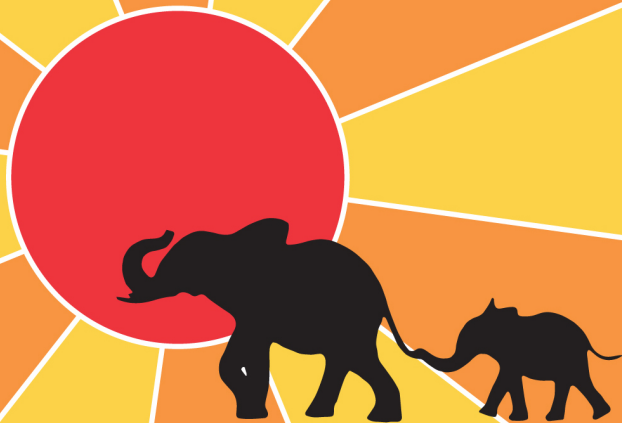


LAMA ZOPA RIMPOCE



EDUCAZIONE E RESPONSABILITÀ

*7 punti di un futuro felice
per infondere valori dai genitori ai figli*



CHIARA LUCE EDIZIONI

**EDUCAZIONE
E RESPONSABILITÀ**

Prima edizione italiana: ottobre 2017



Chiara Luce Edizioni 56040, Pomaia Pisa
tel e fax 050/685690
www.chiaraluce.it
chiaralucedizioni@gmail.com

Titolo originale dell'opera

Joyful Parents, Successful Children

Pubblicato in origine da

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 356, Weston MA 02493 U.S.A.
© 2015 Lama Zopa Rimpoce

Traduzione dall'inglese

Carla Tzultrim Freccero

Per cortesia non riprodurre nessuna parte di questo testo
senza il permesso del Lama Yeshe Wisdom Archive

Per l'intera traduzione italiana

© Chiara Luce Edizioni 2017
Tutti i diritti riservati

Impaginazione e stampa:

GoPrint srls - Camisano Vicentino - VI
Grafica ed elaborazione elettronica in carattere
Warnock Pro 10,5 su 15,3



Stampato su carta riciclata 100%
Cyclus Offset delle cartiere Arjowiggins.

LAMA ZOPA RIMPOCE

EDUCAZIONE E RESPONSABILITÀ

*7 punti di un futuro felice
per infondere valori dai genitori ai figli*



CHIARA LUCE EDIZIONI



DEDICA



Grazie ai meriti creati nel preparare, leggere, riflettere e condividere questo libro con gli altri, possano tutti i Maestri del Dharma vivere a lungo, in piena salute, possa il Dharma diffondersi in tutto lo spazio infinito e possano tutti gli esseri senzienti ottenere velocemente l'illuminazione.



INDICE



Ringraziamenti dell'Editore	9
Prefazione dell'Editore e Ringraziamenti	11
1. Sensibilizzare i Bambini con Bodhicitta	17
2. Dare pieno Significato a una Relazione	25
3. Generare Buon Cuore	37
4. Insegnare i Sette Punti Fondamentali	43
5. Dare uno Scopo alla Preoccupazione	59
6. Aiutare i Vostri Figli a Raccogliere Meriti	65
7. Sviluppare una Vita Interiore	79

Appendici

1. I 16 Dharma Umani	93
2. I 10 Mantra Potenti	96
3. Una Pratica per i Bambini	100
4. Lettera agli Studenti di Maitreya School	107
Una Preghiera per i Bambini	113

◇ RINGRAZIAMENTI
DELL'EDITORE ◇

Essere genitori è una delle imprese più difficili della vita, alla quale niente ci può preparare abbastanza. Nello stesso tempo nutrire, guidare ed allevare i figli può essere fonte di grande gioia e di soddisfazione.

Come genitori buddhisti abbiamo la responsabilità speciale e importante di assicurare alla nostra prole non solo la possibilità di ricevere una buona educazione mondana, ma anche di offrire un'educazione che porti i nostri figli a diventare esseri umani dotati di buon cuore.

Questo libro contiene i perfetti consigli dati da Lama Zopa Rimpoce. Non solo fornisce un contesto di Dharma nel quale i nostri figli dovrebbero crescere, ma contiene anche molti suggerimenti di grande aiuto su come possiamo introdurli a semplici pratiche di Dharma.

Vogliamo ringraziare la ven. Joan Nicell e i suoi collaboratori per il loro lavoro nell'editing di questo libro; Nick Ribush del Lama Yeshe Wisdom Archive, Tom Truty dell'FPMT Education Service e Laura Miller di Mandala per aver messo a disposizione ulteriore materiale editoriale e Lobsang Drolkar e Soh Seok Keim per il loro sostegno e la loro assistenza.

Ng Swee Kim
Publication Group
Amithaba Buddhist Centre
April 2015

◇ **PREFAZIONE DELL'EDITORE
E RINGRAZIAMENTI** ◇

In questo breve testo Kiabje Lama Zopa Rimpoce parla del bisogno che hanno i genitori buddhisti di formulare un piano che sensibilizzi i loro figli. Questo piano dovrebbe comprendere sia il dare un significato alla decisione di mettere al mondo dei figli sia, dopo averli generati, l'assicurare la possibilità che essi possano fare ogni cosa che è in loro potere per dare il massimo significato alla loro vita.

Altrimenti, come dice Rimpoce, essere nati in una famiglia buddhista non sarà differente dall'essere nati in una famiglia non buddhista.

Rimpoce quindi spiega esattamente come i genitori dovrebbero incamminarsi in questa direzione, insegnando ai loro bambini come generare un buon cuore e *I Sette principi per la felicità e la pace* (gentilezza, gioia, pazienza, perdono, chiedere scusa, sod-

disfazione, coraggio) guidandoli a compiere azioni virtuose mentre sono ancora in giovane età.

Il corpo principale del libro è costituito da due conferenze date da Lama Zopa all'Istituto Vajra Yoghini a Lavaur, Francia, rispettivamente il 15 e il 23 maggio 2009.

Il contesto di questi insegnamenti è costituito dal ritiro di un mese di Avalokitesvara (Cenresing in tibetano) che è conosciuto come la manifestazione dell'attività compassionevole.

Gli studenti presenti al ritiro, così come quelli che vi partecipavano dalle loro case intorno al mondo, erano incoraggiati a contare le loro recitazioni di mantra OM MANI PADME HUM con lo scopo di raggiungere collettivamente un totale di cento milioni di mantra.

Generalmente, ogni giorno di ritiro, Rimpoce aggiungeva una o più sessioni e dava una spiegazione di alcune parti della pratica.

In una di queste occasioni, Rimpoce fu ispirato dalle parole "madre e padre esseri senzienti", tratte dai seguenti versi di richiesta ad Avalokitesvara, a

parlare di come i genitori buddhisti possano crescere i loro figli nel modo migliore possibile.

*Arya Avalokitesvara, tesoro di compassione,
insieme con il tuo seguito
per piacere prestami attenzione.*

*Per piacere liberami velocemente,
insieme a tutte le madri e i padri
esseri senzienti dei sei reami,
dall'oceano dell'esistenza ciclica.
Per piacere, fa sì che la profonda
e incomparabilmente estesa bodhicitta
cresca velocemente all'interno della nostra mente.*

*Per piacere detergi velocemente,
con l'acqua della tua compassione,
le nostre afflizioni e le nostre azioni
accumulate da tempo senza inizio
e con la tua mano compassionevole
conduci me e tutti gli esseri migratori
alla beatitudine della terra pura.*

I genitori, mantenendo nella mente il pensiero che i loro figli sono solo una parte dei numerosi esseri senzienti per i quali, in quanto buddhisti, essi sviluppano bodhicitta all'inizio di ogni pratica, devono evitare di crescerli con la mente sofferente pervasa dall'attaccamento che riesce a pensare soltanto al "mio bambino".

Comprendendo che essi ricevono dai loro figli ogni felicità passata, presente e futura sino all'illuminazione, i genitori potranno gioire della loro opportunità di essere utili in questa vita almeno a un essere senziente. Come dice Rimpoce "dal momento che trascorrete così tanti anni della vostra vita con i vostri bambini, è importante che essi diventino il focus della vostra pratica del Dharma e della meditazione".

Così come i genitori possono valersi dei loro figli per sviluppare bodhicitta, nello stesso modo le persone possono servirsi dei loro partners, dei genitori, delle altre persone a loro care e anche dei loro animali per sviluppare questo altruistico desiderio di raggiungere l'illuminazione.

In questi insegnamenti, Rimpoce enfatizza la re-

sponsabilità che hanno i genitori buddhisti nell'educare i loro figli a sviluppare buone qualità e buoni comportamenti quando sono ancora in giovane età: questo è il momento in cui essi sono ancora disposti ad ascoltarli e fanno quello che loro gli suggeriscono di fare.

I genitori dovrebbero anche dare un buon esempio e praticare le qualità che Rimpoce evidenzia come essenziali per ottenere ogni tipo di felicità, sia a lungo che a breve termine.

Inoltre i genitori devono insegnare ai loro figli semplici pratiche di Dharma, come fare le prostrazioni e le offerte ai santi oggetti. Anche se i bambini non persisteranno nel farle quando diventeranno più grandi, poiché le azioni generano risultati, essi prima o poi ne raccoglieranno i frutti.

Rimpoce riassume questo consiglio dicendo: “Dal momento che voi potete fare così tanto per aiutare i vostri figli, sarebbe un vero peccato e anche molto triste e inspiegabile se voi, come genitori buddhisti, non insegnaste loro i principi nei quali avete fede e che avete appurato essere salutari nella vostra vita.

In questa edizione, la compilazione originale è

stata arricchita con materiale elaborato in diverse altre occasioni, nel corso delle quali Rimpoce ha trattato temi come **I Sette Fondamenti della Felicità e della Pace**.

◇ SENSIBILIZZARE I BAMBINI
CON BODHICITTA ◇

Voi e ogni singolo essere senziente - tutti gli innumerevoli esseri senzienti dell'inferno, gli spiriti affamati, gli animali, gli asura, i sura e gli esseri dello stato intermedio - siete come una grande famiglia. La ragione è che ognuno di loro è stato vostra madre non solo una volta ma innumerevoli volte nel corso delle vite senza inizio.

Ogni essere senziente vi ha dato un corpo innumerevoli volte, non solo un corpo umano ma anche il corpo di differenti tipi di animali, spiriti famelici e così via. Ogni volta che siete nati da un grembo o da un uovo, essi vi hanno dato un corpo.

Prendendo solo in considerazione le volte in cui siete nati con un corpo umano, ogni essere senziente vi ha dato nascita innumerevoli volte.



Come madri umane, gli esseri senzienti furono gentili con voi in quattro modi: si presero cura della vostra vita proteggendola ogni giorno da centinaia di pericoli; vi educarono secondo le convenzioni mondane; sopportarono molte avversità per il vostro benessere; crearono una grande quantità di karma negativo allo scopo di farvi felici.

Ogni essere senziente - ogni essere infernale, ogni spirito affamato, ogni animale, ogni essere umano, ogni asura e ogni sura - è stato gentile in questo modo per voi quando egli fu vostra madre. Per esempio quando voi rinascete come un uccello, giorno dopo giorno, vostra madre vi procurò il cibo e uccise molti insetti e vermi per alimentarvi.

È veramente incredibile come queste madri vi abbiano protetto, abbiano sopportato così tante difficoltà per voi, creando molto karma negativo. Potete immaginare la loro immensa gentilezza? Ma, sfortunatamente, ognuna delle loro azioni divenne per lo più negativa perché fu compiuta con attaccamento.

Per evitare che questo succeda anche a voi, il miglior modo di prendervi cura dei vostri figli è quello di pensare a loro semplicemente come a un essere

senziente, piuttosto che come a: “il mio bambino”.

Per esempio quando, all’inizio di una pratica spirituale come la recitazione di una preghiera, voi generate bodhicitta verso tutti gli esseri senzienti, vi sedete per la sessione di un ritiro o anche solo recitate un mantra come OM MANI PADME HUM, voi lo fate per il beneficio di tutti gli esseri senzienti - gli innumerevoli esseri senzienti dell’inferno, gli spiriti famelici gli animali, gli esseri umani, gli asura, i sura, e gli esseri delle stato intermedio. Se vi impegnerete in queste attività per ogni singolo essere senziente, incluso ogni insetto, comprenderete necessariamente anche i vostri propri figli. Se pensate in questo modo la vostra motivazione sarà la stessa sia che vi adoperiate per il bene dei vostri figli sia che vi prendiate cura di ogni essere senziente.

Poiché i vostri bambini sono esseri senzienti, avete ricevuto da loro, nel corso delle vite senza inizio, ogni felicità sperimentata. Ottenete da loro anche tutte le vostre felicità presenti e riceverete da loro tutte le felicità delle vite future (non la felicità di una sola vita futura ma la felicità di tutte le vite future).

In più grazie a loro, otterrete la liberazione dal

samsara e anche le realizzazioni dell'intero sentiero verso l'illuminazione. Comprendendo e riconoscendo questa verità, scoprirete che i vostri figli sono le persone più preziose e gentili della vostra esistenza.

Quando iniziate a praticare con la motivazione di bodhicitta - il pensiero di ottenere l'illuminazione per tutti gli esseri senzienti - è implicito che il vostro bambino sia uno di questi esseri senzienti e quindi la pratica sarà permeata da questa consapevolezza. Similmente, quando concludete una pratica con la dedica di ottenere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, ricordate che vostro figlio appartiene alla moltitudine di questi esseri senzienti.

Naturalmente tutti gli altri esseri senzienti sono preziosi e gentili esattamente come il vostro bambino ma, poiché voi come genitori, avete una particolare connessione karmica con questo specifico essere senziente e ne siete responsabili, dovrete sempre porre una grande attenzione al fatto che vostro figlio è incluso in quegli esseri senzienti. Pensando in questo modo avrete un'attitudine totalmente differente verso i vostri figli; non ci sarà il più sottile pensiero negativo legato agli otto dharma mondani e invece

vi occuperete di loro motivati dal pensiero positivo di prendervi cura di un essere senziente.

D'altra parte, se permettete a voi stessi di cadere sotto l'influenza degli otto dharma mondani, quando i vostri figli faranno qualcosa che vi compiace, qualcosa che amate, vi prenderete felicemente cura di loro. Invece quando loro faranno qualcosa di contrario ai vostri desideri, qualcosa che vi rattrista o vi fa arrabbiare, potreste anche essere tentati di abbandonarli completamente. Questo cambiamento di attitudine nei loro confronti avviene perché siete attaccati alla vostra felicità e volete evitare sofferenza e problemi.

**Con la bodhicitta potete sentire che
i vostri figli sono gli esseri
più gentili e preziosi della vostra vita.**

Se possedete questa inclinazione, vi prenderete cura di loro con una sana mente positiva piuttosto che con una mente emozionale e negativa, con la sofferenza dell'attaccamento.



Come genitori, potete rendervi felici pensando:

È meraviglioso che la mia vita possa essere di beneficio anche a un solo essere senziente.

È meraviglioso che io possa prendermi cura anche di un solo essere senziente.

È meraviglioso che i miei arti possano essere usati per prestare attenzione e portare felicità anche a un solo essere senziente.

Specialmente quando incontrate difficoltà - quando i vostri figli non vi ascoltano, quando non potete controllarli e quando provate disappunto nei loro confronti - è buona cosa gioire pensando in questo modo. Se lo potete fare, il vostro cuore non conoscerà difficoltà. Con un sincero desiderio di aiutare i vostri figli, rifuggite quella mente insoddisfatta ed esausta che desidera abbandonarli. Motivati da bodhicitta potrete gioire dell'opportunità di aiutarli.

Eguale la motivazione per fare un lavoro che comporta il prendersi cura dei figli di altre persone o l'assistere persone anziane dovrebbe essere esattamente la stessa di quella che voi avete nell'occuparvi del vostro proprio bambino. Il pensiero: "Questa

persona è la più preziosa e gentile” rappresenta la miglior attitudine per impegnarsi in tale attività.

Con la motivazione di bodhicitta, ogni difficoltà che sopportate e ogni singola azione compiuta per servire gli altri purificherà il karma negativo raccolto nel corso di vite senza inizio. Il vostro lavoro diventerà anche un mezzo per raccogliere estesi meriti e un’opportunità per praticare tutte le sei perfezioni o paramita: generosità, moralità, pazienza, perseveranza, concentrazione e saggezza.

Per praticare la perfezione della saggezza, potete per esempio pensare che colui che si prende cura, voi stessi, l’azione di prendersi cura e la persona di cui vi prendete cura sono tutte vuote di vera esistenza e meramente etichettate dalla mente.

Motivati da bodhicitta tutto ciò che fate nell’occuparvi di qualcun altro diventa una causa e un sentiero veloce verso l’illuminazione.

In un testo buddhista è menzionato che anche se Buddha Maitreya generò compassione e bodhicitta in un tempo molto precedente alla venuta di Guru Buddha Shakyamuni, quest’ultimo ottenne l’illuminazione prima, perché la sua compassione

era molto più forte. La sua forte compassione gli permise di raccogliere estesi meriti e di purificare il karma negativo accumulato in lontane vite passate. Per esempio quando Maitreya e Shakyamuni in una vita passata erano fratelli, essi incontrarono una famiglia di cinque tigri che stavano morendo di stenti. Maitreya non offrì loro il suo corpo mentre Shakyamuni Buddha lo fece. Nello stesso modo, se siete capaci di generare una forte compassione per i vostri figli e invece di essere guidati dall'attaccamento, ve ne servite per praticare il Dharma, essi vi porteranno all'illuminazione. Inoltre, se motivati dalla compassione vi occupate dei figli di altre persone o assistite degli anziani, riceverete realizzazioni e l'illuminazione da quelle persone. E se, con questa motivazione, provvedete con cura alle necessità di un animale, riceverete velocemente l'illuminazione da quell'essere senziente.

Note: Gli otto dharma mondani

Desiderare di sperimentare la felicità e di evitare la sofferenza; ottenere beni materiali ed evitare di perderli; desiderare le lodi ed evitare le critiche, avere una buona reputazione ed evitare una cattiva fama.

◇ DARE PIENO SIGNIFICATO
A UNA RELAZIONE ◇

Come genitori, avete bisogno di imparare a prendervi cura in modo appropriato dei vostri figli. Poiché trascorrete con loro gran parte del tempo della vostra vita è importante farli diventare il centro della vostra pratica del Dharma e della meditazione.

Ma, affermando questo, non sto suggerendo a ciascuno di voi di avere dei bambini. Quello che intendo è che, se state pianificando di avere dei figli, dovrete stare veramente attenti e prima di dar loro nascita, imparare a far sì che le loro vite siano il più benefiche possibili. Naturalmente, anche così, non vi sono garanzie che ogni cosa andrà nel verso giusto; i vostri figli avranno il loro proprio karma individuale. Ma, poiché i bambini trascorrono molto tempo con i loro genitori, potenzialmente potete avere una straordinaria influenza su di loro. Quindi i genitori hanno

una grande responsabilità. Sfortunatamente la maggior parte delle persone non riflette su questo tema e non pensa a quello che farà con questa nuova vita dopo che è stata generata. I genitori hanno la tendenza a pensare, invece, che avere dei bambini sarà una pura beatitudine, senza un solo singolo problema, come un sogno meraviglioso che diventa realtà.

Lo stesso accade nelle relazioni di coppia. Le persone pensano: “Stare con lui o lei è tutto ciò che voglio nella vita”. Non riflettono mai sui problemi che possono sorgere e vedono invece una vita colma di bellezza e beatitudine. Essi pensano: “Se solo potessi essere con questa persona, potrei dire arrivederci al resto del mondo. Non importa quello che mi potrebbe succedere dopo: anche se il mondo fosse distrutto dal fuoco, non avrebbe importanza”.

E' interessante investigare il modo di pensare della mente e in particolare dove ci porta il viaggio dell'attaccamento. L'attaccamento vede soltanto la bellezza, solo la beatitudine e considera quella particolare persona come se fosse assolutamente meravigliosa, la cosa più importante e migliore della vita. Ancora prima di conoscerla, aspirate a incon-

trare una simile persona e immaginate come sarà la relazione, compreso le vacanze che farete insieme. Mentalmente inventate storie o sognate a occhi aperti quanto sarà bello conoscerla. Quindi all'inizio di una relazione c'è molta eccitazione. Siete attratti l'uno dall'altra, v'incontrate per un'ora o più qui e là, forse in un parco o in un ristorante. V'incontrate sempre più spesso e iniziate a pensare: "Come sarebbe meraviglioso se potessimo vivere insieme". Alla fine potreste convivere o anche sposarvi. Tuttavia soltanto allora incominciate a vedere la realtà di un altro aspetto di quella persona. Col passare del tempo gradualmente iniziate ad arrabbiarvi quando l'altra persona si comporta in un certo modo o dice cose che non vi piacciono. Cominciate a notare in lei cose che prima non consideravate, come per esempio l'odore spiacevole del suo corpo o degli escrementi. Progressivamente giungete e scoprirete molti errori. Iniziate a vedere la sua mente egoista, che non si comporta secondo i vostri desideri e che vuole fare solo ciò che le piace. La vostra infelicità inizia a crescere e diventa sempre più intensa.

Mentre all'inizio non c'erano problemi ed era-

vate completamente assorbiti nella beatitudine, ora quell'appagamento è come una nuvola o un arcobaleno che sparisce nel cielo. All'inizio ne rimane solo una traccia e poi se ne va via completamente. I giorni passano e sorgono sempre più problemi. Alla fine il vostro accorato desiderio può essere espresso nel pensiero: "Quando avrò modo di liberarmi di lei?". A questo punto il vostro modo di pensare è completamente opposto a quello che avevate all'inizio della relazione. Quello che desiderate ora e pregate si avveri dal profondo del vostro cuore è liberarvi di quella persona. Questo diventa l'elemento più importante della vostra vita - liberarvi di lei diviene la causa che potrebbe rendervi la persona più felice del mondo. Giorno e notte, quando siete al lavoro o ritornate a casa domandate continuamente a voi stessi: "Quando potrò essere libero?". Cercate un modo per farlo succedere e come risultato le liti e i contrasti continuano ad aumentare. La vostra vita è colma di paura e di tristezza. Vi biasimate l'un l'altro dicendo: "Hai fatto questo" e "Hai fatto quello". Alla fine o siete voi a lasciarla o vi abbandonerà l'altra persona. Quello che volete adesso è non vederla mai più.

Mentre prima la situazione più attraente che potevate immaginare era stare sempre con quella persona, la condizione più bella che vi si presenta ora è non incontrarla mai più.

Una volta, mentre ero a Singapore, venne a visitarmi una coppia indiana. Essi mi dissero che non vedevano l'ora che la loro figlia si sposasse e mi chiesero di pregare perché questo potesse succedere presto. Io consigliai loro di stare attenti, di aspettare il tempo giusto senza spingere, ma non entrai in alcun dettaglio rispetto ai problemi che sarebbero potuti sorgere. Sembrava che non avessero alcuna idea su quali sarebbero state le implicazioni del matrimonio: era come se fossero completamente allucinati. Per loro, lo sposalizio della figlia era la cosa più importante della loro vita ed essi sembravano dimenticare i motivi per cui un matrimonio non è sempre sole splendente di beatitudine.

Questo fatto mi ha evidenziato che non soltanto le persone giovani ma anche i loro genitori, in effetti, non pensano mai a cosa succederà a chi crede che vi sia la garanzia per le coppie di avere sempre una vita felice.

Benché le persone possano costatare personalmente o ascoltare vicende riguardo ai problemi che sopravvengono nelle coppie, continuano sempre a pensare che a loro questo non accadrà.

In ogni modo, prima o poi, ci saranno problemi. Per esempio, alcune coppie finiscono per litigare sui soldi o sulle altre loro proprietà, sino al punto di finire a citarsi in giudizio.

Quando l'esperienza di stare insieme inizia a diventare spiacevole, sorgeranno sempre più problemi e nello stesso tempo l'attaccamento diminuirà, sino a quando l'eccitazione sarà completamente volatilizzata. Ma ancor prima che la relazione sia finita, ne inizierete un'altra pensando: "Questa persona mi ama più del mio compagno attuale".

Intraprenderete lo stesso percorso mentale, replicando tutto quanto nuovamente. Questa persona è fantastica, ama solo me, se potessimo stare insieme, non ci sarebbe alcun problema. Non vi sarebbe neanche un'ombra, solo sole splendente di felicità. E inizia la stessa storia ancora. Vi mettete insieme e gradualmente l'altra persona imparerà di più su quello che vi piace e anche voi comincerete a vede-

re cose che prima non sapevate. Troverete sempre più errori l'uno nell'altra e a poco a poco perderete vicendevolmente interesse. Ancora una volta la relazione finirà. Allora troverete qualcuno di nuovo e penserete: "Questa persona mi ama molto di più". Se al culmine di ogni cosa avrete anche bambini, questo creerà problemi aggiuntivi poiché tutta l'attenzione tenderà a focalizzarsi su di loro. Se succederà questo, potreste facilmente giungere a percepire che il vostro compagno non vi ama più.

**Per tutte queste ragioni dovrete considerare
l'opportunità che una relazione può darvi
di praticare il Dharma
e di liberare voi stessi dai pensieri mondani,
esattamente come la può dare quella
di avere bambini.**

In particolare, dovrete accertarvi che stare insieme con qualcuno può diventare una causa d'illuminazione, se si mantiene nella mente la motivazione di bodhicitta.

**Dovreste avere a cuore il vostro compagno,
servirlo e dedicargli
la vita, nello stesso modo in cui
aspirate a farlo per tutti gli esseri senzienti.**

Potete servirvi della vostra relazione per praticare la moralità, osservando per esempio i cinque voti laici di: astenersi dall'uccidere, dal rubare, dal commettere adulterio, dal mentire e dall'usare intossicanti. Nello stesso modo avere un compagno vi dà l'opportunità di praticare le altre cinque perfezioni della: generosità, pazienza perseveranza, concentrazione e saggezza. Se potete fare questo, i vostri compagni vi daranno l'illuminazione così come lo faranno i vostri figli.

Del vostro compagno, e in modo esattamente eguale dei vostri figli, potete pensare: "Io ho ricevuto da questa persona ogni felicità che ho sperimentato nel corso delle vite senza inizio". Già questa gentilezza è inimmaginabile ma grazie a loro conseguirete anche la felicità delle vite future. In più da loro otterrete anche la liberazione da ogni sofferenza, che è più preziosa. Riceverete da quella persona anche

l'illuminazione, che è inestimabile. Pensando in questo modo la conclusione che ne trarrete sarà che il vostro compagno è la persona più preziosa, la più cara, la più gentile della vostra intera vita.

Dovreste anche considerare che nelle vite passate il vostro compagno di oggi era vostra madre, che a quel tempo fu gentile con voi nei quattro modi. Riconoscendo l'immensa gentilezza che avete ricevuto da lei, arriverete a ritenere voi stessi come il suo servitore. Pensando così, vivere insieme diventerà un'opportunità di praticare il Dharma. Con l'attitudine di considerare l'altra persona come la più preziosa e gentile, ogni azione che farete, diventerà un mezzo di raccogliere meriti estesi. Se agite anche con bodhicitta, raccoglierete cieli di meriti senza limiti, e le vostre azioni diventeranno la causa di ottenere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Pensando: "Io sto andando a offrire il mio servizio a questa persona che è il più prezioso essere senziente", raccoglierete ogni giorno un incredibile ammontare di meriti e purificherete anche le contaminazioni accumulate nel corso di vite senza inizio.

Dal momento che voi creerete costantemente cause per il più grande dei successi - la piena illuminazione per tutti gli esseri senzienti - la vostra vita sarà piena di felicità e di speranza.

Mentre cercate di capire le varie fasi che si succedono in una relazione, avete bisogno di prendere in considerazione il karma passato. Ciò che vi aspettate accada, non necessariamente avverrà, perché il modo in cui proseguono le cose dipende dal karma che voi e il vostro partner avete creato in passato. Se ricordate sempre di mettere in relazione gli eventi al karma pensando: “Questo è il loro karma” o “Questo è il mio karma”, una potenziale difficoltà non maturerà in problema perché accetterete la situazione. Non vi preoccuperete e vi sarà pace nel vostro cuore. Ma se non ci pensate e non accettate il karma vi sentirete come se foste schiacciati sotto montagne di problemi. Comunque è il vostro modo errato di pensare che vi fa sentire così.

Se ricordate il karma allora, anche se un giorno il vostro partner vi lascerà, non ci sarà alcun problema. Rispetterete la sua decisione vedendo come egli sia il più prezioso, caro e gentile essere senziente

dal quale voi ricevete tutta la vostra felicità presente, avete ricevuto quella passata e riceverete la futura. Pensando così non avrete né attaccamento né brama e anche se il vostro compagno deciderà di lasciarvi, sarete capaci di offrirgli mentalmente tutto ciò che di meglio è possibile per lui. Se una relazione inizia con questo modo di pensare, finirà anche bene. D'altro lato se la motivazione all'inizio è erronea, allora alla fine, quando ci sarà la separazione, si genererà una sofferenza intensa sino al punto di contemplare il suicidio.

Se siete capaci di usare tutte le vostre relazioni per praticare il Dharma, condurrete una vita molto salutare. Sia che abbiate un compagno o dei bambini, sia che vi prendiate cura dei bambini di altre persone o dei vostri genitori anziani, dovrete praticare vedendo voi stessi come il loro servitore e gli esseri senzienti di cui vi prendete cura come se fossero il vostro signore o il boss.

Quindi li servirete lavorando per liberarli dalla sofferenza e per portare loro felicità. Questa è l'attitudine che un bodhisattva ha nei confronti di tutti gli esseri senzienti.

Attenendovi a ciò che ho spiegato qui, riuscirete a godere la vita pienamente. Troverete soddisfazione e appagamento e farete esperienza di pace interiore e di felicità. Altrimenti non ha importanza quanta eccitazione e quante esperienze buone vi succederanno, il vostro cuore sarà sempre vuoto e vi sentirete miserevoli.

Risolvere i problemi del mondo - l'aumento della popolazione, il cambiamento del clima, le crisi finanziarie e così via - dipende principalmente dall'educazione. Anche gli adulti hanno ancora bisogno di essere educati nella prevenzione e nella risoluzione di questi problemi ma occorre porre una speciale attenzione nell'educare i giovani. Il focus principale di tale educazione dovrebbe essere insegnare ai bambini come diventare esseri umani migliori. Essi hanno bisogno di imparare come sviluppare valori umani come la gentilezza e la compassione.

Le giovani generazioni sono il futuro del mondo. L'intensità della felicità e della pace e anche l'intensità della paura e del pericolo che sperimenteranno le future generazioni dipendono da come i bambini sono educati sin da ora.

Un mondo più pacifico dipende dai giovani che praticano il buon cuore, che aiutano gli altri e non li danneggiano. Questa è l'educazione più importante e la prima cosa da insegnare ai vostri figli. Inizialmente è molto importante elaborare un piano affinché la vita dei vostri figli possa essere di beneficio, sia a loro stessi sia al resto del mondo. Le persone che iniziano nuovi affari, per esempio, sviluppano una strategia per trarne il più grande vantaggio. Allo stesso modo, ancora prima di portare i bambini nel mondo, dovrete pianificare la loro nascita, poiché la vita di un essere senziente è molto più importante che impegnarsi in un business.

Ogni giorno voi, come genitori buddhisti, pregate, recitate mantra e così via per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, gli innumerevoli esseri dell'inferno, gli spiriti affamati, gli animali, gli esseri umani, gli asura, i sura e gli esseri dello stato intermedio. Dal momento che anche i vostri figli sono inclusi in questi esseri senzienti, dovrete pensare a come far sì che le loro vite siano il più benefiche possibile. Questo perché, fra gli innumerevoli esseri senzienti, la responsabilità che vi assumete nei confronti delle vite

dei vostri bambini è speciale. Dovrete quindi pianificare affinché le loro vite siano piene di significato e non trascorrono nella sofferenza; almeno le loro ma, idealmente, anche le vite delle persone della vostra famiglia, della società, della nazione e del mondo.

Avete un'enorme responsabilità rispetto al genere di persona che vostro figlio diventerà crescendo. Dal momento che trascorrete così tanto tempo con lui, la vostra attitudine e il vostro comportamento possono avere una duratura influenza sulla sua formazione.

Naturalmente non vi è garanzia che essi seguiranno i vostri consigli, poiché essi hanno anche il loro karma individuale. A causa del forte karma creato nelle loro vite passate, l'esperienza dei vostri figli potrebbe rivelarsi completamente differente dal modo in cui l'avete ipotizzata. Ma poiché ciò che succede a loro dipende anche da altre cause e condizioni, voi siete responsabili nell'aiutarli e dovete farlo più che potete: avete quindi bisogno di una chiara visione su come educarli.

Se invece vi astenete dal dirigere le vite dei vostri bambini in un modo positivo, il loro futuro sarà molto insicuro e avrete perso l'opportunità che vi è stata concessa di aiutarli. Anche se i vostri figli avrebbero potuto fare buone esperienze, poiché non avete avuto una chiara idea sul come essere buoni genitori, la loro vita potrebbe incorrere in costante sofferenza e problemi.

Una visione genitoriale efficace deriva dall'avere una positiva e salutare motivazione per allevare i vostri figli, basata sul buon cuore più che sull'attaccamento.

Se avete un buon cuore e una retta attitudine verso la vita e di conseguenza provate ad agire positivamente per aiutare gli altri nella vostra vita quotidiana, avrete un forte impatto sui vostri figli. Sarà di grande beneficio per loro, ed essi cresceranno con una mente sana, una positiva inclinazione di puro Dharma.

Con questo tipo di pensiero essi non vorranno nuocere a se stessi, né danneggeranno gli altri esseri

senzienti: le loro famiglie, i vicini, i compagni e le persone del mondo senza menzionare gli animali. Non solo quello: sarà possibile per le loro menti pure portare pace e felicità agli altri.

I bambini imparano dai loro genitori, così se vedono che voi cercate di beneficiare gli altri, riceveranno un messaggio positivo dal vostro esempio. Quindi, quando i vostri figli avranno a loro volta bambini, essi trasmetteranno loro la stessa educazione che hanno ricevuto, anche quella di generare buon cuore nel corso della loro vita e aiutare gli altri. I vostri figli saranno un esempio per i loro figli e poi per i loro nipoti. I genitori possono così aiutare a trasmettere, di generazione in generazione, l'importanza del buon cuore, del non danneggiare gli altri e del compiere più azioni positive possibili. Se farete così, il risultato sarà non soltanto una famiglia gioiosa ma porterete anche molta felicità e pace agli esseri senzienti di questo mondo, vita dopo vita.

Il vostro ruolo di genitori è estremamente importante e comporta una responsabilità enorme.

◇ INSEGNARE I SETTE PUNTI
FONDAMENTALI ◇

Oltre al buon cuore vi sono sette qualità basilari nelle quali educare i bambini che io chiamo “Sette punti fondamentali per la felicità e la pace”.

Questi sette sono basati su un set di sedici istruzioni di Dharma, composte molto tempo fa per i tibetani da uno dei re del Dharma, Songtsen Gampo, considerato un’emanazione di Cenresig, il Buddha della compassione. Lo scopo di queste istruzioni o linee guida, è assicurare una vita più sana e colma di significato che possa essere una sorgente di pace e di felicità per gli altri. Seguendo queste prescrizioni le persone s’impegheranno nell’evitare il karma negativo e si assicureranno di trasformare ogni azione compiuta in karma positivo. E’ necessario insegnare ai bambini almeno questi sette punti, poiché anche loro, dalla loro parte, hanno bisogno di creare karma

positivo allo scopo di sperimentare felicità e successo.

Proprio come un mendicante che elemosina sulla strada non si sazia vedendo qualcun altro mangiare cibi deliziosi seduto in un ristorante costoso, allo stesso modo i vostri figli non sperimenteranno felicità sulla base del karma positivo da voi creato; essi dovranno invece determinare il loro buon karma impegnandosi in prima persona.

1) GENTILEZZA

Il primo dei sette punti fondamentali per la felicità e la pace è la gentilezza. Voi dovrete incoraggiare i vostri figli a praticare la gentilezza nella loro vita quotidiana non solo con gli altri esseri umani (compresi i loro nemici), ma anche con gli animali e gli insetti. Pensando alla gentilezza nei confronti degli altri e praticando la gentilezza tutto il tempo, giorno e notte, essi porteranno pace a tutti gli esseri senzienti. Ci sarà pace anche nel loro cuore, ci sarà pace in ogni situazione, non importa quale, anche quan-

do le cose saranno difficili. Ovunque essi si trovino, ogni giorno, settimana e mese, essi renderanno gli altri felici.

Quando essi vedranno che le loro azioni positive, i loro atti di gentilezza, rendono felici gli altri, a loro volta saranno felici, sin da ora, in questa stessa vita. Ma gli atti di gentilezza che essi fanno in questa vita avranno anche un effetto a lungo termine nelle loro vite future. Con ogni azione positiva essi creano la causa per esaudire i loro propri desideri di pace e di felicità, sia temporali che ultimi.

Il risultato anche di un solo atto di gentilezza è la felicità. Questo avviene perché le azioni buone e cattive - il karma positivo e negativo - portano definitivamente e rispettivamente l'esperienza di felicità e di sofferenza. Un'altra caratteristica del karma - la legge delle azioni e le loro conseguenze - è che il karma si espande nel corso del tempo.

A causa dell'espandibilità del karma, anche un piccolo atto di gentilezza compiuto con un buon cuore, un sincero desiderio di far felice un altro essere senziente, dà come risultato

lo sperimentare felicità in centinaia e anche migliaia di vite future.

Al contrario, danneggiando qualcuno anche in modo lieve, ne conseguirà una non desiderata esperienza d'infelicità e problemi per centinaia e anche migliaia di vite.

Allora la prima cosa da insegnare ai vostri figli è la gentilezza. La loro gentilezza li renderà felici e questo renderà felici voi e così voi renderete felici gli altri!

2) GIOIRE

Il secondo punto fondamentale per la felicità e la pace da insegnare ai vostri figli è quello di gioire. Quando le altre persone si rallegrano di piacevoli esperienze, come quelle di avere un corpo attraente, un buon amico, una bella casa, una macchina nuova, una buona educazione, un lavoro o un affare che sta andando bene, è importante per i vostri figli imparare a sentirsi felici per tutto questo. Invece di essere gelosi e invidiosi e desiderare quello che possiedono gli altri - uno stato di mente infelice che crea ostacoli

al soddisfacimento dei propri e degli altrui desideri - dovrete insegnare ai vostri figli a gioire sempre quando gli altri esseri sono felici. Deliziandosi della buona fortuna degli altri - come una madre che è deliziata quando il suo caro figlio fa delle buone esperienze - essi manterranno la loro mente felice e questo darà loro una vera pace interiore.

**Praticando il gioire,
deliziandosi delle felici situazioni vissute dagli
altri, i vostri figli costantemente
creeranno buon karma.**

Sia che credano nel karma o che lo neghino, gioendo della bontà, essi avranno pensieri virtuosi. Da questi pensieri virtuosi verrà felicità e successo in questa vita e nelle future. Nel corso di centinaia e migliaia di vite essi sperimenteranno il risultato positivo dell'aver gioito, anche solo una volta. Rallegrarsi della propria e dell'altrui bontà è quindi il modo più facile di raccogliere meriti estesi, la causa della felicità.

Gioire e un'attitudine della mente e si può attuare

mentre si cammina, mentre si mangia, anche mentre siamo sdraiati. Potete insegnare ai vostri figli a gioire ovunque, in qualsiasi momento, così essi potranno farne esperienza, in varie occasioni, molte volte al giorno. Con una mente felice essi comunicheranno efficacemente con gli altri e avranno quindi delle buone relazioni e armoniosi rapporti e saranno capaci di aiutare gli altri e di renderli felici. Gioire è una pratica genuina e rende la vita colma di significato. E' anche una delle migliori psicologie e terapie, poiché mantiene felice la mente.

Per tutte queste ragioni è estremamente importante insegnare ai vostri figli il gioire delle buone qualità e delle buone fortune degli altri.

3) PAZIENZA

Il terzo punto fondamentale per la felicità e la pace che è necessario insegnare ai bambini è la pazienza. Se i bambini sono liberi dalla rabbia, essi non danneggeranno se stessi o gli altri esseri senzienti, compresi gli animali, né vorranno creare karma negativo. Se invece essi sono inclini ad arrabbiarsi, quella rabbia disturberà sempre la loro mente e li

renderà infelici e infastidirà inoltre la mente delle persone a loro vicine.

Per una sola azione compiuta sotto l'influsso della rabbia, essi sperimenteranno sofferenza, non soltanto nei reami più bassi dove c'è un'incredibile dolore ma anche nel reame umano. Succederà che, a causa della maturazione di un buon karma, essi otterranno ancora una volta una rinascita umana, ma continueranno tuttavia a sperimentare i risultati della loro precedente rabbia, come quelli di avere un corpo spiacevole e incontrare molti problemi ed ostacoli. Così essi possono sperimentare la sofferenza risultante da un atto di rabbia nel corso di centinaia o anche migliaia di vite.

La rabbia, l'opposto della pazienza, distrugge anche i meriti, la causa di ogni tipo di felicità. Essa distrugge la felicità di questa vita e la felicità delle vite future, inclusa una buona rinascita. Cancella anche i meriti che ci servono per ottenere la felicità ultima, la liberazione dall'oceano della sofferenza samsarica. Annienta anche il merito che è la causa dell'illuminazione. Così la rabbia è solo dannosa; produce un danno inimmaginabile a se stessi e agli

altri esseri senzienti. Imparando ora a essere pazienti, noi potremo anche aiutare i nostri figli ad evitare di essere persone colleriche nelle loro vite future. La tranquillità lascerà impronte positive nella loro mente che causeranno l'effetto di avere più pazienza; come risultato di questa, essi smetteranno di danneggiare gli altri. E come ulteriore conseguenza, essi porteranno pace e felicità agli esseri senzienti ora, in questo mondo, e vita dopo vita.

Nelle vicende storiche del mondo ci sono molti racconti di persone in posizioni di potere che non praticarono la pazienza e così uccisero e torturarono anche milioni di persone innocenti. Insegnando ai vostri figli la pazienza, non riceverete alcun danno dagli altri, iniziando dai membri della vostra famiglia, ma al contrario otterrete la pace. Se all'opposto essi tenderanno ad arrabbiarsi con gli altri, motivati da questa mente negativa, li danneggeranno con le parole, proferendo frasi irritanti o colpendoli fisicamente ecc. Quelle persone a loro volta probabilmente faranno loro del male.

**Insegnando ai vostri figli la pratica della
pazienza - evitando di danneggiare gli altri, e
cercando anzi di beneficiarli - saranno circondati
da persone che proveranno gioia stando vicino
a loro e avranno relazioni armoniose e di lunga
durata.**

Per tutte queste ragioni, voi che siete i genitori, dovete sviluppare per primi la pazienza e quindi insegnare ai vostri figli come metterla in pratica.

4) PERDONO

Voi genitori dovrete anche insegnare ai vostri figli che la risposta migliore quando qualcuno li danneggia, manca loro di rispetto o abusa di loro, è il perdono.

**Il perdono è estremamente importante - esso
apre il cuore sia di quelli che perdonano sia di
quelli che sono perdonati.**

Se i bambini sono capaci di perdonare gli altri, anziché coltivare il rancore, ci sarà pace nei loro cuo-

ri, così come nel cuore di quelli che li danneggiano. Senza imparare a perdonare il significato delle loro vite e lo scopo del loro essere nati umani - portare pace a loro stessi, alle loro famiglie e alle altre persone nel mondo - sarà perduto.

Inoltre, se invece di perdonare quelli che li danneggiano, i vostri figli rispondono facendo del male, il risultato sarà l'ingiuria, non solo da parte della persona che li ha danneggiati ma anche da parte dei famigliari e degli amici di quella persona.

A causa di quel cattivo karma che si ritorce contro di loro, in futuro i vostri figli saranno danneggiati e anche uccisi nel corso di cinquecento vite, in differenti forme, da quella stessa persona. In questo modo ci sarà sofferenza senza fine.

Invece perdonando quelli che li danneggiano, i vostri figli non faranno del male agli altri né a voi, né ai membri della vostra famiglia e ai vostri amici. Così, molte persone saranno salve dal creare karma negativo.

Una volta Negli Stati Uniti, vidi in televisione un'intervista con una donna la cui giovane figlia era stata rapita, violentata e uccisa da un uomo. Benché

non fosse buddhista disse che non voleva uccidere quell'assassino, ma voleva invece perdonarlo. Questa straordinaria capacità di perdono proveniva dal suo incredibile buon cuore. Un altro uomo a cui avevano sparato sei colpi di pistola, quando lo intervistarono disse che non voleva uccidere l'uomo che lo aveva colpito. Non voleva neanche che quell'uomo andasse in prigione. Neanche lui era buddhista ma aveva un grande buon cuore ed era molto gentile. A causa del loro buon cuore queste persone potevano sperimentare una grande pace e felicità mentale in questa stessa vita. Dovreste provare a essere come loro e dovreste anche insegnarlo ai vostri figli.

5) CHIEDERE SCUSA

Un altro punto fondamentale per la felicità e la pace, da insegnare ai vostri figli è l'importanza di scusarsi quando compiono azioni dannose nei confronti degli altri, come insultarli o parlare loro con rabbia. Se i vostri figli immediatamente chiedono scusa per i loro errori, questo porterà pace nei loro cuori e anche nei cuori delle persone che hanno ferito. Come risultato quelle persone non serberanno loro rancore,

non chiuderanno i loro cuori e continueranno a comunicare con loro senza sentimenti di disagio.

Chiedendo scusa con sincerità, i vostri figli continueranno ad avere buone relazioni con le persone che hanno erroneamente danneggiato. Facendo chiarezza in questo modo, porteranno felicità a quelle stesse persone.

Come risultato la pace si diffonderà da una persona all'altra e i vostri figli daranno un contributo alla pace nel mondo.

6) LETIZIA.

Un'altra qualità assolutamente essenziale per i bambini è sviluppare letizia . Nel mondo sorgono molti problemi perché le persone non sono soddisfatte e corrono dietro ai loro desideri. Anche persone molto ricche, milionarie e miliardarie che hanno soldi abbastanza per tutta la loro vita e per quella delle loro famiglie, finiscono in prigione per appropriazione indebita di fondi dei quali non hanno bisogno o ingannano gli altri per impadronirsi dei loro beni. I

giornali sono pieni di storie di individui che, guidati dall'avidità, rimangono coinvolti in attività illegali e causano molte sofferenze e infelicità agli altri e alla fine anche a loro stessi.

Quando in particolare sono le persone giovani a perdere la gioia, c'è un alto rischio per loro di cadere nell'alcolismo e di assumere droghe. Una volta intrappolati nella dipendenza, sono incapaci di vivere una vita normale e anche di mantenere un lavoro, senza parlare della pratica del Dharma. Alla fine la dipendenza può distruggere completamente la loro intera vita.

La letizia, d'altra parte, li proteggerà dallo sviluppare cattive abitudini che rovinano e devastano la loro vita, che impediscono loro di essere utili agli altri e che diventano la causa per creare molto dolore alle loro famiglie.

Poiché è molto importante imparare il modo di abbandonare l'attaccamento e il desiderio, avete bisogno di insegnare ai vostri figli come essere contenti e soddisfatti.

7) CORAGGIO

L'ultimo dei sette punti fondamentali per la felicità e la pace che dovrete insegnare ai vostri figli è il coraggio. Spesso le persone hanno la tendenza a deprimersi, pensando: "Sono senza speranza, non sono capace di fare niente". Considerandosi privi di buone qualità, cadono nello sconforto e diventano incapaci di fare qualsiasi cosa per chiunque.

Con il coraggio - il pensiero "posso farcela" - i vostri figli diverranno capaci di rinvigorire la mente e portare a termine con successo sia le attività mondane sia quelle di Dharma.

Il coraggio darà loro la forza mentale di cui hanno bisogno per sviluppare le loro qualità e la fiducia nella loro possibilità di aiutare gli altri e condurli alla felicità. Il coraggio li aiuterà anche a sopportare le difficoltà che il rinunciare alla mente egoistica comporta.

Il coraggio è particolarmente importante in occidente, dove ci sono così tante persone che, consi-

derando la loro vita priva di significato, cadono nella depressione e finiscono anche per suicidarsi. Per queste ragioni è molto importante per i vostri figli possedere coraggio.

Come genitori dovrete considerare i sette punti fondamentali per la felicità e la pace come una linea guida per educare i vostri figli, così come per la vostra pratica. Queste sette qualità danno una chiara idea su come far crescere i bambini e su come potete aiutarli. Sviluppandole, anziché causare danno a se stessi e agli altri, di vita in vita, i vostri figli porteranno beneficio a loro stessi, alle loro famiglie, ai loro vicini e agli altri esseri senzienti di questo mondo.

Con questi sette punti fondamentali per la felicità e la pace, i vostri figli saranno felici e compiranno buone azioni per il beneficio degli altri, creando quindi per tutto il tempo della loro esistenza le cause per essere felici anche nel futuro. Anche se essi svilupperanno soltanto il primo dei sette punti, la gentilezza, e tratteranno tutti quelli che incontrano con gentilezza, l'effetto per se stessi e per le altre persone sarà veramente incredibile.

Voglio enfatizzare ancora una volta quello che

per me è il punto principale: se scegliete di avere bambini, dovete elaborare un piano su come essere un genitore di beneficio per il mondo e per gli esseri senzienti.

Anche se non potete insegnare ai vostri figli tutti i sette punti fondamentali per la felicità e la pace, dovete educarli affinché ne apprendano il maggior numero possibile. Inoltre, come genitori, avete voi stessi bisogno di praticare queste qualità in modo da diventare un buon esempio per i vostri bambini. Così i vostri figli impareranno da voi e avranno essi stessi più piacere nello sviluppare queste qualità.

In breve il vostro lavoro come genitori è quello di educare i vostri figli ad essere buoni esseri umani privi del desiderio di danneggiare e capaci di portare solo felicità e benefici a se stessi, agli altri e al mondo.

◇ DARE UNO SCOPO ◇
ALLA PREOCCUPAZIONE

Ogni volta che i vostri figli fanno qualcosa di positivo tutto ciò che avete sofferto a causa loro e per loro non sarà stato vano.

Prima di tutto, come madri li avete portati in grembo nove mesi, sopportando volentieri qualsiasi tipo di difficoltà. Poi, dopo la nascita, come genitori avete accettato tanti sacrifici e lavorato strenuamente per fare soldi e prendervi cura di loro. Ma anche molto prima di questo, vi siete impegnati tanti anni per dar loro una buona educazione, dall'asilo, alla scuola elementare, alla superiore, e forse anche sino e al college e all'università, così che essi potessero prendere un diploma e trovare un lavoro per fare abbastanza soldi per comprare o costruire una casa per i loro figli futuri. Avete sacrificato così tanti anni delle vostre vite per i vostri

figli. Vivere con i figli porta esaurimento, preoccupazione e paura.

Ma ora, ogni volta che i vostri figli fanno qualcosa di positivo, tutte le fatiche che avete sostenuto non saranno state vane.

Come il detto: “Una mela al giorno leva il medico di turno”, se i vostri figli con un buon cuore, faranno anche una sola azione gentile al giorno, questa allontanerà da loro le difficoltà. Tutti quegli anni di sofferenza, tutte le preoccupazioni e le paure, avranno portato un buon risultato e potrete gioire degli sforzi che avete fatto per educarli. Altrimenti la vostra vita di genitore non diventerà una pratica di Dharma e agirete invece solo in preda all’attaccamento. Nonostante siate esausti e abbiate lavorato strenuamente essi non saranno contenti e le loro vite trascorreranno nella sofferenza. Le cose saranno difficili e ci saranno molti problemi per l’intera famiglia. La vita trascorrerà soltanto nella sofferenza e poi verrà la morte. E’ in questo modo che procedono le cose nel samsara.

Avere figli è un enorme responsabilità: non è per niente facile.

Siete garanti non solo della felicità dei vostri figli durante il corso della loro vita, siete anche responsabili nell'assicurare loro un'educazione che li potrà aiutare al tempo della morte, il momento più cruciale della vita.

Quindi, non è abbastanza procurare loro i piaceri sensoriali e i comfort fisici della vita quotidiana. Piuttosto, il pensiero più importante per voi deve essere quello di capire che cosa li aiuterà quando si troveranno faccia a faccia con la morte.

Ognuno di noi deve morire. Non vi sono persone in questo mondo che vivranno per sempre mentre altri moriranno. Buddha stesso ha mostrato l'aspetto di passare nello stato senza dolore. Egli lo ha mostrato nonostante avesse raggiunto la liberazione dall'oceano delle sofferenze samsariche, grazie alla cessazione delle loro cause, del karma e dei difetti mentali.

Egli mostrò questo aspetto nonostante avesse completamente rimosso la causa delle affezioni e le loro impronte negative attraverso l'antidoto, il sentiero. Egli mostrò questo aspetto benché avesse ottenuto la piena illuminazione, e portando a compimento l'intero sentiero mahayana, avesse eliminato anche le più sottili oscurazioni. Mostrò questo aspetto benché avesse attualizzato i due kaya, il dharmakaya e il rupakaya, completando i due tipi di meriti, il merito della saggezza e il merito della virtù. Benché il Buddha avesse ottenuto queste realizzazioni, quando passò oltre, il suo santo corpo fu cremato e bruciò nel fuoco a Kushinagar, in India. Egualmente tutti gli altri esseri illuminati, quelli che, dopo aver praticato correttamente il sentiero rivelato da Buddha ottennero l'illuminazione, dovettero lasciarsi dietro i loro santi corpi e di essi rimangono ora solo le loro reliquie.

Anche i vostri figli dovranno morire e dopo la loro morte ci saranno solo due possibilità - rinascere nei reami inferiori o nei reami superiori - e ciò che succederà dipenderà interamente dal loro karma.

Potete voi stessi rendervi conto se essi, in un giorno, raccolgono più karma negativo o positivo. In generale le azioni non virtuose tendono a essere più complete di quelle virtuose in termini di motivazione, azione effettiva e conclusione e quindi sono più potenti. Le azioni virtuose d'altra parte, spesso all'inizio sono compiute senza una vera mente di bodhicitta o una qualche altra motivazione di Dharma; nel mezzo l'azione virtuosa non è eseguita perfettamente o è debole; e alla fine la dedica o non è fatta per niente o non è conclusa correttamente. Inoltre ci sono molti ostacoli nella creazione e nella preservazione della virtù. Per esempio la malattia riduce il potere della virtù, rendendola debole. Anche quando le azioni virtuose sono state compiute, ma non sono state dedicate all'ottenimento dell'illuminazione per gli esseri senzienti, il merito può essere distrutto in uno schiocco di dita dal sorgere della rabbia o delle visioni errate. Se anche sono state dedicate all'illuminazione, ma non sono state sigillate con la vacuità, il merito sarà indebolito dalle visioni errate e dalla rabbia. Dovete sempre ricordare questo ed essere attenti nella vostra vita quotidiana a non consentire

che la piccola virtù che raccogliete qui e là - in effetti molto raramente - possa essere distrutta.

Per riassumere: prima di tutto è molto difficile che le azioni producano virtù, poi ci sono molti ostacoli al fatto che esse durino a lungo e inoltre è molto raro che esse siano fatte perfettamente e che diventino potenti. Per queste ragioni è estremamente importante aiutare i vostri figli mentre sono ancora giovani per far sì che essi si sforzino nella creazione di virtù.

◇ AIUTARE I VOSTRI FIGLI
A RACCOGLIERE MERITI ◇

Anni fa visitai una lontana parente e suo marito nella loro casa in Darjeleeng.

I loro bambini erano assai giovani, ma ogni mattina, dopo che si erano lavati e vestiti ed erano pronti per andare a scuola, andavano insieme con tutta la famiglia nella sala di meditazione, che era molto bella, e facevano tre prostrazioni di fronte a un altare sul quale erano poste molte statue.

Lo facevano ogni giorno prima di andare a scuola.

Come mi piace spesso dire, il beneficio di fare anche una sola prostrazione alla statua di Buddha è incredibile. Essa crea il karma per rinascere come sovrano che gira la ruota del Dharma per tante volte il numero di atomi di terra che copre il vostro corpo quando vi prostrate. Ottenere questo tipo di rinascita richiede infiniti, inconcepibili meriti.



Nel caso di questi bambini a Darjeleeng, essi fecero tre prostrazioni di fronte all'altare sul quale erano posti molti oggetti sacri. Così potete immaginarvi quanti meriti essi raccolsero. Facendo tre prostrazioni essi crearono tre cause per l'illuminazione. In più, a cagione di tutte le statue poste in quel luogo, crearono un merito ancora maggiore. Se ci fossero state un migliaio di statue ed essi si fossero prostrati anche una sola volta di fronte a tutte loro, avrebbero creato un migliaio di cause per l'illuminazione. Se i vostri figli facessero lo stesso, questo porterebbe loro una grande speranza poiché ogni giorno essi creerebbero le cause per la felicità e il successo in questa vita e nelle vite future, così come le cause per la liberazione e l'illuminazione. Siete dotati quindi di una speciale opportunità di aiutare i vostri figli, insegnando loro a prostrarsi agli oggetti santi.

Ci sono molte altre cose che voi potete insegnare ai vostri figli e che porteranno loro un grande beneficio. Per esempio è bene disporre un altare nella vostra casa con molte foto, tangke, statue di Buddha e divinità. Sarebbe bene che ognuno dei vostri figli avesse la sua propria statua speciale, potrebbe

essere Tara o Cenresig. Così ogni giorno, al mattino e forse anche alla sera, ma almeno una volta al giorno, i vostri figli potrebbero offrire una candela o un biscotto, o un bel piatto di cibo alla loro propria statua e anche alle altre foto, tangke o statue. Se essi non possono fare di più, dovrebbero almeno recitare OM AH HUM per benedire la candela o il biscotto e trasformarli in un oceano di nettare prima di offrirli. Potete anche fare insieme delle preghiere come:

Grazie a questi meriti, possa io non essere mai causa di sofferenza per ogni essere senziente e possa io essere la ragione per tutti gli esseri senzienti di ottenere felicità, il più velocemente possibile, sino all'illuminazione. Grazie a questi meriti possa io, come ha fatto Buddha, essere capace di liberare gli innumerevoli esseri senzienti dalla sofferenza e condurli all'illuminazione il più velocemente possibile.

Dedicando in questo modo, i vostri figli non solo raccoglieranno gli estesi meriti di fare offerte ai santi oggetti, ma il merito creato sarà anche estremamente potente.



Se i vostri figli dalla loro parte non creeranno un buon karma, come potete aspettarvi che le loro vite siano felici? Senza merito, senza buon karma, è impossibile per loro felicità e successo.

Non importa quanti diplomi di laurea una persona possa avere, non vi è garanzia che possa trovare un lavoro ed essere felice. D'altra parte ci sono molte persone che vivono una vita felice e soddisfacente, che sperimentano pace interiore, benché non siano laureati.

Per queste ragioni dovete concentrarvi sull'uso di mezzi abili per aiutare i vostri figli a creare meriti. Dovete mettere sforzo in questo cosicché, o prima o dopo, essi perverranno a una vita facile, libera da problemi. Creando merito, essi avranno ogni successo nella loro esistenza, incluso il trovare un lavoro.

Vi ho dato alcuni esempi, ma ci sono molte più cose che voi come genitori buddhisti potete fare per aiutare i vostri figli. Ho già menzionato che dovrete insegnar loro i sette punti fondamentali per la felicità e la pace ma potreste anche spiegare loro tutte le sedici qualità o i Sedici Dharma stabiliti da Songtsen

Gampo. In aggiunta, se pregate per i vostri figli, a causa della forte connessione karmica con loro, le vostre richieste saranno molto potenti. Comunque, oltre a pregare per loro, dovrete anche guidarli abilmente a compiere molte piccole pratiche che genereranno meriti nella loro vita quotidiana, come essere caritatevoli con gli altri esseri senzienti, compresi gli animali, gli insetti e così via.

Voglio chiarire: quando suggerisco che, educandoli, dovrete nel medesimo tempo pregare per loro, non significa che dovrete farlo affinché passino gli esami con successo!

Questa è una preghiera piccola; non crea la causa perché loro sperimentino felicità vita dopo vita, né crea la causa per la loro liberazione e per l'illuminazione. Naturalmente potete pregare per le loro lunghe vite, per la loro salute, perché tutti i loro desideri che si accordano col Dharma abbiano successo, perché le loro azioni non si trasformino in karma negativo e perché non siano causa di sofferenza a se stessi o agli altri ma in particolare potete anche dire:

Possano i miei figli sviluppare le stesse qualità di



Tara (o Cenresig, Manjushri, il Buddha della medicina, Lama Tzong Khapa) in questa stessa vita ed essere capaci di fare un perfetto lavoro per gli esseri senzienti, liberandoli dall'oceano delle sofferenze samsariche e conducendoli alla piena illuminazione il più velocemente possibile.

Questa preghiera è breve ma include tutte le realizzazioni. Potete anche pregare perché i vostri figli incontrino gli insegnamenti di Lama Tzong Khapa che possiedono qualità speciali:

Grazie a tutti i meriti raccolti nei tre tempi da me stesso, da tutti i buddha e dai bodhisattva e da tutti gli esseri senzienti, possiamo io e tutti gli esseri senzienti, senza aspettare neanche un secondo, avere l'opportunità di incontrare la pura saggezza degli insegnamenti del Vittorioso Lama Tzong Khapa, che era dotato di pura moralità e di un'attitudine coraggiosa, che compì azioni estese per tutti gli esseri senzienti e che completò lo yoga dei due stadi -la cui essenza è la saggezza trascendentale di non duale beatitudine e vacuità.

Potete pregare affinché i vostri figli siano guidati da Lama Tzong Khapa, ora o in futuro:

In tutte le nostre vite, grazie al Vittorioso Lama Tzong Khapa che agisce nella forma del guru mahayana, possiamo noi non respingere mai, neanche per un istante, l'eccellente sentiero lodato dal Vittorioso.

Questa è una preghiera che recito spesso quando incontro le persone. A volte canto ad alta voce i vari potenti mantra che purificano anche il più pesante karma negativo, quello “senza sosta” che causa una rinascita nell’inferno più profondo dove si sperimenta la sofferenza più forte per il tempo più lungo. Recito anche il mantra di Buddha Maitreya e prego che quando Maitreya arriverà in questo mondo, questi esseri possano diventare suoi discepoli, ricevere insegnamenti direttamente da lui e ottenere una profezia della loro illuminazione nel corso di questi stessi insegnamenti.

Un'altra preghiera che è bene recitare proviene dalla pratica di Tara Cittamani:



Per piacere benedicimi affinché io possa dedicarmi col pensiero e l'azione al virtuoso maestro, la sorgente di tutte i benefici, addestrandomi nel sentiero che compiace tutti i conquistatori. Possa io raggiungere l'insuperabile illuminazione.

Potete pregare Tara insieme ai vostri figli nello stesso modo in cui lo fate abitualmente. Vi sto dando solo alcune idee e voi potete elaborarle. Ci sono molte, molte cose che potete fare per educare i vostri figli e dare significato all'opportunità che essi hanno avuto di nascere in una famiglia buddhista. Inoltre, come buddhisti, dovrete offrire agli animali dei quali vi prendete cura, come i cani e i gatti, una vita speciale. Speciale non significa cibo speciale o cuccie speciali. Voglio dire che dovrete cantare per loro i potenti mantra che purificano il loro karma negativo così che non debbano rinascere ancora negli inferni più profondi e possano ottenere velocemente l'illuminazione. Dovreste cantare a loro questi mantra ogni giorno e anche recitare a voce alta le preghiere citate prima, così come le varie preghiere del lam-rim.

Se avete uno stupa dovrete portare il vostro animale a circoambularlo. Nella mia casa ad Aptos in California avevo uno stupa fatto in un modo speciale, contenente molti tsa tsa, attorno al quale portavo un cane che doveva essere soppresso e che era stato salvato da una donna messicana che poi me l'aveva lasciato.

Comunque potete predisporre su una tavola a differenti livelli quanti più oggetti santi è possibile, come tsa tsa, statue e stupa, e portare i vostri animali a circoambularla. In questo modo il karma negativo che essi hanno accumulato nel corso di molti eoni sarà purificato. Anche una sola circoambulazione intorno a uno stupa o a una statua contenente i quattro mantra reliquia del dharmakaya ha l'incredibile beneficio di purificare il karma negativo di essere rinato negli otto inferni caldi.

Così, a seconda del numero di volte in cui portate gli animali intorno alla tavola, saranno purificati quel numero di eoni di karma negativo e saranno create quel numero di cause per l'illuminazione.

Voglio chiarire ancora una volta che il karma negativo dei vostri animali sarà purificato solo ascol-



tando mantra o preghiere, benché i vostri animali non ne capiscano una sola parola, per solo per il fatto di circoambulare i santi oggetti, e quando moriranno essi rinasceranno nei reami più elevati. Saranno create anche per molte volte le cause della loro liberazione e illuminazione.

Ci sono questi speciali vantaggi per gli animali che sono curati da un buddhista. Poiché avete questa opportunità di aiutarli a ottenere una rinascita superiore, incontrare il Dharma, un virtuoso amico spirituale e ottenere la liberazione dal samsara e l'illuminazione, sarebbe un grande peccato non beneficiare gli animali domestici che tenete per la vostra propria felicità.

Poiché i buddhisti dovrebbero dare una vita speciale anche agli animali di cui si prendono cura, non c'è bisogno di menzionare che essi dovrebbero farlo anche per i loro figli. Comunque mentre so di alcuni genitori buddhisti che provano a essere un esempio per i loro figli e spiegano loro il Dharma, ne conosco molti altri che non lo fanno. Lasciano che i loro figli facciano tutto quello che desiderano. E' un peccato, perché quando i bambini sono giovani, prima che

crescano e lascino la casa familiare, esistono molte opportunità per aiutarli a raccogliere meriti e per dar loro un'educazione che planterà i semi dell'illuminazione nella loro mente.

Naturalmente non c'è garanzia che avrete successo nell'aiutare i vostri figli perché, come ho detto prima, i bambini hanno il loro proprio karma che si portano dietro dalle vite passate. Alcuni figli si comporteranno bene, e da adolescenti saranno disciplinati, compassionevoli e contenti. Altri, a causa dell'influenza del mondo e dei loro amici, si allontaneranno dal Dharma e avranno una vita totalmente differente da quella che i genitori avevano sperato per loro.

Indipendentemente dal loro karma, come genitori buddhisti avete la responsabilità di dare ai vostri figli alcuni benefici speciali, altrimenti il fatto che essi siano nati in una famiglia buddhista non sarà differente dall'essere nati in una famiglia non buddhista.

Mentre i vostri figli sono giovani, non sarebbe di



buon auspicio trascurare l'opportunità di piantare in loro i semi di buone abitudini. Dicendo questo non intendo implicitamente che dovrete sforzare i vostri figli ad adottare il vostro stile di vita. Invece voglio solo enfatizzare che è importante aiutarli ad abbandonare le cause di sofferenza e a creare le cause di felicità - non soltanto per la felicità di questa vita ma anche per la felicità delle vite future, la liberazione dal samsara e la completa illuminazione. Se quando sono giovani, essi imparano alcune pratiche di Dharma, recitano qualche mantra e così via, anche se non perseverano nelle pratiche quando saranno adulti, tutti i meriti che hanno raccolto prima, diventeranno la causa per incontrare e praticare il Dharma nelle vite future e per ottenere felicità per molte vite. Poiché non è facile aiutare i vostri figli nel periodo dell'adolescenza quando da voi non vogliono più ascoltare niente, dovrete provare a beneficiarli il più possibile mentre sono bambini.

In conclusione ci sono molti modi che potete adottare perché le vite dei vostri figli diventino piene di significato affinché, per lo meno, essi non siano causa di danni a se stessi e, se è possibile, por-

tino felicità e benefici agli altri esseri senzienti e al mondo. Poiché come genitori buddhisti potete fare veramente tanto per aiutare i vostri figli, sarebbe un grande peccato e anche molto triste e strano non insegnare ai vostri figli le cose in cui avete fede e che avete constatato essere di beneficio per la vostra vita.

Note

1. riferirsi all'appendice per i 10 mantra potenti
2. i cinque karma negativi d'immediata retribuzione sono: uccidere il proprio padre, uccidere la propria madre, uccidere un arhat (qualcuno che si è liberato dal ciclo delle esistenze), causare una ferita sanguinante al buddha, creare uno scisma nel sangha (un gruppo di almeno quattro monaci completamente ordinati). Queste azioni sono a retribuzione immediata nel senso che avendone compiuta una dopo la morte, si rinasce nel peggiore dei reami dell'inferno immediatamente e senza nessuna interruzione.
3. in appendice 3 si possono trovare più pratiche per i bambini.

◇ SVILUPPARE ◇
UNA VITA INTERIORE

Ci sono due metodi di imparare. Il primo è apprendere dal mondo esterno, come studiare e addestrarsi nella scuola o nell'università per diventare una segretaria, una cuoca, il direttore di una compagnia e così via. Ci sono molte attività esterne nelle quali potete eccellere. Poi dobbiamo apprendere gli eventi interiori e questo coinvolge la mente. Se, facendo il vostro lavoro, fate riferimento all'apprendimento interiore, al Dharma, al Lam-rim, le vostre azioni diverranno positive e virtuose e saranno causa di felicità.

La vostra mente è ciò che fa sì che le vostre azioni di corpo, parola e mente diventino il virtuoso Dharma e una causa di felicità. Una mente sana fa sì che anche le vostre azioni siano salutari e questo conduce a un risultato di felicità e a una vita retta. Vita

sana significa non soltanto che lo sarà questa vita ma anche che lo saranno tutte le altre vite, sino a quando smetterete di reincarnarvi nei sei reami di sofferenza e di sperimentare ancora e ancora tutte le inimmaginabili sofferenze, fino a quando finiranno le cause del samsara, i difetti mentali e il karma. In breve, una mente sana è una mente etica, che conduce verso una vita etica.

Il mondo soffre perché le persone non vivono una vita etica e non hanno una mente sana. Tutti i problemi globali, le difficoltà delle nazioni, le incognite della società, i problemi della famiglia e i problemi individuali provengono da una mente malsana, sono causati da una mente non virtuosa, immorale, disturbata e oscurata. Le faccende esterne, come cucinare, pulire, essere un manager e così via, possono essere imparate a scuola, ma senza un'educazione interiore, senza conoscere e praticare il Dharma, nessuna di esse può diventare una causa di felicità. Questa è la realtà: nessuna di esse può diventare una causa di felicità.

Non importa quanti soldi spendete per fare l'università: tutto quello che imparerete è il modo di gestire attività esterne. E' molto più importante imparare il modo di gestire gli eventi interiori perché anche supposto che impariate il modo migliore di svolgere le occupazioni esterne, le vostre azioni non diventeranno per voi una causa di felicità, né ora né vita dopo vita.

Imparare a gestire attività esterne ha lo scopo di rendervi felici in questa vita. Riguarda l'accumulare soldi e il trarre da quei soldi la felicità. Ma senza imparare il modo di elaborare eventi interiori, le vostre azioni di corpo, parola e mente non diventeranno mai Dharma, una causa di felicità. Diventeranno soltanto non virtù, almeno parlando in generale. Anche se vivrete per un centinaio di anni, sarà sempre così. Anche se vivrete per un milione di anni, sarà sempre così.

Allora il modo di agire bene è quello interiore, il che non significa cercare ed essere attaccati alla felicità di questa vita. Significa avere una mente felice, libera dalle centinaia e migliaia di problemi

che provengono dall'attaccamento a questa vita. Solo allora avrete una felicità interiore. Con una mente libera dall'attaccamento a questa vita, cercherete la felicità non solo di un'unica vita futura ma di tutte le vite future.

Per quanto possa essere lungo il tempo che impiegherete a incontrare il Dharma, ad attualizzare il sentiero e a rimuovere i difetti mentali e il karma, fino ad allora, dovrete rinascere nei sei reami, una vita dopo l'altra e lì dovrete soffrire. Pensando a questo vi motiverete a cercare la felicità delle vite future. Se avrete questo intento ogni azione diventerà Dharma. Con questa conoscenza interiore, la più importante, tutte le discipline che imparerete a scuola o all'università, siano pulire, cucinare o dirigere una compagnia, diventeranno Dharma: una causa della vostra felicità nelle vite future. Questo è il sentiero graduale di un essere di capacità inferiore e costituisce il primo scopo del Dharma.

Le persone che non sanno cosa è il Dharma pensano che significhi andare in un tempio e pregare o meditare con gli occhi chiusi. Se voi sedete soltanto con gli occhi chiusi o leggete le preghiere, è difficile

comprendere come la pratica del Dharma possa fermare i problemi di questa vita.

Ma se sapete esattamente cosa è il vero Dharma, saprete che esso blocca i problemi causati dall'attaccamento, dalla rabbia e dall'ignoranza. Allora, conoscendo le lacune del samsara, comprenderete anche che la natura dei piaceri samsarici è solo sofferenza e che il piacere non può continuare e non può aumentare. Quel piacere non è come la felicità del Dharma, che perdura e si accresce sino a raggiungere la sua completezza con l'illuminazione. Dal momento che le cause del piacere samsarico sono i difetti mentali e il karma, essi non possono persistere e aumentare. Quando realizzerete come la natura del piacere samsarico sia soltanto sofferenza, cercherete di liberarvene, aspirerete al nirvana.

Questa diventerà la motivazione per vivere la vostra vita, per compiere ogni cosa - pulire, cucinare e diventare un manager: è il secondo scopo del Dharma che è migliore, più alto, più puro del primo Dharma.

Questa seconda motivazione porta più felicità della prima. Porta la felicità ultima, per sempre. Il primo Dharma non porta la felicità ultima ma la fe-

licità samsarica, che è la sofferenza del cambiamento. Questo è il secondo modo di agire interiormente. Con questa mente, tutte le azioni del vostro corpo, parola e mente diventeranno cause di liberazione. Ogni cosa che fate diventerà causa di felicità ultima.

Il terzo modo di agire interiormente è quello di rinunciare al pensiero che si prende cura di se stessi, che apre la porta ai problemi, agli ostacoli, alla sfortuna e alla cattiva energia. Abbandonando il pensiero che si prende cura di se stessi, voi vi adopererete per gli altri. Ora l'obiettivo da raggiungere è la totale eliminazione di tutte le oscurazioni e la completezza di tutte le realizzazioni per il beneficio di tutti gli esseri senzienti - gli innumerevoli esseri senzienti dell'inferno, gli spiriti affamati, gli animali, gli esseri umani, gli asura e i sura. Anche se essi non vi chiedono di aiutarli, voi vi sentite responsabili della loro felicità perché li portate nel cuore. Questo desiderio di aiutare ogni essere - tutti gli infiniti esseri senzienti senza eccezione, nessuno escluso - il desiderio di liberarli dall'oceano delle sofferenze samsariche e condurli all'impareggiabile felicità della piena illuminazione è un'attitudine incredibile. Per poterlo fare,

dovete raggiungere voi stessi l'illuminazione.

Questo è il terzo modo di agire interiormente. Con questa motivazione tutte le vostre azioni di corpo, parola e mente, siano cucinare, pulire o dirigere una compagnia e anche inspirare ed espirare, parlare e fare un passo, sono compiuti per tutti gli esseri senzienti. Ogni cosa che fate è per la felicità di ogni altro essere, per la loro illuminazione. Perciò anche se recitate solo Om Mani Padme Hum, raccoglierete cieli di meriti. E se avete bodhicitta, raccoglierete più di questi vasti cieli di meriti. Nel testo *Liberazione nel Palmo della Mano*, Pabonka Dechen Ningpo menziona che anche senza la realizzazione di bodhicitta, offrire una luce mentre si pensa di illuminare gli esseri senzienti, è come donare centomila luci. E fare l'elemosina di un dollaro o di una rupia a un mendicante, diventa come dargli centomila dollari o centomila rupie. Questo è il numero di meriti che raccoglierete. Questo è ciò che viene detto, ma se voi fate ogni cosa con bodhicitta, pensando di ottenere l'illuminazione per liberare ognuno degli esseri senzienti senza numero dall'oceano delle sofferenze samsariche e di portare loro l'illuminazione, allora

anche facendo un solo passo del vostro cammino da qualche parte, anche bevendo una goccia di tè o di acqua o mangiando anche un solo cucchiaino di cibo, raccoglierete meriti senza limiti, come il cielo.

Potete immaginare il valore di questo terzo modo di agire interiormente? Esso dona la più felice delle vite. Se incontrate il Dharma, se conoscete il Dharma, se praticate il Dharma, avrete la più felice delle vite. Potete risolvere tutti i vostri problemi. Potete liberarvi dal samsara. Potete creare le cause di felicità, praticare il sentiero, generare bodhicitta e ottenere l'illuminazione. Potete immaginarlo? In questo mondo ci sono molte persone di grande intelligenza che sono ricchissime, ma non hanno la fede e non hanno il karma di incontrare, apprendere e praticare il Dharma. Molte persone non hanno questo karma, così ci sono pochissimi veri buddhisti. Anche fra le persone che incontrano il Dharma e lo apprendono, quelle che lo praticano sono molto poche. E' una questione di fortuna, è incredibilmente raro. Con questo terzo modo di agire, di vivere una vita interiore, ogni singola azione che farete, come mangiare, camminare o parlare, diventerà una causa di felicità

per innumerevoli esseri senzienti. Per voi diventerà anche una causa per ottenere l'illuminazione così potrete liberare questi esseri senzienti dall'oceano delle sofferenze samsariche e condurli verso l'illuminazione. Questa è la cosa più incredibile. Molte persone in occidente pensano che sia necessario andare a scuola per imparare il giusto comportamento. Questo è vero in accordo a ciò che si deve fare esternamente, ma nella scuola non si parla di come vivere la vostra vita perché diventi una causa di felicità e non di sofferenza. Anche se qualcuno vi parlasse di un tale argomento, il comitato della scuola non lo accetterebbe e chiederebbe le dimissioni di questa persona. E' così perché nella scuola non si può insegnare quello che si vuole o che piace, ma ci sono delle regole da seguire.

Ma anche se il modo di agire interiormente non può essere spiegato precisamente nella scuola voi, come genitori, dovreste indirizzare i vostri figli ad apprenderlo. Significa che prima dovete guidare voi stessi verso tale meta: soltanto diventando un esempio potrete insegnare ai vostri figli.

Questa sarebbe la miglior cosa. In ogni modo, anche se non potete insegnare loro precisamente come agire interiormente nella loro vita, potete educarli a pensare prima di tutto agli altri. Se loro possono pensare prima alla felicità degli altri, allora saranno felici. Dovreste sempre porre in risalto il bisogno di servire gli altri, di avere compassione e l'amorevole gentilezza. Dovreste praticare la compassione e insegnarla ai vostri figli. Se sarete un esempio per i vostri figli e potrete ispirarli in questo modo essi cresceranno bene e avranno una vita sana. Allora anche se non potranno essere di beneficio agli altri, per il fatto di avere una mente compassionevole non li danneggeranno mai.

Quando insegnate ai vostri figli come agire in un modo interiore, non dovete anche tirare in ballo la questione della pratica del Dharma, specialmente se non sono interessati a questo argomento. Dovreste invece porre in risalto che farebbero bene a vivere la loro vita beneficiando gli altri il più possibile, sia esseri umani che animali. Dovreste voi stessi praticare così; questo è il miglior modo di insegnare e guidare

i vostri figli. Così qualsiasi cosa i vostri figli decidano di imparare, sarà per beneficiare gli esseri senzienti e per servire il mondo.

Questa è la migliore educazione. Anche se non possono pensare a tutti gli esseri senzienti, vorranno almeno servire le altre persone in questa terra nel miglior modo possibile. Insegnando con tale criterio, i vostri figli ne saranno ispirati e svilupperanno il coraggio di condurre una vita piena di significato. Altrimenti, anche se per un secondo non riusciranno a dare uno scopo alla loro vita, potrebbero pensare che suicidandosi la sofferenza finirà. Se come genitori saprete guidare i vostri figli in questo modo, essi beneficeranno sempre gli altri esseri senzienti, con il loro corpo, parola e mente, siano essi amici, nemici o sconosciuti. Si prenderanno cura di loro il più possibile con compassione e gentilezza amorevole. Inoltre, se anch'essi non vorranno aiutare gli altri e prendersi cura di loro, il risultato senza scelta del karma che hanno creato sarà che le loro azioni beneficeranno gli altri. Anche se a loro non piacerà, gli altri naturalmente li serviranno, si prenderanno cura di loro e li aiuteranno. Questo succederà, anche se essi non

lo cercano e agiscono puramente senza questo scopo.

Quindi i vostri figli saranno di beneficio al mondo o almeno non lo danneggeranno. Altrimenti, se non date loro un'educazione interiore riguardo a come vivere le loro vite, benché facciate tanto sforzo e dedichiate la vita ai vostri figli, nel futuro questo non sarà di grande utilità. D'altra parte, prendendovi cura degli altri, anche degli animali e degli insetti, con la motivazione di compiere puramente ogni azione, voi e i vostri figli avrete la più felice delle vite. Non soltanto creerete entrambi un buon karma, che avrà come risultato la felicità, ma poiché il karma si espande, sperimenterete anche il risultato di avere un buon karma per centinaia di vite, per cinquecento vite, per un migliaio di vite. Avete bisogno di capire cosa succede se vi prendete cura degli altri.

Il Commentario di Aryadeva *Quattrocento Stanze*, dice che se imbrogliate un essere senziente una sola volta, sarete imbrogliati dagli esseri senzienti per un migliaio di vite. In questo modo, sia voi ve lo aspettiate o no, il risultato del karma di aiutare un essere senziente una sola volta è di ricevere felicità per migliaia di vite. Se voi e i vostri figli beneficerete

gli altri ogni giorno, tutti i vostri desideri saranno soddisfatti. Qualunque felicità desideriate verrà in questa vita e ne verrà di più nelle vite future. Se desiderate qualcosa, arriverà facilmente vita dopo vita. Significa anche che arriveranno le realizzazioni del Dharma e che riceverete velocemente l'illuminazione. L'illuminazione, il più grande successo, arriverà grazie al prendervi cura degli altri. Questo è il vero successo. Le persone pensano che il successo sia avere soldi, ma il reale successo è avere un buon cuore che si prende cura degli altri. E' avere gentilezza amorevole per gli esseri umani e per gli animali. Dovreste sempre ricordare che quella è la causa del successo. Questa è la più importante educazione del mondo. Se ognuno nel mondo avesse un buon cuore e l'amorevole gentilezza, smetterebbe di danneggiare gli altri e ci sarebbero pace e felicità. Danneggiare gli altri nuoce a se stessi perché diventa la causa per ricevere ingiurie in futuro.

Il successo non significa avere soldi ma significa avere un buon cuore, questa è la principale educazione che dovreste dare ai vostri figli.

◇ APPENDICE 1 ◇
I 16 DHARMA UMANI

1. Create potenti cause di felicità aderendo ai Tre rari sublimi Gioielli, fate loro offerte e così via.
2. Cercate e praticate un puro metodo che offra protezione dalle sofferenze.
3. Ripagate la gentilezza dei genitori prendendovi rispettosamente cura di loro.
4. Riconoscete come eminenti coloro che hanno qualità positive e conoscenza e onorateli come i più importanti.
5. Servite e onorate quelli che sono superiori a voi nella condizione sociale e nell'età.
6. Fate che la vostra fedeltà agli amici e ai parenti sia duratura e non abbandonate mai il senso di vicinanza che provate per loro in favore del volubile perseguimento di nuove amicizie.
7. Fate ciò che è utile per i vostri compatrioti, vicini e per gli indigenti.

8. Abbiate un'attitudine stabile e sincera. Non correte dietro a ogni cosa che gli altri potrebbero dire.
9. Imitate la condotta di quelli che hanno un buon carattere.
10. Sappiate come gioire di cibo e ricchezza senza esagerare.
11. Non dimenticate quelli che sono stati gentili con voi e per ripagarli, fate qualcosa che li benefici in accordo alle vostre possibilità.
12. Non siate disonesti nell'usare pesi e misure e così via.
13. Liberi dal sentimento di vicinanza verso alcuni e di distanza verso altri, siate equanimi con tutti e liberatevi dalla gelosia che considera la buona fortuna degli altri come insopportabile.
14. Non cadete sotto l'influenza di qualcuno che agisce con una mente pretenziosa o nascosta o che è un cattivo amico.
15. Siate gentile con la vostra parola e consapevoli nel dire ciò che è adatto alle menti altrui.
16. Sopportate i disagi in materia spirituale o secolare con una mente che si assume una grande responsabilità e che rimane aperta a a suo agio.

La presentazione dei sedici Dharma umani basata sui testi tibetani, fu fatta da Lama Zopa Rimpoce nell'autunno del 2012 ad Aptos, in California, con piccole modifiche di Stephen Carlier, Jonathan Landaw and Caruna Cayton.

Note

1 La Fondazione per lo sviluppo di Compassione e Saggezza (FDCW) ha pubblicato un libro ispirato ai Sedici Dharma Umani, chiamato 16 Linee guida per la Vita: Le Basi (acquistabile da Wisdom Books, www.wisdom-books.com e FPMT Foundation Store www.shop.fpmt.org) che ha ottenuto un successo internazionale. Il progetto 16 Guidelineswork FDCW è impegnato in questo periodo a sviluppare un programma di apprendimento basato su I Sette Punti Fondamentali per la Felicità e la Pace. Per maggiori informazioni, visitate www.compassionandwisdom.org.

◇ APPENDICE 2 ◇
I DIECI MANTRA POTENTI

Il Mantra lungo di Cenresig

NAMO RATNA TRAYAYA/NAMAH ARYA GHYANA
SAGARA/VAIROCHANA/BYUHA RADZAYA/
TATHAGATAYA/ARHATE/SAMYAKSAM BUDDHAYA/
NAMAH SARVA TATHAGATHEBYAH ARHATEBYAH/
SAMYAKSAM BUDDHEBYAH/NAMAH ARYA
AVALOKITESCIRAYA/BODHISATAYA/MAHASATAYA/
MAHAKARUNIKAYA/TADHYATHA/OM DHARA
DHARA/DHIRI DHIRI/DHURU DHURU/ITTE UATTE/
TSALE TSALE/PRATSALE PRATSALE/KUSUME/ KUSUMA
UARE/ILI MILI/TSITI DZOLAM/APANAYE SOHA

Il mantra breve

OM MANI PADME HUM

Il mantra di Namghyelma (1)

OM DRUM SOHA/OM AMRITA AYUR DADE SOHA

Alla fine recita

OM AMITE/AMITODA BAVHE/AMITE VIKRANTE /
AMITA GATRE7AMITO GAMINI/AMITA AYUR DADE/
GAGANA KIRTIKARE SARVA KLESHA KSHAYAM
KARI YE SOHA

Il mantra di Milarepa

OM AH GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI
PHALA HUM

Il mantra di Kunring (la divinità che libera dai reami inferiori)

OM NAMO BHAGAWATE SARVA
DURGATEPARISHODHANI RADZAYA/TATHAGATAYA/
ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA/TAYATHA/
OM SHODANI SHODANI /SARVA PAPAM
BISHODANI SHUDDE BISHUDDE SARVA KARMA
AVARANABISHODANA SOHA

Il mantra del Buddha della Medicina

TAYATHA/OM BEKADZE BEKADZE/MAHA BEKADZE
RADZA/SAMUDGATE SOHA

Zung della gloriosa completamente pura luce immacolata (1) pag 96

Zung della gloriosa completamente pura luce immacolata (2) pag 97

Il mantra del pinnacolo immacolato

OM NAMA STRAIYA DVHIKANAM/SARVA TATHAGATA
 HRI DAYA GARBHE JVALA JVALA DHRMADHATU
 GARBHE/SAMBHARA/SAMBHARA MAME AYU
 SAMSHODHAYA MAMA SARVA PAPAM/SARVA
 TATHAGATA SAMANTOSHNISHA VIMALE VISHUDDE/
 HUM HUM HUM HUM/AM VAM SAM JA SOHA

Il mantra del pinnacolo di loto di Amogapasha (pinnacolo immacolato di loto)

OM PADMO USHNISHA VIMALE HUM PHAT

Il mantra di Buddha Mitukpa

NAMO RATNA TRAYAYA/OM KAMKANI KAMKANI
 ROTSANI ROTSANI/TROTANI TROTANI/TRASANI
 TRASANI/PRATIHANA/SARVA KARMA PARAM PARA
 NIME SARVA SATO NANTSA SHA

Con il gentile permesso del Dipartimento dell'Educazione
FPMT, aprile 2015

Note

(1) una versione lunga del mantra di Namghyelma può essere trovata nel testo *Guarigione Definitiva*, Chiara Luce Edizioni, chiaralucedizioni@gmail.com

◇ APPENDICE 3 ◇
UNA PRATICA PER I BAMBINI

Rimpoce in Australia ha suggerito a un gruppo di bambini questa pratica giornaliera.

Pensate a questa motivazione:

Grazie alla gentilezza di tutti gli esseri senzienti e di Buddha, Dharma e Sangha, non sono ancora morto. Sono così fortunato di essere ancora oggi un essere umano e di poter praticare il Dharma. Quello che farò d'ora in poi, soprattutto oggi, sarà di non danneggiare gli altri e di donare a tutti gli esseri viventi soltanto felicità. L'unico modo di vivere la mia esistenza secondo questi principi è per me quello di mantenere il mio cuore costantemente fermo nell'amorevole gentilezza, nella compassione e nella bodhicitta. Con quest'atti-

tudine qualunque cosa io possa fare diventerà una causa di felicità per tutti gli esseri senzienti e questo sarà per me il motivo di condurre una vita felice e appagata.

Sono responsabile della pace e della felicità per ognuno degli esseri senzienti e per tutti loro insieme. Come?

Privo di compassione io danneggio gli altri direttamente e indirettamente, vita dopo vita e nello stesso tempo danneggio me stesso. Non voglio più nuocere loro ma al contrario li voglio favorire. Tutti gli altri esseri viventi riceveranno incommensurabile felicità e pace da una simile attitudine e questa è la ragione per cui io mi assumo tale responsabilità.

Per piacere, gentile compassionevole Signore Buddha, aiutami a condurre ogni essere e tutti loro insieme verso l'illuminazione.

Immaginate quindi che Guru Sakyamuni Buddha sia felice e con grande amore emani raggi di luce che completamente purifichino ed eliminino le vostre oscurazioni e il karma negativo (dal quale

provengono tutte le situazioni che non vi piacciono) e riceviate dentro di voi tutta la saggezza, la compassione e il potere di Buddha.

Recitate il mantra di Buddha: TAYATA OM MUNI MUNI MAHA MUNI YE SOHA. Recitatelo tre volte o cinque o anche di più.

Poi potete pregare Cenresig, il Buddha che è in essenza la compassione di tutti i buddha:

Per piacere dammi la forza di aiutare tutti gli esseri senzienti sin da ora, nello stesso modo in cui lo hai fatto tu, o Buddha compassionevole, concedendomi tutte le tue qualità, specialmente la compassione.

Cenresig il Buddha della compassione sarà veramente contento di voi e vi amerà moltissimo. Egli vi concederà tutte le sue qualità, specialmente la sua compassione, e vi benedirà nella forma di raggi di luce che riceverete mentre reciterete il mantra OM MANI PADME HUM. Recitatelo tre volte o cinque o anche di più.

In seguito fate la richiesta a Manjushri che è l'essenza della saggezza di tutti i buddha:

Per piacere dammi la capacità di aiutare tutti gli esseri senzienti sin da ora, nello stesso modo in cui hai fatto tu, o Buddha di saggezza, concedendomi tutte le tue qualità, specialmente la saggezza.

Allora Manjushri sarà molto contento di voi e vi amerà moltissimo. Egli vi concederà tutte le sue qualità, specialmente la saggezza di Buddha e vi benedirà nella forma di raggi di luce che riceverete mentre reciterete il mantra OM AH RA PA TZA NA DHI. Recitatelo tre volte o cinque o anche più volte.

Dopo pregate Vajrapani che è l'essenza del potere di tutti i buddha:

Per piacere concedimi la capacità di aiutare tutti gli esseri senzienti da ora nello stesso modo in cui hai fatto tu, o Buddha dal grande potere, concedendomi tutte le tue qualità, specialmente il potere.

Allora Vajrapani sarà molto contento di voi e vi amerà moltissimo. Egli vi concederà tutte le sue qualità, specialmente il potere di Buddha e vi benedirà nella forma di raggi di luce che riceverete mentre reciterete il mantra OM VAJRAPANI HUM. Recitatelo tre volte o cinque o anche di più.

Pregate ora Tara che è l'essenza dell'azione (o successo) di tutti i buddha di concedere - a voi stessi e tutti gli esseri senzienti - tutte le felicità, inclusa l'illuminazione.

Per piacere dammi la forza per aiutare tutti gli esseri senzienti sin da ora, nello stesso modo in cui hai fatto tu, o Buddha dell'azione, concedendomi tutte le tue qualità, specialmente l'azione (il successo).

Tara sarà estremamente contenta di voi e vi amerà moltissimo. Lei vi concederà tutte le sue qualità, specialmente l'azione (successo) di Buddha e vi benedirà nella forma di raggi di luce che riceverete mentre reciterete il mantra OM TARE TUTTARE TURE

SOHA. Recitatelo tre volte o cinque o anche più volte.

Dedicate i meriti di queste richieste, recitando i versi seguenti:

Possa il buon cuore, l'attitudine a prendersi cura degli altri, essere generato nella mia mente e nella mente di ogni essere senziente. Possa il buon cuore che è già stato sviluppato, aumentare sempre di più. Grazie alle mie positive azioni (tutto ciò che io ho fatto sino a questo momento, tutto ciò che ho fatto nel passato, tutto ciò che farò nel futuro e anche tutte le buone azioni passate, presenti e future degli altri) possa io essere di beneficio per tutti gli esseri viventi, sempre di più. Come Guru Shakyamuni Buddha, come il Buddha della Compassione Cenresig, Manjushri e Tara, possa io raggiungere l'illuminazione e condurre da solo ogni essere singolarmente e tutti quanti insieme a quella illuminazione.

Possa io da solo, grazie ai meriti dei tre tempi creati da me stesso, che sono come un sogno e i buddha e i bodhisattva che sono come un sogno,

condurre tutti gli esseri senzienti, che sono come un sogno, all'illuminazione che è come un sogno. Possa ogni essere vivente, grazie a tutti i miei meriti, le azioni positive che ho fatto nel passato e nel presente e anche quelle compiute dagli altri, avere un buon cuore. Possa esserci felicità e pace nel mondo.

Testo tratto da: Lama Yeshe Wisdom Archive: *Lama Zopa Rinpoche's Online Advice Book* - dicembre 2005

◇ APPENDICE 4 ◇

**LETTERA AGLI STUDENTI
DI MAITREYA SCHOOL**

Nel marzo 2015 Lama Zopa Rimpoce dettò questa lettera agli studenti della scuola Maitreya, al Root Institute, un collegio gratuito a beneficio dei bambini indigenti di Bodhgaya, in India.

Rimpoce scrisse la lettera dopo che il maestro di quella scuola spiegò che il principale problema che incontravano i suoi studenti erano i genitori che bevevano e litigavano. Rimpoce chiese che questa lettera fosse tradotta in hindi, incorniciata, attaccata al muro, letta e ricordata spesso agli studenti.

Miei carissimi, gentili, preziosi bambini che soddisfano tutti i desideri, capisco che ci sono problemi nella vostra casa e molta sofferenza: genitori che bevono tanto alcool senza controllo e poi litigano tutto il tempo. Questo vi rende molto tristi e può

anche spaventarvi molto. E non solo una volta ma due volte, tre volte, spesso. Questa potrebbe essere la vostra realtà. I problemi dei vostri genitori non sorgono soltanto dal fatto che non hanno un'istruzione, un'educazione del mondo esterno, del mondo in generale, ma che essi non hanno un'educazione interiore. La parola sanscrita per questa educazione è Dharma. La comprensione della parola Dharma include pratica e ottenimento, specialmente l'ottenimento della pazienza, soddisfazione, compassione e così via. Essi non hanno queste qualità. Essi non si impegnano per ottenere tali qualità a causa del fatto che non le hanno mai imparate perché nessuno gliel'ha mai insegnate. Possiamo vedere con i nostri occhi i problemi della loro vita: così tanta sofferenza e nessuna felicità. Questo è veramente un buon esempio per noi.

Poiché siete giovani, dovete crescere in un modo positivo, non in un modo negativo. I vostri genitori soffrono tanto, ma voi, vedendo la loro vita, la paura e il caos, ricevete uno straordinario insegnamento. Avrete un'elevata ispirazione di non assomigliare a loro nel modo di vivere la vostra esistenza. Se vi

comporterete secondo i loro schemi, presto crescerete, avrete una famiglia, avrete figli e una vita incredibilmente piena di dolore. Litigherete come loro e berrete alcool. Si suppone che avere una famiglia sia una felicità, ma con una vita così incontrollata ci saranno molte contese, tristezza, paura e tante altre situazioni negative. Anche se non vi è ragione di litigare, a causa dell'alcool, troverete sempre il modo di attaccare briga, anche per piccole ragioni danneggiandovi l'un l'altro. Questo succederà ogni giorno. Non soltanto voi come moglie, o voi come marito soffrirete, ma porterete anche tanta sofferenza alla vostra famiglia, ai vostri figli. Vivrete così, o anche in un modo peggiore.

La vostra vita è nelle vostre mani. Dipende dalla vostra mente. Se sviluppate compassione per gli altri e saggezza, specialmente la saggezza del Dharma, la saggezza interiore, l'educazione interiore, allora più queste qualità cresceranno in voi, più godrete di tanta felicità. Anche se i vostri genitori soffrono grandemente, voi crescerete felici. Quando avrete una famiglia e dei figli, sarete veramente felici! Non

li farete soffrire. Sviluppando compassione e saggezza nei confronti degli altri, la saggezza interiore, darete tanta felicità a voi stessi, a vostro marito, a vostra moglie, ai vostri bambini. Quindi i vostri figli diverranno un grande esempio per i loro bambini. Sapranno quali sono le cause della sofferenza e così non li faranno soffrire, al contrario li renderanno felici. Ogni generazione diventerà un grande esempio di come portare pace e felicità. Voglio aiutare Maitreya School a produrre pace e felicità, a portare luce di saggezza alla vita, non oscurità ma sole, luce di saggezza, e come risultato portare pace e felicità. Questo è il mio reale proposito per la scuola. Non è solo una scuola. Anche nel mondo occidentale ci sono asili, collegi, università, dove potete imparare tante nozioni, ma la mente non cambia mai! La mente che produce felicità e sofferenza non cambia mai e la mente è usata soltanto per produrre sofferenza, non per generare felicità. Questo succede perché lo sviluppo della compassione, del buon cuore e della saggezza è limitato. Anche per bambini, come voi, è così importante praticare la gentilezza, giorno e notte, non danneggiare gli altri e soprattutto beneficiare

gli altri. Anche se non potete portare benefici, almeno pregate e dedicate i vostri meriti agli altri, perché essi abbiano la felicità, l'armonia e la soddisfazione dei loro desideri in accordo al Dharma. In questo modo non ci saranno karma negativo e cattive azioni ma, invece si creeranno le cause di pura felicità senza pari, la totale cessazione delle oscurazioni e la completezza delle realizzazioni.

Provate a iniziare ora, nell'infanzia, a praticare il buon cuore, a essere gentili con gli altri e non soltanto con le persone ma anche con gli insetti e con gli animali. In questo modo diventerete dei buoni esseri umani che non danneggiano gli altri e che portano pace sempre più grande e felicità non soltanto a loro stessi ma anche alla loro famiglia, alla società, alla nazione e al mondo. Beneficherete i sei tipi di esseri viventi - gli esseri dell'inferno, gli spiriti affamati, gli animali, gli esseri umani, i sura e gli asura - e gli esseri dello stato intermedio. Non porterete soltanto felicità temporanea ma sarete la causa di felicità ultima, come il sole splendente. Mostrate rispetto, trattate gli esseri come voi stessi e come se fosse-

ro più importanti di voi stessi. Naturalmente avrete bisogno di compassione e di saggezza. Altrimenti anche se gli altri hanno occhi, li renderete ciechi, in altre parole sarete causa di sofferenza per gli altri.

Grazie tantissimo, con molto amore e preghiera. Il mio sincero consiglio è pregare sua santità il Dalai Lama. Egli è il Buddha che ci appare in un'ordinaria forma umana. Pregate dall'intimo del cuore che i vostri genitori trovino la pace, l'armonia e che non litighino più. Pregate che essi ottengano la felicità del Dharma, la felicità pura, impareggiabile, la cessazione delle oscurazioni e il completamento di tutte le realizzazioni. Potete aiutare anche pregando sinceramente sua santità il Dalai Lama. Non pregate solo una volta, no, pregate ogni giorno. Avete bisogno di pregare tutto il tempo.

Colophon

Trascritto dalla Ven. Sarah Thresher, Root Institute, Marzo 2015. Edito da *Mandala* per essere inserito in FPMT org. tratto da FPMT News, 3 aprile 2015. Riprodotto per gentile concessione di *Mandala*.

◇ APPENDICE 5 ◇
UNA PREGHIERA PER I BAMBINI

Rimpoce ha dettato questa preghiera e il breve commentario come risposta alla richiesta di un Centro, che desiderava una preghiera per i bambini da recitare nel corso di un incontro interreligioso in Colombia.

Ci sono sette metodi fondamentali per portare successo a ognuno di noi e al mondo. Ogni bambino può pregare per la felicità di se stesso e anche del mondo intero. Il primo punto fondamentale è la gentilezza, praticare la gentilezza giorno e notte. Dovreste recitare così:

Possano i preziosi, meravigliosi cari bambini che hanno un grande potenziale essere in grado di eliminare i loro problemi e le difficoltà del mondo, di tutti gli esseri viventi. Possano essi por-

tare tutta la felicità di questa vita e di tutte le vite future così come l'ultima felicità senza fine a tutti gli esseri senzienti. Possano essi portare a compimento la cessazione di tutte le sofferenze e di tutte le cause della sofferenza - le azioni che creano karma negativo e i concetti errati, le oscurazioni e le attitudini disturbanti.

Possano essi completare il vero sentiero, la saggezza definitiva che vede direttamente la natura ultima dell'Io e di tutti i fenomeni e la pura e perfetta felicità. Possano essi completare le qualità che conducono alle cessazioni dei concetti errati e delle allucinazioni e possano essi completare le qualità che guidano alla comprensione di se stessi.

Possano i preziosi bambini che sono belli, incantevoli come un fiore che sta per sbocciare offrire tutte le felicità ultime e temporanee al mondo e a tutti gli esseri viventi.

Questa è la descrizione. Ora viene la preghiera

Possiamo noi praticare la gentilezza giorno e notte,

per sempre, non soltanto verso gli amici ma anche verso gli sconosciuti e specialmente verso i nemici. Non soltanto verso gli esseri umani ma anche verso gli animali e gli altri esseri che vogliono felicità e non desiderano soffrire.

Possiamo noi costantemente gioire delle nostre vite. Possiamo noi godere costantemente della felicità rallegrandoci di tutte le cose positive che portano beneficio agli altri e a noi stessi. E specialmente possiamo noi gioire quando vediamo che gli altri hanno esperienze felici.

Nel mondo ci sentiamo gelosi e infelici quando gli altri hanno buone esperienze. Se qualcuno prova qualche felicità, ci sentiamo gelosi invece di gioire.

Così possiamo usare questo metodo di gioire per eliminare la malattia della gelosia e per distruggerla. Gioire è un'educazione molto efficace, è ciò di cui noi abbiamo bisogno. Il mondo soffre così tanto - ci sono problemi economici, guerra e fame. Questo succede perché non creiamo buon karma. Invece di gioire, ci sentiamo tristi quando gli altri hanno buone esperienze. La capacità di gioire manca nell'educazione

dei bambini. I nostri problemi non vengono dall'esterno, vengono dalla mente.

Possa io sviluppare la pazienza di ottenere tutta la felicità, temporale e ultima, e portare quella felicità agli altri; non soltanto alla nostra famiglia ma a tutti gli esseri senzienti. Possiamo noi sviluppare tutte le 16 qualità umane e comprendere quali di queste rendono la nostra vita differente. Possiamo noi diventare abili nel non danneggiare gli esseri senzienti e possiamo noi diventare unicamente sorgente di felicità per tutti gli esseri senzienti, come il sole splendente.

Possiamo noi praticare la contentezza.

Questo è molto importante perché ci sono veramente tante persone che fanno cose illegali; esse vanno in prigione e creano tanti problemi a coloro che ci governano. Anche persone ricche distruggono la loro vita a causa della mancanza di soddisfazione e questo vale anche per le persone povere. A causa della perdita della letizia, i giovani prendono droghe, non trovano lavoro, distruggono le loro vite con

l'alcool... così tanti problemi. Non avendo letizia e soddisfazione, sorgono così tanti problemi nelle loro relazioni. Essi uccidono, rubano e così via. Questa è un'altra importante cosa che i bambini hanno bisogno di imparare.

Possiamo noi imparare la letizia e la soddisfazione. Possiamo noi imparare ad avere la gioia della letizia, che porta grande libertà nelle nostre vite e ci porta così tanta felicità. Possiamo noi essere un esempio per il mondo. Possiamo noi praticare queste buone qualità e quando qualcuno abusa di noi o ci danneggia possiamo noi immediatamente perdonarlo. Nella vita quotidiana quando compiamo misfatti e danneggiamo gli altri, possiamo noi immediatamente chiedere perdono.

Questo è molto importante perché porta tanta felicità e armonia alle nostre vite - alle nostre famiglie, al mondo e a tutti gli esseri senzienti. Qualunque cosa facciamo in questa vita - se siamo felici e se la nostra condotta è positiva - creiamo per noi la causa di avere una mente pacifica e una buona condotta

nelle vite future, così non danneggeremo gli esseri senzienti.

Possiamo essere capaci di sviluppare coraggio, di essere un esempio ispirante e di essere di beneficio in tutti i modi possibili alla felicità degli altri, non soltanto a noi stessi.

Una persona con una mente negativa può distruggere il mondo e danneggiare milioni e milioni di persone. Questo è successo nel mondo tante volte. Un bambino che sviluppa una mente positiva, è come il sole splendente, che elimina l'oscurità del mondo per la gioia di tutti. Un bambino che sviluppa queste qualità porta grande beneficio al mondo, a milioni e milioni di esseri senzienti.

Da Lama Yeshe Wisdom Archives: *Lama Zopa Rinpoche's Online Advice Book*, postato nel maggio 2013.

◇ L'AUTORE ◇

Lama Zopa Rimpoce è uno dei maestri del buddhismo tibetano più rinomati a livello internazionale, che lavora e insegna senza fermarsi in quasi tutti i continenti. Egli è il direttore spirituale e il co-fondatore dell'FPMT (Fondazione per la Preservazione del Buddhismo Mahayana), un network internazionale di progetti buddhisti, che includono monasteri in sei nazioni e centri di meditazione in più di trenta località; cliniche per la salute e la nutrizione e cliniche specializzate nel trattamento della lebbra e della poliomielite; hospice, scuole, attività pubbliche progetti di sensibilizzazione per i carcerati in tutto il mondo.

◇ IL LAMA YESHE
WISDOM ARCHIVE ◇

Il Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA) contiene tutti i testi di Lama Thubten Yesce e Lama Zopa Rimpoce. L'archivio è stato fondato nel 1966 da Lama Zopa Rimpoce per rendere disponibile a tutti gli insegnamenti in esso contenuti.

Lama Yesce e Lama Zopa iniziarono a insegnare nel 1970, al Monastero di Kopan, in Nepal. Sino ad allora i loro insegnamenti sono stati registrati e trascritti. Dato che Rimpoce continua a insegnare, il numero registrazioni dell'Archivio aumenta costantemente. La maggioranza delle trascrizioni non è stata né esaminata, né sottoposta a un lavoro di editing.

Qui all'LYWA stiamo compiendo ogni sforzo per organizzare la trascrizione di queste registrazioni, il relativo lavoro di editing e in generale per completare gli altri lavori necessari. Per tutto questo abbiamo bisogno del vostro aiuto. Per favore contattateci per avere ulteriori informazioni.

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 356, Weston MA 02493 U.S.A.
Email: info@LamaYeshe.com
Sito web: www.LamaYeshe.com



l'Editore

CHIARA LUCE EDIZIONI è una casa editrice che pubblica libri di Buddismo e di tematiche che riguardano l'incontro sapienziale tra Oriente e Occidente, con l'impegno di preservare e comunicare importanti opere di tutte le tradizioni del pensiero buddhista.

I nostri titoli vengono pubblicati per promuovere la conoscenza del Buddismo in quanto filosofia e psicologia viva e vitale, un metodo per ottenere la conoscenza di sé che deriva principalmente da una personale esperienza di vita.

In particolare, vogliamo preservare e diffondere la grande tradizione spirituale, filosofica e psicologica del Tibet, la cui rilevanza viene oggi riconosciuta con grande interesse in occidente.

La collana ORIENTE-OCCIDENTE ha lo scopo di creare un punto di contatto tra le grandi filosofie, psicologie, scienze e arti del mondo per esplorare l'universalità delle loro idee e metodi.

Accanto a testi di vasto respiro, pubblichiamo i Manuali di Meditazione per chi voglia approfondire particolari aspetti della pratica meditativa.

Il nostro archivio contiene più di duecento opere, molti testi di Sua Santità il Dalai Lama, inoltre CD e DVD delle conferenze di eminenti autori.

Per ordini, ulteriori informazioni e per ricevere il nostro catalogo editoriale e/o il nostro catalogo di artigianato himalayano, scrivete, telefonate o inviate un fax o una e-mail a:

CHIARA LUCE EDIZIONI
56040, POMAIA, Pisa
telefono e fax 050/685690
per ordinazioni: chiaralucedizioni@gmail.com
www.chiaraluce.it

Chiara Luce è una cooperativa
priva di scopi di lucro
della Fondazione per la Preservazione della
Tradizione Mahayana (FPMT)

Dello stesso autore, pubblicati da Chiara Luce Edizioni

Guarigione Definitiva – Il potere della mente

Come Ottenere una Vera Soddisfazione

Come Dare Pieno Significato alla Vita

Caro Lama Zopa

Trasformare i Problemi in Soluzioni (in ristampa)

Il modo in cui esistono le cose (Collana FPMT)

Un discorso su Heruka

Un discorso su Yamantaka

Finito di stampare
nel mese di Ottobre 2017
presso
GoPrint srls - Camisano Vicentino (VI)
Tel 0444 611946