Appendice 3

Purificare gli errori nella devozione al guru

Questa è la risposta di Lama Zopa Rinpoce a una lettera di uno studente che chiedeva come meditare correttamente sulla devozione al guru e che cosa fare quando il samaya viene infranto.[130]

Mio caro (nome omesso),
mi dispiace averci messo tanto a risponderti. In realtà, volevo chiamarti dal Milarepa Center[131] o mandarti un'e-mail. Ci ho pensato tante volte, ma alla fine non l'ho fatto. So che pensi che il tuo karma negativo non possa essere purificato.

Secondo il Buddhismo, non importa quanto karma negativo si crea, può essere sempre purificato. Secondo gli insegnamenti sul karma (causa ed effetto), persino la non-virtù ha una qualità

130 Per ulteriori consigli di Rinpoce sulla devozione al guru e su molti altri argomenti, vedi il suo libro di consigli online all'indirizzo www.lamayeshe.com
131 Un centro FPMT nel Vermont, USA.

positiva: può essere purificata. Se così non fosse, ci sarebbero molti esseri senzienti che non potrebbero mai raggiungere l'illuminazione; sarebbe un po' come il Cristianesimo che sostiene che, se si finisce all'inferno, si rimane lì in eterno. Significherebbe anche che avere la natura di buddha non ha alcun senso e non dà alcun beneficio, che è impossibile purificare l'ignoranza e il karma negativo o raggiungere la liberazione dal samsara e l'illuminazione. Avresti una natura di buddha morta. Ma la tua natura-buddha è viva, non morta, e dovrebbe essere sorridente!

Da parte tua, addestrare la mente nella devozione significa guardare il guru come un buddha. Usando le citazioni e la logica, trasformi la tua mente nella devozione al guru. Più la sviluppi, più sarai in grado di vedere i guru come tutti i buddha e tutti i buddha come tutti i tuoi guru. Questa realizzazione non dovrebbe durare per poche ore o giorni, ma diventare stabile, dovresti sentirla dal profondo del tuo cuore, senza il minimo dubbio, costantemente.

Non importa quanti anni ci vorranno, dovresti meditare su questo soggetto fino a che non ne otterrai la realizzazione, perché questa è la radice del sentiero per l'illuminazione, quindi non hai scelta: se davvero vuoi ottenere le realizzazioni e completare il sentiero verso l'illuminazione, devi farlo.

Soprattutto, usa gli errori che vedi nel guru per sviluppare la devozione e non perdere mai la fiducia altrimenti distruggerai tutto: illuminazione, liberazione, realizzazioni e meriti.

Nel ragionamento sugli svantaggi di un'errata devozione, si afferma che provare rabbia verso il guru distrugge i meriti accumulati non solo in questa vita, ma in un numero infinito di vite passate. Fa rinascere nei regni infernali, dove si soffrirà per un numero di eoni pari ai momenti della nostra rabbia. Inoltre, le realizzazioni e l'illuminazione saranno ritardate per lo stesso numero di eoni.

Questo è il motivo per cui gli insegnamenti del sutra e del tantra pongono tanta enfasi sull'avere un samaya puro e dedicarsi correttamente all'amico virtuoso.

Per quanto riguarda la purificazione, per prima cosa dovresti confessarti direttamente con il tuo guru. Questa è la cosa più urgente: non rimandare neppure per un secondo, perché ora hai capito quanto sia pericoloso e dannoso ogni singolo karma negativo in relazione a lui. Puoi incontrarlo di persona, scrivergli o telefonargli. Se ancora non l'hai fatto, fallo immediatamente. Rispettosamente dovresti pensare "Questo è un buddha che si manifesta a me in questa forma", e confessarti finché il tuo guru non accetta le tue scuse.

Un'altra pratica potente per purificare il karma negativo è fare qualcosa che compiace la mente santa dell'amico virtuoso. Nella nostra vita quotidiana, ogni volta che facciamo qualcosa che soddisfa la sua mente, stiamo praticando la purificazione più potente e non c'è dubbio che raccogliamo la più ampia quantità di meriti. Significa anche che tutti i buddha sono felici e che ti stai avvicinando all'illuminazione. È molto più facile ottenere le realizzazioni adempiendo ai sacri desideri del guru.

Poi dovresti cambiare il tuo modo di pensare e il tuo atteggiamento. Anche se hai perso la fede, devi generarla di nuovo. Fai l'auto-iniziativa con la determinazione di purificare quello specifico karma negativo. Fai anche prostrazioni ai Trentacinque Buddha, a Vajrasattva e Samayavajra: sono ottime pratiche di purificazione. Puoi anche fare offerte di tsog con la *Guru Puja* o il *Guru Yoga* di Lama Tsongkhapa. Offri tsog specialmente al guru in relazione al quale hai creato il pesante karma negativo. Lo tsog è ottimo a questo scopo, compiace il guru e ciò fa una differenza enorme, una differenza incredibile. C'è molto meno karma negativo. Ma la prima, e più importante, cosa da fare è confessarti direttamente con il guru e stabilire di nuovo un buon rapporto, un buon samaya con lui.

Ora accennerò a una breve meditazione in cui si utilizzano gli errori che si vedono nel guru per sviluppare la devozione e realizzare il sentiero.

Per prima cosa, pensa che sia tutta un'allucinazione. Abbiamo così tanti punti di vista sbagliati – vedere ciò che è impermanente come permanente – e non abbiamo nemmeno la capacità di vedere che cosa accadrà domani o addirittura fra due minuti. Quindi siamo profondamente ignoranti. Dobbiamo riconoscere le tante allucinazioni in cui crediamo fermamente. Abbiamo così tanti pensieri sbagliati, così tanti concetti sbagliati.

Poi pensa che il guru è un bodhisattva: i bodhisattva non cercano la felicità per se stessi, nemmeno per un momento; pensano solo agli altri e agiscono solo per gli altri con bodhicitta, il desiderio di essere di beneficio per tutti gli esseri senzienti.

Pensa al modo in cui i bodhisattva raccolgono i due tipi di meriti per raggiungere l'illuminazione per gli esseri senzienti, compreso te. Pensa: "Ci sono innumerevoli bodhisattva che operano per gli esseri senzienti, compreso per me, e innumerevoli buddha che hanno completato l'accumulazione di meriti, eliminato le oscurazioni grossolane e sottili e praticato i sentieri del metodo e della saggezza. Questi innumerevoli buddha hanno una mente onnisciente. Vedono tutti gli esseri senzienti, me compreso. Vedono tutte le mie sofferenze, i miei bisogni, il mio karma, le mie caratteristiche, il livello della mia intelligenza. Tutto. Senza il minimo errore, possono vedere tutti i metodi che meglio mi si adattano, che possono condurmi dalla felicità alla felicità all'illuminazione, e conoscono anche i metodi che si adattano a ognuno degli innumerevoli altri esseri senzienti. Non solo hanno una perfetta conoscenza della mia mente, ma possono vedere tutto direttamente; possono vedere tutto il passato, il presente e il futuro. Hanno il potere perfetto per rivelare questi metodi secondo il mio karma e quello di tutti gli esseri senzienti. La loro mente è addestrata nella grande compassione che abbraccia e include me e ogni singolo essere senziente. E hanno ancora più compassione per chi ha più karma negativo e più sofferenza. I buddha hanno un'inesprimibile compassione per loro.

Buddha non abbandona mai per un momento gli esseri senzienti, ha perfezionato tutte le qualità per guidare me e tutti gli esseri senzienti. Tutti i buddha mi stanno guidando anche adesso. Ma chi sono questi buddha? Sono il mio guru, specialmente questo guru per il quale provo rabbia o eresia, che mi sembra avere dei difetti, delle afflizioni mentali, fatto di aggregati della natura della sofferenza e che commette errori.

Se il guru si manifestasse come animale, sarebbe difficile per me riconoscerlo e ricevere la sua guida. Se si manifestasse in una forma più pura, non avrei il karma puro, la mente pura, per vederlo. Quindi, ho il karma impuro per vedere un guru in questo aspetto e con questo comportamento: avere visioni errate, aggregati, errori, immoralità.

"Per questo, al solo scopo di guidarmi, il guru-buddha si manifesta in questo aspetto ordinario, con dei difetti, esattamente secondo il mio karma. Quant'è incredibilmente gentile!". Ripeti questo ragionamento più e più volte, per metà mala o una mala intera.

Dopo di che pensa: "Questo aspetto ordinario dotato di difetti è l'unico attraverso il quale il guru può guidarmi". Ripetilo più e più volte, poi fai una meditazione di concentrazione. Infine concludi pensando: "Quanto è prezioso!". Ripeti questa meditazione più e più volte. "Questo guru è il più prezioso, il più importante della mia vita. Questo suo aspetto ordinario mi libera dai regni inferiori, dal samsara e anche dal nirvana inferiore e mi porta all'illuminazione, rivelandomi il santo Dharma e con vari altri mezzi. Quant'è incredibilmente gentile il mio guru!". Ripeti questo concetto più e più volte, poi fai una meditazione di concentrazione.

"Buddha Shakyamuni, Manjushri, Chenrezig, Vajrayogini, Tara, Guhyasamaja, Heruka, Yamantaka, Machig Labdron e tutti gli innumerevoli buddha mi guidano attraverso questo aspetto ordinario (o in questa manifestazione)."

Pensa: "Quanto è prezioso questo aspetto ordinario, quanto è prezioso...". Ripeti la recitazione più e più volte. "Questo guru è il più prezioso, il più importante della mia vita." Ripetilo più e più volte, poi medita.

"Ogni azione che uno qualsiasi dei miei guru fa per me sicuramente mi sta portando all'illuminazione. Anche la trasmissione orale di alcune sillabe di un mantra o di un versetto di sutra o tantra lascia un'impronta positiva nel mio continuum mentale, permettendomi di ottenere di nuovo una preziosa rinascita umana, di incontrare il Buddhadharma e comprendere le parole e il significato degli insegnamenti, di accumulare meriti e purificare, facendo cessare tutte le afflizioni mentali grossolane e sottili. In questo modo, mi avvicino all'illuminazione. Quindi non ci sono dubbi sul risultato che otterrò grazie al mio guru, che mi ha dato rifugio e altri voti, iniziazioni, trasmissioni orali e istruzioni. Altre azioni come lodarmi, parlarmi dolcemente, offrirmi cibo, bevande e doni e persino rimproverarmi con parole dure mi aiutano, mi ispirano a praticare il Dharma e mi portano all'illuminazione.

"Anche se la mia mente è convinta che i miei guru siano persone ordinarie, in realtà essi mi stanno guidando e conducendo alla piena illuminazione insegnandomi questi metodi. Dal mio punto di vista ordinario, sembra che gli innumerevoli buddha non stiano facendo nulla per me, ma ciò è assolutamente impossibile. I buddha hanno cieli di qualità, e questi guru che mi guidano e si prendono cura di me in questo momento sono dei buddha.

"Il mio abituale punto di vista è completamente sbagliato. Proietto costantemente dei difetti sul guru, lo vedo come se non fosse puro, privo di disciplina e così via. La mia mente vede tutto questo e crede che sia vero anche se non è una cognizione valida. Questa è la cosa più pericolosa della mia vita."

Bhikshu Sunakshatra, che visse con il Buddha e lo servì per ventidue anni, lo vide solo come un bugiardo. Non coglieva alcuna buona qualità in lui, che era stato illuminato per un numero

incredibile di eoni, mentre molti altri lo vedevano come un essere pienamente illuminato. Allo stesso modo noi vediamo il guru.

Anche se vedi il tuo guru come ordinario, gli altri possono vederlo come un vero buddha e generare la mente felice e sana della pura devozione. Pertanto, non c'è alcun dubbio sul fatto che sia un buddha. Fai una meditazione anche su questo.

"Il modo in cui vediamo una cosa, come pura o impura, dipende da come la guardiamo, se la guardiamo con una mente pura o impura. Buona, cattiva, felice, infelice: la mia visione dipende dall'etichetta che vi appongo, dal pensiero puro o impuro che creo." Usando questo esempio, pensa: "Quindi, il mio guru è sicuramente un buddha". Di nuovo fare una meditazione stabilizzante su questo punto.

In Tibet c'era un insegnante che viveva sulla cima di una montagna. Un giorno due dei suoi discepoli andarono a trovarlo. Arrivarono molto stanchi e l'insegnante offrì loro del tè freddo. Uno dei discepoli pensò: "Siamo venuti fin qui e siamo così stanchi ma il nostro insegnante non si è nemmeno preoccupato di offrirci un tè caldo". L'altro discepolo invece pensò: "Come è incredibilmente gentile il nostro insegnante! Ci ha dato volutamente del tè freddo per placare la nostra sete".

Il discepolo che era positivo divenne molto felice e ricevette molti benefici e benedizioni, ma l'altro, che aveva visto la situazione in modo negativo, era infelice e forse si arrabbiò, ricavandone solo svantaggi.

Puoi vedere le cose come pure o impure a seconda del tipo di mente con cui le guardi. Tutto dipende dal fatto che guardi qualcosa con una mente pura o con una mente negativa, impura. Quindi, se si ricevono benedizioni grandi o piccole non dipende dall'oggetto; dipende da come lo si guarda.

"Anche il guru che mostra i difetti, cioè si manifesta in un aspetto ordinario, è il mezzo più abile per guidarmi verso l'illuminazione. Poiché il mio guru fa così per portarmi all'illumina-

zione, se non è buddha allora chi altri può esserlo? È sicuramente Buddha." Di nuovo fai una meditazione stabilizzante.

Medita profondamente su come il guru si stia manifestando in un aspetto ordinario, con sofferenze e afflizioni mentali, commettendo errori, agendo in modo immorale e così via. Questo punto diventa il più urgente, il più importante della tua vita, più cruciale di ogni altra cosa.

"Senza questa sua manifestazione che mostra errori, sarei totalmente privo di una guida. Sarei totalmente perso nel samsara, come un bambino abbandonato in un deserto dove non c'è niente e nessuno a prendersene cura. Oltre a ciò, in questo vasto deserto ci sono serpenti a sonagli velenosi e molti altri animali feroci. In questo stesso modo, la mia vita è in grave pericolo."

Pabongka Rinpoce cita l'esempio di ritrovarsi soli in una foresta, in una notte senza luna o stelle. Nell'oscurità non si vede niente e la foresta è popolata da tigri e altre belve feroci. Sei solo, senza guida e stai correndo un pericolo incredibile. Stare nel samsara è esattamente così.

"A parte questi buddha che si mostrano con aspetti ordinari, i miei guru, non c'è nessuno a guidarmi." Sviluppa una profonda determinazione ad avere fede nel fatto che tutti i tuoi guru, specialmente questo in cui vedi delle colpe e verso il quale hai generato rabbia ed eresia, sono sicuramente Guru Buddha Shakyamuni e poi fai una meditazione stabilizzante, mantenendo quella consapevolezza e riconoscendo il tuo guru come Buddha.

Questa è una breve meditazione che puoi praticare ogni giorno. Se puoi, mentre la fai, recita anche il mantra del nome dei tuoi guru,[132] o la richiesta di preghiera (che di solito è lunga una stanza) di quel particolare guru. Se ci riesci, fallo mentre mediti.

---

132 Il mantra del nome di un guru consiste nel suo nome in sanscrito inserito tra OM AH GURU VAJRADHARA e SARVA SIDDHI HUM HUM. Il mantra del nome di Lama Zopa Rinpoce, per esempio, è OM AH GURU VAJRADHARA MUNI SHASANA KSHANTI SARVA SIDDHI HUM HUM.

Inoltre, è sempre importante fare la richiesta speciale per i tre grandi scopi[133] alla fine delle offerte del mandala.

Ogni volta che vedi un errore nel tuo guru, dovresti pensare immediatamente: "Questo è Buddha che si manifesta in un aspetto ordinario, mostra un aspetto immorale, dà spiegazioni o insegnamenti sbagliati, o dice 'non lo so'". Farlo immediatamente impedirà che sorga il pensiero dei difetti; pensare "questo è ciò che si manifesta nell'aspetto ordinario" fermerà il pensiero dei difetti.

Con molto amore e molte preghiere,
Lama Zopa Rinpoce

Colophon

Questa lettera è stata dettata alla Venerabile Holly Ansett presso il Kachö Dechen Ling, Aptos, California, nel novembre 2002.

133 Mi prostro e prendo rifugio nel guru e nei tre gioielli: per favore, benedite la mia mente.
Vi chiedo di pacificare immediatamente tutte le concezioni errate, dalla non corretta devozione al guru fino alla visione sottile duale delle visioni bianche, rosse e scure, che esistono nella mia mente e nella mente di tutti gli esseri senzienti madre.
Vi chiedo di generare immediatamente tutte le giuste realizzazioni dalla devozione al guru fino all'illuminazione nella mia mente e nelle menti di tutti gli esseri senzienti madre.
Vi chiedo di pacificare tutti gli ostacoli esterni e interiori per realizzare l'intero sentiero graduale verso l'illuminazione nella mia mente e nelle menti di tutti gli esseri senzienti madre. Vedi *Lama Chöpa*, p. 47.