

# RACCOLTA DI INSEGNAMENTI

DEL MAESTRO

## Kuang-ch'in [Guang Qin]

ASSOCIAZIONE UNIDHARMA

Copyright © 1999 by Kuang-ch'in Cultural Foundation

Translated by Mu-ch'in Memorial Hall – Published by Mu-ch'in Memorial Hall

ISBN In February 1999, First Edition, 2000 copies

Printed for free distribution by **The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F, 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org) Website: <http://www.budaedu.org>

**This book is strictly for free distribution, it is not for sale**

Titolo inglese:

### *Analects of Master Kuang-ch'in*

<http://ftp.budaedu.org/ebooks/pdf/EN150.pdf> – <http://ftp.budaedu.org/ebooks/pdf/IT004.pdf>

*Traduzione e adattamento in lingua italiana effettuata dall'Associazione UniDharma*

*Prima edizione italiana Settembre 2008*

Supervisore: Bhikṣu Da Xing

Traduttori:

upāsaka Fa Yuan, upāsaka Qing Da, upāsikā Fa Ming,

upāsikā Fa Guo, upāsikā Fa Guang, upāsikā Fa Shen,

Filippo Bonfiglio, Francesco Taliercio,

Alessandra Anteghini, Domenica Guglielmo.

Revisione editoriale di Dario Chioli, luglio 2018

Il maestro Kuang-ch'in (1892-1986) nacque in Cina nello Hui-an, una contea del Fu-chien. All'età di quattro anni fu dato in adozione, inoltre non ebbe mai un'istruzione e per questo motivo era analfabeta. Egli divenne monaco novizio all'età di ventisette anni ma ricevette i precetti formali di monaco (*bhikṣu*) solo a quarantadue anni. Nel frattempo praticò l'ascetismo e la recitazione del nome di Amitābha Buddha.

Dopo aver ricevuto la completa ordinazione di *bhikṣu*, dimorò in montagna in una grotta dove praticò meditazione solitaria per tredici anni e ottenne un livello elevato. Nel 1947 andò in Taiwan dove fondò diversi monasteri, tra i quali il tempio Ch'eng-tien in Taipei e quello di Miao-tung in Kao-hsiung. Egli ha ispirato moltissime persone verso entrambe le pratiche dello Zen e della Terra Pura.

Il Dharma di Aliberth

Articoli e traduzioni riprodotti

dal sito "centronirvana.it" e dal bollettino "Nirvana News" che hanno cessato di esistere

1/52 - <http://www.superzeko.net>

## INDICE

Prefazione, p. 3
Note del traduttore inglese, p. 3
1) La pratica, p. 4
2) Osservanza dei precetti, p. 24
3) La recitazione del nome del Buddha, p. 26
4) La recitazione dei <i>sūtra</i> , p. 33
5) Il senso del sé, p. 34
6) Calmare la mente, p. 36
7) La pazienza, p. 38
8) Spettegolare, p. 40
9) Il lavoro etico, p. 42
10) Comportamenti abituali, p. 45
11) Una vita semplice, p. 46
12) Un corpo sporco, p. 48
13) La Terra Pura, p. 50
Dedica dei meriti, p. 52

## PREFAZIONE

È passato molto tempo dal momento in cui il Maestro Kuang-ch'in ci ha lasciato, ma molti continuano a beneficiare delle sue istruzioni grazie alla collezione largamente diffusa dei suoi insegnamenti. Questa traduzione è basata sulla versione pubblicata da Yuanming Publisher. È stata scritta dalla famosa scrittrice Ms. Chien Chen per il tempio di Miaotung in Kaohsiung. L'abate, il Maestro Chuan-wen, ci ha generosamente dato il permesso di usare quella versione per questo scopo. Essa è stata pubblicata dal Kuang-ch'in Cultural and Educational Foundation e il Mu-ch'in Memorial Lecture Hall; questo libro è stato stampato in due versioni, una in inglese e l'altra in inglese-cinese. Ambedue sono circolate sia a Taiwan che all'estero. La mia grande speranza è che, dopo aver letto gli insegnamenti del nostro grande Maestro, le vessazioni di tutti esseri senzienti possano gradualmente diminuire.

Intendo ringraziare coloro i quali hanno aiutato lungo tutto il processo di creazione di questo libro.

*Chuan-yi, 1998*

## NOTE DEL TRADUTTORE INGLESE

Il grande Maestro Kuang-ch'in non ricevette un'educazione formale ed era un analfabeta. Egli, a differenza di molti altri Maestri contemporanei, raramente fece discorsi pubblici e non scrisse mai articoli o trattati sul Buddhadharma. Riuniti in questa collezione ci sono i suoi consigli verbali dati ai suoi discepoli, per la maggior parte ai praticanti monastici dei templi di cui era abate.

Comparata con la versione cinese questa è stata curata per amore di leggibilità, suo malgrado la sua dizione appare già più sofisticata del modo diretto di esprimersi in dialetto del Maestro.

Inoltre, considerando la probabilità che alcune delle idee di questa collezione potrebbero essere difficili da capire per i laici non cinesi, io spesso "interpreto" il testo piuttosto che tradurlo esattamente parola per parola. Così, sfortunatamente, alcuni frammenti del modo originale di esprimersi del Maestro sono andati perduti; tuttavia, si è fatto tutto il necessario per trasferire una traccia della sua affascinante semplicità. Considerata la mia limitata competenza sia nella pratica che nella lingua inglese, posso solo sperare che l'essenza di questi insegnamenti sia stata riportata fedelmente dal testo.

Ho mantenuto alcuni termini in sanscrito e, invece di compilare un glossario, ho dato il loro significato in parentesi di seguito al termine sanscrito. Inoltre, sebbene nella pratica della recitazione si possa attentamente ripetere il nome di qualsiasi Buddha o bodhisattva, in questo testo, con il nome di Buddha generalmente si intende "Amitābha Buddha".

Inoltre, mi sono avvalso dell'aiuto di altre persone quali il professor Huang-Fei-chang, la signora Ursula Ballin, Jiu-jung-Luo e i suoi amici Lin-Mei-chien e Cheryl Trusty i quali hanno visionato tutto il testo dando utili consigli. Del tutto a mio carico, inutile dirlo, eventuali errori.

Ho tratto grande beneficio dagli insegnamenti del Maestro Kuang-ch'in riflettendovi ripetutamente durante la stesura di questo testo. È quindi mia grande speranza che questo libro possa portare beneficio a coloro che avranno l'opportunità di leggerlo.

*Su-Ya-Chang, 3 dicembre 1998*

## 1) LA PRATICA

1. Il karma negativo che abbiamo accumulato nel corso di eoni è cresciuto ed è grande e alto come una montagna. Lo scopo della pratica è di sradicare tale karma. Se siamo incapaci di praticare diligentemente e continuiamo invece a creare ulteriore karma negativo, quella montagna di ostruzioni crescerà ancora in altezza in una maniera impressionante, non permettendoci di sfuggire al ciclo di nascita e morte.

2. Fare pratica ascetica significa purificare la nostra mente e sostituire i cattivi semi dentro di noi: lavare via i semi dell'avidità, della rabbia e dell'ignoranza; le persone comuni dovrebbero rimpiazzare questi con benevolenza, compassione, gioia simpatetica ed equanimità che sono i semi per raggiungere la buddhità e lo stato di bodhisattva.

3. Praticare ascetismo non è una cosa facile! Nelle nostre vite quotidiane noi dovremmo addestrare la nostra mente ad astenerci dal calcolare e dal discriminare. Questa è l'essenza della pratica ascetica.

4. Praticare o essere un praticante è più facile a dirsi che a farsi. Dato che siamo soggetti alle nostre indisposizioni di avidità, rabbia, ignoranza, orgoglio e dubbi, impegniamoci a svolgere i nostri doveri monastici con lo scopo di addestrare la nostra mente e slegarci da tali catene. Solo se abbiamo ottenuto questo, possiamo incamminarci sul sentiero della pratica.

5. Lo scopo della pratica è di eliminare la nostra avidità, rabbia e ignoranza così che le nostre azioni, parole e pensieri possano essere puri e puliti.

6. La saggezza non si rivela per coloro che non sradicano la loro avidità, rabbia e ignoranza.

7. Allo stesso modo, quelli che si attaccano al piacere dei sei *guṇa* (oggetti di senso: forma visiva, suono, odore, sapore, contatto e idee) non possono rivelare la loro saggezza.

8. La parte maggiore del karma con cui siamo nati è negativo, poco è virtuoso, perciò dobbiamo praticare ascetismo per sradicare le nostre ostruzioni karmiche.

9. Solo dopo che abbiamo eliminato i pensieri malsani, la giusta consapevolezza può mettersi in evidenza e guidarci lontano dai *kleśa* (vessazioni, attitudini, visioni, stati emozionali o condizioni che sorgono da attaccamenti, che causano sofferenze o disarmonia).

10. L'ascetismo è di grande aiuto alla nostra pratica. Così, i grandi patriarchi e i Bodhisattva Mañjuśrī, Samantabhadra, Avalokiteśvara e Kṣitigarbha hanno tutti intrapreso l'ascetismo, fatto voti e praticato. Ora, nella nostra pratica, dobbiamo seguire la loro determinazione camminando sui sentieri dei bodhisattva.

11. Quando il maestro Xu yun (Hsu yun) iniziò un suo pellegrinaggio, si incamminò a piedi scalzi portando con lui solo uno sgabello e un fagotto, e stette molti giorni con scarso cibo. Egli seguiva solo il suo cammino, non preoccupandosi mai del giorno successivo. Dato che la sua mente era libera da attaccamenti, tutti i re-dragoni e i *deva* che vigilano sulla sicurezza del Dharma, lo proteggevano e lo aiutavano nel suo viaggio. Noi manchiamo semplicemente di tale determinazione, altrimenti non ci sarebbe niente che non potremmo ottenere nella nostra pratica.

12. "Le gru selvatiche non cercano foraggio: il vasto mondo è loro." Esse volano e riposano a loro piacere e sono veramente 'libere'. La nostra pratica dovrebbe essere così: tranquilli ovunque ci troviamo, liberi e a proprio agio sia mentre riposiamo che quando agiamo. Qualsiasi cosa succeda, la nostra mente dovrebbe rimanere in pace e imperturbata. Tale è lo stato del "*samādhi* (perfetto assorbimento)".

13. Aspettiamoci e accogliamo gli ostacoli! In quanto senza di questi non possiamo fare progressi nella nostra pratica. Solo quando comprendiamo la vera natura delle avversità e siamo liberi da vessazioni, si rivela la nostra saggezza. Per esempio, quando siamo provocati da qualcuno, la nostra

mente nonostante tutto dovrebbe rimanere tranquilla, calma e priva di vessazioni. Questa è l'essenza della pratica.

14. Praticare significa “fare quello che gli altri non vogliono fare”; solo in questo modo saremo in grado di sradicare il nostro karma e far sorgere meriti. Perciò dobbiamo far voto di praticare diligentemente. Non polemizziamo con gli altri e non rifiutiamoci di fare i nostri compiti, perché “quello non mi riguarda”, litigando come fanno le persone mondane. Noi praticanti non dobbiamo mercanteggiare o calcolare quanto lavoro ‘essi’ hanno fatto, e paragonarlo a quanto ne abbiamo fatto ‘noi’ (io). Questo tipo di attitudine mina la pratica e non facilita lo sviluppo di meriti e la realizzazione della saggezza.

15. Lo scopo della pratica e di ritrovare la nostra vera natura: ‘quel certo stato’ in cui noi eravamo prima di essere nati. Il motivo per cui ora non capiamo è perché la nostra saggezza non è stata rivelata; è come la luna coperta da nubi scure: la sua vera natura, benché luminosa, non può essere vista.

16. I praticanti non dovrebbero cavillare su chi ha ragione e chi ha torto. Quando accusati di essere in errore, dovrebbero accettarlo, persino se consci di essere nel giusto. Se siete pronti ad ammettere gli errori, rimarrete senza preoccupazioni; altrimenti la vostra mente sarà disturbata e ne seguiranno vessazioni.

17. Praticare ascetismo significa addestrare voi stessi a ‘rinunciare al corpo’ (rinunciare ai desideri fisici e a bramare varie cose). Dovreste realizzare che non importa quanto avete cura del corpo; questo, essendo illusorio, alla fine andrà in decadimento. Che cosa significa parlare di ‘rinunciare al corpo’? Significa vestire in maniera sobria, mangiare cibi semplici e in generale condurre un tipo di vita moderata. Smettere di desiderare tanti vestiti, pasti e particolari condizioni di vita è il primo passo della pratica.

18. Più arduo è il sentiero della pratica e più vicini siete all’illuminazione. Non aspettatevi che le persone vi trattino bene, altrimenti non sarete diversi dalle persone laiche.

19. Imparate ad accettare le perdite o gli inganni senza risentimenti. Cercate di essere tolleranti piuttosto che calcolatori cosicché possiate progredire nella pratica.

20. “Teniamo sempre costantemente d’occhio le nostre trasgressioni, così facendo non ci si allontanerà dal giusto sentiero.” Più pratichiamo e più sarà facile scoprire i nostri difetti e sentirne il rimorso.

21. Praticate in modo da rimanere tranquilli e non impediti sia in azione che a riposo. Cosa significa questo? Significa che quando agite la vostra mente deve rimanere calma e non perturbata dalle vostre preoccupazioni e, mentre siete a riposo, dovete non aggrapparvi all’idea o all’apparenza del ‘non movimento’.

22. “Spazzate via la ‘polvere’ recitando il nome di (Amitābha) Buddha, e un loto fiorirà.” Questo verso significa che noi praticanti dobbiamo essere guidati dalla giusta consapevolezza, purificare la nostra mente e trasformare tutti i pensieri malsani in benefici, recitando incessantemente il nome del Buddha.

23. Prendete ogni cosa così come viene; niente deve disturbare la mente del praticante. Rinunciate a desiderare le cose mondane come vestiti, pasti, case e automobili lussuosi, al vostro senso di giudizio, orgoglio, o colpa. Una volta che vi siete svincolati dalle distrazioni fisiche e mentali la saggezza si rivelerà. Conducete la vita quotidiana in modo sobrio, il sentiero è la saggezza applicata all’ordinarietà. Evitate anche sia le vessazioni che l’euforia. Trattate gli altri né con troppa dolcezza né con troppa durezza. Nutrite le affinità karmiche con gli altri quando nascono le occasioni ma non corteggiate i loro favori. Siate sempre attenti ai vostri pensieri e prendetene nota quando sorgono nozioni malsane.

24. Il solo modo di afferrare l'essenza del Dharma è di praticare di persona. Una volta che avete veramente capito l'amara miseria sia del vivere in questo mondo che del perpetuo vagare attraverso il ciclo delle rinascite, la vostra saggezza sarà rivelata. L'incremento della vostra consapevolezza vi guiderà sul sentiero della suprema illuminazione.

25. Una volta che avrete ottenuto la saggezza attraverso la pratica, la vostra mente diventerà chiara e acuta, e sarete in grado di completare tutti i vostri compiti in modo soddisfacente e senza ostacoli. Perciò, per liberare altri esseri, dovete prima liberare voi stessi in modo da evitare di portarli fuori strada. Allora le persone saranno più propense ad accettare il vostro insegnamento.

26. Praticare richiede perseveranza; non aspirate a nessuna illuminazione istantanea. Senza recitare il nome del Buddha continuamente, e quindi rimuovere le onnipresenti illusioni, come potete sperare in qualsiasi ottenimento? Ma se esercitate fede e dedizione e praticate recitando il nome del Buddha continuamente, persino durante le vostre faccende quotidiane, arriverete in modo naturale alla mente illuminata e alla realizzazione della natura di Buddha inerente in tutti gli esseri.

27. Qualsiasi cosa succeda la mente di un praticante dovrebbe rimanere calma, libera e non ostruita. È davvero l'ottenimento di tale 'completa libertà' lo scopo della pratica.

28. Per ottenere la vera comprensione del Dharma dovete praticare personalmente. Proprio come nel detto: "Colui che l'ha bevuta conosce se era fredda o calda." Andate avanti e praticate di persona; solo allora potrete avere un ottenimento genuino.

29. Emulate il bene (esempi dati dagli altri), ignorate il male. Mantenete il vostro senso del giusto e sbagliato per voi stessi. Le circostanze spiacevoli sono propizie per la pratica della pazienza. Praticare non è giudicare sul chi ha ragione o torto o chi ha più ragione. Piuttosto, la forza della pratica si basa su come potete rimanere indisturbati sotto provocazione.

30. Potrebbe succedere che il Maestro vi incolpi per non aver spazzato il pavimento persino dopo che lo avete fatto. Se obietate, dibattendo sul giusto o sbagliato, non siete diversi in nessun modo dalle persone laiche. Se comunque accettate il rimprovero, rispondendo: "Bene, lo spazzerò di nuovo", allora vi siete incamminati sul sentiero della pratica.

31. La 'pazienza' è fondamentale nella pratica. Se siete pazienti con gli altri, sarete in grado, ovunque voi andiate, di trasformare in meglio gli altri, perché la pazienza porta alla luce la condotta morale e previene il risentimento. Dato che le persone gioiranno della vostra compagnia, in modo naturale sarete in grado di attirarle verso la pratica.

32. Praticare la pazienza! Questa è la radice e il fondamento della nostra pratica. Se mancate di pazienza, siete praticanti monastici solo di nome. Perciò, non presumete di aver sempre ragione in qualsiasi cosa facciate. Se non vi astenete dal vedere ogni cosa a 'modo vostro' non potrete mai praticare la pazienza.

33. Praticare significa guardare internamente e ottenere la consapevolezza della vostra mente e non inseguire cose o fenomeni del mondo esterno. Invece di legare la vostra felicità solamente a circostanze favorevoli, la vostra mente dovrebbe essere piena di gioia del Dharma derivante dalla pratica. State in guardia contro la vostra capricciosità e le indecisioni in modo che la vostra mente non sia perturbata da condizioni esterne. Se potete evitare l'attaccamento alla forma e al senso del 'sé', allora state onestamente camminando sul sentiero della pratica.

34. Nella vostra pratica cercate di personificare la benevolenza e la compassione. Questo deve irradiare dall'espressione dei vostri occhi, e fate in modo che le persone sentano che siete davvero un tipo di persona compassionevole. Solo allora sarete in grado di richiamare persone ad aver fede nel Buddha, e ad imparare e praticare il Buddhadharma.

35. Nella pratica di gruppo, se uno ottiene un certo livello, tutti gli altri ne hanno beneficio. Essi saranno ispirati a seguire il suo esempio e praticare vigorosamente. Dato che tutti voi desiderate praticare e siete qui insieme a causa delle affinità karmiche, dovete aiutarvi e incoraggiarvi l'un

l'altro lungo la via. Se, in ogni caso, permettete che emergano sentimenti di giudizio, gelosia e illusione, non solo questo scalfirà la determinazione dei vostri compagni ma impedirà anche a voi stessi di avere tranquillità nella pratica.

36. Lo scopo della pratica è quello di rivelare la saggezza, ma dovete allo stesso tempo coltivare i meriti. Siate sempre clementi e compassionevoli, fate del vostro meglio per aiutare quelli che hanno bisogno e nutrite buone affinità karmiche con gli altri. Questa è, dunque, la duplice pratica per ottenere sia meriti che saggezza.

37. Incamminatevi nella duplice pratica per ottenere sia i meriti che la saggezza. Mano a mano che avanzate nella vita, ottenendo gradualmente entrambe, voi, in modo piuttosto naturale, raggiungerete l'ultimo scopo della pratica.

38. Siate clementi verso tutti gli esseri senzienti. Ricordate che loro sono come noi, nati in questo mondo per praticare e piantare buoni semi. Perciò siate clementi e compassionevoli. Seguite il sentiero del bodhisattva e augurate questo: "Possano tutti gli esseri senzienti, e non, ottenere la saggezza del Buddha."

39. I veneratori portano offerte nei templi con l'intenzione di cercare meriti. Non dovete valutare queste offerte come valori materiali. Qualsiasi cosa venga offerta, anche se solo un filo d'erba, dovremmo accettarlo con gioia. La cosa più importante: non fate distinzione tra le offerte, in quanto se lo fate, finirete con il desiderare le buone e disdegnare le cattive. Potreste essere vessati o persino creare karma negativo ridicolizzandole e quindi rovinare la vostra pratica. Accettate le offerte così come vengono, usate la vostra saggezza per utilizzarle nel modo migliore. Tale modo di fare, allora, vi manterrà in accordo con la duplice pratica verso l'ottenimento sia dei meriti che della saggezza.

40. Coloro che desiderano incamminarsi sul sentiero del bodhisattva non devono mai pensare: "Fino a che io sono a posto perché preoccuparsi degli altri?" Davvero, dovrebbe essere il benessere degli altri la priorità che dovrete sempre avere nella vostra mente, persino se questo arrecasse danno a voi stessi. D'altro canto, se considerate solo i vostri problemi, ne seguiranno vessazioni illusorie senza fine.

41. I praticanti monastici dovrebbero essere gentili e compassionevoli verso tutti gli esseri e allo stesso tempo guidarli nella pratica utilizzando utili espedienti. Ricordate: tutti i frutti della *bodhi* maturano dalla benevolenza e dalla compassione.

42. Dopo che io me ne sarò andato, non ci sarà bisogno di preoccuparsi che nessuno vi guiderà nella pratica. Ricordate allora ciò che vi ho detto: recitate il nome del Buddha, praticate diligentemente e con determinazione risoluta, astenetevi dal piacere dei sei sensi, adattatevi alle circostanze (piuttosto che insistere sulle vostre convinzioni). Se sarete in grado di fare così, allora sarà come se io fossi ancora vicino a voi.

43. Potreste sentirvi pieni di gioia nell'ascoltare le spiegazioni del Maestro e essere in accordo con esse. In ogni caso questa sintonia riflette il livello raggiunto dal vostro Maestro. In quanto il vostro livello di ottenimento dipende da quanto siete in grado di mettere in pratica quegli insegnamenti. Solo attraverso tale processo sarete pienamente in grado di comprenderne la veridicità e l'utilità.

44. Il vero ascoltare non si basa su quanto avete ascoltato dal vostro Maestro, ma bensì su come avete ascoltato. Persino se avete ascoltato bene, ne trarrete beneficio solo se potete applicarlo propriamente alle circostanze che incontrate.

45. Noi che scegliamo il sentiero della pratica ascetica dobbiamo considerare tutte le circostanze e le avversità come buone opportunità per disciplinare la nostra mente e il nostro corpo. Tale addestramento ci aiuterà ad eliminare le nostre illusioni e vessazioni riformando le nostre abitudini e visioni e a rinforzarci nell'affrontare tutte le resistenze. Semplicemente svolgere i nostri laboriosi doveri nei templi di certo non ci trasforma in asceti. Perciò noi che abbiamo lasciato casa per praticare

non dobbiamo temere le difficoltà. Solo superando di continuo le avversità, possiamo disciplinare la nostra mente e rivelare la nostra saggezza.

46. “Senza avversità, non ci potrà essere nessun ottenimento nella pratica.” Camminare lungo il sentiero dell’ascetismo richiede forte determinazione. Con tale forza di volontà, naturalmente non discriminerete i compiti a voi assegnati. Invece, li svolgerete con devozione, persino senza considerarli umili; questo tipo di lavoro farà diminuire il vostro orgoglio e vi aiuterà a ridurre le ostruzioni karmiche. Quindi, un praticante non deve aver paura delle difficoltà e non deve fuggire ad esse, dato che senza di queste non ci sarebbe niente da praticare o nessun ottenimento di cui parlare.

47. Ci sono 8 tipi di miseria che costantemente ci arrecano sofferenza: la nascita, l’invecchiamento, la malattia, la morte, la separazione da quello che amiamo, lo stare vicino quello che detestiamo, il non ottenere quello che vogliamo, e tutti i malesseri dei cinque *skandha* (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza). In più siamo vessati anche a causa della nostra avidità, rabbia e ignoranza. I non illuminati come noi, passano da un giorno all’altro sotto l’influenza di questa continua oscillazione di tale karma illusorio e afflittivo, soffrendo immensamente. Senza praticare diligentemente sotto la guida del Buddhadharmā, non potremo mai essere liberati.

48. Tra le quattro forme di nascita, il livello spirituale degli esseri umani è il più elevato. Comunque, se non capiamo il Dharma e il principio di causalità, potremmo forse uccidere animali solo per soddisfare il nostro desiderio di mangiare carne. Questo creerà ostruzioni karmiche molto pesanti. Ascoltate! Quando stiamo per macellare quelle creature, esse conoscono gli spasimi della morte e si lamentano urlando miserabilmente, e quelli sono lamenti ed urla di risentimento; se malgrado questo noi li uccidiamo lo stesso, finiremo sotto l’influenza di queste affinità karmiche negative. Questo farà partire un ciclo vizioso di uccisioni e vendette, impedendoci per sempre di sfuggire al *samsāra*. Per questa ragione, un buddista dovrebbe fedelmente mantenere il precetto di non uccidere, coltivando invece una mente compassionevole.

49. Tra le sei divisioni di esistenza, quella umana non è per nulla facile da ottenere! Il punto è che noi dovremmo afferrare questa rara opportunità per praticare così da venir fuori dal ciclo di nascita e morte e raggiungere infine la buddhitā. Non accumuliamo ulteriore karma negativo attraverso la nostra avidità, rabbia e ignoranza, e un inseguimento senza fine per cibi deliziosi e vestiti lussuosi, piaceri mondani, figli, nipoti, ecc. Se, invece di praticare diligentemente, rimaniamo attaccati ai sei oggetti di senso e perdiamo la preziosa opportunità di essere rinati nel regno umano, rimarremo sempre imprigionati nel *samsāra*. State attenti perché gli esseri umani possono facilmente rinascere sotto forma di animali come mucche, cavalli, maiali, cani, gatti, ecc., esseri infernali o spiriti affamati. Dove finiremo dipende da dove dimoriamo con la nostra mente. Noi possiamo utilizzare questa esistenza umana per praticare nella speranza di ottenere la buddhitā, o creare ulteriore karma negativo e quindi confinare noi stessi nelle sei divisioni di rinascita. Dato che tutti noi abbiamo scelto di lasciare casa (diventare monaci) per praticare, non sarebbe saggio seguire il Dharma e trovare un modo adatto per sfuggire alle complicazioni e al tormento del *samsāra*?

50. Quando ‘uscite di casa’ per praticare, sia il vostro corpo che la vostra mente devono ‘uscire’. In altre parole, rinunciare in modo sincero significa avere il meno possibile complicazioni mondane. Nel caso in cui i vostri genitori o parenti vengono a trovarvi parlate con loro solo di Buddhadharmā, in modo da convertirli o liberarli. Non indulgete in sentimenti causati dalla separazione dagli amati. Altrimenti siete praticanti monastici solo di nome, e tale attaccamento di sicuro diverrà un grande impedimento alla vostra pratica e all’ottenimento della totale liberazione.

51. Abbandonate tutte le aspirazioni a ottenimenti mondani! Non dobbiamo solo separarci dalla nostra avidità per la ricchezza, ma anche dalla nostra brama verso la notorietà. Infatti, in questo mondo, dovremmo di buon grado avere la volontà di separarci da qualsiasi cosa. Noi praticanti monastici dovremmo persino andare oltre questo: nutrirci solo di cibi semplici e vestire in modo sobrio, svolgere i nostri compiti nei monasteri con devozione per il beneficio di tutti gli esseri e man-

tenere la nostra mente unicamente nella pratica. Solo attraverso tale pratica ascetica possiamo estirpare le nostre ostruzioni karmiche e liberare la nostra mente dalle idee illusorie e da altri disturbi. Se viviamo la nostra vita giorno per giorno in questo modo, stiamo veramente camminando sul sentiero della pratica.

52. L'essenza della pratica è addestrare la mente. In che modo allora, dobbiamo procedere? Per prima cosa, addestrate la vostra mente ad astenersi dalle discriminazioni, dagli attaccamenti e dalle vessazioni. La maggioranza delle persone non realizza questo principio, è incline a distinguere il bene e il male, il giusto e lo sbagliato, l'amore e la ripugnanza. Noi praticanti, d'altro canto, dobbiamo astenerci dal discriminare quello che vediamo o udiamo, e non essere attaccati né vessati da questi fenomeni. Tale è la pratica di addestrare la mente. Se noi praticanti monastici portiamo con noi l'abitudine di spettegolare e giudicare le persone, allora siamo praticanti monastici solo di nome. Tali comportamenti non sono in accordo con il Dharma; infatti questi riflettono solo la non purezza dei nostri occhi e delle nostre orecchie. Tali 'discriminazioni', sebbene involontarie, tuttavia contamineranno la nostra mente, creeranno vessazioni e ci porteranno fuori dal sentiero della liberazione.

53. Non anticipate nessuna forma specifica attraverso la quale i bodhisattva liberano gli esseri senzienti. Il processo (di liberare) spesso avviene in modo tranquillo e naturale. Che gli esseri senzienti possano venire liberati o meno, dipende dal livello della loro fede, dalla risoluzione e dalla volontà nel prendere rifugio nei bodhisattva. Mentre la compassione dei bodhisattva di liberare è la causa primaria, la liberazione degli esseri non può avvenire senza la causa secondaria, cioè il voto e l'applicazione di coloro che desiderano essere liberati. In altre parole la liberazione degli esseri può avvenire solo quando le due cause interagiscono. Prendete l'esempio del Bodhisattva Avalokiteśvara (Guan Yin). Seduto lassù sull'altare, il Bodhisattva sembra immobile. Comunque, la sua compassione e clemenza ha dato sollievo a molti che l'hanno pregato in cerca di aiuto; in risposta alla loro fede li ha guidati attraverso la pratica del Dharma.

54. Invece di parlottare su questioni mondane, noi praticanti monastici dobbiamo solo discutere del Dharma. Altrimenti, come può esserci una 'pratica' di cui parlare se ci portiamo dietro un comportamento discriminatorio, calcolatore e competitivo e spetteghiamo come fanno i laici?

55. La maggior parte dei genitori desidera che i loro figli crescano e abbiano un futuro luminoso, possiedano diplomi di college, dottorati, ricchezza e successo ecc. Sfortunatamente, molti ragazzi dopo aver avuto successo non mostrano alcun senso filiale nei confronti dei loro genitori. Malgrado tutto, questi genitori, fallendo nel realizzare questa futilità, continuano a nutrire speranza nei loro figli. Per molti le preoccupazioni e gli attaccamenti ai loro figli e nipoti non cessano mai, persino al momento del loro ultimo respiro. Essi non realizzano che tale profonda affettività li confinerà all'interno delle sei divisioni di rinascita. Le loro aspettative, attaccamenti e preoccupazioni sono proprio la causa della loro permanenza nel *samsāra*, che è la fonte della loro perpetua miseria.

56. I buddhisti credono che "Persino desiderare solo un filo d'erba, garantisce la permanenza nel *samsāra*." Un filo d'erba rappresenta un oggetto di questo mondo, il cui desiderio condurrà alla rinascita nel mondo stesso. Un filo d'erba rappresenta anche un pensiero e il possederlo preverrà voi di trascendere i tre regni di esistenza senziente. Persino se l'oggetto del vostro desiderio o del pensiero che avete è banale come un filo d'erba, ciononostante è abbastanza potente da confinarvi nel ciclo di nascita e morte.

57. Considerate ogni cosa che incontrate come un premio benedetto da conservare con attenzione. Non dissipate nessuna cosa di commestibile o vitale; piuttosto usate la vostra arguzia e la pazienza nel maneggiare le cose rotte o usate. Mantenete la vostra mente su questo e vi incamminerete nella duplice pratica per ottenere sia saggezza che meriti.

58. "Prima di ottenere la buddhità siate certi di nutrire buone radici karmiche con le persone." Quali praticanti, dovremmo fare del nostro meglio per aiutare gli altri, essere pazienti e non calcola-

tori, e nutrire gioiosamente buone affinità con tutti gli esseri, persino con persone malvagie o animali. Se, sfortunatamente, percepite che le persone non vi amano o si sentono dispiaciute di vedervi, è perché non avete nutrito buone affinità con loro nelle vite precedenti. Perciò, siate certi di coltivare buone relazioni con tutti così che in futuro possiate gioire di premi benedetti e affinità favorevoli. A quel punto avrete le buone condizioni karmiche necessarie a liberare altri esseri senzienti.

59. Quanto sono magnanimi e clementi Maitreya Buddha e Putai Hoshang! Se noi non possiamo emularli, non accettiamo le sconfitte né tolleriamo nessuna critica, allora non abbiamo raggiunto nessun livello nella nostra pratica!

60. Se un praticante non pratica diligentemente, non lavora a beneficio degli altri, non accumula meriti, non mantiene i suoi precetti, non fa meditazione o nutre il crescere della saggezza, allora il re dei draghi e i *deva* non lo proteggeranno. Egli sarà quindi sotto la piena influenza delle sue ostruzioni karmiche e sorgeranno tutte le sorti di problemi. D'altro canto, se egli si controlla bene e pratica con attenzione, tutti i *deva* lo proteggeranno. Con la mente pura e libera, egli sarà quindi in grado di praticare senza distrazioni.

61. Che significa quando diciamo che qualcuno ha un aspetto solenne e dignitoso? Quando non si agisce con ignoranza e illusione e si purifica costantemente il proprio corpo e mente, si acquisirà naturalmente un comportamento dignitoso e solenne. Quando si usano la benevolenza, la compassione, la gioia simpatetica e l'equanimità, e si usano buone maniere, si apparirà allora in un modo solenne e dignitoso.

62. Noi praticanti dobbiamo impegnarci per "ottenere la buddhità e liberare tutti gli esseri senzienti." Comunque, noi dobbiamo prima lavorare sulla nostra liberazione così che possiamo acquisire l'abilità di liberare gli altri. Il primo passo è rinunciare ai nostri desideri di mangiare, vestire, e vivere in modo lussuoso, rinunciare agli affetti e agli attaccamenti mondani, e al nostro incessante inseguire fama e ricchezza. Solo quando la nostra mente e il corpo diventano puri e liberi da impedimenti, possiamo iniziare a parlare di diffondere il Dharma. Altrimenti, con la nostra mente impriogionata dai vari attaccamenti mondani, come possiamo aiutare gli altri a liberarsi da tale schiavitù?

63. Come praticanti noi dobbiamo abbandonare il desiderare buon cibo, bei vestiti, case confortevoli, ricchezze e notorietà ecc. In altre parole, possiamo iniziare la nostra pratica tenendo a freno i desideri stimolati da quello che vediamo, udiamo, odiamo, gustiamo, tocchiamo e pensiamo; quindi sbarazzatevi delle catene delle passioni sensuali. Questo è il modo in cui possiamo far crescere la nostra pratica. Perciò noi praticanti monastici dobbiamo accontentarci di una vita semplice e dedicarci completamente alla pratica. Solo agendo in questo modo possiamo sperare di acquisire la confidenza e il rispetto di tutti gli esseri e divenire Maestri veri che, mentre liberano se stessi, possono guidare tutti gli esseri a liberarsi della loro miseria.

64. Noi dobbiamo capire che "solo attraverso la sopportazione possiamo trascendere le difficoltà, e solo attraverso la pazienza possiamo ottenere il premio delle benedizioni." La quantità di ostruzioni karmiche che possiamo ridurre è proporzionale alle difficoltà che possiamo sopportare e il vigore che mettiamo nella pratica. In modo simile, i meriti possono essere acquisiti solo attraverso una pratica diligente, non con attività esterne.

65. Dovete capire che sedere in meditazione non significa sedere lì in modo inattivo, facendo niente. La cosa più importante di tutte è di non aggrapparsi alle idee tipo "Io sto meditando", "Io sto recitando il nome del Buddha" o "Io sto praticando Zen", altrimenti praticherete con l'onnipresente senso del 'sé'. Se continuate a dimorare nell'idea di "Io sto facendo questo e quello", siete ancora attaccati ai pensieri erronei ed illusori e non potrete mai essere veramente liberi. In questo modo, persino se voi meditate per migliaia di anni, l'effetto sarà come quello di cuocere rocce o cuocere a vapore della sabbia. Tutto inutile, non potrete arrivare a trascendere il ciclo di nascita e morte. Così, abbandonate tutte le forme, fate in modo che la vostra mente non si attacchi a niente e non pensate a quello che state facendo. Inoltre, conducete le vostre attività quotidiane (in movimento, stando in

pie di, sedendo o stando sdraiati) senza afferrarvi a nessuna idea di purezza; infine non dimorate in nessun dharma. Solo sbarazzandovi di tutte le discriminazioni e differenziazioni potete trascendere i tre regni e venire fuori dalla prigione del *samsāra*.

66. La vita reale è molto simile a una soap opera in cui ognuno ha un suo ruolo. Noi tutti abbiamo l'esperienza di seguire le emozioni mutevoli dei personaggi delle soap opera. Tuttavia, sentiamo di rado che il susseguirsi di sentimenti di gioia, rabbia, tristezza e felicità non sono altro che distinzioni create dalla nostra mente. Tutto ciò non è molto diverso dalla vita reale. Nella maggior parte dei casi permettiamo che le nostre distinzioni sulle circostanze e i giudizi delle persone controllino le nostre emozioni, senza rendercene conto. Inoltre, per noi sembra sempre più facile emulare i cattivi esempi piuttosto che quelli buoni. È così, perché le nostre illusioni accumulate attraverso gli eoni possono facilmente sopraffarci. Così, noi siamo spesso dominati dalle circostanze beneficiando quindi i nostri sinistri desideri. D'altro canto, quante volte abbiamo affermato che "tollerare l'intollerabile e praticare l'impraticabile" è il raggiungimento dei Buddha e dei bodhisattva, e, malgrado che sappiamo questo, perché ci auto-scusiamo quando non riusciamo a seguire il loro esempio e invece li elogiama con parole vuote? Il risultato più sfortunato è che continuiamo ad espletare cattive azioni e al contempo evitare quelle buone. Questo è quello che chiamiamo idee erronee di una persona ordinaria ed è dovuto in larga misura alla nostra mancanza di determinazione risolutiva per praticare.

67. Molte persone, non avendo una reale comprensione del Buddhadharma, sono propense a commentare che i monaci e le monache non sono diversi dai laici: essi si ammalano, hanno problemi e alla fine anche loro muoiono. Quello che non riescono a vedere è che i praticanti monastici, persino se malati e attaccati dalle calamità come le persone ordinarie, hanno un livello di illuminazione spirituale immensamente diverso da quello dei laici. Le persone ordinarie con una mente non illuminata soffrono immensamente e si lamentano amaramente della sfortuna; quando essi muoiono sono trasportati dalle forze karmiche e continuano a vagare tra le quattro forme di nascita. Quando invece muoiono i praticanti monastici, essi prontamente abbandonano i loro corpi karmici e, guidati dalla loro luce interiore, trascendono le sei divisioni di rinascita e vanno dritti alla Terra Pura.

68. La ragione per cui alcune persone sono opulente e prestigiose è perché esse hanno accumulato una grande quantità di meriti, facendo generose donazioni nelle vite precedenti. Tuttavia, indulgere in tali piacevoli retribuzioni è un tranello. Senza soffrire dell'impermanenza e di tutte le sorti di frustrazioni, le persone possono facilmente indulgere in questi piaceri, inconsci né del bisogno, né della ricerca del significato per sfuggire alla prigione del *samsāra*. Quando arriva il tempo in cui hanno usato tutte le loro ricompense, esse saranno trasportate da altre forze karmiche e quindi continueranno a vagare nell'eterno ciclo delle rinascite.

69. Continuiamo a rammentarci che stiamo praticando a beneficio di tutti gli esseri, questa volontà in cambio ci porterà incommensurabili ricompense. Solo facendo così possiamo trascendere la prigionia della discriminazione tra il sé e gli altri e possiamo lasciar andare tutti i nostri attaccamenti, sogni illusori, la nostra avidità, rabbia, ignoranza ecc... Possiamo anche gradualmente liberarci dalle vessazioni causate dall'attaccamento a 'la forma del sé' e, in ultimo, l'infinito *samādhi* della nostra vera natura sarà rivelato. Quindi, la promessa della nostra pratica dovrebbe essere sempre per il beneficio degli altri, e il fondamento dovrebbe essere la liberazione di tutti gli esseri. Solo allora possiamo espandere l'orizzonte del nostro scopo e ottenere l'autentica liberazione.

70. Noi praticanti monastici non dobbiamo aver paura delle circostanze avverse, in quanto sono esattamente quelle condizioni così 'difficili, confuse, inadatte e non confortevoli' per cui pratichiamo imparando ad affrontarle. Queste situazioni avverse ci aiuteranno lungo la via della pratica a far rivelare la saggezza, migliorare la nostra tolleranza e gradualmente liberarci da tutte le catene. Non appena la nostra saggezza si sviluppa ad un certo livello, noi in modo naturale superiamo le vessa-

zioni di quel livello. Perciò, coloro che realmente sanno come praticare, non si sentono mai apprensivi per le circostanze avverse.

71. Praticare asceticamente significa addestrare la nostra mente attraverso le nostre faccende quotidiane riguardanti il tempio. Nello svolgere i nostri compiti, dobbiamo imparare a sopportare le difficoltà e ad estendere il livello della tolleranza. Dopo un po' di tempo, potremmo trovare i compiti meno insopportabili, ciò indica il diminuire delle nostre ostruzioni karmiche. D'altra parte, se sentiamo aumentare dolore e impazienza, significa che siamo sotto la piena influenza delle nostre ostruzioni karmiche. Come sappiamo, i Buddha e i bodhisattva, attraverso la pratica ascetica, hanno estirpato tutte le ostruzioni karmiche e quindi sono liberi da vessazioni e dolore. Essi hanno ottenuto la perfetta libertà e non percepiscono più che stanno 'facendo qualcosa' o 'liberando gli esseri senzienti'.

72. Il sole non discrimina: splende sia sulle persone virtuose che su quelle immorali. Questo è il modo in cui dovremmo trattare gli altri. La moralità degli altri è solo un problema loro; noi dobbiamo trattare ognuno con uguale compassione e benevolenza. Se discriminiamo alcune persone perché immorali, allora non siamo così tanto diversi da loro.

73. Quando svolgiamo i nostri lavori quotidiani nel tempio, non sentiamoci di farlo per i Buddha, i bodhisattva o il Maestro. Infatti, lo stiamo facendo soltanto per ridurre le nostre ostruzioni karmiche. Come spesso vi dico, "Non c'è molto da imparare qui; tutto quello che faccio è domandarvi di spazzare il pavimento e di fare altre laboriose faccende." Comunque, non pensate che spazzare il pavimento sia una cosa facile. Se non lo fate nel modo giusto, vi potreste sentire vessati e finire sotto l'influenza del vostro karma illusorio. Perciò, non solo dovete spazzare bene il pavimento, ma dovete anche essere grati nel farlo: sentitevi come se voi allo stesso tempo steste spazzando via tutte le vessazioni illusorie, tutte le ostruzioni dell'arroganza, invidia, ignoranza e tutta la polvere che copre la vostra saggezza; e mentre fate questo riempite la vostra mente con gioia dharmica. Se siete in grado di fare questo, potete affermare che veramente sapete come spazzare il pavimento. Praticare, allora, significa svolgere con attenzione i lavori quotidiani, attraverso i quali eliminare tutte le vessazioni per venire fuori dal ciclo di nascita e morte.

74. La chiave per la pratica è la mente. Quando la mente è pura, non ci saranno ostacoli sul sentiero della pratica. Allo stesso modo, la chiave per la liberazione di tutti gli esseri è anch'essa la 'mente'. Quando tentate di salvare gli altri, concentratevi su quello ma non siate forzosi, selettivi o discriminanti. Qualsiasi sia la forma o la condizione di questi esseri, siano essi ricchi o poveri, arguti o stupidi, aiutateli e guidateli comunque tutti. Inoltre non attaccatevi al senso di "Io sto liberando questi esseri senzienti!"

75. La vostra pratica progredirà realizzando che voi non siete altro che una persona comune. Ciò vi fa umili e fa crescere la volontà ad abbracciare gli insegnamenti dei Maestri e di praticare con vigore. Altrimenti potreste essere troppo arroganti per imparare e, di conseguenza, senza vera volontà di praticare. Praticare significa camminare sul sentiero passo dopo passo, aggiustare e disciplinare la vostra mente attraverso tutte le sfide. Solo quando la vostra mente diverrà maestra di se stessa, libera da tutte le illusioni e vessazioni, non facilmente influenzata dall'oscillare delle circostanze, solo allora ci sarà qualche speranza di ottenere qualcosa nella pratica. Perciò, la pratica deve cominciare con 'l'addestrare la mente', e nessun altro può farlo per voi. Se praticate sino al punto dove la mente è libera da tutti gli ostacoli, la vostra natura intrinseca si manifesta e la saggezza si rivela.

76. Praticare l'ascetismo è il migliore modo per espellere i pensieri illusori ed erronei. Quando voi affrontate situazioni difficili e insopportabili, abbandonate tutte le aspirazioni e gli attaccamenti e praticate con una mente unica. Se la nostra mente gradualmente si libera dalle discriminazioni e vessazioni, le nostre ostruzioni karmiche e le illusioni diminuiranno naturalmente e i nostri cuori saranno pieni di gioia dharmica. Manteniamo una tale pratica e il livello della nostra consapevolezza

crescerà e la nostra saggezza si rivelerà. A quel punto ogni cosa diverrà chiara e cristallina e quindi facilmente comprensibile.

77. È evidente che nella storia buddhista i grandi patriarchi hanno sempre mantenuto un profilo basso e non hanno inseguito la notorietà. Come sappiamo, coloro che desiderano meno la notorietà mondana e i guadagni sono maggiormente abili a praticare più diligentemente. Se le preoccupazioni mondane sono troppe, esse distraggono la nostra mente e ci rendono pretenziosi. E' impossibile che vi sia qualche ottenimento in queste circostanze e i nostri sforzi di lasciare la casa per praticare risulteranno vani e inutili.

78. La saggezza è molto più potente delle capacità sovranaturali, dato che le ultime non sono altro che ingegnose applicazioni delle prime. La saggezza è la luce interiore che ci rende capaci di discernere e di comprendere l'essenza di ogni cosa; essa ci aiuta a eliminare tutte le vessazioni generate dalla nostra ignoranza e a sfuggire al ciclo di nascita e morte. Perciò, se voi bramate le capacità sovranaturali (*siddhi*) piuttosto che la saggezza, non avrete speranza di ottenere la buddhità. Invece rimarrete nei tre regni e sarete confinati nelle sei divisioni di rinascita.

79. Lo scopo della pratica non è quello di farsi notare. La pratica ostentata non ha forza, manca di sostanza e sarà facilmente individuata dagli altri. Come è citato nel *Sūtra del Diamante*: "Nessun bodhisattva che sia veramente un bodhisattva distingue le forme del sé, degli altri, degli esseri senzienti e della vita." Perciò la pratica è una questione molto 'privata'. È l'addestramento della vostra mente per fare introspezione nell'incipienza e nella motivazione di ciascuno dei nostri pensieri e questo non potrà mai essere ottenuto attraverso l'inseguimento di cose esterne. Persino se voi avete ottenuto un certo livello, non ostentatelo, altrimenti questo ostacolerà la vostra pratica.

80. I praticanti sinceri devono avere una solida 'fede' e una forte 'determinazione risolutiva'. Più difficili diventano le situazioni, più profonda sarà la comprensione del Dharma e crescente sarà la loro perseveranza nella pratica. Ecco perché "nessun ottenimento è possibile senza le difficoltà." Tutti i praticanti monastici dovrebbero aspettarsi una vita estremamente diversa da quella dei laici e realizzare che più le circostanze sono ardue e meglio è per la pratica.

81. A differenza dei laici, i praticanti monastici non dovrebbero discutere del giusto o sbagliato. Una volta c'erano due discepoli che sedevano in meditazione. Uno sedeva in un modo molto solenne e dignitoso, l'altro in modo poco formale, quasi persino non mantenendo la propria postura. Tuttavia il Maestro colpì il primo col bastone usato in sala di meditazione per testare se la sua mente era altrettanto solenne e dignitosa quanto indicava la postura. Se non fosse stato così, si sarebbe risentito verso il maestro e si sarebbe vessato. D'altra parte, se la sua mente fosse stata solenne e dignitosa, avrebbe umilmente richiesto istruzioni al Maestro per migliorare la sua pratica. Come potete vedere, invece di cavillare sul giusto o sbagliato, quello che dovrete veramente fare è usare costantemente l'introspezione per vedere se voi stessi avete ottenuto autentica forza nella pratica. Ecco un buon modo di misurare la vostra forza: quando gli altri insistono che voi state sbagliando, pur sapendo che avete fatto tutto correttamente, siete in grado di accettare sinceramente tali critiche.

82. Quando lasciate casa per praticare siate sicuri di selezionare un monastero grande. L'esperienza di vivere insieme a più persone offre ampie opportunità di praticare affrontando diverse circostanze. Quando i praticanti vivono in un piccolo gruppo, senza le limitazioni delle regole monastiche, essi possono facilmente indulgere e quindi perdere l'opportunità di disciplinare ed addestrare la loro mente.

83. Può essere inevitabile che nel mondo secolare le persone siano classificate come ricche o povere, prestigiose o umili; malgrado questo, i buddisti non dovrebbero fare tali distinzioni. Qualsiasi sia la loro situazione finanziaria o lo stato sociale, voi dovete trattarli tutti allo stesso modo e con simile benevolenza e compassione. "Prima di ottenere la buddhità assicuratevi di nutrire buone affinità karmiche con tutte le persone". Solo nutrendo buone relazioni con il più alto numero di esseri senzienti creerete le affinità dharmiche per poterli liberare in futuro.

84. Siate certi di contemplare pienamente il significato dei tre ‘rifugi’. Ad esempio, noi prendiamo rifugio nel Dharma dove “la saggezza è infinitamente vasta come l’oceano.” Che cos’è la ‘saggezza’? In accordo con il Buddhadharma, la natura della saggezza è ‘il vuoto’, ed esso può essere realizzato solo attraverso la pratica e non tramite il pensiero. Inoltre, la saggezza non ha né forma né colore, così non c’è un oggetto concreto che si può chiamare ‘saggezza’. Gli insegnamenti del Buddha, come documentati nei *sūtra*, rappresentano la ‘saggezza’. Se noi possiamo curarci di ogni cosa nelle nostre vite quotidiane in modo soddisfacente senza generare vessazioni, questa è saggezza in opera.

85. Noi sappiamo che ci sono tutta una gamma di ‘situazioni’, ma queste da dove provengono? Esse sono originate dalle distinzioni nella nostra mente. Non fate distinzioni, allora non esisterà alcuna circostanza. 86. È una grande agonia il fatto che adesso tutti noi siamo confinati nel ciclo di nascita e morte trasmigrando tra le sei divisioni di esistenza senziente. Davvero la vita è dura. Tuttavia, è soltanto attraverso la rinascita e la pratica come esseri umani che noi possiamo sperare di ottenere la buddhità; nessuna pratica è possibile senza questo travaglio. La nostra sofferenza ci rende capaci di considerare di più la sofferenza di tutti gli esseri, quindi ci aiuta a rafforzare la nostra risoluzione nel cammino sul sentiero del bodhisattva e a praticare gli infiniti metodi delle sei *pāramitā* (generosità, moralità, pazienza, vigore, meditazione e saggezza). Con pazienza e compassione, possiamo insieme progredire e simultaneamente aiutare gli altri. Quindi, tramite il travaglio del *samsāra*, possiamo accumulare meriti per la nostra liberazione finale e per l’illuminazione suprema.

87. Come possiamo ottenere la giusta consapevolezza nella pratica? Possiamo cominciare nel rendere più semplici le nostre richieste di cibo, vestiti e condizioni di vita. Non desiderate o siate attaccati alle comodità materiali, non fate distinzioni di qualità. Basta che siano sufficienti a sostenere la nostra vita. Questo può sembrare facile ma non lo è tanto nell’applicazione. Dobbiamo praticare rigorosamente per eliminare l’avarizia; in cambio sorgerà la giusta consapevolezza. Allora, quando il tempo a nostra disposizione in questo mondo sarà terminato, potremo evitare le distrazioni di idee illusorie ed essere guidati dalla nostra luce interiore. 88. Se voi decidete di praticare in un monastero, c’è un prerequisito di base, non dovete desiderare cibi e vesti e condizioni di vita lussuosi, dovette vivere solo di quello che è disponibile. Questo è ciò che noi chiamiamo ‘essere sostenuti dalla natura’; dato che prendete quello che vi arriva, l’avidità non sorgerà.

89. Alcune persone anche se praticano vigorosamente, deviano dal sentiero perché rimangono attaccate alle ‘forme’ del sé, degli altri, degli esseri senzienti e della vita, le quali causano solamente vessazioni ed idee erranee. Queste persone potrebbero dichiarare di avere raggiunto un certo livello, ma di fatto non sono consapevoli di seguire il sentiero sbagliato. Peggio, essi potrebbero portare altri fuori strada; questa deviazione è dovuta alla non corretta comprensione del Buddhadharma.

90. I praticanti monastici dovrebbero evitare distrazioni. Praticate per amore della stessa pratica così da rafforzare la vostra determinazione e stabilizzare la vostra mente. Non progettate di non essere coinvolti in eventi spiacevoli e siate preparati a sopportare le difficoltà, non solo dei doveri quotidiani, ma di tutti i tipi di situazioni che si presentano. Difficoltà e vessazioni sono test per la vostra forza. Usate la vostra saggezza per sottomettere gli impedimenti della mente e la vostra determinazione per superare tutte le difficoltà. “Le circostanze avverse sono buone per la pratica. Senza queste non si faranno progressi verso la liberazione ultima.”

91. Il Vecchio Maestro praticò recitando il nome del Buddha per tutta la vita. Non appena il Maestro Chuan-chen divenne monaco, l’abate del tempio riconobbe il suo potenziale e gli spiegò questo metodo. Una volta, un altro Maestro stava spiegando un *sūtra* in un tempio, il Vecchio Maestro desiderava partecipare all’ascolto. Il Maestro Chuan-chen tuttavia gli disse: “Perché ascoltare? Vai a recitare il nome del Buddha e continua con la tua pratica ascetica!” Il Vecchio Maestro si arrabbiò, pensando: “Lo scopo di diventare monaco è di imparare i *sūtra*. Ora il Maestro nemmeno mi lascia ascoltare!” Comunque, nel momento in cui realizzò che cosa stava passando nella sua mente, cam-

biò la sua percezione e disse: “Farò qualsiasi cosa il Maestro mi dice di fare.” Quindi il Vecchio Maestro continuò la sua pratica ascetica recitando il nome del Buddha, accumulando sia meriti che saggezza. In questo modo, fu capace di ottenere un elevato livello nella pratica. Perciò egli ci stimolò dicendo di concentrarci sulla recitazione del nome del Buddha come lui stesso fece. La dottrina della Terra Pura è, tra tutte le discipline, la più diretta e la più sicura; è anche il metodo più adatto per le persone contemporanee.

92. Il *Sūtra del Cuore* descrive la pratica del Bodhisattva Avalokiteśvara, ‘Kuan-Tzu-Chai’, il Sovrano Contemplatore. Cosa significa ‘Tzu-Chai’? Significa riflettere sulla mente così da poter ottenere la ‘perfetta libertà’. Qualsiasi circostanza emerga, o qualsiasi pensiero illusorio sorga, la mente dovrebbe restare tranquilla. Continuate a recitare il nome del Buddha e non fate distinzioni fra ‘buono’ o ‘cattivo’ e inoltre non abbiate idee di ‘buono’ o ‘cattivo’. Non sentitevi né ‘felici’ né ‘agitati’, mantenete solo l’attenzione sulla vostra mente. Tale è lo stato di ‘Kuan-Tzu-Chai’. Ma essere introspettivi non significa che voi dovete continuare a riflettere: ‘come è?’ Piuttosto, siate solo attenti e consci ai pensieri illusori o alle idee malsane. Al loro sorgere, non lasciate che controllino la vostra mente. Tale pratica assicurerà che la vostra mente sia ‘libera’ e ‘pura’ per tutto il tempo. Dovunque siate e qualsiasi cosa facciate, sia recitando il nome del Buddha che facendo prostrazioni, dentro o fuori dal tempio, se la vostra mente è libera dall’influenza delle circostanze, voi avete ottenuto lo stato di ‘Kuan-Tzu-Chai’.

93. Tutti i metodi di pratica spiegati dal Buddha si focalizzano sulla mente; durante la pratica, allo stesso modo, impariamo a disciplinare la mente. Una mente ben composta assomiglia all’acqua chiara e placida che riflette sinceramente qualsiasi cosa appaia sopra di essa. Parimenti, quando la nostra mente ottiene un’assoluta tranquillità, noi saremo in grado di afferrare l’essenza di ogni cosa. Lo scopo di recitare il nome del Buddha è quello di aiutare a calmare la nostra mente così che essa possa essere pura e tranquilla come acqua placida. Una mente non a riposo e disturbata assomiglia ad acqua torbida dalla quale sorgono facilmente idee malsane e discriminatorie. Quando la nostra mente è in tale stato, siamo propensi a fare distinzioni su cosa vediamo, udiamo, odoriamo, gustiamo, tocchiamo e pensiamo, quindi a indulgere nell’inseguire passioni sensuali. Perciò dobbiamo recitare il nome del Buddha fino al punto in cui la nostra mente diventa completamente chiara e pura, e non contaminata dagli oggetti di senso né attaccata ad essi. Quando raggiungiamo quel livello in modo naturale, non ci attacchiamo più ai cinque *skandha* (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza). Con i nostri sei organi non contaminati dalle sei cause dell’impurità possiamo veramente realizzare il vuoto dei cinque *skandha*, ed essere così liberi da tutte le vessazioni. A quel punto, possiamo aiutare in modo naturale tutti gli esseri senzienti a venir fuori dalla loro miseria. Quindi con l’essenza della nostra mente illuminata e la nostra saggezza rivelata, possiamo facilmente comprendere persino la parte più astrusa del Buddhadharmā.

94. Abbiamo scelto di lasciare casa per praticare, così che ci possiamo concentrare nell’eliminare i nostri desideri fisici e psicologici. Tuttavia, non attaccatevi a nessun metodo ascetico in particolare. Per esempio, alcuni insistono nel rinunciare a dormire e a mangiare, ciò può causare disordine fisico e dare vita ad aberrazioni fisiche e/o mentali e debolezza. Alla fine, essi potrebbero non essere più in grado di dormire o mangiare. In determinate circostanze, possono facilmente andare fuori strada se non hanno ancora ottenuto la giusta consapevolezza. Perciò non insistete o siate attaccati al metodo del “non cibo, non sonno” o a nessun’altra specifica austerità. Dopo tutto, è necessario sostenere questo corpo fisico così da poter continuare la nostra pratica. Quello che dovremmo fare è non allontanarci dall’ordinarietà; adottare la ‘via di mezzo’ nella nostra attività quotidiana, così da mantenere la forza fisica e psichica. Questa *via di mezzo* ci sosterrà nel lungo sentiero della pratica e ci aiuterà ad evitare ostacoli non necessari.

95. Come possiamo essere buddhisti? Dovete prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Saṃgha. I *Triratna* (Tre Gioielli) sono un’unica entità: senza il Buddha non ci sarebbe Dharma, e senza il Dharma non ci sarebbe il Saṃgha. Che cosa è dunque il Dharma? Il Dharma rappresenta la

verità realizzata dal Buddha. È quello che il Buddha imparò dalla sua pratica e che divulgò per la nostra salvezza. Noi possiamo praticare in accordo al Dharma per ottenere l'illuminazione. Come sappiamo, "I non illuminati sono esseri ordinari; gli illuminati sono Buddha". Se noi manteniamo la nostra mente nello stato di recitazione del nome del Buddha, saremo 'illuminati', perciò saremo 'Buddha'. In altre parole, se ogni nostro pensiero è una recitazione del nome del Buddha, allora noi costantemente saremo nello stato di 'illuminazione'.

96. Per eoni abbiamo vagato attraverso il ciclo di nascita e morte. A dispetto di questa esistenza come esseri umani, noi rimaniamo nelle sei divisioni di rinascita con tutte le idee malsane e i cattivi semi accumulati attraverso gli eoni, che ci seguono come ombre. Quindi dobbiamo incessantemente pentirci per le nostre ostruzioni karmiche del passato. Questo è esattamente quello che dobbiamo fare quando riceviamo i precetti perché è il solo modo in cui possiamo ottenere precetti puliti e puri. Davvero la natura di Buddha è inerente in tutti gli esseri, nonostante ciò è necessario praticare diligentemente e pentirsi sinceramente, riformandosi per ottenere la buddhità.

97. Quello che rende un monastero inestimabile è la sua stretta disciplina imposta a tutti i suoi membri. Perciò non appena entrate in un monastero, dovrete agire in accordo con le regole monastiche invece che con quelle mondane. Non continuate ad essere coinvolti in pensieri e idee come una persona laica. Coloro che seguono con rigore le regole monastiche si ritroveranno la mente calma e senza impedimenti.

98. A differenza delle cose di questo mondo, nella Terra Pura ogni cosa non ha né colore né forma. Non proiettate i modi in cui viviamo in questo mondo, come mangiamo, vestiamo ecc., alla Terra Pura, perché tali proiezioni riflettono il nostro senso di avidità e il nostro attaccamento alla forma. Se siamo attaccati alla forma, i nostri desideri ci creeranno disturbo nella mente quando meditiamo. Questo può essere abbastanza pericoloso, specialmente quando noi non abbiamo la capacità di controllare e stabilizzare la nostra mente. Quindi, non afferriamoci alle immagini derivate da 'colori e forme' dato che il mondo 'senza colore e forma' è oltre la nostra immaginazione.

99. Noi tutti abbiamo accumulato karma illimitato e senza misura attraverso gli eoni. Tutte queste complicazioni sono la causa degli enormi ostacoli che incontriamo durante la nostra pratica. Perciò dobbiamo pentirci e riformarci ogni giorno; inoltre, dobbiamo fare voto di venir fuori dal ciclo di nascita e morte e di liberare tutti gli esseri senzienti. Soltanto attraverso tale pratica possiamo ottenere la liberazione ultima.

100. Il sentiero della pratica non può mai essere libero da ostacoli. Dove ci sono persone, ci sono dispute, disturbi, conflitti, e ogni sorta di circostanze sgradevoli. Piuttosto che aspettare un sentiero senza intoppi, dovete rafforzare la vostra volontà quando affrontate le difficoltà. Ricordate, quando la vostra attenzione non si focalizza sulle avversità, non vi attaccherete ad esse né sarete vessati da queste. Allora, sarete in grado di praticare con una mente priva di ostacoli.

101. La più grande benedizione della rinascita umana è quella di poter praticare; davvero dobbiamo fare nostra questa opportunità e praticare al meglio delle nostre possibilità. Non aggrappatevi tuttavia a nessun specifico ascetismo, come niente cibo o sonno, dato che questa sarebbe una pratica con attaccamento alla 'forma'. Che non solo danneggerà la vostra salute, ma lascerà anche la vostra mente disturbata e non calma. Se voi non avete ottenuto un certo livello come è possibile beneficiare di quel tipo di ascetismo? Perciò, la pratica deve essere guidata dalla giusta e sana consapevolezza; il vero sentiero si basa sulla saggezza applicata all'ordinarietà.

102. La pratica deve iniziare con l'addestrare la vostra 'mente' fino al punto in cui sia pura e pulita. Se, d'altra parte, mantenete i vostri occhi principalmente puntati sugli altri, evidenziando i loro errori e facendo commenti, voi create solo animosità tra la gente e produrrete vessazioni per voi stessi; non sarete in grado di coltivare la vostra mente né essa diverrà pura. Perciò praticare la purificazione della mente significa osservare voi stessi con attenzione ed essere attenti al sorgere di ogni pensiero.

103. Il *Sūtra del Cuore* afferma: “Percepì che tutti i cinque *skandha* sono vuoti e quindi trascese tutta la sofferenza.” Questo significa che per trascendere tutta la sofferenza, dobbiamo eliminare il nostro attaccamento alle quattro forme di esistenza: il sé, gli altri, gli esseri senzienti e la vita, così come ai nostri attaccamenti all’infinità di colori e forme di questo mondo. Sfortunatamente, la maggior parte di noi non è in grado di rinunciare ai desideri fisici e continuiamo invece ad essere influenzati da forma, suono, odore, sapore, contatto e altre qualità delle apparenze materiali. Ed è precisamente a causa di questa incapacità di rinuncia all’aggrapparci alle nostre propensioni mondane, che non possiamo liberarci dalla nostra sofferenza.

104. Śākyamuni Buddha usò la pratica del ‘sacrificio del corpo’ per ottenere la buddhità e liberare gli esseri senzienti. Ma Egli fece questo spontaneamente, non ci fu nemmeno una minima forzatura. Come potete vedere, quando un praticante ottiene lo stato di *samādhi*, e non si afferra più a una forma di esistenza (il sé, gli altri, gli esseri senzienti o la vita), egli naturalmente non percepisce più dolore. Ma la maggior parte di noi non ha ancora ottenuto quel livello e siamo quindi impediti dalla forma del ‘sé’, sentiamo dolore persino quando siamo punti da uno spillo o da una zanzara. Dato che non abbiamo ancora raggiunto quello stato di *samādhi* la nostra mente e i nostri sensi reagiscono spontaneamente alle sollecitazioni esterne e siamo facilmente suscettibili alle sensazioni di dolore. Perciò non dobbiamo praticare un sacrificio del corpo intenzionale; altrimenti diverrebbe una forma di attaccamento.

105. Fare ascetismo non significa che dobbiamo forzare noi stessi a fare quello che è oltre le nostre capacità. Piuttosto significa risolvere o portare a termine compiti che sono difficili e impegnativi, tollerare quello che sembra intollerabile, mangiare quello che altri non vogliono e fare quello che altri non vogliono fare.

106. Credere, essere determinati e praticare. La ‘pratica’ dovrebbe adeguarsi al voto di applicare la disciplina della fede, senza la quale non ci sarebbe pratica. Prendete ad esempio il Bodhisattva Kṣitigarbha. Egli ha fatto voto di non ottenere la buddhità sino a che gli esseri che dimorano negli inferni siano tutti liberati. Dato che il Bodhisattva ha una grande e profonda compassione per tutti gli esseri, questo grande voto gli conferisce le qualità di un Buddha. Perciò, coloro che camminano sul sentiero del bodhisattva continuano a impegnarsi per il beneficio degli altri. L’essenza di tale pratica è il ‘non sé’. Questo sentiero enfatizza la liberazione degli altri e allo stesso tempo l’impegno per la propria liberazione, malgrado ciò, voi stessi dovete essere liberati prima che tutti gli altri esseri lo siano.

107. Può succedere che facciamo voti solenni per fare certe cose, ma manchiamo di una sufficiente volontà e determinazione per portarli a termine, spesso li abbandoniamo quando le cose diventano difficili. Questo, allora, non è un voto sincero. Ci sono grandi voti e voti minori. Noi dovremmo fare grandi voti, per esempio voti che non abbiano né ‘forma’ né ‘colore’. Perciò concentratevi nel portare a compimento i vostri voti, non annunciateli soltanto! Qualsiasi tipo di sfida o circostanza incontriate, sforzatevi di mantenere tranquilla la vostra mente e allo stesso tempo non fate distinzioni tra quello che vi piace e quello che non vi piace. La continuazione di tale pratica ridurrà gradualmente le vostre vessazioni mentre liberate entrambi mente e corpo. Quindi praticate aderendo ai vostri voti! I voti sono semi della vostra pratica che alla fine daranno i frutti. Senza solidi voti, niente può essere ottenuto.

108. Amitābha Buddha fece quarantotto grandi voti per liberare gli esseri senzienti mentre il Bodhisattva Kṣitigarbha fece voto di non ottenere la buddhità sino a che gli inferni non si fossero svuotati. Comunque, malgrado tutti i grandi voti che i Buddha e i bodhisattva fanno per aiutarci a venir fuori dal ciclo di nascita e morte, tutti gli esseri rimangono non illuminati, vagando tra le sei divisioni di rinascita. Noi continuiamo ad inseguire soddisfazioni sensuali, aggrapparci alla nostra avidità, rabbia e ignoranza e a tutte le altre sofferenze come separarsi da ciò che amiamo. Dato che noi confondiamo tutte queste illusioni con la realtà, non possiamo illuminarci. Ecco perché il compas-

sionevole Amitābha Buddha ha fatto i suoi quarantotto grandi voti per liberare tutti gli esseri, sperando che noi saremo in grado di trascendere le sei divisioni di rinascita, sbarazzarci delle nostre miserie e ottenere eterna felicità. Ora, se i nostri voti sono in accordo con questi quarantotto voti, Amitābha Buddha ci guiderà lungo la via; e quando moriremo, rinasciamo nella Terra Pura.

109. La maggioranza delle persone sono attive e la loro mente tende a non essere in pace. Tuttavia, un praticante deve mantenere costantemente la tranquillità della mente, cioè, la mente deve essere sempre serena, indipendentemente dalle circostanze. Se potete sedere in pace senza avere troppe sensazioni o essere vessati da disturbi esterni, solo sentendovi tranquilli e a vostro agio, allora siete sulla strada giusta.

110. Come sappiamo, tutti gli esseri in questo mondo hanno forti desideri, che in cambio generano vessazioni incommensurabili e illimitate. La maggior parte di noi desidera intensamente gratificazioni fisiche che possono essere controllate solo se rimaniamo contenti. C'è un vecchio detto: "L'accontentarsi porta a una gioia infinita." Questo può sembrare semplice, ma non è proprio così semplice metterlo in pratica. Malgrado questo, è indubbio che ogni qualvolta vi sentirete contenti, la vostra mente sarà libera da vessazioni e attaccamenti e rimarrà pura e non ostacolata.

111. Se noi praticanti monastici fossimo soddisfatti, non desidereremmo ardentemente nessuna cosa e saremmo liberi da tutte le vessazioni derivate da attaccamenti. Sfortunatamente la nostra mente rimane facilmente distratta dall'ambiente esterno, e da tutte le sorti di idee istantanee non controllate derivanti da quello che vediamo, udiamo e mangiamo. Persino pensando che non facciamo nessuna esplicita richiesta, solo il fatto che abbiamo queste idee, dimostra che abbiamo forti desideri. Perciò essere soddisfatti significa "non desiderare nulla", un principio cruciale per la nostra pratica. Se noi rimaniamo sempre soddisfatti, la mente non sarà influenzata dalle sempre mutevoli circostanze.

112. Noi praticanti dobbiamo abbandonare per sempre i nostri attaccamenti così da essere liberi dalle nostre preoccupazioni mondane vicino alla fine della nostra vita. Se continuate ad indulgere, c'è il grave pericolo che possiate smarrirvi al momento cruciale della rinascita. Perciò, cercate di mantenere la serenità della vostra mente e scardinate tutte le distinzioni tra buono e cattivo. Allora otterrete lo stato di 'non mente'. Questo, comunque, non significa che siete diventati indifferenti; significa piuttosto che avete abbandonato il vostro senso della discriminazione. L'ottenimento di tale stato sarà una chiara indicazione di progressi genuini nella pratica.

113. Desiderare ardentemente "ricchezza, lussuria, fama, cibo e sonno" ci guiderà direttamente all'inferno! Non sapendolo, noi tutti siamo intrappolati in questi cinque forti desideri, incapaci di venir fuori dall'implacabile ciclo di nascita e morte. Perciò la ragione del nostro lasciare casa per praticare è di purificare la nostra mente, così da poterci liberare dalle restrizioni delle nostre passioni sensuali.

114. Per diventare praticanti monastici, noi tutti abbiamo 'rinunciato' al modo 'secolare' di vivere. Ora, la parola 'rinuncia' è cruciale. A cosa bisogna esattamente rinunciare? Dobbiamo rinunciare ai nostri desideri fisici e agli attaccamenti sentimentali. Non solo dovremmo abbandonare il nostro inseguire bei vestiti, cibi gustosi, case lussuose, ecc., ma anche agli attaccamenti emozionali, ai nostri amati genitori, sposi e figli. Tutti i nostri attaccamenti devono sparire. Sparire veramente!

115. Mentre praticate siate sicuri di lasciar 'cadere' il vostro corpo e la vostra mente. Altrimenti, la vostra dignitosa postura meditativa nasconde solo una mente piena di idee illusorie ed erranee. In certe circostanze, avrete grande difficoltà a mantenere la giusta consapevolezza. Se la vostra mente è preoccupata con pensieri fuorvianti, la mente illusoria prende forza. D'altra parte, se la vostra mente non pensa altro che al 'Buddha', allora il Buddha è la vostra mente. Dovete abbandonare il corpo, la mente e il mondo; concentratevi solo sul recitare il nome del Buddha, così da nutrire la giusta consapevolezza. Per mantenere la giusta consapevolezza, al momento della morte, dobbiamo

praticare in questo modo senza interruzione. Questo è cruciale, perché determinerà se potete ottenere la buddhità o continuare a vagare nel ciclo di nascita e morte.

116. Uno degli scopi della pratica è di eliminare il senso di avidità. Quando macchiata dai semi cattivi dell'avidità, la nostra mente si disperderà facilmente e non sarà in grado di mantenere la giusta consapevolezza. Come conseguenza la nostra mente sarà sommersa da idee malsane e sarà agitata e non contenta, e questo creerà infinite vessazioni illusorie. In diverse circostanze non potremo mai sentirci liberi e a proprio agio.

117. La dieta vegetariana è una causa addizionale positiva per la pratica, ed è anche un buon metodo per mantenere il precetto di non uccidere. State attenti, in quanto le ostruzioni karmiche create dall'uccidere per cibo alla fine devono essere pienamente ripagate; non si può sfuggire alla legge di causalità e rinascita. Eliminare il vostro desiderio per il cibo, la cui soddisfazione costa la vita ad altri esseri, è di grande aiuto. Non solo saremo liberi dallo schiavizzare noi stessi solo per soddisfare il desiderio del palato, ma eviteremo anche di creare ulteriore karma negativo mentre coltiviamo i sentimenti di benevolenza e compassione. Perciò, la dieta vegetariana ci aiuterà a purificare e liberare la nostra mente; essa è anche un metodo di praticare l'abbandono degli attaccamenti dei nostri organi di senso ai sei *guṇa* (oggetti di senso).

118. I cinque periodi dell'impurità (*kaṣāya*) contengono tutte le tendenze abituali negative, le vessazioni e i semi malsani che tutti gli esseri hanno accumulato attraverso gli eoni. Derivati dal contatto degli organi di senso con i sei *guṇa*, questi elementi negativi sono attivati dal nostro senso di discernimento che porta alla distinzione e discriminazione. Queste distinzioni faranno maturare i frutti dei semi malsani e delle ostruzioni karmiche accumulate che a loro volta creano i cinque periodi dell'impurità o *kaṣāya* (periodo dell'incremento delle calamità, delle visioni erronee, delle vessazioni, delle miserie e dell'accorciamento della vita umana).

119. La nostra pratica dovrebbe ambire ad ottenere sia meriti che saggezza. "Prendete rifugio nel Buddha e otterrete duplice soddisfazione". Duplici sono meriti e saggezza. Da dove vengono i meriti? Vengono fuori dalla pratica della pazienza. Con genuina pazienza, possiamo accumulare e alla fine essere in grado di goderci premi benedetti e ridurre il nostro karma negativo. Quando tutte le nostre ostruzioni karmiche sono sradicate, la nostra saggezza di Buddha si rivela. Così, la 'pazienza' è il primo principio lungo il sentiero che porta alla buddhità. Coloro che praticano la pazienza otterranno la suprema illuminazione.

120. Un principio base della pratica monastica è di eliminare il senso di avidità. Possiamo iniziare eliminando i forti desideri per i sei *guṇa* (oggetti di senso); questo è il passo iniziale per venire fuori dal ciclo di nascita e morte. Come sappiamo, l'avidità deriva dal contatto dei sei organi di senso con i sei *guṇa* che attivano le nostre coscienze di senso le quali portano a distinzioni e discriminazioni. Dobbiamo eliminare l'avidità alla sua origine. Tale pratica è fondamentale e cruciale sia che possiamo o meno sfuggire al *samsāra*.

121. Le cose che ci succedono non sono accidentali. Piuttosto, hanno tutte le loro radici nelle affinità karmiche che abbiamo creato in passato. Se abbiamo nutrito buone affinità nelle vite precedenti, gioiremo in questa vita; altrimenti saremo insoddisfatti e persino pieni di problemi o addolorati. Un praticante deve capire che le cose sorgono in accordo alle condizioni e non hanno una propria inerente natura. Quando ci sentiamo angosciati o insoddisfatti, dobbiamo sapere che il modo in cui sono le cose è piuttosto il risultato di certe condizioni, non è la realtà in se stessa. Quindi non c'è bisogno di aggrapparsi a sentimenti di sconcerto, o di essere perturbati da queste. Tale cambio di percezione in accordo con il Buddhadharmā ci libererà dalla morsa del dolore.

122. Il fatto che in questa vita abbiamo ottenuto un'esistenza umana e prendiamo rifugio nei Tre Gioielli (Buddha, Dharma e Saṃgha) è dovuto alla pratica fatta nelle vite precedenti. Potremmo aver fatto prostrazioni, fatto offerte, donato cibo nei templi o recitato il nome del Buddha ecc... Così abbiamo piantato semi di buone affinità con il Buddha. Ma perché prendere rifugio? Śākyamuni

Buddha ci disse che ci sono otto tipi di miseria per le quali noi soffriamo costantemente: nascita, vecchiaia, malattia, morte, separazione da ciò che si ama, stare vicino a ciò che si odia, non riuscire ad ottenere ciò che si desidera e tutte le malattie che derivano dalle disarmonie dei cinque *skandha*. Sino a che rimaniamo nella forma umana non si può sfuggire a tali dolori. Il solo modo di venir fuori da questo amaro oceano di rinascite è quello di prendere rifugio nei Tre Gioielli e praticare in accordo con gli insegnamenti del Buddha.

123. La legge delle causalità si applica a tutto quanto, sia a praticanti laici che a quelli monastici; essa si applica inoltre ad ogni cosa che succede nell'universo. Ad esempio, la ragione per la quale siamo in grado di lasciare casa per praticare è dovuta ai buoni semi piantati nelle nostre vite precedenti. D'altra parte la nostra pratica monastica aprirà la via per ottenere la buddhità nel futuro. Dato che dove c'è una causa c'è un effetto, ogni cosa che facciamo, persino le idee che ci passano per la mente, avranno i loro effetti. Tutti gli insegnamenti del Buddha documentati nei *sūtra* sono basati su questa legge di 'causa ed effetto'. Buone cause portano buoni risultati. In accordo con ciò, dobbiamo avere 'giuste' ragioni per divenire praticanti monastici, come ad esempio fare voto di ottenere la suprema illuminazione per la liberazione di tutti gli esseri senzienti, e uscire dal ciclo di nascita e morte. Se entrate in un monastero perché sperimentate circostanze insopportabili o perché desiderate evadere dalle difficoltà della realtà, allora non avete l'indispensabile ferma determinazione per la pratica monastica. Potremmo essere facilmente sopraffatti da idee malsane e non essere in grado di mantenere la giusta consapevolezza. Tutti noi abbiamo bisogno di una forte determinazione quando entriamo in un monastero così da poter superare tutte le avversità, per quanto difficili possano essere. Senza tale determinazione non è possibile ottenere la buddhità. Perciò il Buddha ci insegna a pentirci e a fare grandi voti così che possiamo percorrere con successo il sentiero della pratica.

124. Durante gli eoni, noi tutti abbiamo accumulato ostruzioni karmiche incommensurabili e illimitate, causate dall'uccidere. Per esempio, infiniti esseri contenuti nel riso sono uccisi così che noi possiamo averne una ciotola da mangiare. Inoltre, usare pesticidi nel coltivare i campi è anch'esso un modo di uccidere. Malgrado non commettiamo queste uccisioni in modo diretto, dovremo comunque ricevere certe conseguenze. Se non pratichiamo diligentemente per assicurarci la rinascita nella Terra Pura, non possiamo persino riscattare il *karma* di questa vita risultante da tali indirette uccisioni!

125. Noi praticanti monastici dobbiamo avere una forte determinazione. Non dobbiamo essere perturbati da insignificanti agitazioni o malattie minori. Piuttosto, dobbiamo contare sulle nostre benedizioni per cui abbiamo piantato i semi nelle vite precedenti, così da avere ora ottenuto l'opportunità di lasciare casa per praticare. Se, tuttavia, la nostra risoluzione vacilla a causa della salute, questo indica da parte nostra una mancanza di saggezza e che siamo dominati dal corpo fisico. Quindi mostriamo la nostra determinazione! Un voto per ottenere la completa illuminazione ci metterà in grado di superare tutte le avversità e sradicare tutte le vessazioni. Ogni causa ha il suo effetto come ogni effetto deriva da una sua causa. Non piantiamo più semi di rinascita in questo mondo; piantiamo semi di liberazione dal ciclo di rinascita e morte. Se recitiamo costantemente il nome di Amitābha Buddha e manteniamo la nostra mente pura e libera da vessazioni, stiamo piantando buoni semi che risulteranno nell'ottenimento della buddhità e della rinascita nella Terra Pura. Una volta che abbiamo piantato i semi della recitazione del nome del Buddha, matureranno di certo i frutti per ottenere la buddhità.

126. I praticanti monastici dovrebbero fare voto di lavorare per beneficio degli altri così da poter accumulare felicità e meriti. Dovremmo fare qualsiasi cosa gli altri si rifiutano di fare e fare attenzione a cose che gli altri ignorano, portare a termine faccende quando gli altri si riposano; non attivarle lamentele del tipo: "Questo non è il mio compito quindi non me ne importa". Altrimenti non solo non accumuleremo meriti, ma nemmeno potremo aspettarci di aprire una breccia nella pratica. Quindi, impegnatevi costantemente in faccende di interesse pubblico. Dovreste sapere che malgrado

la pratica monastica sia il dogma supremo, se voi non ci dimorate costantemente, non otterrete la buddhità.

127. Lo scopo di partecipare a un ritiro intensivo di sette giorni per recitare il nome del Buddha è quello di permetterci di comprendere completamente la dottrina di “non nascita né morte”, cioè vedere chiaramente il sentiero di nascita e morte e di portare alla luce la nostra natura intrinseca.

128. Quando partecipate a un ritiro intensivo di recitazione del nome del Buddha di sette giorni, la vostra mente dovrebbe essere concentrata sul nome di “Amitābha Buddha”. Recitate il nome con totale concentrazione; non sviate la mente da questo, né tanto meno permettetevi di essere distratta o influenzata da circostanze esterne. Continuate a recitare senza interruzione sino al punto in cui la mente è indivisa e libera da perplessità.

129. Lo scopo di partecipare ad un ritiro intensivo di sette giorni è quello di domare la nostra mente confusa così che possiamo concentrarla solo sul nome del Buddha. Perciò mentre siamo in ritiro dovremmo addestrarci ad essere con mente unica, cioè, qualsiasi cosa facciamo, non dobbiamo avere altro pensiero che quello di recitare il nome del Buddha, sia camminando, sia stando in piedi, sia sedendo o stando sdraiati. 130. Attraverso gli eoni, tutti gli esseri continuano a piantare semi negli otto campi della cognizione; alcuni semi sono buoni ma i più significativi sono immensamente e il-limitatamente semi cattivi. Lo scopo di partecipare a un ritiro sulla recitazione del nome del Buddha è quello di piantare buoni semi ed estirpare quelli cattivi dagli otto campi di cognizione.

131. Liberare gli altri esseri non è una cosa facile. Con sufficienti meriti e affinità karmiche con il Buddha accumulati nelle vostre vite precedenti e un certo livello di saggezza ottenuta tramite una pratica diligente in questa vita, tutti i bodhisattva che proteggono il Dharma verranno in vostro aiuto nel tentativo di liberare gli altri. Altrimenti, non importa quanto duramente voi proviate, tutti gli sforzi saranno vani.

132. Le nostre ostruzioni karmiche si manifestano nelle nostre vessazioni e nei numerosi impedimenti della nostra mente. Per esempio, preoccuparsi dei nostri cari è una forma comune di impedimento. Noi tutti ci preoccupiamo di cose diverse ma ignoriamo quasi completamente la più importante: come venir fuori dal ciclo di nascita e morte; a noi non ci importa persino di sapere dove andremo dopo la morte.

133. Se avete fede nel Buddha, praticate in accordo al Dharma, vi pentite delle trasgressioni fatte in passato, allora con l’assistenza del Buddha potete sradicare le vostre ostruzioni karmiche. Se invece non siete consci di questo fatto e non praticate diligentemente, la forza del vostro karma negativo prevarrà e vi confinerà nell’eterna prigionia delle rinascite.

134. Se mentre state sedendo in meditazione avete ancora pensieri su come sedere o come fare introspezione, non siete sulla strada giusta. Questa è un’indicazione che ancora siete aggrappati al senso del sé e siete attaccati alla ‘forma’ o alle apparenze esterne della pratica. La duplice pratica dello Zen e della Terra Pura deve iniziare purificando i sei organi di senso. Mantenere i precetti è il fondamento della pratica Zen.

135. La pratica deve iniziare con l’ascetismo, cioè rinunciare al corpo. Non prestate troppa attenzione alle necessità del vostro corpo, il quale non è altro che un guscio illusorio; non mettete voi stessi al primo posto di tutti i vostri problemi, non siate calcolatori solo dei vostri interessi. Abbandonate tutti gli attaccamenti ai desideri fisici!

136. In questo oceano amaro di nascita e morte, tutti gli esseri si struggono per sopravvivere, lavorando per il cibo, sforzandosi di trascendere la loro miseria. In montagna, negli oceani e nell’aria, gli esseri cercano cibo nel loro ambiente, uccidono e mangiano le specie più piccole e più deboli; malgrado ciò, alla fine, non possono sfuggire alla morte. Sono quindi confinanti nell’eterna prigionia delle rinascite; senza la volontà e la pratica diligente, non potranno mai sfuggire all’amaro oceano del *samsāra*.

137. Come esseri umani nessuno di noi può evitare il dolore di nascita, invecchiamento, malattia e morte. Una volta che comprendiamo questo, dovremmo cercare di sfuggire a questa miseria. Il modo più appropriato è praticare il Buddhaddharma ed è anche il solo modo che può liberarci da questo grande impedimento della vita.

138. È possibile che alcuni praticanti laici che non comprendono pienamente l'essenza del buddhismo possano interpretare in modo non corretto gli insegnamenti del Buddha. Noi praticanti monastici dobbiamo illuminarli quando ciò è appropriato. Non lasciate che continuino a mantenere le loro incomprensioni che impediscono i progressi nella loro pratica. Altrimenti siamo colpevoli di non assumerci completamente la nostra responsabilità.

139. Non è facile per i laici praticare senza interruzione. Di conseguenza è difficile per loro persino liberare se stessi, per non parlare di liberare gli altri. Nella pratica dovremmo per prima cosa cercare di controllare la nostra mente distratta. Altrimenti con la mente dispersa e facilmente distratta, come possiamo aspettarci di poter liberare gli altri? Lo scopo dell'essere nati con l'esistenza illusoria dei cinque *skandha* (ovvero il nostro corpo fisico) è quello di praticare il controllo e la liberazione della nostra mente dispersa.

140. Alcune persone, dopo aver praticato per un periodo di tempo possono persino sentirsi più vessati. Questo è dovuto al manifestarsi delle loro ostruzioni karmiche. In queste circostanze, dovrebbero purificare le loro azioni, le parole e i pensieri così da sradicare le loro ostruzioni karmiche così profondamente radicate.

141. Da dove provengono tutte le idee? Sono originate dalle nostre illusioni e dai sensi imperfetti dei nostri occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente. Le idee sorgono quando vediamo, udiamo ecc... e cerchiamo di fare distinzioni dei messaggi ricevuti dai nostri organi di senso.

142. Dovete comprendere che, mentre lavorate per beneficiare gli altri, state in effetti lavorando a vostro beneficio. Inoltre, la purificazione dei sensi inizia con il purificare la propria mente. Se voi desiderate anche solo un filo d'erba, rimarrete nel ciclo delle rinascite.

143. Il miglior metodo per controllare i nostri organi di senso dal creare ulteriore karma negativo è recitare il nome del Buddha. Tutte le voci si fonderanno nella recitazione del nome del Buddha, quando questa viene fatta con mente indivisa. Inoltre dobbiamo praticare la pazienza. Dopo aver ottenuto un alto livello di pazienza ci illumineremo e potremo afferrare l'essenza di ogni cosa che incontreremo.

144. Se la vostra mente è pura e chiara, potete praticare Zen in qualsiasi cosa fate, sia camminando, sia stando in piedi, sedendo o stando sdraiati. Il passo iniziale è abbandonare tutti gli attaccamenti mondani; persino il più piccolo attaccamento può impedirvi di praticare Zen. Ultimamente, le persone continuano a domandarmi come praticare Zen. Quello che non realizzano è che, a causa del loro aggrapparsi fortemente alle loro famiglie e al loro inseguire fama e ricchezza, è molto difficile per loro praticare Zen. Questo è vero anche per i praticanti monastici. Se dovesse essere che i monaci o le monache inseguono ancora fama e ricchezza, o desiderano cibi e case lussuose, come possono aspettarsi di ottenere *samādhi* (perfetto assorbimento) quando praticano meditazione? Dire che sono praticanti Zen è ingannevole.

145. I praticanti monastici liberano gli altri insegnando il Dharma; i praticanti laici possono praticare il donare con tutta la sincerità e l'essere rispettosi del Buddha, del Dharma e del Saṃgha.

146. Nessuno può ottenere l'illuminazione solo domandando le istruzioni sul Buddhaddharma ad un Maestro. Tutti i *sūtra* sono mappe che indicano i sentieri che i praticanti possono percorrere. Solo attraverso una pratica diligente, e non con l'enunciazione, noi saremo in grado di comprendere gli insegnamenti del Buddha e ottenere vari livelli.

147. Possiamo 'imparare' la conoscenza secolare, ma non possiamo mai pretendere di essere in grado di 'imparare' il Buddhaddharma in tale modo. Impediti dalla nostra percezione imperfetta, co-

me tutti gli esseri ordinari, non possiamo mai veramente comprendere l'essenza dei *sūtra* attraverso la ricerca o lo studio. Così, potreste pensare di comprendere il significato di un *sūtra* dopo averlo letto, ma la vostra comprensione è illusoria come l'immagine di fiori riflessi da uno specchio, o la luna riflessa nell'acqua, in quanto essa deriva più dalla vostra immaginazione e speculazione che da una genuina comprensione attestata attraverso la pratica. Perciò, non dovete aggrapparvi a nessuna parola di qualsiasi *sūtra* e non dovete adottare un'interpretazione letterale di cosa avete letto. Altrimenti, sarete ostacolati dalle parole e non potrete ottenere la vera liberazione. Nel *Sūtra del Diamante* il Buddha ci spiega: "Si deve abbandonare persino il Dharma" per non parlare delle dottrine fuori dalla Via. Tutti i *sūtra* sono sentieri indicati dal Buddha per aiutarci a sfuggire al ciclo di nascita e morte. Lo scopo di studiarli è quello di seguire quei sentieri, praticare diligentemente così come attestare gli insegnamenti. Non c'è altro modo per sfuggire al ciclo di nascita e morte che quello di praticare di persona. Abbiate fede del fatto che tutti i Buddha ci stanno guidando e vegliano su di noi, così che possiamo, alla fine, raggiungere il nirvana e rivelare la saggezza senza forma intrinseca nell'essenza della nostra mente.

## 2) OSSERVANZA DEI PRECETTI

1. Lo scopo di ricevere i precetti è rammentarci di essere attenti ai nostri pensieri e alla nostra condotta. Quando ci pentiamo di qualsiasi trasgressione, stiamo osservando i precetti.

2. Quando dico osservare i precetti, non intendo che dobbiamo aggrapparci alla ‘forma dei precetti’, aderendovi parola per parola. Se usate un tale approccio letterale non solo vi infilerete in una camicia di forza, ma sarete anche in contrasto con il resto del mondo. Potreste diventare critici e propensi a vedere i difetti degli altri aumentando quindi le vostre vessazioni. Perciò, la chiave è osservare la quintessenza dei precetti, come purificare i vostri atti, le parole e i pensieri attraverso la loro osservanza. Fondamentalmente dovreste “essere gentili e compassionevoli verso tutti gli esseri mentre date loro opportuni consigli per la pratica”. Qualunque cosa facciate, l’osservanza di questi principi, vi proteggerà contro le possibili violazioni dei precetti.

3. In larga misura, ricevere i precetti significa praticare pazienza. Se voi riuscite ad essere liberi da agitazioni, vessazioni e reazioni violente quando siete insultati o accusati, allora state mantenendo i precetti.

4. Lo scopo di ricevere i precetti è controllare le nostre menti astenendoci dal criticare gli altri. Dopo aver ricevuto i precetti, la loro presenza senza forma nei nostri otto campi della cognizione verrà alla luce aiutandoci a mantenerli integri. Perciò, dovremo usare i precetti come guida e osservarli in modo solenne, in modo che la nostra mente sia sempre in accordo con la *prajñā* (saggezza).

5. Lo scopo di ricevere i precetti è fare attenzione alla nostra condotta, piuttosto che concentrarsi nel vedere i difetti degli altri. Altrimenti potremo creare karma negativo attraverso le nostre parole che equivarrebbe alla rottura dei precetti stessi.

6. Ricevere i precetti è l’inizio della nostra pratica. Dovremo usare i precetti come guida e praticare in accordo ad essi.

7. Se i vostri organi di senso sono impuri, i vostri pensieri falsi e devianti continuano, e la vostra ignoranza rimane, allora non potete essere illuminati. Quando il Maestro vi colpisce con il bastone nella sala di meditazione, sta in realtà colpendo la vostra ignoranza e la vostra illusione. Quindi, dovreste controllare i vostri organi di senso e purificare le vostre azioni, parole e pensieri. Mantenete i precetti fino al punto che i sei oggetti di senso non possano contaminare i vostri organi di senso; questo è il primo passo e il fondamento per praticare Zen.

8. L’acquisizione dei precetti dovrebbe portare a un sostanziale cambiamento. Dovreste essere più determinati nella pratica ascetica, più inclini a sbarazzarvi delle cattive abitudini e dei pensieri negativi e traendo quindi grande beneficio dai precetti stessi.

9. Se siete pazienti e tolleranti e ricevete i precetti allora state entrando nel sentiero della pratica. Cercate di vivere quotidianamente in modo semplice evitando di indulgere troppo in cose mondane. Non lamentatevi di cose banali come il letto che non è confortevole o il cibo che non è gustoso e così via. Lo scopo di partecipare alla cerimonia per ricevere i precetti è quello di imparare a comportarsi in modo appropriato e ad usare buone maniere, non quello di creare relazioni o spettegolare sugli altri così da creare un ulteriore karma delle parole.

10. Cosa intendiamo per osservanza dei precetti? Si intende osservare attentamente il sorgere di ciascuno dei nostri pensieri e idee. Lo scopo di tutti i precetti è quello di domare la nostra mente e di sradicare le nostre vessazioni. I precetti rappresentano la condotta e il *samādhi* del Buddha, lo stato della mente del Buddha. Se il praticante osserva fedelmente i precetti mantenendo la giusta direzione in tutte le azioni, parole e pensieri, la sua mente sarà completamente purificata. Egli può allora ottenere il giusto *samādhi* e la sua immanente saggezza di Buddha si rivelerà. Di conseguenza, “i Precetti sono il fondamento della *bodhi* (illuminazione)”. Solo osservando i precetti noi possiamo ottenere il *samādhi*, la saggezza si svilupperà in modo naturale. Quindi “*śīla* (precetti), *samādhi*

(perfetta concentrazione), e *prajñā* (saggezza) sono inseparabili”. Solo con l’osservanza dei precetti noi possiamo evitare le trasgressioni che ci confinano nel *samsāra*. Perciò dovremmo dare grande importanza all’osservanza dei precetti.

11. Dei cinque precetti base, quelli più frequentemente violati sono l’uccidere e il mentire. Dovremmo porre particolare attenzione a non mentire, sia sotto forma di offese, di false dichiarazioni o inganni. Quello che diciamo può aiutare o danneggiare gli altri. Le parole gentili gratificano le persone, quelle cattive le feriscono, ma la maggior parte delle parole che le persone si scambiano è un insieme di chiacchiere che crea solo karma delle parole. Litigare o discutere con altri renderà, inoltre, le nostre menti dispersive e agitate. Questo è il motivo per cui “i bodhisattva danno particolare risalto alle cause, agli esseri senzienti e alle retribuzioni”. Noi praticanti dovremmo anche porre particolare attenzione nel comprendere soprattutto le ‘cause’. I bodhisattva possono percepire le cause e gli effetti di ogni azione; quindi non faranno mai azioni che portano a retribuzioni severe. Ma la maggior parte delle persone si pente soltanto dopo aver assaggiato gli amari frutti della sua cattiva condotta. Ecco perché è sempre troppo tardi quando, sospirando, diciamo: “Se avessi saputo in anticipo a cosa andavo incontro, non avrei mai fatto tali cose!” Quindi il principio base che Śākyamuni Buddha espone nei precetti e nei *sūtra* per guidarci è la legge della causalità. Solo attenendoci strettamente a questo principio, i risultati delle nostre azioni saranno soddisfacenti.

12. I laici spesso indulgono nella ricerca di fama e ricchezza, rimanendo, a causa di ciò, nel ciclo delle rinascite. I praticanti monastici, invece, mantengono diligentemente i precetti, meditano e sviluppano saggezza nella speranza di sfuggire al ciclo di nascita e morte.

13. Dovete praticare ancora più duramente dopo che avete ricevuto i precetti. Mantenete i precetti in modo solenne, sopportate tutte le difficoltà, così da poter ottenere *samādhi* e *prajñā*. Quando sarete arrivati a questo livello, le vostre parole potranno, in modo naturale, liberare anche le altre persone, persino i fantasmi e gli spiriti che verranno ad ascoltare potranno essere liberati dalle loro miserie. Questo è quello che noi chiamiamo “liberare gli altri mentre pratichiamo per la nostra liberazione”. Quindi, a quel livello anche i guardiani del Dharma verranno in vostro aiuto 14. Noi praticanti monastici dovremo usare i precetti come nostri Maestri e praticare diligentemente fino a quando le persone che ci incontrano si sentiranno felici come se stessero incontrando un Buddha e in modo naturale ci rispetteranno e ci ammireranno.

### 3) LA RECITAZIONE DEL NOME DEL BUDDHA

1. Noi tutti sappiamo che ognuno soffre a causa delle vessazioni, ma non tutti necessariamente sanno che sino a che ci sono vessazioni rimarremo nel ciclo di nascita e morte. Perciò dobbiamo cogliere l'opportunità di questa rinascita nel regno umano, esistenza per altro piuttosto breve, per concentrarci sulla recitazione del nome del Buddha e praticare diligentemente per sradicare tutte le vessazioni. Altrimenti resteremo nel *samsāra* e vagheremo in modo perpetuo tra le sei divisioni di rinascita.

2. Qualsiasi circostanza incontriate, ricordatevi sempre di recitare "Amitābha Buddha" e recitelo anche ogni qualvolta volete rimanere fuori da conflitti. In breve, recitate il nome del Buddha ogni qualvolta avete un momento da dedicare a voi stessi, persino se doveste addormentarvi nel mezzo della recitazione. Questa pratica vi aiuterà a trascendere i tre regni di esistenza (il regno del desiderio sensuale, il regno della forma e il regno della non forma) e rinascere quindi nella Terra Pura. Perciò, quando durante la pratica sorgono delle interferenze, fate finta di non vederle, oppure sentirle. Non siate distratti dai sei oggetti di senso, né siate influenzati dalle circostanze. Continuate solo a recitare "Amitābha Buddha".

3. Recitare il nome del Buddha con una mente indivisa vi porterà alla realizzazione dell'essenza della vostra mente.

4. Molti non capiscono il significato della recitazione del nome del Buddha supponendo che tramite questa pratica il solo ottenimento possibile sia quello di una lunga vita. Tuttavia, se invece di praticare per sfuggire al *samsāra*, create solamente ulteriore karma negativo, uccidendo e facendo altre azioni, pensieri o parole erronei, che senso ha avere una vita lunga? Voi ancora rimarrete nel ciclo delle rinascite, vagando tra le sei divisioni di esistenza senziente! Il problema di sfuggire al ciclo di nascita e morte è cruciale e la vita è veramente impermanente. Se veramente comprendeste la ragione per cui dovremmo sfuggire al ciclo di nascita e morte, allora, senza esitazione, cogliereste l'opportunità di questa rinascita nel regno umano per praticare recitando il nome di Amitābha Buddha e quindi per rinascere nella Terra Pura.

5. Recitare il nome di Amitābha Buddha è veramente un sentiero puro e giusto, un sentiero che vi guiderà alla Terra Pura. Quando recitiamo "Amitābha Buddha" all'unisono, tutti con una mente indivisa, possiamo arrivare alla Terra Pura. Non c'è bisogno di comprare i biglietti, dato che il veicolo dharmico per la Terra Pura non ha forma né colore.

6. La vita è così impermanente; può facilmente finire nel mezzo di un respiro. Perciò, noi dovremmo utilizzare ogni momento per praticare diligentemente. Non perdetevi ulteriore tempo; continuate a recitare il nome del Buddha. Questa, qui e ora, è la cosa più importante che dobbiamo fare!

7. Continuate a recitare il nome del Buddha, in movimento, stando in piedi, sedendo o stando sdraiati! Se osserviamo attentamente la nostra mente, capiamo che la maggior parte delle volte, invece di essere concentrata sulla recitazione di Amitābha Buddha, è facilmente distratta da situazioni esterne e vaga per tutti i luoghi. Se non possiamo controllare la nostra mente e le permettiamo di essere influenzata dalle circostanze, non ci sarà mai modo per noi di sfuggire al *samsāra*.

8. Potete praticare Zen in tutte le vostre attività quotidiane, camminando, stando in piedi, sedendo, stando sdraiati, non solo durante la meditazione seduta. Se mantenete costantemente la serenità e l'imparzialità della mente, state praticando Zen. Per essere più specifici, Zen significa una mente indivisa.

9. Non è per niente facile praticare la recitazione del nome del Buddha. Dovete abbandonare tutte le preoccupazioni mondane e recitare con una mente pura e indivisa così da essere in accordo con il Buddha. Recitate "Namo Amitābha Buddha" in modo chiaro e ascoltate attentamente senza nessun

dubbio, allora tutti i vostri pensieri dispersivi saranno naturalmente eliminati. A quel punto potete praticare con una mente indivisa e libera da perplessità.

10. Se avete fede nel mio insegnamento, ricordate di recitare costantemente il nome del Buddha, camminando, stando in piedi, sedendo o stando sdraiati. Mantenete questa recitazione persino nei vostri sogni. Facendo ciò sarete liberi dall'avidità e dai desideri mondani e quindi la vostra mente non sarà perturbata. Quando raggiungete questo livello, la Terra Pura si manifesterà naturalmente davanti ai vostri occhi. Non prendete questo alla leggera! In quanto dipende proprio da questo se voi siete in grado di sfuggire al ciclo di nascita e morte.

11. La larva del *Chilo Simplex* (un tipo di farfalla) non può avere prole. Loro prendono altri insetti, li mettono nel terreno e gli dicono incessantemente: "Devi essere come me! Devi essere come me!" Quando l'insetto viene fuori dal terreno cresce come un *Chilo Simplex*. Noi dovremmo seguire questo esempio nella nostra pratica: evitate le infinite tentazioni, solo recitate "Amitābha Buddha, Amitābha Buddha" con una mente indivisa. Dopo una pratica continua, la recitazione diverrà la vostra seconda natura e alla fine otterrete la buddhitā.

12. Quando siete a casa, fate prostrazioni e recitate il nome del Buddha il più possibile. Non perdetevi il vostro tempo a spettegolare e parlottare! Allora potete sperare di essere liberati dal *saṃsāra* e rinascere nella Terra Pura.

13. Non siate perturbati da pensieri erronei e illusori; ignorateli ogni qualvolta emergono. Se voi continuate a recitare "Amitābha Buddha", tali pensieri gradualmente diminuiranno.

14. Cercate di comprendere e sperimentare l'essenza del Dharma attraverso ogni vostra azione così da non lasciare l'opportunità alle idee malsane di sorgere. Altrimenti, la vostra vita sarà sprecata. Quando non siete guidati dalla giusta consapevolezza, potreste essere oppressi da pensieri illusori ed erronei, persino senza pronunciarli o senza attaccarvi ad essi; dato che questi vi creano vessazioni, continuate a dare giudizi basati su concetti mondani. Se continuate a vivere in questo modo, non avrete l'opportunità di sfuggire al *saṃsāra*. La cosa più importante nella vostra vita, perciò, è di nutrire la giusta consapevolezza e praticare il Dharma supremo che vi libera da tutti gli impedimenti della vita.

15. Sorridete quando le cose stanno andando bene e fate lo stesso quando stanno andando male; 'bene' e 'male' non sono altro che distinzioni arbitrarie create dalla mente, non c'è bisogno di differenziare o discriminare. Quando vi sentite felici, continuate a domandarvi: "Chi è che si sente felice?" e quando siete vessati domandatevi: "Chi è che si sta vessando?". Dovreste sapere che le vessazioni e le idee illusorie sono anch'esse parte della vostra mente, la vostra mente 'perturbata'. Quindi non prestate attenzione quando emergono, continuate soltanto a recitare "Amitābha Buddha" in modo chiaro e distinto. Se continuate a praticare così per lungo tempo, i pensieri illusori diminuiranno naturalmente. L'istante in cui la mente diventa pura e indivisa, è la mente di Buddha.

16. Non pensate troppo; lavorate, mangiate e recitate il nome del Buddha! Vivete solo alla giornata e lasciate che domani sia quello che sia. Lasciate andare tutte le preoccupazioni e le ansietà. Questa è un'indicazione di ferma risoluzione e tale è la pratica.

17. "La natura del Dharma è il vuoto, non ha origine né destinazione." Quindi, quando siete vessati o arrabbiati, non insistete nel localizzare la fonte delle vostre vessazioni e della rabbia. Se voi lo fate, non sarete né felici né in grado di concentrarvi sulla pratica, e questo non vi farà fare nessun progresso! Dovete abbandonare tutte le preoccupazioni e sciogliere tutte le catene. La cosa più importante è quella di mantenere "Amitābha Buddha" nella vostra mente!

18. La recitazione del nome del Buddha richiede una pratica ininterrotta a lungo termine, come fa l'acqua di un piccolo ruscello che continua a scorrere verso l'oceano. Non importa quante volte al giorno recitate, dovete farlo ogni giorno e con una mente indivisa. Per la vostra recitazione questo è il solo modo di scorrere dentro l'oceano dei grandi voti di Amitābha Buddha (cioè essere in accordo con i voti) e di conseguenza solo così potete sperare di rinascere nella Terra Pura. Quindi tutti colo-

ro che si impegnano nella recitazione del nome del Buddha sono a metà strada nell'ottenimento della buddhità.

19. Non è una cosa facile praticare la recitazione del nome del Buddha perché deve essere fatta con una mente indivisa e ogni parola deve essere pronunciata distintamente. Senza la guida della giusta consapevolezza, la vostra mente può essere distratta e potrebbero sorgere tutte le sorti di idee non controllate. In tali circostanze, la vostra recitazione può facilmente diventare senza significato e non essere in accordo con i grandi voti di Amitābha Buddha. Davvero, recitare con una mente indivisa richiede una forte determinazione. Altrimenti, come può ognuno aspettarsi di praticare bene quando la sua mente pullula di pensieri illusori ed erronei?

20. Mentre pratichiamo la recitazione, probabilmente ci sono immensi disturbi e ostacoli nella nostra mente, per la maggior parte causati da incessanti pensieri illusori. Dato che la nostra mente è di base instabile e può essere facilmente influenzata da questi pensieri illusori, è difficile recitare il nome del Buddha con una mente indivisa, persino una volta sola.

21. Noi tutti, attraverso gli eoni, abbiamo accumulato incommensurabili semi malsani. Senza una pratica diligente incrementeremo solo le nostre ostruzioni karmiche e vivremo questa vita invano. Una volta che perdiamo questa rinascita nel regno umano, potremo non essere in grado di ottenere una tale buona opportunità di praticare per diversi eoni. In questo caso, come possiamo sperare di sfuggire al ciclo di nascita e morte? Conoscendo le conseguenze, sarebbe saggio da parte nostra dimenticare all'istante tutti gli attaccamenti mondani e praticare diligentemente. Solo quando realizziamo che il nostro corpo fisico non è altro che un guscio temporaneo e illusorio e che abbiamo la natura di Buddha, che non è mai nata né estinta, saremo in grado di ottenere l'eterna liberazione.

22. Tutti quanti siamo nati con un karma negativo accumulato nelle vite passate; ecco perché poi rimaniamo in questo ciclo di rinascite. Quindi, se quelli che hanno una salute precaria realizzano che le loro indisposizioni dipendono in larga parte dalle loro ostruzioni karmiche, dovrebbero evitare di uccidere qualsiasi essere e recitare più spesso il nome del Buddha. Una tale pratica gradualmente sradicherà le loro ostruzioni karmiche.

23. Se vi trovate sommersi da pensieri incessanti, erronei e illusori, vi dovete mantenere occupati così da non dare un appiglio alle vostre idee. Altrimenti, con i pensieri che scorrono all'impazzata, non potete praticare la recitazione del nome del Buddha. Ma se praticate la recitazione mentre lavorate, gradualmente dimenticherete che state lavorando duramente; inoltre, quando vi concentrate sia sul compito sia sulla recitazione, smetterete di fare distinzioni sull'ambiente che vi circonda e, in modo naturale, sarete liberi dalla discriminazione.

24. Nella vostra pratica quotidiana, dovrete recitare il nome del Buddha, svolgere i vostri compiti monastici doverosamente e pensare costantemente di lavorare a beneficio degli altri. Questa è la duplice pratica per ottenere sia merito sia saggezza che, senza ombra di dubbio, vi guiderà direttamente alla liberazione dal ciclo di nascita e morte. Se invece pensate solo ai vostri interessi e mai a quelli degli altri, non siete né gentili né compassionevoli e non andrete lontano con la vostra pratica, quindi di sicuro rimarrete nel *samsāra*.

25. Per praticare la recitazione del nome del Buddha, c'è bisogno di tre cose: fede, volontà e azione. Seguite la recitazione con grande attenzione, sia ad alta voce che in silenzio, dovrete essere in grado di udire distintamente ogni parola. Se praticate fino al punto in cui non udite altro che il nome del Buddha, che non distinguate né siete distratti da nessun altro suono, allora avete ottenuto il livello di 'una mente indivisa e libera da perplessità'.

26. La nostra tendenza ad avere pensieri erronei e illusori è profondamente radicata. Ecco perché tendiamo a sentirci un po' confusi o a essere facilmente distratti da pensieri illusori quando recitiamo il nome del Buddha. Perciò dovete costantemente rammentarvi di controllare la vostra mente mentre praticate la recitazione.

27. Alcune persone prendono la recitazione con leggerezza, pensando che sia una pratica facile. Ma se gli chiedete di provare, potrebbero, appena iniziato, sentirsi presto vessati o come schiacciati da tonnellate di rocce all'udire il suono della recitazione. Tali reazioni negative indicano che essi non hanno piantato buoni semi nelle loro vite precedenti e che le loro ostruzioni karmiche sono così enormi da renderli incapaci di trarre beneficio dalla recitazione. Perciò non sminuite il metodo di recitare il nome del Buddha.

28. Oggi giorno molte persone affermano di essere buddhiste ma di fatto non hanno la giusta consapevolezza. Essi fanno offerte a divinità locali e sovranaturali, pregando in richiesta di benedizione e assumendo che sia quella la pratica del buddhismo. Oppure fanno prostrazioni di fronte alle statue del Buddha perché vogliono qualcosa in cambio. Stanno inseguendo ricchezza e fama e sono illusi da tali scopi illusori, giorno dopo giorno. Senza la guida di giuste visioni, non sarà facile per tali persone sfuggire al ciclo di nascita e morte.

29. Dovremo fare grandi voti simili a quello del Bodhisattva Kṣitigarbha, cioè di non ottenere la buddhità sino a che tutti gli esseri saranno liberati. Nel cammino lungo il sentiero del bodhisattva questo grande voto vi guiderà alla buddhità. Se invece pensiamo solo a noi stessi e non siamo né benevoli né compassionevoli, non andremo molto lontano con la nostra pratica e rimarremo ancorati al nostro attaccamento alla forma del 'sé'. Aggrapparsi al senso del 'sé permetterà di piantare semi malsani come le vessazioni, l'attaccamento, la discriminazione, l'ignoranza, la gelosia, l'avidità, la rabbia, ecc., tutto questo vi tratterrà nel ciclo di nascita e morte. Perciò la pratica dovrebbe essere sempre motivata dall'altruismo. E allora, mentre lavorate a beneficio degli altri, beneficerete anche voi stessi. Quindi aiutate gli altri ovunque e comunque sia possibile e aiutateli a far sì che la loro mente dimori sempre nel Dharma. Qualsiasi cosa facciate, se siete benevoli e compassionevoli verso tutti gli esseri, mentre, tramite espedienti utili, li guidate nella pratica, allora state camminando sul sentiero del bodhisattva.

30. Perché siamo assediati dalle circostanze nel ciclo infinito di rinascite? Perché siamo pesantemente contaminati e attaccati alle attrazioni sensuali e siamo vessati dall'incessante desiderio di ricchezza, sesso, fama, cibo e sonno. Il nostro incontrollato inseguire le soddisfazioni fisiche, perciò, crea un incommensurabile karma negativo che ci mantiene per sempre nel *samsāra*.

31. In qualsiasi circostanza, il nostro primo pensiero dovrebbe essere quello di "recitare il nome del Buddha". Nient'altro. Allora noi, negli otto campi della cognizione, planteremo solo i semi della recitazione. Perciò, quello che dovremo fare quotidianamente è trasformare tutti i suoni che udiamo in canti di uccelli, i suoni dei veicoli che passano o delle persone che parlano in suoni di canto verso il Buddha, il Dharma e il Saṅgha. Ciò significa che, invece di essere distratti, dovremo integrare tutti i rumori esterni e tutti i fenomeni dentro la nostra pratica della recitazione del nome del Buddha.

32. "Divenire una persona impeccabile equivale ad ottenere la buddhità". Il Dharma è di se stesso completo, abile e armato di espedienti. Un praticante dovrebbe essere rigoroso nel disciplinare se stesso ma premuroso quando interagisce con gli altri. Siate pazienti qualsiasi cosa facciate, siate gentili, compassionevoli e tolleranti verso chiunque incontriate e aiutate gli altri quando sorgono le circostanze. Facendo così, state nutrendo buone affinità con tutti gli esseri.

33. L'essenza di 'cercare una guida' è usare tutte le circostanze per esaminare la nostra mente, per vedere se siamo o meno vessati, illusi o discriminanti. Ecco perché dovremo osservare il sorgere di ogni pensiero per assicurarci che la nostra mente rimanga non discriminante, incontaminata e libera. Questo è il vero significato di cercare una guida.

34. La cosa più importante per un praticante è quella di recitare il nome del Buddha con una mente indivisa. A questo segue la pratica della 'pazienza'. Chiudete le vostre orecchie e gli occhi facendo finta di non udire o vedere quando le altre persone fanno o dicono cose sulle quali non siete d'accordo; invece siate gentili con loro e non vessatevi. La 'pazienza' è cruciale nella pratica.

35. Praticate la recitazione del nome del Buddha sino al punto in cui “i fiori sbocciano e il Buddha si manifesta”. Noi tutti abbiamo un Buddha immanente nella nostra mente. Quando pratichiamo la recitazione fino al punto che la nostra mente sarà pura e libera da vessazioni, incontreremo il Buddha che è dentro di noi. Perciò, solo con l’estinzione di tutte le vessazioni possiamo ottenere lo stadio dove “i fiori sbocciano e il Buddha si manifesta”. Noi nella vita quotidiana dovremmo praticare la compassione e la pazienza, evitando di essere impulsivi e petulanti e controllando la nostra collera. Siate abili e armoniosi quando interagite con le persone e affrontate ogni cosa con l’aiuto della ragione. Non additate gli errori degli altri e non siate vessati dalla percezione del giusto o sbagliato. Siate gentili e benevoli verso gli altri, anche quando non c’è un particolare interesse. Trattate tutti allo stesso modo, siano essi persone morali o immorale, con eguaglianza e imparzialità. Cercate di non rivolgetevi agli altri in modo glaciale. Se ogni azione è motivata dal beneficiare gli altri e viene fatta con compassione simpatetica, non solo nutriremo buone affinità con gli altri ma nel contempo la nostra mente risulterà purificata e noi stessi saremo liberi da tutte le vessazioni. Noi, così, avremo ottenuto lo stadio dove “i fiori sbocciano e il Buddha si manifesta”.

36. A meno che tutti gli attaccamenti emozionali non siano abbandonati, solo recitare il nome del Buddha con la vostra bocca non vi aiuterà a sfuggire al ciclo di nascita e morte. Se recitate con tutta la sincerità e con una mente indivisa e abbandonate gli infiniti attaccamenti, allora rinascete nella Terra Pura.

37. “Quando avete fede, la verità verrà alla luce; se pregate con sincerità, queste preghiere avranno risposta.” Recitate il nome del Buddha con tutta sincerità e allora percepirete i ben auguranti segni indicanti la presenza del Buddha. Abbiate una profonda convinzione che i Buddha e i bodhisattva riempiono il vuoto dell’universo. Tuttavia, loro sono in accordo solo con le menti profondamente sincere.

38. Recitare il nome del Buddha è molto potente ed aiuta a sradicare le nostre ostruzioni karmiche e far rivelare la nostra saggezza. Ma non aggrappatevi alla ‘forma’ della recitazione; né siate attaccati al colore e alla forma (cioè l’esistenza fisica) di questo mondo. Altrimenti, la mente non può essere pura o liberata quindi rimarrete confinati nei cinque *skandha* (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza) e la vostra liberazione rimarrà un sogno ad occhi aperti senza nessuna prospettiva di realizzazione.

39. Quando praticate la recitazione, dovrete farlo con una mente indivisa fino a che “la (vostra) mente sarà aperta e i fiori (della vostra mente) sbocceranno.” Questo significa che quando la vostra mente sarà purificata dalla recitazione, in modo naturale sarete liberi dalle vessazioni. Quando la vostra mente non è affollata da idee distruttive generate dalla vostra avidità, rabbia e ignoranza, essa non avrà visioni distorte e, insieme al vostro corpo, sarà libera e a proprio agio. Quando arrivate ad ottenere tale stadio questo mondo diventa la Terra Pura.

40. Ottenere qualunque stadio nella pratica richiede molto tempo. Quindi dobbiamo praticare sempre l’addestramento della nostra mente. Per esempio, mentre gli altri parlottano praticate la recitazione all’interno della vostra mente. Siate sempre vigili nel non permettere alla mente di diventare pigra e distratta. Continuate a recitare il nome del Buddha; potete farlo persino mentre camminate.

41. Per praticare la recitazione è cruciale possedere la giusta consapevolezza. Continuate a recitare “Namo Amitābha Buddha” e in modo naturale acquisirete la giusta consapevolezza. La recitazione deve essere fatta fino al punto in cui la mente non si allontana mai dal Buddha, né il Buddha dalla mente e la mente diventa indivisa, libera da perplessità e vedute distorte.

42. Per i praticanti laici il miglior modo di praticare è recitare il nome del Buddha. Inoltre è meglio evitare cose dispersive e non permettere alla mente di essere distratta e confusa. Concentratevi solo sulla recitazione!

43. Lo scopo di recitare il nome del Buddha è quello di controllare e stabilizzare la nostra mente. Forse non ne siamo consci, ma la ragione per la quale noi rimaniamo nel ciclo delle rinascite è per-

ché la nostra mente è sempre in uno stato di fluttuazione; è influenzata troppo facilmente dalle circostanze sempre mutevoli; a causa di ciò siamo confinati in questa eterna prigione di nascita e morte. Perciò, lo scopo della recitazione è calmare la mente. La pratica inizia con la mente; anche la liberazione dal *samsāra* dipende dalla mente.

44. Tutti noi incontriamo numerosi ostacoli nel corso della pratica. A volte potremo sentirci oppressi da un problema e distrutti dalle risultanti illusioni e vessazioni. Ma con un cambio di percezione quelli che sembrano insormontabili ostacoli possono essere affrontati con facilità. Il vero scopo della pratica quindi è addestrare la nostra mente così che il ‘cambio di percezione’ avvenga spontaneamente. L’unica cosa che dobbiamo mantenere nella mente è la recitazione. Recitate costantemente il nome di “Amitābha Buddha” nella vostra mente. Questo espellerà i semi dell’illusione e delle vessazioni che avete piantato nelle vostre vite precedenti e vi aiuterà a trascendere le avversità attraverso il cambiamento di percezioni. Quando la nostra mente è libera dalla discriminazione, dai sentimenti di odio e di amore, allora noi siamo nello stato di *samādhi*.

45. La recitazione del nome del Buddha ci aiuta ad espellere i pensieri erronei e illusori. Nel momento in cui non sorge nemmeno un singolo pensiero illusorio e distorto, la saggezza si manifesta.

46. “La vita è così impermanente che può finire nello spazio di un respiro.” Al momento della nostra morte, invece di dipendere dalla recitazione del nome del Buddha eseguita dagli altri, dovremo noi stessi praticare la recitazione per tutto il tempo, per prepararci a quel momento cruciale. Altrimenti ci sarà poca speranza per noi di rinascere nella Terra Pura.

47. “Gli infiniti dharma sono originati dalla mente.” Tutte le circostanze sono create dalla nostra mente. Se la nostra mente è imperturbabile e imperturbata ogni cosa sembrerà stabile, e avremo ben poche preoccupazioni. La recitazione è un metodo molto potente. Se continuiamo a concentrarci sulla recitazione del nome del Buddha, la nostra mente sarà imperturbata e libera. Se invece la nostra mente è sotto la piena influenza dei nostri desideri e delle circostanze, saremo confinati per sempre nel ciclo delle rinascite. Dobbiamo sapere che il recitare porta enormi meriti e che è una grande benedizione per noi incontrare questa disciplina. Semplicemente recitando “Amitābha Buddha”, noi possiamo aspettarci di sfuggire alla prigione di nascita e morte e di ottenere la buddhitā.

48. Come può la nostra mente prevalere sulle circostanze? Un metodo semplice è quello di continuare a recitare il nome del Buddha. Mantenete sempre nella mente il nome di “Amitābha Buddha!” Questo metodo va bene per la maggioranza delle persone. È il modo più facile, più veloce e più diretto di praticare, ed è adatto specialmente alle persone contemporanee a prescindere dalle loro capacità. Persino una vecchia signora analfabeta può praticare bene la recitazione. Il livello che otterrete dipende solamente dalla forza della vostra fede. Non sminuite mai la semplice frase “Namo Amitābha Buddha”. La recitazione è uno dei metodi di pratica Mahāyāna e non è così facile da praticare. Il Maestro Yin-kuang una volta disse: “Se uno può recitare bene ‘Amitābha Buddha’, questo sarà più che sufficiente per ottenere la buddhitā.” Non preoccupatevi mai di non avere il tempo sufficiente per praticare. Qualsiasi cosa facciate, se continuate a recitare il nome del Buddha, state praticando.

49. Ci sono molte tecniche per praticare la recitazione. Prima di ottenere un certo livello, tendiamo a cambiare tra queste. A volte, sentiamo che una tecnica è particolarmente efficace per controllare la mente. Comunque, potremo presto sostituirla con un’altra se appare più benefica. ‘Bene’ e ‘male’ non sono altro che distinzioni create dalla nostra mente. Prima di ottenere un certo livello, la mente è ostacolata e agitata; è un processo necessario durante il corso della pratica prima che la nostra mente si stabilizzi su una tecnica. In realtà, tutte le tecniche sono ugualmente utili. Se uno abbandona una tecnica in favore di un’altra, questa è una scelta fatta dall’essenza della nostra mente. Un praticante diligente non si aggrappa a nessuna tecnica specifica. “È l’essenza della mente che recita il nome del Buddha ed è la stessa che ascolta.” La recitazione è solo un’‘idea’ che passa attraverso la

nostra mente; quello che è più importante è che tramite la recitazione possiamo rendere questa idea tranquilla, stabile, e inamovibile.

50. Quando praticate la recitazione non aggrappatevi ai segni propizi che sperimentate, né dimorate in nessun tipo di sensazione, percezione o forma. Qualsiasi cosa vediate o percepiate in realtà non è altro che un fantasma, una magica illusione. Dimorare su tali sensazioni o visioni è molto pericoloso! Non siate troppo orgogliosi di quello che vedete nella pratica in quanto tutte le forme non sono altro che le nostre proprie illusioni.

51. Il Buddha e Māra (il tentatore) esistono solo nella nostra percezione. La giusta consapevolezza crea il Buddha, mentre i pensieri malsani generano Māra. Se vi preoccupate dei problemi familiari e non potete concentrarvi mentre recitate il nome del Buddha, dovete ancora ottenere la giusta consapevolezza. Praticare significa che dovete abbandonare tutte le preoccupazioni mondane. Se nel monastero la vostra mente pensa ancora alla famiglia, non siete diversi da una persona laica e questo attaccamento è la fonte del vostro rimanere nel ciclo di nascita e morte. Concentratevi sulla pratica e cercate di illuminare la vostra famiglia con il Buddhadharma così che anche loro possano essere liberati. Altrimenti, le complicazioni tra voi e i famigliari continueranno per infinite vite e nessuno di voi avrà speranza di sfuggire al *samsāra*.

52. Mentre praticate recitazione, potreste raggiungere lo stato di *samādhi* dove la mente è indivisa e libera da perplessità. Non aggrappatevi a tale ottenimento, non percepite buono o cattivo, amore o odio, indifferenza o attaccamento, successo o fallimento, guadagno o perdita. Lasciate che tutti i sentimenti ritornino al vuoto quiescente originale dentro cui la brillantezza dell'essenza della vostra mente sarà rivelata.

53. Se desiderate portare alla luce la vostra saggezza o ottenere qualsiasi stadio specifico attraverso la recitazione, allora siete ancora fortemente aggrappati al vostro senso del 'sé'. Tutti i Buddha ed i bodhisattva non ottengono niente e non desiderano niente.

54. Il miglior modo di opporsi ai pensieri illusori e erronei durante la vostra pratica, è semplicemente quello di ignorarli e continuare la recitazione. Preoccuparsi di "come sbarazzarsi dei pensieri vaganti" aggiungerà ulteriori vessazioni. Più recitate il nome del Buddha e con meno probabilità sorgeranno i pensieri illusori. Inoltre, la recitazione frequente vi aiuterà a ridurre i desideri mondani e a far sì che sia più facile per la vostra mente divenire indivisa.

#### 4) LA RECITAZIONE DEI SŪTRA

1. Noi praticanti buddhisti dovremmo usare tutto il tempo disponibile per leggere e recitare i *sūtra*, fare prostrazioni, recitare il nome del Buddha o praticare meditazione seduta. Non lasciamo che il tempo passi invano e non sprechiamo le nostre vite.

2. I *sūtra* sono sentieri e antidoti che possiamo assumere per eliminare le nostre vessazioni. Se sapete come applicare gli insegnamenti dei *sūtra* per aiutare a cambiare la vostra percezione, le vessazioni possono essere trasformate in *bodhi*. Questa è l'essenza del recitare i *sūtra*. Altrimenti le vessazioni condurranno solo all'illusione.

3. Invece di cercare la liberazione, se vi incollate alle vostre vessazioni è come se prendeste la medicina sbagliata quando siete malati. Ciò aggraverà il vostro malessere e lo renderà ancora più difficile da curare. Prescrivete il rimedio appropriato per trasformare le vostre vessazioni, allora potrete trovare il sentiero diretto per la Terra Pura.

4. Dove possiamo trovare i *sūtra*? Essi sono nelle nostre menti. Ma questa 'essenza del *sūtra*' immanente in ogni mente non può essere rivelato senza il manifestarsi della saggezza. Tutti i *sūtra* spiegati da Śākyamuni Buddha contengono la saggezza di un Buddha ma, dato che la nostra saggezza non è ancora rivelata, tendiamo a sentirci confusi quando li leggiamo. Questo è il motivo per cui noi tutti abbiamo grande difficoltà sia nel comprendere l'essenza del 'vuoto', sia nell'immergerci profondamente nel Buddhadharma.

5. Tutti i *sūtra* sono immanenti dentro la nostra mente così come *śīla*, *samādhi* e *prajñā* (precetti, perfetto assorbimento e saggezza). Però la recitazione verbale di *śīla*, *samādhi* e *prajñā* non è utile, dobbiamo metterla in pratica, iniziando a disciplinare i nostri corpi dei cinque *skandha* (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza).

6. Quando praticate la recitazione dei *sūtra*, semplicemente cantare muovendo la bocca non è sufficiente. Voi dovete comprendere gli insegnamenti e metterli in pratica fino al punto che, senza riflettere, la vostra mente in modo naturale sia in accordo con quanto recitate verbalmente. Altrimenti, la vostra pratica diventerà soltanto un esercizio del movimento della bocca. Se continuate ad aggrapparvi strettamente alla nozione di "Io sto recitando il *sūtra*" senza comprendere quello che state recitando, la vostra mente non sarà mai in accordo con gli insegnamenti del *sūtra*.

7. Se leggete i *sūtra* e divulgate il Dharma senza mettere in pratica gli insegnamenti, semplicemente state recitando idee di altri. Sarebbe come contare i tesori appartenenti ad altri – per quanto possano valere, essi non sono vostri e non vi aiuteranno a sfuggire all'eterna prigione della nascita e morte.

8. Noi dovremmo leggere i sermoni, le collezioni degli insegnamenti e i trattati di grandi Maestri del passato come se questi Maestri non fossero ancora trapassati e ci stessero ancora guidando e insegnando.

9. Quando la gente ci chiede di spiegare un certo *sūtra*, dovremmo farlo sinceramente e al meglio delle nostre capacità. Ciò beneficerà al tempo stesso entrambi. Non siate arroganti e non fate finta di non capire i *sūtra*, altrimenti sarete in difetto.

10. Cercate di comprendere il significato del *sūtra* che state leggendo. Soltanto attraverso fede, comprensione, pratica e verifica, il *sūtra* può aiutare a rivelare la vostra immanente saggezza.

11. Dovete trattare i *sūtra* con grande rispetto e la massima sincerità. Nel passato, le persone erano solite dare una grandissima attenzione a idee come proprietà, giustizia, onestà, onore e inoltre osservavano anche certe regole nella loro condotta, vedi quindi l'esistenza di molti santi. Oggi la gente tende a ignorare tali idee e regole e perciò il mondo è nel caos.

## 5) IL SENSO DEL SÉ

1. La maggior parte della gente è incline a criticare gli altri e a tessere le proprie lodi. I complimenti procurano loro piacere; la critica porta loro rabbia e disagio. Ciò avviene perché essi creano una chiara distinzione fra 'sé e altri'. Se voi iniziate la pratica senza abbandonare questo genere di distinzione, la vostra mente non potrà mai essere stabile. Perché quando vi attaccate al senso del 'sé', siete limitati a vedere ogni cosa solo 'a modo vostro', a dare valore esclusivamente alle vostre idee. In questo modo sorge la mente discriminante e calcolatrice che impedirà, di contro, la vostra pratica, aumenterà le vessazioni e non vi permetterà di sradicare le vostre ostruzioni karmiche.

2. Alla maggior parte delle persone piace 'ascoltare' così da acquisire informazioni e scoprire se qualcuno parla male di loro. Ad essi piace anche 'discernere' l'umore degli altri e agire di conseguenza. Tutti questi sono comportamenti abituali delle persone comuni, per esempio essi sono facilmente distratti da eventi che non li riguardano e hanno un forte desiderio di compiacere gli altri per guadagni personali. Questo tipo di condotta avrà un effetto negativo sulla loro pratica.

3. Imparate a non differenziare o a non discriminare e ad abbandonare il vostro attaccamento al senso del 'sé', allora la saggezza si rivelerà. Se continuate ad aggrapparvi al senso del 'sé', non potete aspettarvi di ottenere un qualsivoglia livello nella vostra pratica.

4. Tutte le vessazioni in questo mondo sono causate da conflitti costanti fra il sé e gli altri. Noi dovremmo vedere se la nostra pratica può cancellare la distinzione fra il sé e gli altri e dovremmo anche eliminare la discriminazione e il calcolo. Il primo passo consiste nel praticare la 'pazienza', che è anche il fondamento della nostra pratica. Non insistete sul fatto di avere sempre ragione, dato che tale affermazione indica soltanto che non avete acquisito la giusta consapevolezza, e che quindi agite più come una persona ordinaria che come un praticante.

5. Per eliminare gli attaccamenti al senso e alla forma del sé, potete cominciare diminuendo i vostri desideri per il buon cibo e i vestiti lussuosi. Dopo un po' le vostre passioni sensuali saranno enormemente ridotte. Diventerete quindi meno discriminanti ed entrerete gradualmente nel sentiero della liberazione, dove non c'è distinzione fra la forma del sé, degli altri, degli esseri senzienti e della vita.

6. Non prestate sempre attenzione agli errori degli altri. Invece, riflettete di più se voi stessi avete fatto errori o siete in torto, in questo caso non devierete dal sentiero.

7. La maggior parte delle persone che ama dar sfoggio dei propri talenti o vuole avere supremazia sugli altri, finirà per fallire. Perciò non voltate la schiena ai consigli delle altre persone semplicemente perché sentite di essere più istruiti, meglio informati o più capaci. Altrimenti, la vostra istruzione e intelligenza nutrirà soltanto l'arroganza, impedirà la vostra pratica e renderà più difficile per voi essere in accordo con il Buddhadharmā. C'è un vecchio detto: "L'umiltà vince, l'arroganza perde". Maggiore è la vostra capacità e maggiore deve essere la vostra umiltà. Questa è una riflessione con vera saggezza.

8. Ogni sera, quando suoniamo il tamburo, dobbiamo recitare i seguenti versi nella nostra mente: "Facciamo i nostri doveri e non pensiamoci più. Mettiamo i doveri prima degli affari privati." Questa recitazione serve per ricordarci che non dobbiamo lasciare agli altri i doveri mentre ci concentriamo soltanto sulla nostra pratica (sia mentre recitiamo il nome del Buddha o i *sūtra*, sia che facciamo le prostrazioni, tutte queste sono faccende private). Se un praticante si focalizza soltanto sugli affari privati anziché far voto di prodigarsi per beneficiare gli altri, allora è ancora strettamente attaccato al senso del 'sé' e non potrà mai ottenere la liberazione. D'altra parte, se un praticante è dedicato al monastero, è compassionevole verso tutti gli esseri e allo stesso tempo, tramite mezzi consoni, li guida nella pratica, sarà colmato di gioia dharmica. Così, praticando l'altruismo, potete rivelare la saggezza immanente nella vostra mente ed accumulare meriti lungo la via. Questa è chiamata la pratica duplice per ottenere sia il merito che la saggezza.

9. Non siate attaccati al senso del ‘sé’. Altrimenti continuerete ad andare alla deriva dentro i cinque periodi dell’impurità, *kaṣāya*, e fra le sei divisioni di rinascita, senza nessuna speranza di venire fuori.

10. Se soccombete ai vostri desideri fisici e insistete ad avere buon cibo e vestiti lussuosi, tutti questi attaccamenti sono riflessi della vostra avidità.

11. Noi praticanti non dovremmo aspettarci di essere venerati. Se lo facciamo, siamo avidi e siamo ancora attaccati alla ‘forma del sé’. Dobbiamo essere umili e cortesi, così da poter eliminare i nostri attaccamenti alla ‘forma del sé’. Se camminiamo sul sentiero in accordo con la saggezza applicata all’ordinarietà, stiamo praticando per raggiungere “*śīla*, *samādhi* e *prajñā* (precetti, assorbimento perfetto e saggezza).”

12. La maggior parte delle volte siamo inconsapevoli dei nostri attaccamenti. I risultati di tali attaccamenti emergeranno naturalmente quando le condizioni saranno mature. Questi risultati sono le nostre ‘ostruzioni karmiche’. Attraverso gli eoni tutti noi abbiamo accumulato un incommensurabile e illimitato karma negativo. Se non riduciamo gradualmente queste ostruzioni attraverso la pratica diligente, esse appariranno sul nostro letto di morte. Così, al momento cruciale, qualunque cosa voi desideriate ardentemente o alla quale siate attaccati vi apparirà davanti per distrarvi. Senza un autocontrollo adeguato, sarete sviati facilmente da queste distrazioni e rimarrete fluttuanti nel ciclo di nascita e morte. Se desiderate anche solo un filo d’erba in questo mondo, rinascereτε nel mondo e rimarrete nel *samsāra*. Un filo d’erba simboleggia un’idea, e un’idea è un ciclo di nascita e morte. Come potete vedere, il potere della nostra mente è incommensurabile. Senza la guida della giusta consapevolezza, seguiremo la fluttuazione del nostro karma persino senza rendercene conto. Così, molti che sembra che stiano praticando solennemente, sono di fatto per la maggior parte assorbiti nei loro pensieri illusori ed erronei.

13. Il proposito di ascoltare i sermoni è quello di praticare i metodi spiegati per rettificare le azioni malsane e sradicare il karma. Non continuate a seguire idee illusorie e non aggrappatevi al vostro ‘punto di vista egoistico’. Non continuate nemmeno a creare distinzioni fra ‘sé e altri’, né mantenete le vostre tendenze abituali di spettegolare e dare giudizi. Ricordate di recitare il nome del Buddha più spesso possibile!

14. Non potete né salvare gli esseri senzienti con le parole, né diffondere il Dharma con le offerte. Quello che dovrete fare è praticare diligentemente e raggiungere uno stadio dove potete persuadere e convertire gli altri senza sforzi intenzionali. Soltanto allora sarete in grado di liberare gli altri esseri.

## 6) CALMARE LA MENTE

1. Andate in isolamento per praticare: è la vostra mente o il vostro corpo che ha bisogno di essere isolato? Se è la prima, allora la mente è il posto dove potete praticare ed il vostro corpo formato da una temporanea fusione dei quattro elementi è abbastanza spazioso per lo scopo. Ma se la vostra mente è dispersa e il vostro corpo desidera comodità materiali, allora non importa quanto spazioso sia il posto, non sarà abbastanza grande per contenere la vostra mente distratta e governata dai desideri fisici.

2. Oggigiorno le persone sono differenti da quelle del passato. Se gli ultimi erano al cento per cento devoti alla pratica, i primi lo sono solo al dieci per cento.

3. Come stabilizzare la mente durante la pratica? Possiamo iniziare dal non coinvolgere la nostra mente in qualunque circostanza ci venga incontro e non rimanendo intrappolati sia a riposo sia in azione. Ma cos'è la mente? Nel momento in cui la mente si posa sul nulla e riempie l'illimitato vuoto dell'universo, dove la troviamo? Quella incatenata agli attaccamenti non è la nostra mente reale; essa è una mente ordinaria, fisica, contaminata da forze karmiche e da apprensioni mondane.

4. Nella mente di ciascuno ci sono sempre due forze – la morale e la malvagità – che combattono l'una contro l'altra. Sfortunatamente l'ultima prevale sempre. Quando la morale dice: “Sono buono”, la malvagità risponderà: “No! No! Tu sei malvagio, io sono buono!” La forza malvagia è aggressiva e le piace mostrarsi. Senza la pratica per irrobustire la forza morale, quella malvagia prevarrà facilmente creandoci ostruzioni karmiche. Così viene detto (nella *Scripture Concerning Titts'ang's Fundamental Promises*) che: “Il principio delle nostre idee è tutto corrotto e distruttivo”. Noi tutti dovremmo praticare diligentemente per nutrire i buoni semi. Continuiamo a piantare i semi di idee nobili e sradichiamo quelle cattive avvelenate dalla nostra avidità, rabbia e ignoranza. Se lo facciamo, questi buoni semi germoglieranno naturalmente quando affrontiamo le avversità e ci procureranno la giusta consapevolezza per difenderci dalle tentazioni di idee malvagie.

5. Avete paura? Se siete liberi dalla paura, la vostra mente è calma; altrimenti è perturbata. La paura sorge quando la vostra mente si disperde; avete paura perché siete incapaci di calmarvi. La paura accumulata inevitabilmente genera vessazioni e una mente agitata impedirà la determinazione nella pratica.

6. Abbandonate tutti i vostri attaccamenti! Se siete in grado di fare questo, avete già ottenuto un certo livello nella pratica. Praticate per essere sempre liberi da ansietà e impedimenti, in modo da far sì che ogni idea di attaccamento non vi distraiga in punto di morte e vi confini, quindi, nel ciclo delle rinascite.

7. Niente è più importante che sfuggire al ciclo di nascita e morte! Dato che ogni cosa nel mondo è solo un sogno e una magica illusione, perché aggrapparvisi o preoccuparsene? Imparate a lasciare andare! Qualunque cosa facciano gli altri, non vi deve preoccupare. Non permettete che ogni cosa possa incombere su di voi in modo da crearvi vessazioni. Altrimenti sarete costantemente sotto l'influenza degli altri e non ci sarà speranza di sfuggire alle sei divisioni delle rinascite.

8. Le nostre vessazioni non hanno una sostanza “reale”. Esse vengono e vanno come il vento, non lasciando traccia e niente a cui aggrapparsi. Persino così, fino a quando saremo vessati non potremo mai sentirci a nostro agio. Lo scopo della pratica è quello di liberare la nostra mente da tutti gli impedimenti, particolarmente dalla nozione di “chi sono io, cosa sto facendo” (così che la nostra mente non resterà imbrigliata dal nostro senso del sé).

9. “Lasciate andare tutti gli attaccamenti” non è solo uno slogan; dovrete portarlo con voi nelle attività del quotidiano, sia camminando, sia stando in piedi, seduti o sdraiati. Per esempio, se recitate il nome del Buddha in modo solenne con una mente libera fino al punto in cui emerge la giusta consapevolezza per guidarvi quando dovrete morire, e se neanche soffrite del dolore per il distacco

dalle persone care, allora avete genuinamente “lasciato tutti gli attaccamenti”. Dovreste sapere che persino un minimo attaccamento è abbastanza potente da confinarvi nel ciclo di nascita e morte. Noi tutti siamo nati in questo mondo con ostruzioni karmiche illimitate accumulate nelle nostre precedenti vite. Invece di aggiungere ulteriore karma negativo attraverso l’inseguimento incessante di buon cibo, di vestiti lussuosi e case confortevoli, dovremmo imparare e praticare il Buddhaddharma. Altrimenti rimarremo intrappolati nel vecchio sentiero delle rinascite.

10. Non c’è bisogno di cercare una vita lunga. Se non riconoscete il bisogno della liberazione e del significato della pratica, più a lungo vivete più tempo avrete per accumulare ostruzioni karmiche. Anche se viveste duecento anni, non potreste evitare di ricadere nel ciclo di nascita e morte. Il nostro corpo fisico non è assolutamente permanente; decadrà ed infine perirà. Tuttavia, dovremmo al più abbandonare i nostri attaccamenti al corpo e praticare per far emergere l’essenza della nostra mente, che è la nostra natura intrinseca ed è al di sopra della nascita e della morte.

## 7) LA PAZIENZA

1. Siate pazienti e tolleranti anche quando siete attaccati o criticati. Anche quando siete falsamente accusati, sentitevi grati per l'opportunità di praticare la 'pazienza'. "Nessun ottenimento nella pratica è possibile senza la pazienza". Quelli che possono sopportare gli insulti senza risentimento hanno ottenuto una genuina saggezza.

2. Essere pazienti non significa che dovete continuamente ricordare a voi stessi: "Devo tollerare questo" o pensare "Sono stato paziente". Se questo auto-rammentarvi è necessario, siete ancora attaccati alla 'forma' della pazienza. Praticate fino al punto in cui le circostanze esterne non vengano considerate come fardelli sia per le vostre emozioni che per la vostra mente. Per esempio, quando le persone vi sgridano non dovete sentirvi rimproverati. Agire in tal modo è 'senza forma', e perciò è genuina pazienza.

3. Dovreste esprimere il vostro pentimento quando gli altri insistono che avete sbagliato, persino se dovreste essere nella ragione. È per acquisire tale pazienza che pratichiamo.

4. Dobbiamo essere pazienti anche quando gli altri ci biasimano, per cose che magari hanno loro stessi scompigliato. Consideriamola come una buona opportunità di praticare la 'pazienza' e il 'non egocentrismo'.

5. Non consideriamo coloro che ci attaccano, criticano o rimproverano come un male. Dal punto di vista della pratica essi ci forniscono condizioni avverse che possono aiutare i nostri sforzi. Coloro che sanno come trasformare le circostanze useranno queste opportunità per esercitare la pazienza e ottenere un livello più alto nella loro pratica. Essi si sentiranno anche grati, perché queste avversità sono risorse sulle quali possono contare per rinascere nella Terra Pura. Perciò, nell'affrontare il biasimo, la critica o l'accusa dovreste accettarli e sopportarli invece di piangerci sopra; altrimenti vi state comportando in modo stupido!

6. Solo sopportando tutti questi disagi potete aspettarvi di fare dei progressi nella pratica. Pentitevi nei confronti di chi vi accusa, persino se avete ragione. Se siete capaci di far questo, avete raggiunto un certo livello nella pratica.

7. Se siamo in grado di tollerare gli insulti, i soprusi e gli inganni senza cercare retribuzione o essere vessati, non soltanto sradicheremo le nostre ostruzioni karmiche, ma all'istante otterremo anche la pace della mente. E appena siamo liberi dalle vessazioni i nostri meriti e la saggezza cresceranno.

8. La pazienza è il fondamento della pratica ed è il precetto più importante. È la più vasta fonte di merito. Coloro i quali sono in grado di praticare la pazienza riceveranno le più grandi benedizioni e ne beneficeranno. La pazienza aiuterà anche a rafforzare l'autocontrollo, alleviare le ostruzioni karmiche e rivelare la saggezza.

9. La maggior parte delle persone non vuole farsi ingannare o riconoscere che è in errore. Così, esse discutono costantemente delle ragioni e dei torti, puntando il dito aspramente contro gli altri, persino usando le parole come coltelli affilati quando lanciano le loro accuse. Noi praticanti monastici, con la nostra pratica basata sulla pazienza e la compassione, dobbiamo agire in modo differente. Qualsiasi sia la natura delle circostanze che incontriamo, anche se chiaramente irragionevoli, dovremmo trattarle invariabilmente con gentilezza e compassione. Cercate di tollerare ogni cosa e praticate la pazienza in tutte le circostanze avverse. Questa è la vera virtù dei praticanti monastici.

10. Nel corso della ricerca di una guida spirituale, non dovremmo aspettarci di essere trattati bene o di ottenere qualche vantaggio. Piuttosto, cerchiamo di imparare dalle condizioni avverse. Se non tollerereste di essere ingannati, non imparerete niente. Perciò, 'la pazienza' è della massima importanza. Dovremmo sopportare non soltanto le difficoltà fisiche, ma anche le sfide di ogni sorta. Per esempio, quando gli altri ci offendono, non solo non dovremmo avere sentimenti negativi, ma do-

vremmo anche nutrire buone affinità recitando “Amitābha Buddha” per loro. Soltanto quelli che praticano la pazienza possono aspettarsi che la loro saggezza si riveli completamente.

11. La mente dei praticanti monastici dovrebbe essere libera da rabbia e risentimento. Peggio le persone ci trattano, più dovremmo essere compassionevoli nel cercare di liberarle. Non rifugiatevi nel risentimento o nella vendetta, come farebbe qualsiasi persona laica.

12. Il monastero è un posto in cui le persone vengono da ogni dove per praticare, così ognuno qui ha la propria unica personalità. Noi dobbiamo adattarci a questo ambiente e non viceversa. Per quello che sappiamo, è impossibile chiedere di agevolare le nostre esigenze persino ai nostri genitori o fratelli, per non menzionare le persone provenienti da altri luoghi. Quindi impariamo la tolleranza e l’umiltà, cosicché la nostra mente possa stabilizzarsi e la nostra pratica possa essere sul giusto sentiero.

13. La pratica monastica è abbastanza differente dalla pratica dei laici. Nel monastero, invece di discutere sul giusto o sullo sbagliato con il vostro Maestro, dovete accettare tutte le istruzioni. Se siete in grado di essere così pazienti e tolleranti, l’attaccamento alla vostra forma del ‘sé’ sarà eliminato gradualmente.

14. Se qualcuno mette a nudo i nostri errori, dovremmo ricordare a noi stessi: “Questa è una buona opportunità per esercitare la pazienza e fare progressi nella pratica”. Così, invece di biasimare gli altri, dovremmo riflettere su noi stessi. Dobbiamo ricordarci che, indipendentemente da come ci sentiamo, i nostri sentimenti non sono altro che distinzioni create dalla nostra mente.

## 8) SPETTEGOLARE

1. Coloro a cui piace spettegolare finiscono col creare karma negativo attraverso le loro parole. Essi sono anche ‘creatori di problemi’.

2. Evitate le parole così da evitare i misfatti. Quando parlate andate al nocciolo della questione e tagliate via tutte le osservazioni non necessarie.

3. Non spettegolate. Spettegolare conduce al fallimento; spettegolare rende le persone inquiete.

4. Invece di criticare gli altri, consultate prima la vostra mente.

5. Non continuate a trovare difetti e a fare commenti sugli altri. Appena pronunciate anche una sola parola, state già sbagliando e creando il karma negativo della parola. Quindi, è molto importante per i praticanti stare molto attenti a ciò che dicono.

6. Attraverso le loro parole alcune persone possono facilmente far sentire gli altri vessati o frustrati, senza sapere cosa fanno. Sfortunatamente, queste stesse persone sono inclini anche ad insistere che gli altri si conformino ai propri desideri, sebbene essi stessi non ascoltino mai gli altri. Tali persone diventano facilmente illuse e vessate e difficili da liberare.

7. Vigilare sulla vostra mente tutto il tempo: reprimete tutte le aspirazioni macchiate da avidità e lo spettegolare inutile. Ci sono già abbastanza cattivi semi da confinarvi nel ciclo delle rinascite, non piantatene altri. Discutete di Buddhadharma ogni qualvolta è necessario e fate voto di rinascere nella Terra Pura.

8. Quando siete vessati, cercate di non parlare con più persone. Più parlate, più problemi causerete. Potreste invece usare il tempo per compiere prostrazioni. Questo potrà alleviare le vostre ostruzioni karmiche e quindi ridurrà le vostre vessazioni.

9. Quelli che ci lodano e ci lusingano non sono buoni insegnanti. Al contrario, quelli che ci criticano, a ragione o torto, possono davvero aiutarci nella nostra pratica. Quando questi ultimi ci rimproverano, ci stanno fornendo la possibilità di riflettere su noi stessi e di rinforzare la nostra pratica. Così quando siamo rimproverati, non solo dovremmo sentirci in colpa e pentirci del nostro karma, ma anche riaffermare i nostri voti e praticare ancora più diligentemente. Soltanto facendo in questo modo potremmo aspettarci di fare progressi nella nostra pratica.

10. “Non detestate quelli che gli altri detestano, o criticate quelli che gli altri criticano”. Quando gli altri nutrono affinità negative, non seguiteli. Dovreste essere in grado di padroneggiare la vostra mente e dare giudizi indipendenti, così da coltivare delle buone affinità con gli altri, cosa per altro necessaria perché “prima di raggiungere la buddhità dovete essere sicuri di avere nutrito buone affinità karmiche con le persone”.

11. Trovare da ridire sugli altri e parlarne è di per sé un atto sinistro; è anche indice di una mente impura. La vostra mente diventerà più composta e libera se vi sbarazzerete dell’abitudine di differenziare le circostanze piacevoli da quelle spiacevoli. Perciò quando vedete qualcosa di immorale o qualcuno che crea una spaccatura nel Dharma tenetelo per voi stessi. Non rendete noti i nomi dei responsabili né sentitene avversione. “Con la vostra mente in uno stato puro sarete liberi dalle vessazioni”. Anche questo indica la forza della vostra pratica.

12. Dal punto di vista della pratica, il maggior problema del criticare gli altri non è “se egli di fatto abbia torto e io ragione”, ma che le nostre orecchie e i nostri occhi sono pronti a giudicare e la nostra mente è chiusa ad ogni cosa tranne che alle nostre proprie percezioni. In più stiamo creando karma negativo con il sorgere di idee e ciò ci impedisce di ottenere meriti. Perciò i nostri sei organi di senso sono come sei ladri e lo scopo della pratica è di prevenirli dal perseguire in modo incontrollato gli oggetti di senso così da poter chiudere la porta alle vessazioni. Dovremmo addestrare le nostre orecchie a non desiderare piacevoli melodie, altrettanto dovremmo fare con i nostri occhi nei confronti di piacevoli paesaggi, così come per il naso rispetto alla fragranza, per la bocca rispetto al

cibo gustoso e quindi addestrare la nostra mente a essere libera dalla discriminazione. A quel punto, allora, possiamo concentrarci nel recitare il nome del Buddha e i *sūtra*, fare prostrazioni, sedere in meditazione e altre pratiche che ci libereranno dal ciclo di nascita e morte. Se riusciamo a mantenere queste pratiche, come potremmo avere il tempo e la voglia di perseguire distrazioni esterne o commentare il comportamento degli altri?

13. Se criticate gli altri e la vostra mente è disturbata o vessata da ciò, potete biasimare solo voi stessi. Non date giudizi su quello che fanno gli altri. Siate tolleranti. Allora, non solo godrete della pace della mente, ma eviterete di creare karma negativo attraverso le vostre parole. Questo è il primo e il più importante principio della pratica. Ricordate: “Agite in accordo a (piuttosto che contro) le circostanze, tollerate ogni cosa, e quindi gioite della pace della mente”. Questo è il miglior antidoto per una mente agitata.

14. Non dite che ci sono brave e cattive persone. Ogni giudizio non è che una distinzione fatta dalla vostra mente. Per quelli che sanno realmente come praticare, tutti gli esseri senzienti sono utili maestri.

15. Quando qualcuno cerca di danneggiarci, dovremmo pensare: “Deve essere successo perché l’ho danneggiato nelle precedenti vite. Devo interrompere questo ciclo vizioso di cattive affinità karmiche e cercare di liberarlo comunque”. Ogni cosa che accade, non importa quanto insignificante, ha una sua causa.

16. Alcune persone guardano spesso in giro e agiscono misteriosamente quando parlano con gli altri. Quelli che vedono questo comportamento potrebbero pensare che stia parlando male di qualcuno, cosa che non è necessariamente vera. Tuttavia, dovremmo essere noi stessi, in ogni momento e in ogni azione, così da non creare inutili incomprensioni.

## 9) IL LAVORO ETICO

1. Qualsiasi cosa fate, fatelo con buona volontà e gioia; altrimenti la vostra saggezza non può crescere.

2. Fate qualsiasi cosa sia necessario fare, non importa di chi sia la responsabilità. Se lo fate con buona volontà potrete guadagnare meriti per voi stessi. Non criticate gli altri se non fanno il loro lavoro. Lo sparlare crea solo karma negativo. Ricordate, state lavorando solo per voi stessi, per sradicare le vostre ostruzioni karmiche.

3. Pensate (e pianificate) con cura a qualsiasi cosa fate e siate maestri di voi stessi. Non seguite ciecamente quello che gli altri dicono o fanno, giudicate da voi stessi. Praticare significa coltivare la saggezza attraverso i compiti che adempiamo e gli errori che facciamo.

4. Adempite alle vostre assegnazioni monastiche doverosamente. Se volete semplicemente godere di una buona vita e trascurate il vostro dovere, i vostri meriti accumulati nelle vite precedenti saranno presto consumati. Allora sarete soggetti all'influenza delle vostre ostruzioni karmiche e sarà naturalmente difficile per voi persistere e continuare a praticare nel monastero.

5. Concentratevi sui vostri compiti e fateli nel modo migliore. Non interessatevi di ogni cosa per finire poi per non concluderne bene nessuna.

6. Attraverso lo svolgimento delle faccende quotidiane nel tempio possiamo disciplinare la nostra mente a diventare penetrante e agile. Il modo in cui una persona adempie ai propri doveri riflette il grado di dedizione e concentrazione della sua mente. Quelli che svolgono i loro compiti con una mente indivisa possono anche concentrarsi sulla loro pratica. Ecco perché dovremmo provare a comprendere l'essenza della pratica attraverso l'adempimento dei doveri monastici. Così, quando portate avanti le vostre assegnazioni con la massima sincerità e concentrazione, la vostra mente sarà pura e pulita come la luna lucente, e la vostra saggezza sarà pienamente rivelata. Dopo di ciò, conoscerete chiaramente quello che è necessario fare o dove è necessario pulire, anche un granello di polvere sul pavimento non sfuggirà ai vostri occhi. Siccome ogni cosa diventa apparente ed estremamente chiara, non sarete disorientati verso i compiti assegnati. Questo stato indica la rivelazione della saggezza.

7. Accettate allegramente istruzioni e consigli. Per esempio, il Maestro potrebbe chiedervi di nuovo di spolverare la seggiola che avete appena pulito. La vostra spontanea reazione potrebbe essere: "Perché? E' già abbastanza pulita!" Se fate così reagite come una persona laica, più che come un praticante monastico e di conseguenza sorgeranno vessazioni. Se la vostra mente fosse ben addestrata, avreste dovuto rispondere: "Bene, la spolvererò di nuovo". Questo sarà un test per valutare la vostra competenza nella pratica e vi darà l'opportunità di addestrare ulteriormente la vostra mente.

8. Per fare bene un lavoro, in aggiunta alla perseveranza, è necessaria anche un'attitudine al 'non-attaccamento'. 'Non-attaccamento' non significa indifferenza o negligenza, ma piuttosto fare del proprio meglio e non preoccuparsi dei risultati. Se la vostra mente indugia sul compito dopo che è stato fatto, è un segno di attaccamento. Tale attaccamento oscurerà la vostra saggezza, genererà vessazione e rovinerà anche la vostra realizzazione.

9. Siate pazienti nel compiere tutti i vostri incarichi. Per esempio, quando voi state in procinto di spazzare il pavimento, non solo dovrete pulire il pavimento, ma anche purificare la vostra mente. Potete recitare il nome del Buddha mentre lavorate. Non lasciate che la vostra mente diventi negligente e dispersa. La pratica disciplina la vostra mente attraverso il lavoro, così da purificare le vostre azioni, parole e pensieri.

10. Siate pazienti mentre lavorate. Recitate inoltre il nome del Buddha e liberate la vostra mente dalle vessazioni. Facendo così, raggiungerete naturalmente un certo livello nella vostra pratica.

11. “Trattate ogni cosa del monastero con cura, come se proteggeste i vostri occhi”. Pianificate consciamente prima di compiere ogni azione, piuttosto che farla d’istinto e distrattamente. Usate il modo più appropriato e impeccabile di aver cura dei beni e degli affari del monastero.

12. Fate del vostro meglio nelle faccende quotidiane e praticate diligentemente con una mente indivisa. Se siete in grado di fare questo, allora persino lo spazzare il pavimento potrà portarvi all’illuminazione.

13. Il lavoro addestra la nostra mente a concentrarsi e a rendere agili le nostre reazioni; perciò è meglio per noi avere sempre qualcosa da fare per non essere pervasi da idee erranee e illusorie e per non sprecare la nostra vita invano.

14. “Non pensate troppo” non significa che non dovete usare la testa e pianificare quando dovete compiere una mansione, ma che non dovrete dimorarci sopra una volta che il lavoro è fatto. Non indugiate sui successi o sui fallimenti passati, altrimenti le vostre vessazioni aumenteranno.

15. Non siate cocciuti e non insistete su un certo modo di fare le cose e non aggrappatevi a qualche principio specifico; fluite con le circostanze! Per esempio, quando qualcuno vi fa un favore, se vi sentite a disagio perché pensate di essere indegno o avete paura che vi costi qualche merito, allora siete rigidamente attaccati a un principio. Infatti, se volete che gli altri guadagnino meriti, voi stessi dovete acquisire abbondanti meriti e saggezza e raggiungere un livello impeccabile nella vostra pratica. Soltanto così potete persuadere gli altri a seguirvi, così che possano coltivare il campo di benedizioni e incrementare la loro positiva affinità con il buddhismo. Tali sforzi sono in accordo con il voto del bodhisattva che cerca l’auto-elevazione mentre arreca beneficio agli altri.

16. A volte, quelli che sono in posizione di responsabilità nel monastero possono sgridarci o cercare di correggere i nostri errori. Lo fanno perché si prendono cura di noi. Consideriamoli come buoni consiglieri di valori; non sentiamoci turbati o vessati quando sentiamo qualche rimprovero.

17. Mettete le parole del Maestro in pratica: recitate il nome del Buddha mentre portate avanti le vostre faccende quotidiane nel tempio; liberatevi degli attaccamenti al ‘senso del sé’ e al ‘Dharma’. Facendo così potete gradualmente rivelare la vostra saggezza. Tuttavia, la saggezza è senza forma e senza colore; potreste anche non realizzare che si è rivelata. Ma quando ciò accade, potete trovare naturalmente il modo migliore e perfetto per trattare ogni problema che emerge.

18. Dovreste incorporare la recitazione nella vostra routine quotidiana, cioè recitare il nome del Buddha mentre lavorate fino al punto che la vostra mente diventa tranquilla e incontaminata e potete distintamente sentire ogni parola che recitate. “Recitate con l’essenza della vostra mente e ascoltate con la stessa” fino a che la mente sia ‘indivisa e imperturbata’.

19. Recitate il nome del Buddha con una mente indivisa. Quando vi concentrate sul lavoro e siete liberi da pensieri illusori, anche qui la vostra mente è indivisa. In quello stato, non avrete altro pensiero che quello di beneficiare gli altri e qualunque cosa facciate sarà impregnata di benevolenza e compassione; inoltre la vostra comprensione sarà naturalmente basata su giuste visioni, in quanto la vostra mente è una *mente-Buddha*.

20. Il lavoro può aiutare a disciplinare e a non fare distrarre e disperdere la vostra mente. Quindi, per i praticanti monastici, il significato del lavoro non è lo stesso che per le persone laiche, perché la loro ispirazione e lo scopo non sono gli stessi. Le persone laiche lavorano per avere profitti, i praticanti monastici per migliorare la loro pratica. Può sembrare non esserci molta differenza fra i monastici e le persone laiche, in quanto i primi hanno anch’essi bisogno di tre pasti al giorno, di vestiti adeguati e di alloggio, ma l’essenza è completamente differente.

21. Come possiamo svolgere con successo un compito? Ciò richiede la completa cooperazione e comunicazione fra tutte le persone coinvolte. Non funziona se qualcuno nel gruppo dà soltanto ordini. Per esempio, quando lavorate in un giardino, se qualcuno non è pratico del lavoro, quelli che

lo sono dovrebbero mostrargli come si fa. Altrimenti, non solo le cose non saranno eseguite, ma nel gruppo si potrebbe generare animosità.

22. I praticanti monastici devono essere clementi e compassionevoli. Non cercate di comandare le persone secondo principi laici. Mettiamo in pratica il Dharma cosicché, attraverso le nostre virtù, possiamo convertire naturalmente gli altri esseri senzienti.

23. “Non fate niente di immorale e fate tutte le cose che portano beneficio”. I praticanti dovrebbero incondizionatamente fare qualsiasi cosa che porti beneficio agli altri esseri. Invece di essere offesi, dovrebbero sopportare tutte le avversità con una mente pura e gioiosa. Riempite il vostro cuore con il senso di benevolenza, compassione, gioia ed equanimità e portate avanti le vostre incombenze quotidiane con la mente-*bodhi*. Continuate con queste pratiche e infine comprenderete la loro vera virtù e la vostra saggezza sarà rivelata.

24. Invece di criticare gli altri, dovremmo cercare di fare del nostro meglio per fare ciò che gli altri non vogliono fare o per completare le faccende che gli altri non possono finire. Altrimenti ci comporteremmo come una persona laica.

25. ‘Le donazioni’ che provengono dalle dieci direzioni (cioè da ogni luogo) dovrebbero ritornare alle dieci direzioni. “Le persone delle dieci direzioni” fanno offerte al tempio, credendo di seminare il campo dei meriti. Noi che riceviamo queste offerte dovremmo praticare diligentemente cosicché le loro offerte non siano state date invano. Allora dovremmo trasferire i nostri meriti acquisiti attraverso la pratica a tutti gli esseri delle dieci direzioni. Attraverso questo trasferimento di meriti, desideriamo ripagare la grazia dei nostri genitori, di tutti gli esseri, della nazione e del *Triratna* (Buddha, Dharma e Saṃgha) e risollevare dalla sofferenza coloro che sono nelle tre divisioni inferiori di rinascita (cioè, animali, inferni e spiriti affamati) e sperare che tutti gli esseri possano sfuggire alla miseria e possano raggiungere la felicità.

26. Così come un praticante laico lavora nel mondo secolare, tutti voi in quanto praticanti monastici dovrete sempre mantenere le promesse, evitare l’avidità e fare del vostro meglio qualsiasi cosa facciate. Se siete dediti ai vostri doveri, il vostro supervisore vi terrà in alta considerazione. È lo stesso nell’essere un buddhista: se veramente credete nel Buddha, il Buddha vi benedirà.

## 10) COMPORTAMENTI ABITUALI

1. Le persone con qualità e carattere docile vanno d'accordo con gli altri in qualunque posto vadano. Tuttavia, essere 'accomodanti' non suggerisce che dobbiamo accondiscendere a qualunque cosa gli altri dicano. Piuttosto, dovremmo avere idee chiare sulla natura della situazione e usare il nostro giudizio. Quando le cose contraddicono il Dharma, invece di seguirle, dovremmo fermarci sui nostri principi.

2. Le persone possono avere cattive abitudini, ma non sono necessariamente cattive. Ognuno è sotto l'influenza di tendenze abituali di diversa intensità, quindi è inevitabile sbagliare. Quando colui che ha sbagliato si pente onestamente e intende riformarsi rettificando i propri errori, siate il più possibile tolleranti e perdonate al meglio delle vostre possibilità. Non c'è bisogno di considerarlo come se fosse un malvagio.

3. Una piccola storia: A aveva l'abitudine di sputare dappertutto e B tendeva a essere sospettoso. Un giorno A sputò davanti a B. B lo considerò un insulto e scoppiò una rissa. C conosceva le abitudini di questi due e intervenne per mediare. Tutti e due sapevano di aver sbagliato ed erano determinati a cambiare. Alla fine A smise di sputare e B superò quella sospettosità.

4. Alcune persone hanno l'abitudine di criticare gli altri ogni qualvolta aprono bocca, anche se non lo fanno intenzionalmente e non realizzano che stanno davvero 'spettegolando'. Questo genere di comportamento abituale è il risultato di una continua ripetizione attraverso gli eoni.

5. Un'altra storia: c'erano due persone, una bella, l'altra brutta. L'ultima era cosciente della sua situazione e cercava di compensare usando un trucco pesante. L'effetto tuttavia era quasi opposto. Ella avrebbe potuto lasciar perdere.

6. Non possiamo aspettarci che qualcuno governi bene la nazione se non è neanche capace di aver cura degli affari della sua famiglia. Parimenti, c'è una sequenza secondo la quale noi dobbiamo procedere nella pratica. Prima di tutto dobbiamo liberarci dalle nostre tendenze abituali negative, così come da ogni seme cattivo dell'illusione e vessazione. Soltanto allora saremo capaci di guidare i laici nella pratica e convertire gli altri esseri.

7. La più grande delle nostre tendenze abituali, causata dall'illusione, è che noi vediamo soltanto gli errori degli altri, ma difficilmente riflettiamo sui nostri difetti.

8. Quelli che crescono sotto genitori protettivi tendono di più a diventare immaturi e di carattere debole a causa della mancanza di prove nell'affrontare le avversità. D'altra parte, quelli che devono lottare per vivere tendono ad essere più coraggiosi e capaci. Per esempio, le piccole scimmie che stanno strettamente attaccate alla loro madre potrebbero essere facilmente soppresse, mentre quelle che vivono indipendentemente nella giungla potrebbero sopravvivere bene. Questo è vero anche nella nostra pratica: le migliori condizioni per praticare sono le condizioni avverse. Ecco perché quelli che sono più esperti nella pazienza di solito hanno sperimentato numerose circostanze che richiedono la loro massima tolleranza. Quindi, le condizioni avverse dovrebbero essere considerate come sfide che aiutano la nostra pratica.

9. Noi praticanti non dovremmo permettere che le vecchie abitudini e l'insieme di comportamenti controllino le nostre vite. Se lo facciamo, non solo saremo incapaci di fare qualsiasi progresso nella pratica, ma creeremo anche karma negativo attraverso le parole. Ricordate, "Quello che mangiate nutre solo voi. Allo stesso modo, la questione della vostra nascita e morte può essere risolta solo da voi". Nessuno – neppure gli amorevoli membri della famiglia o anche persino vostro figlio – può morire (o vivere) per voi. L'unico modo in cui potete imparare come percorrere il sentiero che porta alla Terra Pura è attraverso la recitazione diligente del nome del Buddha, fino al punto in cui voi stessi potete chiaramente vedere il sentiero della nascita e morte.

## 11) UNA VITA SEMPLICE

1. Oggigiorno ognuno, sia che viva a casa o in monastero, gode di una vita molto confortevole. Sfortunatamente questo non è necessariamente una benedizione, in quanto può facilmente condurre a uno stile di vita degenerato e disorganizzato e portare quindi calamità. Se inoltre indulgete nel perseguire passioni sensuali così da viziare il vostro corpo, con molta probabilità soffrirete di ogni tipo di malattia.

2. Per praticare dovete abbandonare i vostri attaccamenti alla gratificazione fisica e vivere una vita semplice. Se gioite e vi accontentate di cibo e di vestiti semplici, sarete sempre felici. D'altra parte, se dedicate troppa attenzione alla qualità del cibo, dell'abbigliamento e dell'alloggio ecc., allora non sarete differenti da una persona laica. Soltanto abbandonando ogni attaccamento alla soddisfazione fisica potrete eliminare la vostra avidità, rabbia e ignoranza. Come già sapete, un sontuoso stile di vita inevitabilmente indurrà a maggior desiderio e farà nascere in voi l'avidità. Quindi, i cinque *skandha* (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza) avranno una ferma presa sul vostro corpo e mente. Fino a che sarete immersi in queste impurità non potrete mai sentirvi liberi. Allora, "per abbandonare gli attaccamenti al corpo" dovrete cominciare a rendere più semplici le vostre richieste riguardo al cibo, ai vestiti e alle condizioni di vita.

3. La pratica dovrebbe iniziare consumando soltanto 'cibo e vestiti semplici'. Sfortunatamente, le persone oggi (praticanti inclusi) tendono a dare molta importanza a cosa mangiano o indossano e spesso per tutto il giorno inseguono queste cose. Come risultato, i praticanti non solo non possono ridurre il karma negativo, ma i loro meriti e la saggezza accumulata nelle precedenti vite risulteranno impoveriti. A quel punto, allora, le ostruzioni karmiche sopravvanzeranno.

4. Qual è l'essenza di 'cibo e vestiti semplici?' Non vuol certo dire che dovete rinunciare al cibo e ai vestiti. Piuttosto, nutritevi senza desiderare il sapore e copritevi senza inseguire il lusso. Inoltre, dovete dormire abbastanza, così da sentirvi energici, ma non dormite eccessivamente per paura di sentirvi assonnati. Se insistete con gli estremi di non mangiare o dormire rovinerete la vostra salute e vi sentirete meno a vostro agio nel monastero; questo vanificherà anche i vostri sforzi di lasciare casa per la pratica.

5. Le persone sono spesso guidate ciecamente dai loro desideri sensuali. Per esempio, alcune persone sono disposte a uccidere solo per soddisfare il loro palato, non sapendo che essi potrebbero trovarsi a mangiare la carne dei loro genitori di qualche vita precedente. Inoltre, in accordo alla legge del karma, si deve ripagare in pieno ogni cosa che si fa. Sebbene che in questa vita si abbia acquisito un'esistenza umana, si è ancora confinati al ciclo vizioso della richiesta ed espiazione dei debiti di vite precedenti. Se non si pratica diligentemente cercando una via d'uscita, si sarà imprigionati per sempre in questo ciclo di rinascite.

6. Non desiderate ardentemente più di ciò che veramente necessitate ma quanto è vi sufficiente a sostenere la vostra vita. Se mangiate di più proprio perché ce n'è in abbondanza, questo riflette soltanto la cupidigia della vostra mente. Tuttavia, non mangiate deliberatamente meno e cercate di non patire la fame, perché anche questo è una forma di attaccamento. Dovreste mangiare solo ciò di cui avete bisogno. Mangiate a sufficienza, ma non fate distinzione di gusto.

7. Mangiate solo per sostenere la vostra vita. Se indulgete nella ricerca di soddisfare il vostro palato, vi state rendendo schiavi della vostra gola. Questo non solo ostacolerà la vostra digestione, ma aumenterà anche il senso d'illusione, dispersione e attaccamento. La vita dovrebbe essere semplice: mangiate tanto da non patire la fame e indossate ciò che può coprirvi scaldandovi: questo è più che sufficiente.

8. Se siete soliti vivere nel lusso ed essere serviti, potete facilmente diventare arroganti. Inoltre, più furbi e opportunisti siete, più forte sarà il senso del sé. Senza usare il Buddhadharma come anti-

doto per riflettere su voi stessi imparando a pentirvi e ad essere umili, per voi sarà molto difficile uscire dall'imprigionamento della forma del 'sé'.

9. Cibo, vestiario e abitazione, sono necessari per sostenere la nostra vita, ma evitate di consumare più dell'indispensabile. Se inseguite uno stile di vita lussuoso invece di frenare le vostre passioni sensuali, non soltanto sarete incapaci di ridurre il vostro karma negativo, ma ne aggiungerete altro così da generare frutti più amari per voi stessi.

10. Mentre mangiate riflettete con gratitudine, "Da dove viene il cibo e come è arrivato qui?" Fate introspezione: "Ho praticato diligentemente per meritarmi questo cibo?" Senza questo senso di apprezzamento, anche un commento casuale come "il cibo oggi ha un gusto tremendo" vi costerà qualche merito.

11. Se invece di sopportare le avversità e abbandonare i vostri desideri insistete nel voler mangiare bene e nel voler vivere confortevolmente, perché vi siete preoccupati di lasciare casa per la pratica? Quali differenze ci sono fra voi e un qualsiasi laico? Noi praticanti monastici non dovremmo porre troppa attenzione a soddisfare desideri sensuali. Fino a che il cibo è commestibile e sufficiente non soffermatevi nella ricerca del buon sapore. Soltanto attraverso una tale pratica possiamo aspettarci di abbandonare i nostri desideri e rivelare la nostra saggezza.

12. Lavorare nella cucina del monastero significa seguire il sentiero del Bodhisattva Samantabhadra. Infatti, molti grandi bodhisattva come Avalokiteśvara e Mañjuśrī lavorando in cucina hanno praticato ascetismo. La cucina è un luogo dove potete facilmente accumulare o buttar via i vostri meriti. Non gettate via casualmente cibo commestibile o avanzi, altrimenti ne pagherete le conseguenze, come il dover rinascere gallina, oca, maiale o cane e allora tutto quello che potrete mangiare saranno avanzi o cibo scartato.

13. Recitate in silenzio prima di ogni pasto: "Io faccio voto di eliminare tutti i vizi, di praticare tutte le virtù e di liberare tutti gli esseri senzienti." Per annientare tutti i 'vizi' si intende sradicare tutti i pensieri malsani al loro sorgere. Per esempio, prendere la parte migliore del cibo da un piatto riflette chiaramente il senso di 'discriminazione' e 'avidità'. Pensieri di questa natura sono malsani e devono essere eliminati.

14. Una volta che lasciamo casa per la pratica il mondo diventa la nostra casa. Dovremmo essere in grado di praticare in qualsiasi posto ci troviamo, quindi perché cercare un posto speciale? Ciò che è più importante è la nostra determinazione e non uno specifico tipo di monastero che soddisfi i nostri desideri. Con risolutezza, possiamo sentirci a casa e fare progressi nella pratica persino se abitassimo sotto una tettoia di bambù nel bosco. La nostra mente sarà stabile fino a che manterremo la determinazione a superare qualsiasi ostacolo. Con determinazione e una mente stabile, possiamo praticare ovunque siamo.

15. Prima di immergerci in qualsiasi tipo di pratica ascetica come quella di non sdraiarsi mai per dormire, si deve iniziare con l'abbandonare il perseguimento della gratificazione fisica. Dopo che siete liberi dalle passioni sensuali, così come dalle contaminazioni dell'avidità, della rabbia e dell'ignoranza, le vostre idee illusorie diminuiranno naturalmente. A questo livello, vi potete avventurare più in profondità nella pratica Zen.

16. Questo mondo è soltanto la nostra residenza temporanea. Ogni cosa in questo mondo è come un fantasma o una magica illusione, tanto irreali quanto le cose in un sogno o in una rappresentazione teatrale. Non confondete il sembrare con l'essere e non desiderate niente in questo mondo. Perciò, abbandonate tutti gli attaccamenti, praticate recitando il nome del Buddha e fate voto di rinascere nella Terra Pura. Soltanto Amitābha Buddha è il nostro ultimo rifugio e la Terra Pura è la nostra vera patria.

## 12) UN CORPO SPORCO

1. Non siamo nati con ricchezze materiali, né noi né qualsiasi multimilionario, e non possiamo portare i nostri beni con noi quando moriamo. L'unica cosa che ci seguirà attraverso tutte le vite è il nostro karma. Allora, perché sprecare tempo prezioso per conseguire ricchezze materiali? Noi dovremmo utilizzare il poco tempo che abbiamo nell'esistenza umana e quindi iniziare a praticare prima possibile.

2. Abbandonate tutti gli attaccamenti a questo sporco corpo! L'obiettivo più importante per la pratica è liberare la nostra mente, non essere inclini ai desideri del corpo fisico e non lasciare che esso controlli la nostra vita. Inoltre ricordatevi di non attaccarvi all'idea di ottenimento durante la pratica. Qualsiasi cosa possa essere ottenuta alla fine svanirà, dal momento che non è affatto genuinamente inamovibile, così com'è invece la nostra intrinseca natura.

3. Il nostro corpo è proprio come una casa, ed alla fine decadrà; in qualsiasi modo noi cerchiamo di ripararlo, non è mai comunque libero da problemi. Lasciate andare ogni preoccupazione eccessiva per il corpo, non siate troppo esigenti con esso; dopo tutto è solo un fantasma. Quello che dovremmo fare è utilizzare al meglio il nostro corpo 'illusorio' per la pratica 'reale'.

4. Questo corpo puzzolente è solo una residenza temporanea per noi. Sfortunatamente, noi tutti diventiamo fortemente attaccati ad esso e l'avidità che sorge, a causa del nostro incessante cercare di soddisfare i suoi forti desideri, a sua volta ci crea un karma incommensurabilmente negativo.

5. I malesseri sono inevitabili con questo corpo illusorio, ma non sono così pericolosi come le indisposizioni dell'illusione, dell'avidità, della rabbia e dell'ignoranza. Queste ci imprigioneranno nel ciclo delle rinascite se non troviamo una cura. La prescrizione più efficace è recitare "Amitābha Buddha", ed è cruciale ottenere una giusta consapevolezza nel momento della morte. In quel momento critico, se riusciamo a recitare "Amitābha Buddha", distintamente e regolarmente, per bontà del Buddha saremo in grado di trascendere le sei divisioni di rinascita. Altrimenti, con la nostra coscienza in piena balia delle illusioni, dove andremo a finire dopo la morte?

6. Pochissime persone possono godere di ricompense benedette attraverso le loro vite. L'entità delle ricompense di cui voi potete godere, è proporzionale al grado di avversità che potete sopportare.

7. Il Maestro Hsu Yun soleva vivere in modo molto semplice. Indossava vestiti con molte pezze e non poteva nemmeno contare sul cibo per il pasto successivo. Ma queste contrarietà non lo dissuadevano dal praticare diligentemente. Aveva solo una meta in mente: essere liberato dal ciclo di nascita e morte.

8. Se distruggiamo qualcosa a causa della nostra sbadataggine, stiamo commettendo un errore e dovremo subirne le conseguenze.

9. State attenti a quello che fate perché niente è al di fuori della legge del karma; anche cose come gettare via cibo commestibile o lasciare che si deteriori, per quanto banali, porteranno a delle conseguenze. Nessuno può farsi carico delle conseguenze di quello che fate: non c'è via di scampo alla legge del karma. "Quello che mangiate nutre soltanto voi." In modo simile, il problema della vostra nascita e morte deve essere risolto da voi stessi.

10. Maneggiate con cura le carte stampate o scritte con parole sacre. Sarebbe meglio bruciarle piuttosto che gettarle nel bidone della spazzatura. Anche questa è una virtù.

11. Praticate l'abbandono degli attaccamenti dei vostri organi di senso ai sei *gūṇa* (oggetti di senso). Altrimenti, la cosa che desiderate vi apparirà in punto di morte per distrarvi. Se essa prevale e la vostra mente ha visioni distorte, rimarrete nel ciclo delle rinascite. Abbandonate tutte le vostre discriminazioni fra il sé e gli altri e i vostri giudizi su giusto e sbagliato. Allora, quando state esalando

l'ultimo respiro, questa pratica vi aiuterà a trascendere le ostruzioni karmiche e il ciclo di nascita e morte.

12. Non confondete questa forma fisica con il reale 'sé'. Non è altro che un involucro temporaneo e illusorio che trasporta il nostro karma. Il reale 'sé' o *tathatā*, è l'immanente natura di Buddha dentro la nostra mente, che non può essere né nata né distrutta (è permanente, e cioè essa trascende la nascita e la morte). Perciò dovremmo, attraverso la pratica diligente, portare alla luce questa natura intrinseca e confrontare ogni cosa con la nostra *mente-Buddha*.

13. I praticanti monastici dovrebbero concentrarsi sulla pratica; niente altro dovrebbe distrarre la loro attenzione. Le persone laiche che non avvertono il bisogno della pratica stanno vivendo in sogni illusori, la loro mente incatenata pullula di incessanti vessazioni. Essi sognano non soltanto durante il sonno, ma anche mentre sono svegli. Il tempo passa mentre guardano le loro vite scivolare via, come se guardassero un film. Per loro la vita non è altro che un lungo sogno.

14. Non è facile, né una coincidenza, il fatto di avere acquisito questa esistenza umana. Afferriamo questa opportunità e pratichiamo diligentemente, così da sradicare il nostro senso di avidità, e liberiamo noi stessi dall'agonia della nascita, dell'invecchiamento, della malattia e della morte, cioè dal ciclo delle rinascite. Con questa esistenza umana possiamo sia praticare per raggiungere la buddhità o lo stato di bodhisattva, sia generare karma negativo che ci condurrà alla rinascita nelle tre divisioni inferiori (animali, spiriti affamati, inferni). Se saliremo o discenderemo fra i dieci regni del Dharma, questo dipende dalla condotta in questa rinascita umana. Tuttavia, l'esistenza umana è un punto di svolta cruciale da non prendere alla leggera, né sprecare invano.

### 13) LA TERRA PURA

1. Dov'è esattamente la Terra Pura? È immanente nella vostra mente. Se siete liberi da vessazioni e preoccupazioni, la vostra mente è la terra dell'equanimità, quindi la Terra Pura.

2. Quando recitate il nome del Buddha pronunciate ogni parola distintamente con piena e totale concentrazione. Inoltre, fate voto di rinascere nella Terra Pura, così da sfuggire a questa amara prigione del *samsāra*.

3. “Quando la mente è pura, anche la terra del Buddha è pura.” Praticate diligentemente la recitazione fino al punto in cui la mente è pura, chiara e libera da vessazioni o pensieri illusori. Quando ottenete un tale stato, questo mondo è la Terra Pura e la vostra mente è il regno di Amitābha Buddha.

4. Dentro il vuoto illimitato, un mondo sembra un granello di sabbia. Se ci fossero tanti mondi quanti sono i granelli di sabbia del fiume Gange, e se tutti gli esseri di questi mondi recitassero il nome del Buddha, essi potrebbero tutti rinascere nella Terra Pura.

5. Un importante prerequisito per rinascere nella Terra Pura è abbandonare tutte le preoccupazioni mondane. Si può nascere nella Terra Pura solo senza gli ingombri e le complicazioni di questo mondo.

6. Se la nostra mente è ferma e stabile, siamo naturalmente liberi da vessazioni. Possiamo vivere tutti i giorni con una mente pura e un buono spirito, desiderando soltanto vivere in accordo con le circostanze e i nostri cuori saranno riempiti di gioia e felicità. Tale è lo stato della Terra Pura. Allora, perché cercare in ogni dove quando la Terra Pura è immanente nella nostra mente? D'altra parte, se la vostra mente è instabile e scontenta diventerete facilmente vessati e vi sentirete agitati dovunque siate.

7. Praticate la recitazione fino al punto in cui la vostra mente è assolutamente pura e chiara e rinascete per mezzo di un fiore di loto nella Terra Pura. Quelli che sono nati attraverso il corpo fisico dei loro genitori rimarranno nel ciclo di nascita e morte.

8. Non pregate per la manifestazione divina del Buddha e/o bodhisattva sul punto di morte. Tali rivelazioni sono con molta probabilità illusioni. Quello che dovrete fare è recitare il nome del Buddha con una mente pura e libera da suppliche. Allora, qualunque cosa si manifesti nella vostra mente sarà una genuina rivelazione.

9. Ci sono limiti riguardo ai meriti di cui possiamo godere in questo mondo. Ma le benedizioni che otteniamo attraverso la pratica renderanno più vigorosa la nostra natura di Buddha, sveleranno la nostra saggezza e ci aiuteranno a portare alla luce la nostra vera natura. Non è per niente facile divenire praticanti monastici, poiché dobbiamo sopportare avversità incommensurabili. Ma questa sopportazione ci aiuta a rimuovere le massicce ostruzioni karmiche che abbiamo accumulato attraverso gli eoni. Soltanto facendo così saremo in grado di sradicare tutto il nostro karma negativo, di rinascere nella Terra Pura e infine di ottenere la buddhità.

10. Al crepuscolo, recitiamo i seguenti versi: “Il giorno sta volgendo alla fine e la nostra vita si sta di conseguenza accorciando. Proprio come pesci in una pozza d'acqua che sta evaporando, quanta gioia ci può essere in tutto questo?” Veramente, noi non realizziamo che la nostra vita si sta avvicinando alla fine giorno per giorno, proprio come pesci in una pozza d'acqua che sta evaporando e che stanno ancora nuotando felicemente senza realizzare la loro imminente estinzione. Noi viviamo un giorno dopo l'altro, senza sapere dove andremo dopo la morte. Tuttavia dovremmo costantemente ricordarci di non ridurre la nostra attenzione. Praticiamo diligentemente cosicché possiamo rinascere nella Terra Pura.

11. Un praticante diligente è proprio come un vecchio contadino che coltiva il campo per tutto il giorno e può godersi il riposo a casa dopo che il sole è tramontato. La Terra Pura è la sua ultima casa e il posto dove riposare.

12. Noi praticanti monastici non dovremmo aver paura della morte perché c'è la Terra Pura a cui aspirare. Inoltre, nella nostra pratica dovremmo raggiungere un livello in cui possiamo facilmente liberare la nostra mente da tutte le preoccupazioni mondane e possiamo così risolvere tutte le difficoltà con un semplice cambio di percezione.

13. Un istante di pensiero dura 90 *kṣana* (unità di tempo) e ci sono 900 nascite e morti all'interno di uno *kṣana*. Da qui, dentro il tempo di un istante di pensiero, ci sono 81.000 nascite e morti. Se al momento critico del nostro ultimo respiro, sorge anche soltanto un istante di pensiero (al di fuori di quello di desiderare di rinascere nella Terra Pura) e ci distrae, saremo incapaci di sfuggire al ciclo di nascita e morte. Così l'ultimo istante di pensiero prima di morire è della massima importanza! Quale tipo di pensiero verrà alla luce nella nostra mente dipende dallo stato della nostra mente in quello stesso istante. Se la nostra mente è completamente pura e non stiamo facendo distinzione fra le forme del sé, gli altri, gli esseri senzienti e la vita, noi rinasciamo nella Terra Pura.

14. Dov'è la Terra Pura? Dovete cominciare la vostra ricerca attraverso la purificazione della mente. Se la vostra mente è liberata da distrazioni mondane e illusioni ed è assolutamente pura e chiara, allora la vostra stessa mente è la Terra Pura. Così non è necessario continuare a chiedere "dov'è la Terra Pura?" Se continuate ad avere una tale idea illusoria di perseguimento, allora siete ancora contaminati dall'avidità, dalla rabbia e dall'ignoranza. Non attaccatevi all'idea che ci sia davvero una Terra Pura da qualche parte là fuori. In realtà, la Terra Pura è immanente nella vostra mente e può essere portata alla luce soltanto attraverso la pratica diligente. Come chiarisce un vecchio verso: "Non cercate lontano il Buddha, perché il Buddha è proprio qui al Picco dell'Avvoltoio dello Spirito e questo Picco è dentro la vostra mente. Tutti hanno una pagoda sotto quel Picco nella propria mente, al di sotto del quale si può praticare per ottenere la buddhità." Sarebbe un grande errore cercare il Buddha fuori dalla mente. Se pratichiamo addestrando la nostra mente, possiamo, alla fine, raggiungere la Terra Pura.

## DEDICA DEI MERITI

Che i meriti e le virtù derivati da quest'opera possano adornare la Terra Pura di Amitābha Buddha, ripagare le quattro grandi benevolenze superiori, alleviare la sofferenza di coloro che sono sui tre sentieri inferiori. Possano coloro che leggono o odono questa opera generare la mente-della-*bodhi*, dedicare completamente la loro vita al Buddhadharmā, e infine rinascere insieme nella Terra della Felicità Ultima. Omaggio ad Amitābha Buddha!

Essendo questo un testo di Dharma, chiediamo che sia trattato con rispetto. Quando avete finito di usarlo, vi preghiamo di passarlo ad altre persone o di offrirlo a un monastero, scuola o biblioteca pubblica. Grazie per la vostra collaborazione. *Namo Amitābha!*