

Khentrul Rinpoche
Messaggio per i praticanti
buddisti ai tempi del Coronavirus

Marzo 2020 | **Messaggio di Khenrul Rinpoche per i praticanti buddisti ai tempi del Coronavirus**

Questa trascrizione del messaggio di Khenrul Rinpoche per i praticanti buddisti ai tempi del Coronavirus è stata leggermente modificata per facilitarne la lettura.che, secondo me, contiene degli spunti molto interessanti sul collegamento tra pratica e vita di ogni giorno:

Tratto dal sito <https://khenrulrinpoche.com/uncategorized/messaggio-di-khenrul-rinpoche-per-i-praticanti-buddisti-ai-tempi-del-coronavirus/>

<<Buongiorno a tutti i membri del Sangha nel mondo, ai seguaci del Buddha Shakyamuni e, in particolare, ai membri del Sangha del Kalachakra.

Allora, in questo periodo molte persone pensano che questo è un momento difficile. Ma, poiché siamo praticanti, dobbiamo pensare molto in profondità e dobbiamo vedere molti aspetti della vita e molti aspetti di questa situazione.

Perciò, se non lo facciamo, a che cosa serve la nostra pratica?

A cosa serve il nostro Dharma?

Quindi, se non riusciamo a farlo, allora non siamo praticanti del Dharma. Quindi siamo solo delle persone comuni. Quindi tutta la nostra pratica del Dharma è solo un passatempo. Diventa un hobby. Non ha nulla a che fare con il miglioramento delle capacità spirituali. Il Dharma è il modo per affrontare le difficoltà. Dobbiamo comprendere molto di più delle persone normali, più delle persone comuni. Questo è quello che deve essere.

Quindi questa è anche un'ottima occasione per mettersi alla prova.

Che tipo di praticanti siamo?

Questa situazione è davvero fuori dal comune. Questo ci dà la possibilità di guardarci dentro, esaminarci e metterci alla prova.

Che tipo di praticante sono?

Questo è un buon momento per pensarci.

Perciò dobbiamo guardare prima ad una persona comune.

E poi chiederci: cos'è un praticante?

(Essere) una persona normale significa che, quando sentiamo parlare di questo virus, e poi dell'isolamento e del blocco di tutte le attività, diventiamo ansiosi. Fa ansia e aumenta la depressione, come (è) normale, come (succede) di solito. Se è così, allora siamo solo persona comuni. Non siamo dei praticanti. C'è un modo di dire tibetano: quando sei al caldo sotto il sole e il tuo stomaco è pieno, pensi

di essere un ottimo praticante. Ma quando vieni travolto da queste situazioni e dalle crisi, allora ti rendi conto di essere molto ordinario.

Quindi, il Tibet è, ovviamente, freddo e talvolta potresti essere affamato. È una vita dura. Forse nessuno ha fame oggi, nessuno si congela oggi, ma quando si presentano queste situazioni, le persone provano molta ansia e sofferenza. Ecco perché dobbiamo testare noi stessi. Ci esaminiamo. Chi sono? Che tipo di praticante sono? Fino ad ora sostenuto di praticare il Dharma e avere bodhicitta e così via, ma è davvero così?

Abbiamo un'ottima occasione per riflettere. Quindi, questa situazione ci ha costretti a riflettere su noi stessi. Questa è la prima cosa a cui dobbiamo pensare.

E poi, in secondo luogo, dobbiamo pensare.. o anche se tu ti rendi conto che non sei veramente un praticante. Non sono affatto speciale, ma comunque, come posso affrontare questo problema, lo sai?

Dobbiamo guardare a un certo livello. Dobbiamo pensare a questo.

Questo virus è davvero un male?

È davvero questo il problema per il mondo?

È davvero un problema per me individualmente?

Per me e la mia famiglia? Questo è un male per me come individuo o è un male per il mondo?

Quindi, in primo luogo, non sappiamo davvero, al 100% se questo è veramente terribile per le persone di tutto il mondo o terribile per il mondo stesso. E in secondo luogo, ovviamente, non sappiamo esattamente quanto sia un male per gli individui, ma se partiamo da certi presupposti e abbiamo un modo superficiale di vedere le cose, anche in questo caso, forse è un po' un male per il mondo, per gli accademici tutto è male in generale, forse per il mondo, ma per gli individui, tutto ciò ha sicuramente meno, molto meno, possibilità di essere negativo. Quindi, primo passo, dobbiamo renderci conto di questo.

Che cosa significa?

Significa che per quanto riguarda il mondo, se guardiamo in modo superficiale alle ripercussioni che ciò sta avendo su molte cose, gli affari, gli studi accademici, tutto sarà negativo. Molte persone probabilmente moriranno, da questo punto di vista.

Ma perché meno (negativo) per gli individui?

Perché di meno, perché?

Perché, perché in primo luogo, questo ci ricorda l'impermanenza della morte, la certezza della morte e l'incertezza del momento della morte. Ci costringe a renderci conto di questo. Allo stesso tempo, è positivo perché ci sono milioni di cause di morte ogni giorno, ma di solito noi non pensiamo a tutto questo, non ce ne rendiamo conto, e non ci pensiamo; a volte, anche se lo comprendiamo intellettualmente, non abbiamo l'abitudine di pensarci. Ma questa volta, questo virus è solo una causa di morte.

Questo ci dà la possibilità di riflettere su tutto ciò, a quanto la morte sia molto spaventosa... e quando arriva la morte, può forse qualcosa in tutto il mondo aiutarti?

Lavori molto duramente, dalla nascita alla morte, tutte le cose che fai, tutte loro, hanno forse un significato?

Sono forse di qualche aiuto?

No, niente, zero.

E aiuta solo se hai un punto di vista speciale, l'atteggiamento speciale del Dharma. Solo questo ti aiuta. Nient'altro. Devi rendertene conto. Ciò significa che tutto ciò non è una cosa troppo negativa perché tante cose che non realizziamo prima - non pensiamo a tutte queste cose, abbiamo la cattiva abitudine di pensare in modo molto superficiale e scegliamo in maniera sciocca - quindi questo ci costringe a renderci conto che tutto ciò non è molto accurato. Quindi, se a milioni di cause di morte ne viene aggiunta una, diventiamo molto, molto ansiosi, la nostra ansia aumenta molto. E abbiamo questo che ci insegna: perché di solito non pensi che questo (la vita) è un momento impermanente prima della morte?

E perché non pensi alla certezza della morte?

Perché non ti prepari alla morte e al viaggio della continua rinascita e così via?

Sei solamente bloccato sulle cose molto superficiali e queste prendono il controllo della tua vita. Quindi, questo è ciò a cui ci ha portato questa riflessione adesso. Questo è davvero importante. Bene, questo è il primo passo. Tutti dovrebbero pensare a questo. Anche se non credi nel Dharma, se non credi in una religione, se non credi nella spiritualità, ma questo è così ovvio. Quindi, per chiunque, vale la pena pensare a tutto questo. Va bene.

Seconda cosa: di solito, alle persone piace molto il Dharma, piace il Dharma veramente elevato, piace davvero molto il Mahayana, piace veramente tanto il Vajrayana. Perciò la gente la pensa così.

È tempo di riflettere su noi stessi, non è vero?

Sono davvero un praticante Mahayana? Ho davvero bodhicitta?

Sono qualificato per praticare Vajrayana?

Sono qualificato per praticare i più alti yogatantra? Vajrayana, Dzogchen e così via?

Quindi, questo è il momento. Prima, proviamo a fare questa verifica: sono una persona comune?

Sono un praticante di Hinayana?

sei una persona comune se questa situazione ti rende triste, ti fa preoccupare, fa aumentare l'ansia o cadere in depressione. Questo è assolutamente comune. Ma se hai almeno un po' del mio modo di pensare: "Oh! Questa è l'impermanenza. Questo non è niente di speciale, questo fa parte della vita. E poi ho fede nel Buddha, nel Dharma e nei tre gioielli. Sicuramente ciò mi aiuterà. Sicuramente avrò molte più possibilità di non essere colpito da questo virus perché ho fede nei tre gioielli." Se la pensi così, sei un praticante del Dharma. Un praticante del Dharma molto elementare, ma sei comunque

speciale, più speciale che ordinario. Quindi, pensa a questo. Quindi, questa strategia è che vuoi essere protetto dai tre gioielli: tu hai fede, hai una connessione con i tre gioielli, ecco perché sei molto più al sicuro di altri. Va bene, questo ti ha qualificato come praticante. Ma tu sei ancora un praticante di grado inferiore perché stai cercando protezione, ok, stai cercando protezione solo per te stesso.

Quindi se ti rendi conto, se sei un po' più elevato di così, allora cosa fai?

Non è che tu sei più preoccupato per il mondo perché hai bodhicitta, hai compassione, hai compassione per tutti gli esseri senzienti, ecco perché ti preoccupi. La tua preoccupazione per il mondo è più grande di chiunque altro. E quindi la tua ansia e la tua depressione sono molto maggiori perché hai compassione. No, non è così. Non pensare in questo modo. Questo è il modo di pensare sbagliato. Non è quello. Quello che ti rende speciale è che devi capire che i veri praticanti del Dharma, i praticanti del Dharma un po' più elevati, la loro mente vede che questa situazione negativa, ciò che le persone comuni considerano negativo, per loro diventa un percorso. Per te, questo diventa un percorso.

Questo ti fa capire che sei un vero praticante.

Quindi, cosa lo rende tale (un percorso)? E' abbastanza facile: pensaci! se questo non fosse accaduto, avresti una vita normale, con alti e bassi, per la maggior parte del tempo non veramente felice, ok, e non cambia nulla. Passano anni e anni e non è cambiato nulla. Questo è il modo tipico. Questo virus, questa situazione, questo isolamento, per noi, ci costringe a trasformarci. Ci costringe a cambiare. Ci costringe a guardare dentro di noi. Ci costringe a guardare più in profondità. Quindi, quindi pensa a questo.

Quindi, prima non avevo tempo perché c'erano tante cose da fare, quindi non avevo tempo per praticare il Dharma. Non avevo tempo per studiare. Ma ora tutto ciò ti costringe ad avere tempo. Ti costringe a praticare perché non hai un lavoro, non puoi lavorare. Non puoi perdere tempo a parlare con le persone, a passare il tempo a giocare con le persone, a lavorare duramente. Adesso non hai tempo per tutte queste cose. Quindi, questo ti costringe a trovare il tempo per la pratica del Dharma.

Praticare il Dharma significa che ti siedi semplicemente su un cuscino, provi a fare un po' di respirazioni, espirare o cerchi di meditare?

Non è soltanto questo.

Ma è sforzarti di guardarti dentro, guardare più in profondità alla vita. Ci sono molte più cause, milioni e milioni di cause, di possibilità di morire in ogni istante, non solo il Coronavirus.

Te ne rendi conto?

Ma allora perché le persone stanno impazzendo per questo Coronavirus in questo momento?

Il mondo intero... è solo a causa dello spostamento dell'attenzione. Lo spostamento dell'attenzione, questa è l'unica ragione. Altrimenti, potremmo impazzire tutta la vita come adesso perché, se ci concentriamo continuamente su cause di morte, ci sono milioni di cause di morte che abbiamo ogni giorno. Se ci concentriamo su questo, o diventiamo pazzi, o diventiamo eccellenti praticanti che non sprecano nemmeno un minuto e hanno sempre un atteggiamento positivo, incredibile forza mentale, incredibile amore, compassione e saggezza nella mente. Potremmo diventare così, ma sfortunatamente, di solito, la nostra attenzione non va lì. Il nostro focus è sulle cose superficiali. Ma oggi questo virus

sposta l'attenzione solo sul virus, perciò tutti spostano l'attenzione su questo. Questo è il motivo per cui gran parte di questa situazione pazzesca di oggi è principalmente dovuta allo spostamento dell'attenzione a causa di questo.

Ci sono delle scuse a causa di questo virus, ok, ma qual è la cosa più importante?

Che qualcuno trasformi questo in un'opportunità, che possa fare di questo un percorso... puoi sforzarti di avere un buon atteggiamento per (raggiungere) un significato della vita più profondo e sforzarti ad una maggiore conoscenza, un maggiore studio ed una maggiore consapevolezza. Anche se sei davvero triste, sei davvero ansioso o quant'altro, ma vedi tutto ciò come una trasformazione, un processo di trasformazione, un bene, se pensi così, anche nello scenario peggiore, anche se questa volta morirai, questo comunque ti costringe a prepararti per la morte. A prepararti, lo sai, a prepararti di già alla morte.

Non ti sei preparato per tanti anni nella tua vita, ma questa volta ti prepari, puoi pensare in questo modo?

Puoi studiare il Dharma più a fondo e dedicarti completamente ad esso?

E puoi studiare tutto il processo del Bardo?

Tutto. Così da essere completamente concentrato su di esso, completamente dedicato ad esso. Puoi farlo?

Se lo fai è fantastico. Anche se questa volta non sarai morto, avrai preparato tutto per la morte. Se non morirai adesso ma in futuro, questo è ancora meglio. È ancora meglio. Ma anche se morirai adesso, sarà comunque fantastico. Sarà fantastico anche se muori perché questo ti ha permesso di prepararti: mi ha fatto preparare, ok? Inoltre, se hai questo virus ma non sei morto, anche questo ti fa fare molta esperienza sul modo in cui reagiamo alle cose, su quella che è la realtà e sul futuro. Impariamo molto. Quindi ci sono così tante cose. Se sei abbastanza saggio, se sei abbastanza intelligente, ci sono un milione di cose per cui puoi pensare a questa come ad un'opportunità davvero buona, con caratteristiche davvero buone per noi. Soprattutto per i singoli individui. Va bene, perciò rifletti su questo. Ovviamente, la maggior parte del mondo, sì, non la pensa così. Viene sicuramente considerata come una crisi. Ma individualmente, specialmente visto che sei un membro del Sangha, poiché sei un praticante e quindi dovresti pensare in primo luogo che sei così fortunato di essere un praticante e, in secondo luogo, che sei ancora più fortunato, che ci sia questa situazione che ti costringe a focalizzarti sul Dharma. Dovresti pensare così. E dovresti comportarti così. Va bene, questo è quanto. Dovremmo farlo tutti. Non ti sto dicendo che devi farlo solo tu, che io non devo farlo; tutti dovremmo farlo, dovremmo essere tutti assieme. Siate tutti con me, per favore, siate con me e facciamo tutti così. Ok, specialmente se pensi di essere sul percorso dei bodhisattva, se ti consideri un praticante Mahayana, puoi provare a praticare bodhicitta.

Quindi, cosa significa bodhicitta?

Bodhicitta significa che non ti importa di come sia il mondo, di quale sia la sofferenza, non ti importa. Voglio dire, che non ti interessa significa che non ti importa di quanto siano terribili. Sai già quanto

siano terribili. Ma bodhisattva significa andare oltre a questo. La tua mente e le tue aspirazioni vanno veramente molto, molto al di là di quanto terribile sia il mondo.

Certo, lo sai?

Quindi bodhicitta significa questo. Bodhicitta non significa che "Oh, gli esseri senzienti soffrono così tanto, questo Coronavirus fa così spavento, non posso più sopportarlo...", questo non è bodhicitta, ok? Bodhicitta significa la mente del guerriero: sai quanto siano terribili, ma la tua aspirazione, la tua forza e il tuo entusiasmo, la tua determinazione, vanno molto, molto al di là di quanto terribile sia il mondo, di quanto male venga da questo virus, quanto male venga da questa crisi finanziaria e tutto quanto.

Lo sai, questo è bodhicitta.

Quindi, per favore, comprendi questo. Specialmente se pensi che "non sono solo un praticante di bodhicitta, ma pratico bodhicitta con un percorso Vajrayana". In questo caso, Vajrayana significa che è il fondamento della tua pratica, tutta la tua pratica si basa non solo sulla bodhicitta – bodhicitta significa che tu vuoi superare tutti questi problema, ti assumi la responsabilità di superare i problemi di tutti, tutti gli esseri senzienti. E superare significa che c'è qualcosa da superare. Ma la pratica Vajrayana si basa sul fatto che non c'è bisogno di superare (niente). È già (tutto) perfetto. Ciò che significa questo è che qualsiasi cosa negativa è un'illusione. Se il fatto che qualunque cosa è perfetta è la verità, il fatto che qualunque cosa sia perfetta è una verità assoluta, allora il fatto che qualsiasi cosa possa essere non perfetta è un'illusione. Quindi, non concentrarti sull'illusione, ma sposta la tua attenzione sulla purezza, sposta la tua attenzione sulla perfezione. Significa questo, in un modo davvero molto semplice. "Oh, la pratica Vajrayana, recito questo mantra, devo recitare questo numero di mantra", lo sai, non è così. Questa è un modo di pensare molto, molto ristretto. L'essenza è: ti concentri sulla purezza, ti concentri sulla perfezione; questo è il Vajrayana. Soprattutto se sei così fortunato di essere un praticante del Kalachakra. Questa è il meglio, il meglio.

Perché?

Perché è il meglio?

Tutti parlano di bodhicitta, tutti parlano di purezza, questa è la purezza del mondo, tutto il mondo illuminato, tutte le cose sono divinità nel mandala. Tutti il tantrayana parla di questo, quindi perché il Kalachakra è così speciale?

Te lo dico. Sì, tutti parlano di bodhicitta ma chi ha più dettagli e più focus?

E il focus si sposta: il focus del Kalachakra si sposta, da qualsiasi altra parte si trovi, alla natura di Guerriero. Ecco perché il Kalachakra andò a Shambala e sviluppò a Shambala e ha trasformato Shambala, cosicché Shambala è diventata più di qualsiasi altra terra pura, cosicché la missione di Shambala è quella di trasformare questo mondo.

Perché?

A causa della natura della pratica del Kalachakra. Kalachakra significa che vai oltre i tre regni, ma ha l'apparenza dei tre regni. Ciò ne enfatizza la purezza in modo così elegante. Ecco perché la pratica di Kalachakra è la trasformazione più speciale. Perché il tantra di Kalachakra enfatizza al massimo come

trasformare questo mondo. E i Guerrieri Shambala prendono questo percorso come una realtà. Hanno accettato questa missione e si sono presi questa responsabilità, cosicché, se abbiamo anche solo un po' del Kalachakra nella nostra vita, forse solo un po', siamo ancora nelle fasi iniziali, ma questo è collegato, è collegato ai Guerrieri di Shambala.

Sai qual è la missione dei Guerrieri di Shambala?

Quella di trasformare il nostro mondo, (renderlo) libero da estremi. Alcune persone hanno interpretato malamente, in modo molto ristretto - ma se guardi con una visione più ampia, una visione più profonda, essi sono liberi dai due estremi. Quali sono gli estremi? Uno è l'estremo del mondo materiale, o delle persone materialiste. L'altro estremo è la visione incredibilmente ristretta dei fondamentalisti religiosi. Se saremo liberi da questi due estremi, allora avremo la possibilità di non avere più problemi in questo mondo. Quindi forse questo Coronavirus e questi discorsi, darsi la colpa l'un l'altro, forse potrebbe essere già l'inizio della missione di Shambala.

Quindi, cosa significa tutto ciò?

Ci sono molte discussioni: "Chi ha fatto questo Coronavirus?" "Oh, lo hanno fatto gli americani". I cinesi dicono che lo hanno fatto gli americani e gli americani dicono che lo hanno fatto i cinesi.

Cosa ci fa capire questo?

Indica esattamente che i Guerrieri di Shambala sconfiggeranno chiunque abbia fatto intenzionalmente questa malattia. Una delle missioni di Shambala è quella di distruggere. Ok?

Se invece nessuno lo ha realizzato intenzionalmente e si è trasformato naturalmente - un processo di trasformazione - in questo caso, qual è la vera soluzione? Soltanto Kalachakra. L'ultima soluzione è solo Kalachakra e chi porta questo potere, i Guerrieri di Shambala. La missione di Shambala è l'unica risposta finale. Quindi siamo davvero fortunati soprattutto se pratichiamo il percorso del Kalachakra, anche se nelle fasi iniziali, anche se hai una piccola realizzazione. O nessuna realizzazione; (anche se) hai solo un po' di fede e di devozione, lo sai, siamo ancora le persone più fortunate su questa terra. Perché? Perché noi siamo i trasformati, lo sai. Sposta l'attenzione su questo, non sulla compassione di mentalità ristretta "Oh, è duro, è difficile". No, non è difficile. L'unica difficoltà è che non hai spostato la tua attenzione. Solo questa è la difficoltà. Ma se sposti la tua attenzione, allora è perfetto. Quindi per favore, concentratevi veramente sul percorso perfetto del Kalachakra e su Shambala. Siate dei guerrieri, ok? Siate eroi ed eroine, ok? Non siate menti egocentriche, tenetelo a mente. Siete con me? Io sono con voi ragazzi. Ok, facciamo così