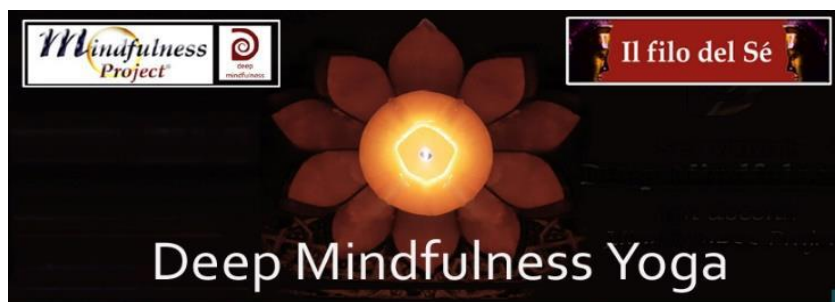




La preziosa rinascita umana

A cura di Massimo Gusmano



Una rinascita umana per essere preziosa deve essere dotata di alcune “libertà”.
Essere dotata di libertà significa essere libera da condizioni di non libertà.

Essere libero dagli impedimenti alla pratica del Dharma

non essere nati come
esseri infernali
spiriti affamati, assetati
animali
dei della lunga vita



Appartenere alla sfera degli **esseri infernali** è un impedimento alla pratica del Dharma, perché se noi fossimo in questa sfera non avremmo nemmeno l'intenzione di praticare e, anche se volessimo, sarebbe impossibile. In questa sfera non esiste nessuna condizione favorevole per praticare e non c'è nemmeno il suono dell'insegnamento. Basta pensare di avere un forte dolore nello stomaco per capire che quando si sta troppo male non si riescono a seguire gli insegnamenti e la pratica del Dharma.

Non essere nati come **spiriti affamati ed assetati**. Gli spiriti affamati ed assetati soffrono la fame e la sete, e questo impedisce loro di praticare il Dharma. Pensiamo se dovessimo rimanere tre o quattro giorni senza mangiare e senza bere, dove troveremmo il coraggio e l'entusiasmo di ascoltare e praticare l'insegnamento? Saremmo disperati, e non avremmo altro pensiero che trovare qualche cosa da mangiare e da bere.

Non essere nati come degli animali. Gli animali non hanno la possibilità di comprendere e anche se gli dicessimo che, soltanto recitando il mantra OM MANI PADME HUM potrebbero illuminarsi, non capirebbero. In Tibet si dice che se si mette dell'oro nell'orecchio di un asino, l'asino viene infastidito e scuote la testa e lo butta

via; se nell'altro orecchio metti della polvere viene disturbato ugualmente, si scuote e la butta via. Non distingue la polvere dall'oro, perché per lui l'oro e la terra sono uguali, tutti e due gli danno fastidio e li butta via. Gli animali non riescono a discriminare, non hanno intelligenza, pertanto non hanno nessuna motivazione di praticare, non sono nella condizione di praticare.

Non essere nati come **dei della lunga vita**. Coloro che nascono come dei della lunga vita conducono la loro esistenza con immensa gioia, con una mente completamente distratta dai piaceri, questo fino a qualche istante prima della loro morte. Solo qualche istante prima della morte iniziano a percepire una sofferenza immensa, la sofferenza chiamata del “preavviso della morte”.

Inoltre non essere nati

- 1) nelle zone depresse, molto povere, in guerra, in quelle aree dove si cerca solo di sopravvivere
- 2) in un luogo qualsiasi dove non c'è la presenza dell'insegnamento e di un sangha
- 3) come degli esseri umani fortemente disabili, con grossi problemi mentali, con capacità intellettuali compromesse, con un quoziente di intelligenza molto basso.
- 4) come esseri umani totalmente disinteressati all'insegnamento



Consideriamo anche alcune condizioni favorevoli

- a) essere nati in un periodo dove c'è la comparsa dell'Essere Illuminato.
- b) essere nati quando questo Essere Illuminato dava insegnamenti: questi due condizioni realmente non ci sono oggi, perché Buddha Sakyamuni non c'è, e quindi

di conseguenza non sta dando insegnamenti. Però, il corrispondente o equivalente perfetto di Budda Sakyamuni è rappresentato dal proprio maestro radice e dai maestri da cui possiamo ricevere insegnamenti.

c) essere nati quando è ancora presente l'insegnamento dell'Essere Illuminato Sakyamuni Buddha; infatti gli insegnamenti sono tuttora presenti, sia nell'aspetto sutra che nell'aspetto tantra.

d) essere nati in un periodo in cui c'è la presenza dei praticanti che praticano quella dottrina, quell'insegnamento e in cui c'è la presenza di persone che esprimono simpatia nei confronti dei praticanti e danno sostegno.

La difficoltà di ottenere nuovamente un simile corpo in futuro

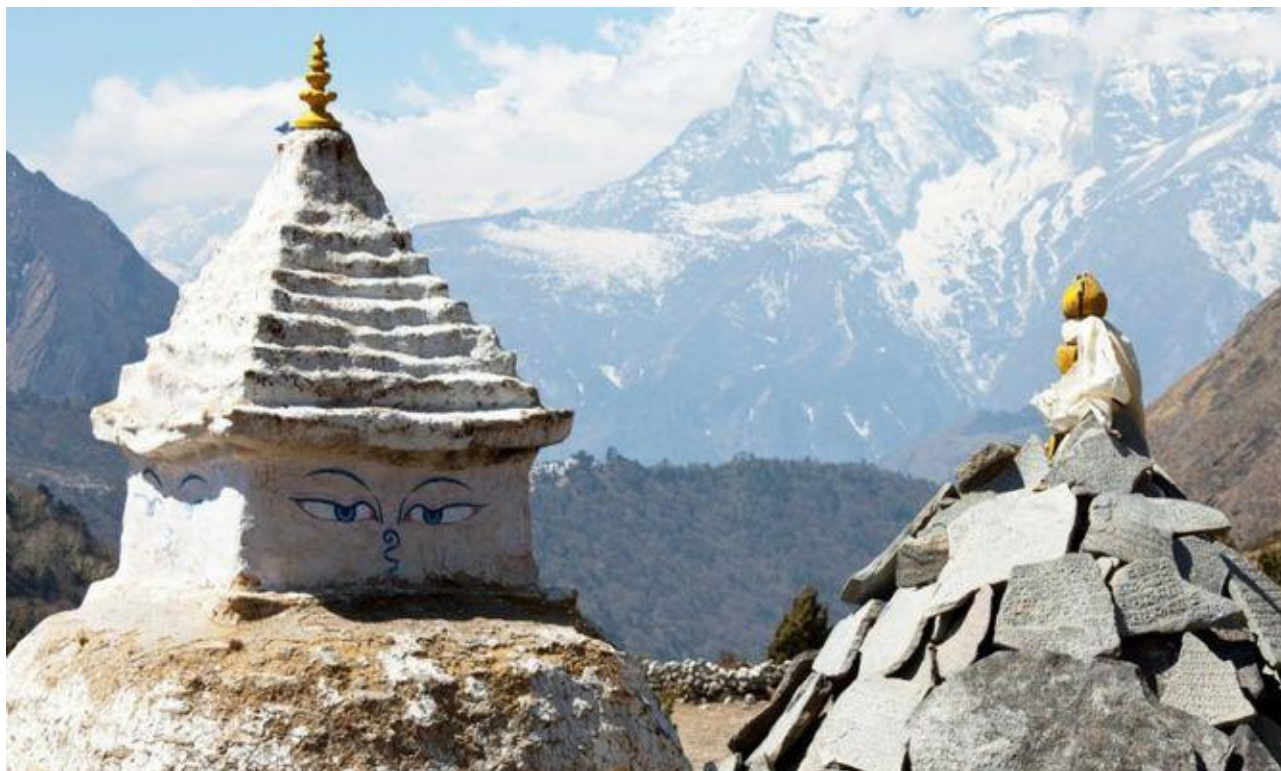
Quale potrebbe essere la causa di questa nostra preziosa rinascita umana? Soltanto praticando la disciplina morale, l'abbandono delle dieci azioni non virtuose, la generosità, la pazienza, si può ottenere il prezioso corpo umano.

Consideriamo due esempi:

1) una tavola di legno con un buco in mezzo, galleggia sulla superficie dell'oceano, spinta in ogni direzione dal vento. Dal profondo dell'oceano una tartaruga cieca sale sulla superficie solamente una volta ogni cento anni. Quante probabilità avrà questa tartaruga cieca di infilare la testa nel buco della tavola?

2) Un altro esempio è dato da S.S. il Quinto Dalai Lama che prese un pugno di piselli crudi, secchi e li lanciò contro un muro. Così come è difficile che la testa di tartaruga possa finire nel buco della tavola, allo stesso modo è difficile che un solo pisello secco possa rimanere attaccato al muro.

Questi esempi possono essere applicati alla possibilità remota di rinascere con un corpo umano



Il grande significato/senso della preziosa rinascita umana

Qual è la nostra priorità?

Non è di preoccuparci di risolvere le faccende domestiche, i problemi familiari, di fare investimenti, arricchirsi, ma piuttosto dare un senso profondo alla nostra esistenza progredendo nel sentiero spirituale.

Con questo corpo e con questa mente posso praticare per sviluppare saggezza e compassione e raggiungere il Nirvana.

Buddha Sakyamuni, principe Siddharta, ha avuto un corpo umano come il nostro, così come i corpi di Milarepa, di Tzong Khapa, di Atisha, ecc: possiamo elencare vari personaggi che sono vissuti in modo significativo, che sono riusciti a compiere tanti benefici, che hanno avuto un corpo umano esattamente come noi lo abbiamo ora. Dunque dipende tutto da noi stessi, dalla volontà di cogliere l'essenza della propria preziosa rinascita umana. Questi esseri hanno avuto tutti lo stesso corpo umano e completato il sentiero dell'Illuminazione per il beneficio per tutti.

Un giorno della nostra vita è estremamente prezioso, ma dipende se lo rendiamo significativo

Un giorno è composto di ventiquattro ore, ed un'ora è composta da sessanta minuti; un minuto è composto da sessanta secondi. Perciò, se noi sprechiamo anche solo cinque minuti significano sessanta secondi per cinque volte sprecati, irrecuperabili. Però, se uno vuole, in un secondo così prezioso si possono accumulare innumerevoli cause per l'Illuminazione. Per esempio, quando ci alziamo alla mattina dobbiamo abituarci a richiamare immediatamente alla memoria la nostra motivazione e poi condurre la vita normale con questa consapevolezza: allora camminare, dormire, parlare, mangiare, andare in bagno, tutto diventa significativo, **tutto diventa Dharma**. Facendo questo allenamento diventeremo persone positive, buone, valide, persone che sviluppano le loro qualità, che sviluppano conoscenza e saggezza.

