

IL FONDAMENTO DELLE BUONE QUALITÀ

La redazione di questo testo è dedicata
alla lunga vita dei Maestri
Ven. Lama Thamthog Rinpoce
Ven. Lama Tenzin Khenrab Rinpoce

Possano i meriti generati dall'aver conferito, ascoltato
e poi praticato gli insegnamenti qui contenuti,
diventare cause e condizioni favorevoli,
per l'ottenimento dell'Illuminazione di tutti gli esseri senzienti



Ghe Pel Ling

Istituto Studi di Buddhismo Tibetano

Questo breve testo, composto da Lama Tzong Khapa sotto forma di richiesta di benedizioni, contiene un'esposizione dell'intero sentiero graduale verso l'Illuminazione.

Iniziando dalla devozione al Guru, ogni strofa permette di ricordare e riflettere passo dopo passo sui vari punti di meditazione.

BIOGRAFIA LAMA TZONG KHAPA

Lama Tzong Khapa (Amdo, Tibet 1357–1419) è stato un Maestro straordinario, mirabile esempio di praticante dotato della grande capacità di integrare lo studio e l'analisi con l'esperienza meditativa e l'ascesi.

Sin da giovane, maturò una profonda conoscenza di molti Testi, mostrando al tempo stesso una grande capacità di assorbimento meditativo. Insaziabile studioso, si dedicò quindi all'analisi accurata dei trattati composti dai maggiori eruditi indiani e viaggiò molto, ricevendo insegnamenti dai principali Maestri tibetani, suoi contemporanei, di tutte le tradizioni.

Insoddisfatto del pur profondo livello di comprensione raggiunto, andò in ritiro, dedicandosi a intense pratiche ascetiche di purificazione e accumulo di meriti al fine di ottenere la visione diretta della verità ultima. Ebbe quindi visioni di Mañjuśrī (il Buddha della saggezza) e del Pandit indiano Buddhapālita, capostipite della scuola Prāsaṅgika.

Grazie al grande sforzo e impegno, riuscì ad ottenere le più alte realizzazioni.

Ebbe numerosissimi discepoli, a cui trasmise l'insegnamento basato sulla propria esperienza e conoscenza dei Sutra, ma anche del Tantra - di cui fu un esperto praticante - e si adoperò per ripristinare la disciplina monastica.

Mosso costantemente da una profonda motivazione compassionevole, non contento di trasmettere la dottrina con l'insegnamento e il proprio esempio, diede vita anche a diverse iniziative, come il Festival della Preghiera, che si tiene ancora oggi durante le prime due settimane dell'anno tibetano. Fondò il Monastero di Gaden, che fino al momento della sua distruzione, nel 1959, custodiva, tra l'altro, degli splendidi mandala tridimensionali progettati da Lama Tzong Khapa stesso e ospitava diverse migliaia di monaci, essendo una delle tre grandi Università Monastiche del Tibet, così come il Monastero di Sera e quello di Drepung, fondati a loro volta da due suoi discepoli diretti. Queste istituzioni esistono ancora oggi, ricostruite in India, e sono centri di eccellenza per lo studio e la pratica del Buddhismo.

Lama Tzong Khapa scrisse diciotto volumi di insegnamenti, contenenti commenti al Sentiero Graduale, alla pratica del Tantra e alla Perfezione della Saggezza.

Si dice che la sua venuta fosse stata profetizzata dallo stesso Buddha Śākyamuni e che, fin dalla nascita, molti momenti della sua vita furono accompagnati da eventi miracolosi e segni di buon auspicio. Senza dubbio, ancora oggi, la sua opera beneficia direttamente chiunque sia interessato a una sincera ricerca interiore.

Vedendo bene che il gentile e Santo Guru
é il fondamento di tutte le buone qualità
e che l'affidarsi correttamente a lui é la radice del sentiero,
richiedo le benedizioni per affidarmi a lui
con grande rispetto tramite molti sforzi.

Conoscendo l'estrema difficoltà di trovarla e il grande significato
di questa meravigliosa base di libertà ottenuta una sola volta,
richiedo le benedizioni per generare ininterrottamente, giorno e notte,
la mente che coglie ciò che é essenziale.

Ricordando che la morte
distrugge rapidamente il mio corpo e la mia vita vacillanti,
che sono come bolle su un corso d'acqua,
che dopo la morte il karma bianco e nero mi seguiranno
esattamente come l'ombra segue il corpo,
trovando una stabile convinzione
abbandono tutte le negatività sottili e più sottili.
Richiedo le benedizioni di poter rimanere sempre in stato di calma coscienziosa
per realizzare ogni raccolta di virtù.

Consapevole degli svantaggi del samsara,
insoddisfacenti quando consumati,
inaffidabili e porta di tutte le sofferenze,
richiedo le benedizioni per generare il grande sforzo
per la beatitudine della liberazione.

Richiedo le benedizioni per prendere, quale pratica essenziale,
le linee di condotta alla liberazione individuale,
che sono la radice del Dharma
e di fare ciò con grande cura della consapevolezza e dell'introspezione
indotte dal pensiero puro.

Vedendo che, come io sono caduto nell'oceano dell'esistenza ciclica,
così pure lo sono tutti gli esseri trasmigratori che sono stati mie madri,
richiedo le benedizioni per sviluppare la suprema mente dell'Illuminazione
che si assume il peso di liberarli.

Vedendo chiaramente che,
se genero solo la mente e non coltivo i tre tipi di moralità,
non otterrò l'Illuminazione,
richiedo le benedizioni per addestrarmi intensamente nei voti dei figli di Buddha¹.

Richiedo le benedizioni per generare rapidamente nel mio continuum mentale
l'unione della calma dimorante e della visione superiore,
pacificando la mente che si distrae verso oggetti erronei
e analizzando correttamente il significato della realtà.

Quando sarò diventato un ricettacolo idoneo addestrato nel sentiero comune,
richiedo le benedizioni per entrare immediatamente
nel più alto tra tutti i veicoli, il Vajrayana,
il santo traghetto per gli esseri fortunati.

Ottenendo poi la genuina certezza che devo osservare i puri voti
che sono il fondamento per il completamento dei due ottenimenti,
richiedo le benedizioni per osservarli a rischio della mia vita.

Comprendendo poi che l'essenza dei due stadi
è l'essenza delle classi del tantra,
richiedo le benedizioni per praticare
in accordo agli insegnamenti dei santi,
senza trascurare le pratiche del Supremo yoga in quattro sessioni.

Possano i Maestri, che mostrano il buon sentiero,
e gli amici che lo praticano correttamente, avere una lunga vita.
Richiedo le benedizioni per pacificare completamente
le interferenze esterne e interne.

In tutte le mie vite future possa non essere mai separato dai perfetti Maestri
e gioire del magnifico Dharma
e così completare tutto il sentiero e i suoi gradi.
Possa io rapidamente ottenere lo stato di Vajradhara.

¹ *Figli spirituali*

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

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 OM A 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, raggiunga tutti gli esseri senzienti dei sei reami, elimini le loro sofferenze conducendoli alla completa illuminazione.