddismo Tibetano

I DICIOOTTO VOTI RADICE E LE QUARANTASEI CADUTE SECONDARIE DEL BODHISATTVA

La motivazione di Bodhicitta, o dell'interessamento altruistico, è l'essenza della pratica.

Per praticare bene la motivazione di Bodhicitta bisogna fare affidamento sulla pratica dei voti di Bodhisattva, osservandoli correttamente.

I voti di Bodhisattva si dividono in due gruppi:

- voti principali, che sono diciotto
- voti secondari, che sono quarantasei

I voti di Bodhisattva vengono conferiti durante un'iniziazione o la benedizione (Je nan), oppure con la sola cerimonia del conferimento.

Una volta presi i voti, bisogna osservarli e per fare questo bisogna conoscerli: quali sono, quanti sono; quali sono le cause, i motivi, le circostanze che fanno perdere o infrangere i voti.

Dobbiamo familiarizzare nel comportarci in modo conforme ai voti del Bodhisattva, in modo tale che questo ci possa servire per il resto della vita.

Qualsiasi cosa facciamo, cerchiamo di farla bene, in modo completo, per fare ciò è necessario assicurare tre caratteristiche importanti in tre momenti:

- assicurare la motivazione valida
- assicurare una pratica corretta
- assicurare una buona dedica

Quale potrà essere la motivazione che rende significativa l'azione, la pratica che stiamo per compiere? La motivazione d'interessamento altruistico, che ci porta a superare ogni preoccupazione egoistica, stiamo infatti per praticare un sentiero, un metodo Mahayana. Affinché questa nostra pratica possa essere effettivamente Mahayana è necessario assicurarsi di avere la motivazione d'interessamento altruistico, la motivazione Bodhicitta. Per cui la prima cosa che faremo è praticare proprio la motivazione Bodhicitta.

Perché la motivazione è importante? Perché così la nostra pratica può funzionare. In tutte le azioni all'inizio c'è sempre la motivazione, l'intenzione, l'interessamento, poi, successivamente, si compie l'azione. Con questa motivazione iniziale di Bodhicitta, che è la forza, la spinta, svolgiamo correttamente sia le pratiche spirituali che le attività ordinarie. Queste attività vanno sempre compiute con la massima consapevolezza e attenzione, senza tensione, ma con serenità.

Alla fine potremo fare la dedica, perché avremo accumulato virtù.

Il conferimento o trasmissione dei voti del Bodhisattva, avviene sempre attraverso tre attività:

1. pratiche preliminari
2. conferimento
3. dedica

Sono sempre questi i tre momenti della pratica.

1. Le **pratiche preliminari** sono sei, qui in specifico se ne praticano due: prendere Rifugio e svolgere la pratica in sette rami.

2. Il **conferimento** dei voti del Bodhisattva è articolato in quattro punti:

- 2.a ricevere i voti per la prima volta
- 2.b rafforzare i voti già ricevuti non ancora degenerati
- 2.c rigenerare i voti degenerati
- 2.d benefici di praticare i voti

Perché praticare i voti del Bodhisattva? Perché sono un riferimento, un modo per poter rafforzare e conservare la nostra motivazione di interessamento altruistico, che è l'essenza della nostra pratica. Bisogna fare affidamento sui voti, come guida di comportamento. È per questa ragione che vengono presi i voti di Bodhisattva.

2.a Ricevere i voti per la prima volta

I voti vengono presi per la prima volta da un Maestro che deve avere determinate qualità:

- deve possedere i voti del Bodhisattva
- deve osservarli correttamente
- deve essere paziente nel condurre, guidare e insegnare ai discepoli

I discepoli devono avere delle minime qualità:

- essere sinceramente, onestamente interessati a praticare questa preziosa motivazione di interessamento altruistico, la motivazione Bodhicitta
- avere rispetto verso i Maestri
- avere fede verso l'insegnamento

Per quanto riguarda i voti del Bodhisattva, vi ricordo che la motivazione di Bodhicitta è di due livelli:

- Bodhicitta dell'aspirazione
- Bodhicitta dell'impegno

Bodhicitta dell'aspirazione, è la semplice aspirazione, che porta a dire: "Io voglio diventare completamente Illuminato, Buddha, per essere capace di beneficiare tutti gli esseri senzienti", e si limita a questo. È soltanto

un'aspirazione, non ci s'impegna, si esprime solo un desiderio. Quello che dobbiamo generare non è solamente la motivazione Bodhicitta dell'aspirazione, dobbiamo praticare anche il secondo aspetto.

Bodhicitta dell'impegno, infatti i voti del Bodhisattva, non sono solo aspirazione, ma sono delle pratiche che comportano un impegno.

Per cui è necessario, per ricevere i voti del Bodhisattva, praticare il secondo aspetto della motivazione, Bodhicitta dell'impegno. Bisogna esprimere una motivazione di questo tipo: "desidero raggiungere l'Illuminazione completa, per essere capace di beneficiare tutti gli esseri senzienti, e cercherò di non perdere questa preziosa motivazione Bodhicitta finché non sarò completamente illuminato."

Durante il conferimento dei voti, come possiamo sapere se li abbiamo ricevuti o meno? Prima di tutto cosa sono i voti del Bodhisattva? Cos'è il voto? Il voto è l'intenzione di volersi astenere. Se generiamo dentro di noi l'intenzione di volerci astenere, è nato, si è generato il voto, perché è sorta, maturata l'intenzione di volersi astenere da determinate azioni. Durante e, soprattutto, alla fine della ripetizione dei versi, se si genera dentro di sé l'intenzione di volersi astenere dalle diciotto attività non virtuose principali e dalle quarantasei attività non virtuose secondarie in relazione alla pratica del Bodhisattva, allora si sono ricevuti, ottenuti i voti del Bodhisattva.

Quando ero nel monastero, ancora bambino, ho ricevuto tante iniziazioni e tante benedizioni, e il Maestro ogni volta diceva: "visualizza di aver ricevuto i voti di Bodhisattva". E io mi domandavo: "Ma cosa devo pensare concretamente? Il verso l'ho ripetuto, il Maestro dice di visualizzare di averli ricevuti, ma cosa devo pensare realmente?". Infatti, non viene spiegato come vengono trasmessi e come vengono ricevuti i voti, si dice solo di visualizzare di averli ricevuti, per cui si potrebbero avere delle difficoltà su cosa pensare realmente. Per questo è importante spiegare cosa sono i voti e come vengono ricevuti.

Durante il conferimento dei voti si ripetono delle frasi, il cui significato è il seguente.

Prima frase: "*Prendo rifugio nei tre Supremi Rari*".

Così con la prima frase pratichiamo il rifugio.

Seconda frase: "*Confesso individualmente tutte le negatività*". Questo significa che pratichiamo la purificazione, applicando simultaneamente le quattro forze, antidoti opposti.

Ci sono tre tipi di voti che si possono purificare: Tantrici, del Bodhisattva e della Liberazione individuale; ciascuno di questi voti va purificato in

relazione al suo specifico oggetto. Questo è il significato del termine individualmente.

Terza frase: “*Rigioisco di tutte le cose virtuose personali e altrui*”.

Questa è la pratica di rigioire.

Quarta frase: “*Rammento, osservo puramente i voti del Bodhisattva*”. In questo preciso momento bisogna esprimere la volontà, la ferma decisione di volersi astenere da determinati comportamenti in accordo ai diciotto voti radice e i quarantasei voti secondari.

Le quattro frasi vanno ripetute per tre volte, con le mani giunte al cuore, ricordandone il significato.

*Con.ciog sum.la dag.kyab ci
dig.pa tam.ce so.sor sciag
dro.ui gh.ela ge.yi rang
san.ghie cian.ciub yi.kyi sung*

Alla fine della terza ripetizione, bisogna avere la ferma convinzione di aver ricevuto i voti del Bodhisattva, e concretamente stabilizzate questa decisione, volontà di osservare correttamente i diciotto voti radice e i quarantasei voti secondari.

2. b **Rafforzare i voti già ricevuti non ancora degenerati**

Chi non li ha infranti o degenerati li rafforza, la modalità del conferimento non cambia.

Per fare in modo di non degenerarli dobbiamo conoscerli e familiarizzare con essi. Elenchiamo i consigli e i voti.

Consigli riguardo le pratiche per non far degenerare e preservare i voti della mente dell'aspirazione ottenuta:

- praticare le cause per non far degenerare la generazione della mente* in questa vita
- praticare le cause per non essere separati dalla generazione della mente in altre vite

*

Mente di Bodhicitta

Praticare le cause per non far degenerare le generazione della mente in questa vita

ha quattro punti:

- a) ricordare i benefici della generazione della mente
- b) prendere tre volte di giorno e tre volte di notte per incrementare e non perdere la generazione della mente
- c) prevenire il sorgere della motivazione negativa di pensare di non voler beneficiare coloro che fanno cose negative
- d) accumulare le cause per far incrementare la generazione della mente

Praticare le cause per non essere separati dalla generazione della mente in altre vite

ha due punti:

- a) abbandonare i quattro dharma* neri:
 - ingannare il Lama, il Maestro e l'Abate mentendo
 - generare pentimento quando gli altri compiono cose virtuose
 - dire con rabbia cose spiacevoli agli esseri Bodhisattva
 - imbrogliare gli altri, poiché non si è onesti
- b) fare affidamento sui quattro dharma bianchi:
 - abbandonare il mentire comprendendo, volutamente
 - mantenere una mente di verità verso gli esseri senza essere ingannevole
 - lodare i Bodhisattva per le loro qualità, riconoscendoli come Buddha
 - impegnarsi a far maturare gli esseri senzienti affinché conseguano l'Illuminazione

I diciotto voti radice del Bodhisattva.

In tibetano vengono detti diciotto cadute o infrazioni principali dei livelli delle cadute del Bodhisattva:

1. Lodare sé stessi e disprezzare altri dotati di qualità

Per ottenere regali, servizi per sé, uno loda sé stesso e disprezza gli altri.

2. Non donare la ricchezza materiale e conoscenza del Dharma

Disponendo di ricchezza materiale e conoscenza dell'insegnamento, non aiutiamo chi ha bisognoso materialmente, oppure qualcuno senza la guida del Maestro, ha bisogno della conoscenza e non gli insegniamo il Dharma.

* Fenomeni

3. Non accettare le scuse degli altri

Qualcuno sbaglia nei nostri confronti, poi si pente e chiede scusa. Noi reagiamo con rabbia e aggressività, senza accettare le sue scuse.

4. Abbandonare il Mahayana

Qualcuno sostiene che l'insegnamento sulla motivazione Bodhicitta non è un insegnamento di Buddha e mostra interessamento per altri insegnamenti inutili.

5. Rubare le proprietà dei tre Supremi Rari

Qualcuno fa donazioni, offerte a Buddha, Dharma, Sangha e ciò che è stato offerto viene utilizzato a scopo personale, appropriandosene personalmente o tramite qualcun altro.

6. Abbandonare il Dharma

È differente dal quarto voto, abbandonare il Mahayana. Per esempio: qualcuno nega che l'insegnamento sui tre tipi di sentiero (sentiero Shravaka, sentiero Pratyeka, sentiero Mahayana) sia un insegnamento di Buddha.

7. Privare gli altri delle loro veste monacali

Prendere con la forza i vestiti di monaci o monache, metterli in prigione, picchiarli, obbligarli, costringerli a sposarsi. Questi sono vari esempi.

8. Compiere le cinque azioni nefande

Uccidere il padre, la madre, un Arhat, causare la scissione nel Sangha, ferire il corpo di un Tathagata (Buddha) causando la fuoriuscita di sangue.

9. Mantenere delle visioni errate

Ad esempio, negare l'esistenza della vita passata, presente e futura; negare l'esistenza della relazione causa-effetto, karma.

10. Distruggere città, monasteri

Distruggere città, paesi, oppure monasteri.

11. Insegnare la vacuità a chi è impreparato

Potremmo avere davanti a noi una persona che possiede la motivazione di Bodhicitta dell'aspirazione, cioè vuole diventare completamente illuminata, però non è ancora preparata sufficientemente per poter ascoltare l'insegnamento sulla visione di vacuità e forse nemmeno interessata. Se noi parliamo della vacuità e insistiamo nel farlo, questa persona potrebbe perdere l'interessamento, rinunciare anche alla motivazione di Bodhicitta dell'aspirazione, al suo desiderio di voler diventare illuminata.

12. Spingere gli altri ad abbandonare il Mahayana

Con persone praticanti del sentiero Mahayana - che possiedono la motivazione di Bodhicitta e vogliono raggiungere lo stato della completa Illuminazione per essere capaci di beneficiare gli altri - sosteniamo con vari argomenti, convincendoli, che le sei Paramita (perfezioni del Bodhisattva) non fanno raggiungere la completa Illuminazione. Sostenendo un argomento di questo tipo, facciamo cambiare loro idea tanto che rinunciano a raggiungere lo stato della completa Illuminazione entrando nel sentiero del Buddhismo di base, Hinayana (sentiero Pratyeka o sentiero Shravaka).

13. Incoraggiare altri ad abbandonare i voti da monaco

Sostenere davanti a monaci e monache, che è inutile praticare i voti da monaco e monaca, che non sono la causa per l'Illuminazione, che praticare la Bodhicitta è sufficiente per diventare completamente illuminato. Sostenendo un'argomentazione di questo tipo, se questi monaci o monache cambiano idea e lasciano i loro voti, si verifica la tredicesima caduta.

14. Sottovalutare l'Hinayana

Sostenere davanti a dei praticanti Hinayana Shravaka (Uditori) o Hinayana Pratyeka (Solitari), che è inutile praticare il sentiero Hinayana perché non porta alla liberazione dall'esistenza ciclica, samsara. Se in seguito ad un'argomentazione di questo tipo il praticante cambia idea e rinuncia anche a praticare il sentiero Hinayana, in questo caso abbiamo la quattordicesima caduta principale.

15. Parlare falsamente della propria realizzazione della profonda vacuità

Credendo sia valido un nostro presumere cosa sia la vacuità, la illustriamo, ne parliamo ad altri che comprendono il significato della vacuità falsa, da noi illustrata, allo scopo di ricevere regali, servizi per sé, così che non vengano fatti ad altri.

16. Accettare proprietà sottratte ai tre Supremi Rari

A differenza del quinto voto "Rubare le proprietà dei tre Supremi Rari", che è impossessarsi dei loro beni materiali, in questo voto qualcun altro prende i beni materiali dei tre Supremi Rari, ce li offre, e noi li accettiamo.

17. Stabilire regole negative

Letteralmente è così, ma a livello pratico è questo: i praticanti che stanno facendo un ritiro di shiné, concentrazione, per poter proseguire il ritiro devono avere delle condizioni materiali, mezzi di sussistenza, privarli di questi affinché siano costretti a interrompere il ritiro di shiné è l'infrazione di questo voto.

18. **Abbandonare Bodhicitta**

Un praticante ha generato, ha preso l'impegno di Bodhicitta e successivamente rinuncia alla motivazione di Bodhicitta.

Abbiamo elencato le diciotto cadute radice, dovremo assicurarci di non compierle, per questo il nostro comportamento quotidiano deve essere guidato, avendo come riferimento questi voti.

Le quarantasei cadute secondarie del Bodhisattva

Voti in relazione alla Paramita della generosità

Vi sono quattro tipi di generosità, una è la generosità di dare l'insegnamento.

1. **Non fare offerte ai tre Supremi Rari durante ciascuna delle sei sessioni giornaliere**

Ovviamente non abbiamo sei sessioni di pratica tutti i giorni, poiché questo si riferisce a quando si è in ritiro e ogni giorno si fanno sei sessioni: durante ciascuna sessione occorre fare le offerte ai tre Supremi Rari. Nel nostro caso, non essendo in ritiro, occorre fare offerte ai tre Supremi Rari almeno una volta al giorno. Quando si parla di pratica del Dharma non si parla di regole assolute. La pratica del Dharma stabilisce una regola in sintonia al tipo di abitudini, ai diversi stili di vita della popolazione.

2. **A causa di insoddisfazione, agire seguendo il desiderio di ottenere e possedere le cose**

3. **Non rispettare i praticanti di Bodhicitta più anziani**

Relativo a questo terzo voto ricordo che l'anzianità riguarda la pratica, cioè il momento in cui si sono presi i voti. Coloro che hanno preso i voti dopo altri sono più giovani.

4. **Non rispondere appropriatamente alle domande poste da altri**

Dipenderà dalla motivazione: si può non rispondere appropriatamente per ira o per pigrizia.

5. **Non accettare inviti sinceri**

Se qualcuno ci invita di solito è per andare a mangiare e potremmo non accettare. Se non si ha la possibilità di accettare, il rifiuto non è infrazione, ma se si rifiuta l'invito per odio o pigrizia allora diventa infrazione.

6. Non accettare in dono denaro, oro o altre sostanze preziose, per collera
Può succedere che benefattori o altre persone facciano doni e che quei doni vengano rifiutati perché si odiano quelle persone.

7. Non insegnare Dharma a coloro che desiderano apprenderlo
Questo può succedere sempre per odio, rabbia, pigrizia oppure gelosia.

Voti in relazione alla Paramita della disciplina morale:

8. Ignorare, per odio e malevolenza, quelli che infrangono la disciplina morale

9. Non agire in accordo agli impegni di cui si è fatto voto e così non far sorgere ammirazione per la dottrina in altri

Praticare include anche mantenere una buona condotta di disciplina morale, mantenere i voti presi. Chi pratica correttamente suscita nelle persone ammirazione, questo è positivo perché matura un pensiero virtuoso nella mente degli altri.

10. Ignorare di beneficiare gli altri

Questo può accadere a causa di ira, gelosia o pigrizia. Un caso a parte riguarda i monaci che, per proteggere i loro voti, evitano di compiere azioni per beneficiare gli esseri senzienti. Un altro caso ancora è quello di un praticante Bodhisattva che si può trovare nella situazione di dover compiere delle azioni che vanno contro i voti da monaco per beneficiare altri. In quel caso deve compiere quell'azione.

11. Non compiere una delle sette azioni non virtuose del corpo o della parola quando le circostanze lo rendano necessario per beneficiare gli altri

Un praticante Bodhisattva che possiede Bodhicitta vera, si trova in una situazione in cui, per meglio beneficiare, deve compiere una delle sette azioni non virtuose del corpo o della parola, ad esempio la prima che è non uccidere. Se si trova nella circostanza di dover uccidere per portare il massimo beneficio ad altri, il praticante Bodhisattva deve uccidere.

12. Accettare cose ottenute tramite mezzi scorretti

13. Avere forte interesse e impegnarsi in attività insignificanti, come spettegolare, prendere in giro

Parlare normalmente come facciamo non è infrazione, anche se qualche conversazione provoca risate. Qui si intende chi si impegna nel puro pettegolezzo e deride inutilmente.

14. Sostenere che i Bodhisattva non riconoscono i difetti del samsara né delle afflizioni mentali

In generale sappiamo che il sentiero Lam Rim parte dallo scopo piccolo, per realizzare il quale dovremmo rispettare il principio della relazione causa effetto. Poi nel sentiero dello scopo medio bisogna abbandonare le afflizioni mentali. I Bodhisattva non hanno come scopo quello piccolo o quello medio. I Bodhisattva hanno come scopo il beneficiare gli esseri senzienti, loro non si sforzano di meditare sui difetti relativi agli scopi inferiori e a purificare i loro difetti mentali. Il loro scopo è beneficiare. Per loro anche le afflizioni mentali possono diventare strumento indispensabile per beneficiare. Per questo non si impegnano principalmente nel riconoscere i difetti del samsara e nell'abbandonare le afflizioni, perché potranno usare quegli stessi difetti per beneficiare gli esseri senzienti. Quindi sostenere che i Bodhisattva non riconoscono i difetti del samsara e delle afflizioni mentali è un errore.

15. Non impegnarsi a prevenire la propria brutta reputazione

Così com'è formulato il voto si potrebbe intendere che uno prima sbaglia, si guadagna brutta fama poi si preoccupa di come recuperarla. In realtà occorre fare molta attenzione al proprio comportamento, rispettare i propri voti per evitare di rovinare la propria reputazione. Mancare di prudenza nei propri comportamenti diventa causa per ricevere critiche e l'attribuzione di una brutta reputazione.

16. Non calmare gli altri con mezzi duri quando quelli dolci non funzionano

Voti in relazione alla Paramita della pazienza:

17. Reagire aggressivamente verso coloro che ci odiano

Se qualcuno, che ci odia, ci insulta o ci disturba non si dovrebbe reagire allo stesso modo. Se qualcuno è arrabbiato con noi probabilmente avrà le sue ragioni, per questo dovremmo spiegarci con calma e se avessimo effettivamente sbagliato dovremmo scusarci.

18. Non aiutare la persona arrabbiata con noi a calmarsi

19. Rifiutarsi di accettare le scuse di altri che ammettono di aver agito in modo sbagliato

Il terzo voto radice dice: non accettare le scuse degli altri. La differenza è che nel terzo, non solo non si accettano le scuse ma si reagisce aggressivamente con corpo e parola. Il diciannovesimo voto secondario non contempla la reazione di corpo e parola, ma solo il non prestare attenzione alle scuse.

20. Non eliminare la collera verso gli altri

Questo è molto frequente. Sorta la collera si continua ad alimentarla, successivamente la collera si trasforma in azioni nocive. Se non si arriva ad avere consapevolezza di ciò e non ci si impegna ad applicare antidoti per calmare la propria collera diventa infrazione.

Voti in relazione alla Paramita dello sforzo entusiastico:

21. Cercare discepoli e seguaci spinti dal desiderio di ricevere offerte e servizi

22. Non abbandonare pigrizia e sonno

Il riferimento è legato strettamente alle sessioni di meditazione e al momento della pratica.

23. Sprecare tempo parlando a vanvera e così via

Anche qui è chiaro che si può parlare di cose ordinarie di cui si deve parlare, ma questo non vuol dire parlare a vanvera o spettegolare. Quando chiacchierate di argomenti insignificanti con piacere e attaccamento perdetevi tanto tempo, questa è infrazione. Anche qui ho detto che parlare normalmente, non è parlare a vanvera.

Voti in relazione alla Paramita della concentrazione:

24. Non ascoltare i metodi per ottenere la concentrazione

Noi abbiamo bisogno di sviluppare la concentrazione, è fondamentale. Per farlo occorre riconoscere i difetti e i vari tipi di distrazione. Una volta riconosciute le distrazioni occorre applicare gli antidoti, per questo occorre ascoltare i metodi. Se non si ascolta di solito è per pigrizia o per rabbia.

25. Non abbandonare l'aspirazione al reame del desiderio

Provare attaccamento verso il reame del desiderio diventa ostacolo per lo sviluppo della concentrazione. La concentrazione si sviluppa e aumenta man mano che si progredisce nei livelli. L'attaccamento è un impedimento a questa crescita. Il reame del desiderio è il luogo dove vivono gli esseri senzienti. In sostanza la caduta consiste nel non impegnarsi nel rimuovere gli impedimenti alla concentrazione.

26. Avere bramosia verso le sensazioni piacevoli della concentrazione

Quando si realizzano alti livelli di concentrazione, si hanno sensazioni gioiose verso le quali si può provare attaccamento.

Voti in relazione alla Paramita della saggezza, bisogna evitare di:

27. Abbandonare il sentiero Hinayana mancando di rispetto

28. Praticare il sentiero Hinayana, abbandonando il sentiero Mahayana

Se un praticante ha già iniziato a praticare il sentiero Mahayana non ha bisogno di tornare indietro per praticare il sentiero Hinayana.

29. Praticare insegnamenti non buddhisti abbandonando il desiderio di praticare gli insegnamenti di Buddha

Riguarda chi è già impegnato nella pratica del sentiero interiore, e abbandona oppure pratica contemporaneamente insegnamenti esteriori non buddhisti.

30. Preferire insegnamenti non buddhisti mentre pratici gli insegnamenti buddhisti con sforzo entusiastico

Chi sta praticando, potrà venire a conoscenza di altri insegnamenti non buddhisti e potrà studiarli per avere maggiore comprensione. C'è una necessità che è il sapere. L'importante è non preferire, non coltivare interessamento verso insegnamenti non buddhisti.

31. Abbandonare alcuni profondi e vasti insegnamenti Mahayana

Tutti gli insegnamenti Mahayana sono connessi alla molte pratiche di Bodhicitta, diverse per tipo, argomenti, termini e soggetti, tra tutti questi alcuni possono apparire inutili, senza senso o non corretti. Questo può accadere ma occorre non abbandonarne nessuno.

32. Elogiare se stessi e disprezzare gli altri, spinti da arroganza e collera

Il primo dei voti radice è lodare se stessi e disprezzare altri che abbiano qualità per ottenere offerte o servizi. Nella trentaduesima caduta lo si fa spinti da arroganza o collera.

33. Non ascoltare gli insegnamenti dati correttamente per motivi di ira

34. Criticare il Guru per alcuni termini usati durante gli insegnamenti

Nell'Insegnamento si fa riferimento agli affidamenti. Il primo affidamento è al Maestro, si dice di fare affidamento al Maestro come persona; poi si dice di non fare affidamento alla persona ma all'Insegnamento, cioè alle parole; successivamente di non fare affidamento sulle parole ma sul significato delle parole, infine si dice di non fare affidamento sul significato ma sulle proprie concrete esperienze. Il Maestro potrebbe usare termini che a qualcuno non piacciono, ma questo non è un motivo per criticarlo.

Voti in relazione alla Paramita alla pratica morale:

35. Non ricevere e accompagnare ospiti arrivati improvvisamente

Il concetto è che è possibile accompagnare le persone che ne hanno bisogno. Se noi per pigrizia o odio, benché capaci e disponibili, non lo facciamo commettiamo l'infrazione.

36. Non prendersi cura degli ammalati

Quanti sono gli ammalati nel mondo? E come si può aiutarli tutti? Questo voto si riferisce alle persone a noi vicine che hanno bisogno perché ammalate o bisognose. Se non si aiutano le persone vicine, che hanno bisogno, si commette l'infrazione.

37. Non alleviare le sofferenze degli altri

C'è una sottile differenza con il voto precedente, poiché qui si parla di aiutare ad alleviare le sofferenze mentre prima si diceva "non aiutare chi è malato".

38. Non insegnare il metodo spirituale e mondano a chi non li conosce

Il termine metodo spirituale è chiaro. Il metodo mondano può voler dire molte cose. Mostrare, proporre soluzioni per vivere positivamente anche se non secondo una pratica spirituale. Se si conosce un metodo, e non lo si insegna per motivi di odio e orgoglio si commette l'infrazione.

Come dico sempre i voti non hanno un valore assoluto ma occorre valutare. Questo per dire che appena usciti di qui non dobbiamo parlare al primo che passa. Ci sono delle persone a cui bisogna parlare e altre a cui no, occorre valutare caso per caso.

39. Non ricambiare la gentilezza degli altri

40. Non alleviare il dolore mentale degli altri

Persone turbate mentalmente per una separazione, per esempio, dai beni materiali, vanno aiutate a superare la loro sofferenza mentale.

41. Non donare, per odio o pigrizia, beni materiali ai bisognosi

Può capitare di incontrare persone povere e se, pur possedendo beni, non doniamo nulla commettiamo l'infrazione.

42. Non aiutare i discepoli tramite il dono del Dharma e materiale

43. Non agire in accordo alle altre opinioni a causa di odio o pigrizia

Agire tenendo presente le opinioni degli altri è importante, soprattutto per un praticante Bodhisattva, poiché lo scopo principale del Bodhisattva è beneficiare e non insistere in una propria posizione o modo di fare quando

la gente non lo apprezza, infatti così facendo non riusciremmo a beneficiare. Quando vogliamo beneficiare dobbiamo agire in accordo alle opinioni di chi vogliamo aiutare.

44. Non elogiare altri evidenziando le qualità effettivamente presenti

Per motivi o di pigrizia o di odio potremmo non evidenziare le qualità di altri e questo è infrazione.

45. Non agire con qualsiasi mezzo necessario adatto alle circostanze per fermare chi sta compiendo azioni negative

Se vediamo una persona che sta compiendo un'azione negativa dobbiamo fermarla usando ogni mezzo possibile, intervenendo in modo dolce oppure in modo duro, arrivando a punire anche severamente. Se necessario punire bisogna punire pur di fermare chi sta continuando ad accumulare negatività.

46. Non far uso di poteri miracolosi pur essendone capaci, quando sia necessario

Il Bodhisattva non mette in mostra i propri Siddhi, ma in alcune occasioni può essere necessario usare dei poteri miracolosi e se non lo si fa si commette infrazione.

Siccome devo tenere conto del luogo delle persone e del tempo, i voti non sono così rigidi, sono leggermente flessibili. È una responsabilità che devo assumere io perché se qualcosa non funziona le negatività sono mie non di altri. Per questo io mi assumo la responsabilità di incoraggiare le persone. Se partissi con un'impostazione rigida nessuno inizierebbe! Così almeno qualcuno inizia.

Abbiamo finito di elencare i voti di Bodhisattva.

Si dice che chi conosce bene i Vinaya (regole e voti monastici) sa rubare senza commettere negatività... Ho studiato i Vinaya e posso dire che, comunque, si giri il discorso non c'è un modo per rubare senza commettere negatività!

Ora parliamo dell'infrazione o caduta dei voti del Bodhisattva.

Abbiamo tre differenti livelli di caduta:

- caduta completa
- caduta media
- caduta piccola

Caduta completa:

Rispetto al nono voto (mantenere delle visioni errate) e al diciottesimo voto (abbandonare Bodhicitta) il solo generarli col pensiero porta all'infrazione o caduta completa.

Per avere una caduta completa di tutti gli altri voti è necessaria la presenza di quattro condizioni, fattori:

- non considerare tali azioni come negative
- desiderare di compierle ancora
- provare piacere e soddisfazione di averle commesse. “Potremmo essere molto entusiasti, soddisfatti dopo aver compiute determinate attività virtuose e non virtuose”, questo potrebbe succedere.
- non avere pudore, vergogna verso se stesso e verso gli altri.

Caduta media:

si verifica nei casi in cui:

- sia presente la prima delle quattro condizioni, fattori: “non considerare tali azioni come negative ”
- sia presente la prima delle quattro condizioni, fattori: “non considerare tali azioni come negative ”, accompagnata da una qualsiasi delle altre tre condizioni
- sia presente la prima delle quattro condizioni, fattori: “non considerare tali azioni come negative ”, accompagnata da una delle possibili coppie delle rimanenti condizioni

Caduta piccola:

- quando è assente la prima condizione e sono presenti tutte o una delle ultime tre condizioni
- quando si verifica l'infrazione di uno dei quarantasei voti secondari del Bodhisattva

2.c **Rigenerare i voti degenerati**

I voti infranti possono essere rigenerati.

La modalità per rigenerarli è la medesima seguita quando si sono ricevuti per la prima volta.

La differenza sta nel fatto che al termine della ripetizione dei versi dopo il Maestro, coloro che li ricevono per la prima volta, pensano di averli ricevuti, chi li ha ricevuti in passato e non ne ha infranto nessuno, deve pensare di averli ulteriormente rafforzati, chi invece li ha infranti pensa di averli rigenerati.

Bisogna elencare e spiegare le differenti cause che fanno perdere i voti del Bodhisattva.

Abbiamo tre principali cause che fanno perdere i voti, tre cause principali di caduta:

1. perdendo la motivazione di Bodhicitta (diciottesimo voto: abbandonare Bodhicitta), automaticamente si compie la caduta piena. Sappiamo che ci sono due livelli di Bodhicitta: Bodhicitta dell'aspirazione, cioè semplicemente desiderare l'Illuminazione; e Bodhicitta dell'impegno, cioè praticare le azioni del Bodhisattva. Abbandonare la propria motivazione di Bodhicitta dell'aspirazione, è già sufficiente, è la causa che fa perdere i voti, che causa la caduta;
2. commettere la caduta completa di uno dei diciotto voti;
3. restituire i voti del Bodhisattva, nel senso che in un primo tempo si sono presi i voti e successivamente vengono restituiti.

Restituire i voti del Bodhisattva

Rispetto a questo argomento, qualcosa di simile avviene anche con i voti di Pratimoksha, i voti da monaco e monaca, che potrebbero essere ridati al Maestro. Se il monaco e la monaca si sforzano di mantenerli, incrementano continuamente la forza di virtù e meriti. Se restituiscono i voti, da quel momento in poi, cessa la possibilità di continuare ad accumulare la forza di virtù e meriti, proprio perché non possiedono più i loro voti. Il monaco e la monaca, che hanno restituito i loro voti, hanno la possibilità un giorno di riprenderli nuovamente. È abbastanza normale, non c'è niente di grave.

Nel caso dei voti del Bodhisattva, la terza causa di perdita dei voti è restituirli: se i voti del Bodhisattva vengono restituiti al Maestro è pericoloso, non è consigliabile, perché quando vengono presi, si dichiara, si promette davanti all'assemblea di Buddha e Bodhisattva: "Pratico queste azioni del Bodhisattva finché non sarò completamente Illuminato". Avendo fatto questa promessa, se li si restituisce, non solo si perdono completamente i voti, ma diventa un'azione estremamente sfavorevole, svantaggiosa. Lo svantaggio potrà essere un peggioramento continuo dell'esistenza, fino ad andare nella rinascita inferiore. Per questo non è consigliabile "Restituire i voti del Bodhisattva", terza causa di caduta.

Vediamo come rigenerare i voti del Bodhisattva degenerati.

Se la degenerazione dei voti del Bodhisattva è dovuta alla completa caduta, cioè se si è commessa una caduta piena, per cui si sono persi i voti, bisogna prenderli necessariamente tramite un Maestro. Se, invece, la rottura dei voti è dovuta alla caduta media e alla caduta piccola, pur essendo sempre consigliabile prenderli da un Maestro tramite il conferimento, se vi sono persone che non hanno la possibilità di incontrare spesso i Maestri queste li possono rigenerare da sole.

Quando rigeneriamo i voti del Bodhisattva da soli dobbiamo visualizzare di fronte a noi la presenza di Guru, Buddha, Dharma e Sangha, quindi pratichiamo quella che viene definita *Confessione ai 35 Buddha*, recitando il testo specifico. Successivamente si recita un altro testo breve *Confessione Generale*, poi la Sadhana di Vajrasattva. Quindi si medita sulle quattro forze, antidoti opposti. Fatte tutte queste pratiche, si recita il verso relativo alla presa dei voti del Bodhisattva. In questo modo un praticante rigenera da solo i voti degenerati.

2d) Benefici di praticare i voti

Generata la motivazione di Bodhicitta dell'aspirazione e dell'impegno, pratichiamo i diciotto voti radice e i quarantasei secondari. Questi voti sono stati presi dichiarando, promettendo di fronte all'Assemblea di Buddha e Bodhisattva di praticare fino che non si sarà completamente illuminati. Vuol dire che questo voto va avanti, vita dopo vita, finché non si diventa completamente illuminati, a meno che non si commetta la piena caduta. Vuol dire che si continua a incrementare la forza di virtù e meriti, vita dopo vita. Questa è una cosa straordinaria che avviene con la pratica dei voti del Bodhisattva.

I voti da monaco e da monaca vengono presi promettendo di praticare fino alla morte, non fino all'Illuminazione. Per cui con la morte cessa l'esistenza del voto e cessa anche la possibilità di incrementare continuamente la forza di virtù e meriti.

Elenco di alcuni dei benefici della pratica di Bodhicitta e dei voti del Bodhisattva.

Quattro benefici sono benefici immediati:

Primo beneficio

Finalmente siamo rinati, abbiamo una nuova vita significativa. Siamo diventati figli degli Esseri Vittoriosi, o figli del Vittorioso. Avendo generato Bodhicitta e avendo preso i voti del Bodhisattva, siamo diventati figli del Vittorioso.

Secondo beneficio

Fin quando permangono nel nostro continuum i voti del Bodhisattva, non si interrompono mai, continuando l'incremento della forza di virtù e meriti.

Terzo beneficio

Grazie a questa continuità dell'incrementarsi della forza di virtù e meriti, dopo la morte, nella vita futura si avranno molte possibilità, probabilità di poter incontrare nuovamente i Maestri che insegneranno il sentiero Bodhisattvayana.

Quarto beneficio

La pratica di Bodhicitta e dei voti del Bodhisattva, favorisce la perfezione della pratica della Paramita della moralità.

Poi abbiamo i benefici ultimi:

Quinto beneficio

Anche nella vita futura riusciremo a riprendere nuovamente la pratica della buona condotta, moralità.

Sesto beneficio

Grazie alle pratiche di Bodhicitta, dei voti del Bodhisattva, alla pratica della perfezione della moralità, raggiungiamo velocemente l'Illuminazione.

Cerchiamo di familiarizzare l'elenco di questi diciotto voti radice; nella vita dobbiamo essere guidati da questi voti e mantenere un comportamento tale da non infrangerli, anche se è un po' difficile commettere la caduta completa di questi diciotto voti. Infatti, relativamente al nono voto, mantenere una visione errata, è abbastanza difficile che noi insistiamo nel sostenere un visione errata; per il diciottesimo voto, abbandonare Bodhicitta, non penso che qualcuno abbia il coraggio di abbandonare Bodhicitta. Per i rimanenti voti sono necessarie le quattro condizioni per commettere una caduta piena, per questo è un po' difficile commettere la caduta completa, mentre potrebbe essere più probabile commettere la caduta piccola o media, rispetto ai diciotto voti.

Il problema è quando parliamo dei quarantasei voti secondari, questi sono molto più facili da infrangere, potrebbe accadere spesso. Quindi dovremo fare molta attenzione a questo gruppo.

Vi racconto brevemente come nascono i Vinaya.

Cominciamo col dire che sono un insegnamento di Buddha. Ad esempio non uccidere è Vinaya, Buddha ha detto di non uccidere: poiché qualcuno uccide, occorre stabilire una regola per preservare la vita. Ai suoi tempi vi furono dei praticanti che ebbero comportamenti non esattamente adeguati, ma che avevano una visione lungimirante: commisero azioni non corrette allo scopo di far nascere le regole del Vinaya. Avevano, infatti, immaginato che una volta scomparso Shakyamuni Buddha sarebbe stato difficile mantenere comportamenti corretti, un completo rispetto di regole e voti. Le regole del Vinaya, nate su questa base, sono talmente precise da non lasciare vie di scampo, non permettono furbizie.

3. La dedica

L'ultima attività del conferimento è la dedica. Non si riferisce tanto all'atto in sé, è piuttosto un aspetto mentale: è desiderare che l'energia virtuosa, i meriti accumulati non degenerino, che diventino inesauribili e siano cause per l'Illuminazione. Tutto questo insieme si chiama dedica.

La dedica è uno dei due atti importanti della pratica, Shantideva, infatti, sottolinea come all'inizio sia importante avere una motivazione valida mentre alla fine è importante fare sempre la dedica.

La dedica è una preghiera, mentre una preghiera non sempre è una dedica. La differenza sta nel fatto che quando facciamo la dedica oltre a esprimere un desiderio, aspirazione abbiamo anche bisogno della sostanza da dedicare, quando preghiamo esprimiamo solo un desiderio, un'aspirazione.

Abbiamo sei caratteristiche della dedica:

1. sostanza da dedicare (i meriti, energia virtuosa accumulata)
2. lo scopo per cui si fa la dedica (non far degenerare i meriti accumulati e renderli inesauribili)
3. l'oggetto verso cui si fa la dedica (l'Illuminazione)
4. per quale beneficio (per tutti gli esseri senzienti)
5. come si fa la dedica (ricordando la vacuità, ovvero, la naturale mancanza di esistenza autonoma e indipendente dei tre cicli: se stessi, i meriti e l'oggetto verso cui si fa la dedica)
6. come dedicare i meriti (fare la dedica normale, come tante volte viene praticata, senza tante caratteristiche, semplicemente fare la dedica, senza ricordare la Vacuità).

Fare la dedica è una pratica estremamente potente: se oggi abbiamo ancora l'opportunità di studiare e praticare questi straordinari Insegnamenti ciò dipende dalla forza della dedica fatta da Sakyamuni Buddha. Praticanti, discepoli di Buddha come Shariputra, Mongalpu e altri, hanno avuto nella loro vita non soltanto l'opportunità d'imparare, ma anche di fare delle esperienze e stabilizzarle, ottenendo delle realizzazioni grazie anche alla forza della dedica di Sakyamuni Buddha.

L'era presente è l'era della degenerazione e, durante questo tempo, si manifestano i cinque aspetti della degenerazione:

1. della durata della vita
2. delle afflizioni
3. delle persone
4. del tempo
5. delle visioni

Sono le caratteristiche dell'era presente, dove di pari passo anche gli Insegnamenti degenerano però - benché ci sia tanta negatività - abbiamo avuto l'opportunità di incontrare l'Insegnamento e se lo abbiamo incontrato

in parte dipende dalla forza della dedica di Sakyamuni Buddha. Noi allo stesso modo possiamo fare la dedica, quest'atto diventerà molto potente e l'Insegnamento durerà nel tempo e così tanti altri, dopo di noi, potranno avere l'opportunità di conoscere questi Insegnamenti.

Si dice che se dimentichiamo di fare la dedica e, in più, generiamo dentro di noi una forte negatività come l'odio, l'ira, quest'odio distruggerà i meriti che non avevamo preservato facendo la dedica. Non è sempre vero che l'odio distrugga ogni traccia dei meriti che abbiamo accumulato, non li elimina totalmente. Cosa significa affermare che l'odio distrugge i meriti? Significa, per esempio, che se oggi accumuliamo positività, meriti che, supponiamo, siano cause potenziali per far maturare un risultato positivo domani, e oggi stesso proviamo anche una forte rabbia, questa posticipa, ritarda la maturazione del risultato positivo.

Potrebbe posticiparlo all'anno prossimo, alla vita successiva, quindi una certa impronta, una certa continuità dei meriti rimane, quello che succede è che la maturazione del risultato verrà ritardato, posticipato.

Il ritardo sarà proporzionale all'intensità dell'ira, leggera, media o forte. In questo senso l'ira distrugge la virtù.

Per proteggere i meriti accumulati e non farli distruggere dall'ira esiste la pratica della dedica. Per spiegare questo c'è un Sutra in cui Buddha dice: *“Se versiamo una goccia d'acqua nell'oceano la traccia di quella goccia permane fin quando l'intero oceano non verrà prosciugato, allo stesso modo i meriti dedicati come causa per la completa Illuminazione permarranno fin quando l'Illuminazione non sarà completata”*.

Per esempio, quando abbiamo compiuto qualcosa di positivo possiamo anche semplicemente pensare: “questa cosa positiva che ho fatto spero che diventi una causa, possa essere utile per realizzare la completa Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti”, anche solo pensare così è una dedica.

Con questo tipo di dedica, dove i meriti accumulati vengono dedicati alla propria Illuminazione con lo scopo di beneficiare tutti gli esseri senzienti, non c'è condivisione, perché tutto è indirizzato a una singola persona, noi stessi, che vogliamo ottenere l'Illuminazione.

C'è un secondo tipo di dedica che rende la forza di virtù e meriti inesauribile, ancora più potente: la **dedica della condivisione**.

Vuol dire che dedichiamo perché tutti possano realizzare la propria Illuminazione.

L'Illuminazione degli esseri senzienti dipende dall'attività di Buddha e Bodhisattva di dare Insegnamenti, queste sono le condizioni che portano all'Illuminazione tutti gli esseri senzienti, per cui i nostri meriti devono essere inseriti nelle attività dei Buddha e Bodhisattva così che gli esseri senzienti diventino Illuminati.

La dedica deve essere formulata in questo modo: “Dedico questi meriti per tutti gli esseri senzienti affinché possano avere l’opportunità di incontrare le condizioni favorevoli come, per esempio, l’attività dei Buddha e Bodhisattva di dare Insegnamenti così che, possano diventare completamente Illuminati”. Facendo così abbiamo dichiarato la volontà che i nostri meriti diventino le condizioni favorevoli per tutti gli esseri senzienti di diventare completamente Illuminati, in questo modo i meriti permarranno nel tempo e continueranno a beneficiare, a produrre degli effetti positivi fin quando tutti gli esseri senzienti non saranno completamente Illuminati.

La stessa forza positiva dei meriti potrà anche essere dedicata per realizzare dei benefici immediati, interessi che riguardano la vita presente. Non è vietato, si può fare, ma in questo modo quando poi i benefici saranno maturati e la vita presente cessa, i meriti saranno esauriti perché i frutti sono già maturati in questa vita, quindi non rimane niente, dei meriti non potremo più usufruirne nella vita futura, in quella futura ancora e così via di seguito perché sono già stati consumati. Questo non è assolutamente favorevole.

Fra dedicare i meriti per la propria Illuminazione o per l’Illuminazione di tutti gli esseri senzienti è preferibile scegliere la seconda. Se dedichiamo i meriti accumulati per la nostra Illuminazione, quando diventeremo completamente Illuminati i frutti dei meriti saranno maturati, esauriti, ma se noi dedichiamo questi stessi meriti affinché diventino le condizioni favorevoli, le cause per l’ottenimento dell’Illuminazione di tutti gli esseri senzienti, significa che i meriti permarranno nel tempo, continueranno a beneficiare e dureranno fin quando tutti gli esseri senzienti diventeranno completamente Illuminati. Questo significa che permanendo i meriti nel tempo, noi continueremo a ricevere benefici fin quando tutti saranno completamente Illuminati, finché ci sarà la continuità dei meriti i risultati positivi continueranno a maturare.

Sempre relativamente alla nostra pratica della dedica ci sono tre grandi dediche:

1. dedicare i nostri meriti affinché diventino le cause per noi stessi e per tutti gli altri per ottenere e sviluppare le due qualità: la qualità della realizzazione della conoscenza degli Insegnamenti scritturali e orali e la qualità della realizzazione;
2. dedicare i nostri meriti affinché diventino le cause per noi stessi e per gli altri per poter incontrare nuovamente i Maestri nella vita futura e per non separarsi mai dai Maestri nelle vite future;
3. dedicare i meriti affinché diventino le condizioni favorevoli, le cause per l’ottenimento dell’Illuminazione di tutti gli esseri senzienti.

Non tutti sanno come fare la dedica correttamente, non tutti conoscono o ricordano i differenti modi di fare la dedica, può succedere. Esiste una possibilità per fare la dedica sempre corretta: recitare i due versi che troviamo nella preghiera di Buddha Samantabhadra:

*Proprio come il coraggioso Manjusri, come pure Samantabhadra
hanno realizzato la realtà delle cose, così come sono,
dedico tutti questi meriti nel modo migliore
affinché io possa seguire il loro esempio.*

*Tutti i Vittoriosi dei tre tempi
hanno lodato quella dedica, come dedica suprema.
Allo stesso modo, dedico completamente anche le mie virtù
mantenendo la condotta di Samantabhadra.*

La dedica fatta dai Tathagata dei tre tempi produce effetti molto positivi per un tempo infinito, incalcolabile, poiché è una dedica suprema. Recitando i versi e pensando al significato, dichiarando che facciamo la dedica come loro hanno fatto, otteniamo gli stessi benefici.

La dedica ha il beneficio di essere antidoto alla rabbia, all'odio, oltre al beneficio specifico di far ottenere le qualità generali dell'Illuminazione.

CURA DEI TESTI

I testi di Dharma contengono insegnamenti di Buddha. Presentano un percorso di crescita interiore attraverso il quale, lavorando su se stessi, si arriva alla liberazione dalla sofferenza, pertanto dovrebbero essere trattati con rispetto: sia testi sia fogli che quaderni, contenenti appunti degli insegnamenti, non vanno appoggiati sul pavimento o in posti su cui le persone si siedono o camminano; non bisognerebbe mai camminarci sopra o porli a un livello inferiore rispetto noi stessi, evitare di portarli in bagno.

Allo stesso modo è consigliato non calpestare o scavalcare immagini o statue di Buddha, degli Esseri illuminati e di oggetti o sostanze sacre, ad esempio: la campana, il vajra, la mala (rosario), le offerte fatte agli Esseri illuminati.

Se li scavalchiamo o li calpestiamo questo indica mancanza di considerazione, rispetto e diventa un'interferenza che impedisce o allunga i tempi per poter realizzare gli ottenimenti spirituali.

Analogamente bisogna evitare di camminare sull'ombra del nostro Maestro. Se proprio ci si trova nella situazione di non poter evitare di calpestare questi oggetti, la soluzione è recitare un mantra.

Ci sono due tipi di mantra, quello breve è: *OM VAJRA BEGA ATRAMA*

Se si scavalca un oggetto sacro, verbalmente si recita il mantra e, mentalmente s'immagina di passarvi sotto.

Inumidire il dito con la saliva per girare le pagine è considerata cattiva educazione e produce karma negativo.

Non appoggiare sui testi nessun oggetto, nemmeno quelli sacri, c'è solo un'eccezione: se siamo all'esterno e c'è molto vento e, quindi, il pericolo che i fogli volino via, possiamo poggiarvi qualcosa che li fermi.

E' bene coprirli o proteggerli quando si trasportano mentre, quando non sono usati, vanno riposti in un luogo alto e pulito, separato da oggetti mondani.

Non utilizzare i testi d'insegnamento come merce da vendere con lo scopo di utilizzare il guadagno per godimento personale.

I testi di insegnamenti non necessariamente si riferiscono esclusivamente alle parole di Buddha, tipo i Sutra, possono essere anche commenti scritti da qualcun altro, comunque contenenti l'insegnamento, quindi noi dovremo averne uguale rispetto.

Se è necessario distruggerli va fatto sempre con rispetto, dovrebbero essere bruciati e non buttati nella spazzatura o a terra, perché contengono insegnamenti del Buddha e mostrano la via alla liberazione.

Prima di bruciare i testi di Dharma si recita una preghiera o un mantra, come:

OM A HUM ཨྌྲཱུཾ ཧཱུྃ

Quindi si possono visualizzare le lettere dei testi (da bruciare) che si assorbono nella A, poi si visualizza la A che si assorbe in noi, trasmettendo la saggezza del Dharma nel nostro continuum mentale.

Dopo di ciò, sempre recitando OMA HUM si continuano a bruciare i testi. Le ceneri vengono poi sparse in luoghi puliti dove non possono essere calpestate, ad esempio sotto alberi o piante.

ELIMINAZIONE DEI TESTI E AMBIENTE

Il modo di eliminare i testi che abbiamo visto, è in accordo ai tempi passati quando non esisteva la possibilità di riciclare la carta e non c'erano seri problemi ambientali.

Riflettendo sulla gravità di questi attuali problemi e su quanto sia importante avere rispetto per l'ambiente e le persone che in esso vivono, è utile adottare un modo di eliminare i testi che sia rispettoso sia dell'ambiente sia delle forme di vita in esso dimoranti. Infatti, evitando di bruciare carta limitiamo l'inquinamento, se la ricicliamo saranno abbattuti meno alberi, preservando l'ambiente ed evitando la morte delle forme di vita che dimorano sugli alberi e nel terreno circostante.

Gli appunti e i testi da eliminare vanno trattati con la stessa cura e rispetto di quelli che utilizziamo, così com'è spiegato in precedenza.

Prima di portare i testi nei luoghi di raccolta, possiamo visualizzare in questo modo: immaginiamo che tutto il contenuto, lettere, foto, si separi dai fogli e pervada lo spazio, lasciando così la carta priva di contenuto.

Qualunque sia il metodo utilizzato per eliminare i testi, è indispensabile avere una corretta motivazione altruistica, possiamo pensare che il contenuto dei testi non viene disperso, ma, raggiunge tutti gli esseri senzienti dei sei reami, elimina le loro sofferenze conducendoli alla completa illuminazione.