

*Il Sentiero Agevole che Conduce all'Onniscienza,
Istruzioni 'grafiche' (esplicite) sugli stadi del sentiero per l' Illuminazione*

Pancen Losang Ciö Ghien

(Pan Chen bLo bZang Chos rGyan 1570-1662)

Mi prostro costantemente ai piedi del venerabile e santo Maestro che e' indivisibile da Buddha Vajradhara! Prenditi cura di me con grande amore!

L'esposizione degli stadi del sentiero per l'illuminazione - il metodo profondo che conduce gli esseri fortunati alla Buddhita' - e' composta da due voci principali: "**La radice del sentiero: la devozione al Guru**" e "**Come addestrarsi dopo aver generato devozione**". La prima voce, a sua volta, si suddivide in due: "**Come praticare durante la sessione formale di meditazione**" e "**Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni**". La prima voce si divide ulteriormente in tre parti: "**La preparazione**", "**La pratica vera e propria**" e "**La conclusione**".

La preparazione consiste nell'assumere la posizione in otto punti o qualsiasi altra posizione confortevole dopo essersi seduti su un comodo cuscino in un luogo piacevole. Dopo aver esaminato il proprio stato mentale, con un'attitudine particolarmente virtuosa, immaginate nello spazio di fronte a voi, un ampio e alto trono prezioso sorretto da otto imponenti leoni delle nevi. Su di esso, su di un sedile costituito da un disco di loto variegato, luna e sole, e' assiso colui la cui essenza e' il nostro gentile Guru radice e che appare come Buddha Shakyamuni. Il suo corpo e' del colore dell'oro fino; il suo capo e' adornato dall'*usnisha*¹; ha un volto e due braccia, la mano destra che tocca la terra e la sinistra in posizione di meditazione e che regge una ciotola ricolma di nettare. E' elegantemente adornato delle tre vesti monacali color zafferano e dei segni maggiori e minori e risplende di una naturale luce chiara e limpida. E' seduto con le gambe incrociate nell'alone di luce irradiata dal suo corpo. Tutto intorno a lui si trovano i Lama radice e dei lignaggi, gli Idam, i Buddha e i Bodhisattva, i Daka, le Dakini, i protettori del Dharma

¹ Protuberanza sulla sommita' del capo, uno dei '32 segni maggiori' che contraddistingue i Buddha. Nel "*Sutra della manifestazione estesa*" (*ghia-cer rol-pe do*, Lalita-vistara-sutra) si dice che la sua causa e' di

oltremondani. Di fronte a tutti loro ci sono dei bei tavoli, su cui sono disposti dei testi luminosi la cui natura non è altro che gli insegnamenti dati da quegli esseri santi, cioè il Dharma scritturale². Pensate inoltre che tutti gli esseri del campo dei meriti vi guardino con simpatia e anche voi, ricordando le loro qualità e gentilezza, li contemplate con grande ammirazione.

Riflettete in questo modo: "Nonostante tutte le madri esseri senzienti e io stesso abbiamo già sperimentato, da tempo senza inizio, innumerevoli sofferenze, le generali sofferenze del samsara e, in particolare, le sofferenze delle rinascite sfortunate, ci aspettano ancora sofferenze difficili da sondare e senza fine! Pertanto, ora che ho ottenuto una speciale rinascita così difficile da avere, e così significativa quando la si è ottenuta, se questa volta non la uso per conseguire la suprema liberazione da tutte le sofferenze del samsara - lo stato del Guru-Buddha - dovrò nuovamente sperimentare infiniti altri tipi di sofferenze, le generali sofferenze del samsara e, in particolare, le sofferenze dei migratori sfortunati. Poiché i Lama-Tre Gioielli, che risiedono nello spazio di fronte a me, hanno l'abilità di proteggere da tutte queste sofferenze, prendo rifugio, dal profondo del cuore, nei Lama-Tre Gioielli poiché devo realizzare a qualunque costo la preziosa e perfetta Buddhita' per tutti gli esseri."

Dopo aver completato le pratiche del rifugio, di bodhicitta e dei 'quattro pensieri incommensurabili'³, riflettete ripetutamente, per sette o ventun volte, sul significato della seguente preghiera: "Per il bene di tutte le madri esseri senzienti devo assolutamente ottenere velocemente, e ancor più velocemente, la preziosa illuminazione che è perfetta e completa! Di conseguenza, tramite il profondo sentiero della pratica del Guru-Yoga, intraprenderò le meditazioni del sentiero graduale per l'Illuminazione."

Ritornate mentalmente alla visualizzazione del campo dei meriti e ripassate tutti i dettagli descritti in precedenza, a cominciare da: "Nello spazio di fronte a voi, su un ampio e alto trono prezioso..." fino a "È seduto con le gambe incrociate... "; a questo punto continuate a immaginare in questo modo: "Nello spazio in alto, dietro la figura

toccare con rispetto i piedi dei propri genitori, degli asceti, dei brahmini, dei Maestri, di coloro degni di offerte; di rendere omaggio ai membri del Sangha; di parlare onestamente; e così via.

² Come recitano i famosi versi composti dal Maestro Vasubhandu: "Ci sono due aspetti nel santo Dharma, quello la cui natura sono le scritture (scritturale) e quello la cui natura sono le realizzazioni (in quanto realizzazioni). Il solo modo di custodirli è di spiegarli, studiarli e praticarli".

³ Vedi nota # 1 alla fine del testo.

principale, su di un sedile costituito da un disco di loto variegato, luna e sole, si trova Buddha Vajradhara, circondato dai Lama del lignaggio delle 'pratiche benedette'⁴. Nello spazio alla [sua] destra, si trova il venerabile Maitreya circondato dai Lama del lignaggio della 'condotta vasta'; nello spazio alla [sua] sinistra si trova il venerabile Manjushri, circondato da tutti i Lama del lignaggio della 'visione profonda'; di fronte si trova il gentile Guru radice circondato da tutti i Lama dai quali abbiamo ricevuto direttamente insegnamenti. Intorno a tutti loro c'è l'assemblea degli Idam, Buddha, Bodhisattva, Daka, Dakini e dei protettori del Dharma oltremondani. Di fronte a tutti loro ci sono dei bei tavoli, su cui sono sistemati dei testi luminosi la cui natura non è altro che gli insegnamenti dati da quegli esseri santi, cioè il Dharma scritturale. All'esterno, nelle dieci direzioni, si trovano poi incalcolabili svariate emanazioni, manifestate dalla figura principale e dal suo seguito, per domare gli innumerevoli diversi esseri senzienti. Alla sommità del capo di tutti questi esseri santi c'è una sillaba **Om** bianca, alla gola una sillaba **Ah** rossa, al cuore una **Hum** blu, all'ombelico una **Sva** gialla e al luogo segreto una **Ha** verde. Dalle cinque sillabe vengono emessi raggi di luce.

Dalla sillaba Hum al cuore del Guru-Buddha viene emessa luce nelle dieci direzioni. Essa invita gli 'esseri di saggezza', che sono simili agli esseri meditati, dalle loro 'dimore naturali'.⁵ Dopo che gli 'esseri di saggezza' si sono assorbiti nei loro rispettivi 'esseri dell'impegno' (*le figure visualizzate dal praticante*), immagina che questi ultimi diventino la personificazione di tutti gli 'esseri del rifugio'.

Dopo aver offerto la 'preghiera in sette rami'⁶ e il 'mandala', formula le 'richieste di ricevere benedizioni'⁷ in accordo alle istruzioni e fa' in modo di essere ispirata/o nell'intimo.

Il gentile Guru radice si assorbe nel Buddha (la figura centrale) che, a sua volta, si assorbe nel gentile Guru radice che risiede alla sommità del nostro capo. A causa di ciò, quest'ultimo si trasforma in Buddha Shakyamuni che, in essenza, è il nostro gentile Guru radice. Egli è assiso su di un sedile costituito da un mandala di loto, luna e sole, posato su di un trono sostenuto da leoni sulla sommità del nostro capo (Ripeti mentalmente la

⁴ Vajradhara, Tilopa, Naropa, Dombhipa etc.

⁵ Vedi nota # 2 corrispondente alla fine del testo.

⁶ Vedi nota # 3 corrispondente alla fine del testo.

⁷ Vedi nota # 4 corrispondente alla fine del testo.

visualizzazione di sopra, fino a :) "E' seduto con le gambe incrociate nell'alone di luce irradiata dal suo corpo." Dopo avergli offerto brevemente la 'preghiera in sette rami' e il 'mandala', immagina che tu, insieme con tutti gli infiniti esseri che ti circondano, lo imploriate a una voce: "Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, detentore dei 'quattro corpi'⁸!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, detentore del 'corpo di verita' libero da oscurazioni!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, detentore del 'corpo di godimento' di grande beatitudine!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, detentore dei molteplici 'corpi di emanazione'!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti i Guru!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti gli Idam!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti i Buddha!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi del santo (perfetto) Dharma!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi del Sangha!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti i Daka e le Dakini!

Faccio richieste a Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti i protettori del Dharma!"

In special modo supplicate: "Faccio richieste a Te, Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti gli esseri del rifugio! Tutte le madri esseri senzienti e io stesso, essendo rinati nel samsara, abbiamo sperimentato per lungo tempo intense, svariate sofferenze; la causa di cio' e' il modo scorretto con cui abbiamo praticato devozione per il Maestro, sia mentalmente che concretamente. Di conseguenza, supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di pra-

⁸ Vedi nota # 5 corrispondente alla fine del testo.

ticare correttamente la devozione nei confronti del Maestro, sia mentalmente che concretamente!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutti i mali commessi e le oscurazioni accumulate da tempo senza inizio (durante tutte le innumerevoli vite precedenti a questa). In particolare esso purifica gli spiriti, le malattie, le oscurazioni e i mali commessi che ci ostacolano nel praticare correttamente la devozione per il Maestro mentalmente e concretamente.

I nostri corpi diventano limpidi, chiari e luminosi. Tutte le qualità positive come i meriti, la vita e così via incrementano e si espandono. Immagina soprattutto che, la particolare realizzazione di poter praticare correttamente la devozione per i Maestri, sia mentalmente che concretamente, sia generata nella nostra mente e così pure nelle menti degli altri.

"La pratica vera e propria" si suddivide in due: **"Il modo di praticare la devozione mentalmente"** e **"Il modo di praticare la devozione concretamente"**. La prima voce si divide ulteriormente in due: **"Coltivare la fede, che è il fondamento del sentiero"** e **"Coltivare il rispetto, ricordandosi del bene ricevuto"**.

Per quanto riguarda la prima voce, dal cuore del Guru-Buddha sono emanati, nello spazio di fronte a me, i Lama dai quali io ho ricevuto direttamente insegnamenti. Indirizzando il pensiero verso di loro, rifletti come essi siano veramente dei Buddha. Infatti, come il perfetto e completo Buddha ha proclamato nei preziosi testi di Tantra, nei tempi di degenerazione, Buddha-Vajradhara si mostrerà con l'aspetto di maestri spirituali per compiere il beneficio degli esseri; anche tutti questi miei maestri, sono solo diversi nell'aspetto esterno. Buddha-Vajradhara, per prendersi cura di tutti coloro che non hanno la buona fortuna di vedere direttamente il Buddha, si mostra nella forma di tutti questi diversi maestri.

"Supremo Guru-Idam, manda le tue benedizioni affinché tutti noi possiamo vedere questi maestri come veri Buddha-Vajradhara!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle

menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa (particolare voce) sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Possiamo domandarci: "Com'e' allora che Buddha ha eliminato tutti i difetti e possiede tutte le qualita', mentre i nostri maestri, motivati dai 'tre veleni' (le tre affezioni mentali di ignoranza, odio e attaccamento) commettono questo e quest'altro errore? Penso che non siano proprio dei Buddha!" Cio' e' dovuto al fatto che le nostre percezioni non sono pure. Per questa stessa ragione, nel passato, *Lekpe Karma* vedeva qualsiasi cosa Buddha facesse unicamente come ipocrita e falsa; il nobile *Asanga* vide il venerabile *Maitreya* come una cagna e *Maitripa* vide il grande yoghi *Shawariva* come un macellaio di maiali. Proprio come tutti questi modi di vedere sono impropri, cosi' il vedere difetti e errori nei nostri maestri, non e' dovuto al fatto che loro abbiano davvero dei difetti, bensì alle nostre percezioni impure.

Supplica nuovamente: "Supremo Guru-Idam concedici le tue benedizioni affinche' nella mente di tutti noi non si generi, neanche per un singolo istante, l'attitudine che vede difetti nei nostri maestri ma, al contrario, si generi facilmente una grande fede che ci faccia percepire come positive tutte le loro azioni. "

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Per quanto riguarda la seconda voce (Coltivare il rispetto), indirizzando il vostro pensiero verso i maestri di fronte a voi riflettete: "Questi maestri mi hanno veramente fatto del bene! E' grazie a loro che comprendo il profondo sentiero che concede facilmente il prezioso, perfetto e completo stato della Buddita' - la suprema liberazione - privo di tutte le sofferenze del samsara e dei reami sfortunati!" Di conseguenza supplica in questo modo:

"Supremo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinche' tutti noi possiamo generare facilmente grande rispetto verso i maestri ricordandoci del bene ricevuto!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam, che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori, che entra nei nostri corpi e nelle nostre menti. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Per quanto concerne la voce "Il modo di praticare devozione concretamente", dopo aver visualizzato i maestri nello spazio di fronte a voi implorate nel seguente modo: "Supremo Guru-Idam concedimi la tua benedizione affinché io abbia l'abilità di rinunciare - per questi maestri che sono dei veri Buddha - al mio corpo, alla mia vita, ai miei possedimenti e così via senza esitazione e in particolare, affinché io possa compiacerli con l'offerta della pratica che si accorda ai loro insegnamenti!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

In relazione alla voce "La conclusione", si tratta di dedicare intensamente le radici di virtù che derivano dall'aver fatto richieste meditando sul Guru-Ydam alla sommità del nostro capo e dall'aver recitato il mantra⁹, per il conseguimento di tutti gli obiettivi temporanei e ultimi, nostri e di tutti gli altri.

Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", si dovrebbero studiare le scritture e i commentari che spiegano il modo di coltivare la devozione. Non solo, si dovrebbe praticare il 'limitare le porte dei sensi'¹⁰ con consapevolezza e introspezione, adottare una dieta appropriata, sforzarsi di praticare senza dormire al tempo inopportuno e comportarsi correttamente al momento di dormire e sforzarsi di eseguire lo yoga del lavarsi e del mangiare.

⁹ Nel *Lam Rim Nyur Lam*, composto da Pancen Losang Yesce (1663-1737) e che è commentario a questo testo, è prescritto di recitare il mantra di Buddha Shakyamuni 'Om Mune Mune Maha Mune Ye Soha'.

¹⁰ Controllare i sensi sia nel senso di evitare il contatto con gli oggetti che inducono affezioni mentali, sia nell'evitare, con delle apposite meditazioni, che le affezioni sorgano quando il contatto è già avvenuto

La voce "Come addestrarsi dopo aver generato devozione" si suddivide in due: **"Esortazione a prendere l'essenza di questa rinascita dotata di liberta' e opportunita' (una preziosa rinascita umana)"** e **"Come prenderne l'essenza"**. La prima si divide ulteriormente in due: **"Come praticare durante la sessione formale di meditazione"** e **"Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni"**. Ancora una volta, la prima voce si divide in tre parti: **"La preparazione"**, **"La pratica vera e propria"** e **"La conclusione"**.

La preparazione consiste nel supplicare, come in precedenza, (con la preghiera che termina con le seguenti parole): "Faccio richieste a Te, Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti gli esseri di rifugio!" Poi di seguito, nel riflettere: "Tutte le madri esseri senzienti e io stesso, essendo rinati nel samsara, abbiamo sperimentato per lungo tempo intense e svariate sofferenze; la causa di cio' e' il non aver generato la speciale realizzazione [che ci fa apprezzare] il grande significato di questa rinascita dotata di liberta' e opportunita' e della difficolta' di ottenerla. Di conseguenza, supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica, cosi' che la speciale realizzazione del grande significato di questa rinascita dotata di liberta' e opportunita' e della difficolta' di ottenerla sia generata nelle nostre menti!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutti i mali commessi e le oscurazioni accumulate da tempo senza inizio. In particolare esso purifica gli spiriti, le malattie, le oscurazioni e i mali commessi che ci ostacolano nel generare la speciale realizzazione che ci fa apprezzare 'il grande significato di questa rinascita dotata di liberta' e opportunita' e la difficolta' di ottenerla'.

I nostri corpi diventano limpidi, chiari e luminosi. Tutte le qualita' positive come i meriti, la vita e cosi' via incrementano. Immaginiamo soprattutto che, la particolare realizzazione che ci fa apprezzare 'il grande significato di questa rinascita dotata di liberta' e opportunita' e la difficolta' di ottenerla', sia generata nella mente nostra e degli altri.

"La pratica vera e propria" si suddivide in due: **"Riflettere sul grande significato della rinascita dotata di liberta' e opportunita'"** e **"Riflettere sulla sua rarita'"**.

Mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, supplichiamo: "Si parla di liberta', nel senso di avere il tempo di praticare il santo Dharma, e di opportunita', nel senso di essere dotati di tutte le circostanze, esterne ed interne, favorevoli alla pratica. In breve, questo corpo (questa forma umana) dotato di liberta' e opportunita' che noi tutti abbiamo ora, e' estremamente significativo perche' con esso abbiamo l'abilita' di praticare la generosita', che e' la causa per ottenere il corpo e la prosperita' di una rinascita felice; la moralita', la pazienza e cosi' via. In particolare, sulla base di questo corpo (questa forma umana), possono sorgere i tre tipi di voto¹¹. Non solo, abbiamo persino l'abilita' di conseguire con facilita' la buddhita', in una singola breve vita di questo tempo degenerato. Di conseguenza, non sprecherò questo corpo (questa forma umana) che e' perfettamente dotato di liberta' e opportunita', che e' cosi' difficile da trovare e che, una volta trovato, e' cosi' ricco di significato; lo userò invece al meglio. Concedici le tue benedizioni, Guru-Idam, affinche' io e gli altri siamo in grado di praticare in questo modo! "

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Per quanto riguarda la voce "Riflettere sulla sua rarita'"; mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, pensate: "Non solo questa rinascita dotata di liberta' e opportunita' e' molto significativa, e' anche molto difficile ottenerla. La maggior parte degli esseri, come gli esseri umani e cosi' via, compiono in grande misura le 'dieci azioni negative' che ostacolano l'ottenimento di questo tipo di rinascita. In piu', per ottenere un corpo (una forma umana) dotato di liberta' e opportunita', c'e' bisogno del fondamento della pura moralita', dell'assistenza della generosita' e cosi' via, e del collegamento di pure preghiere di aspirazione, ma queste cause sono praticate raramente. Percio', in rapporto alle rinascite infelici come gli animali e cosi' via, una rinascita felice e' molto rara, quasi impossibile e, persino in relazione alle rinascite felici, una rinascita perfettamente dotata di liberta' e opportunita' e' rara come una stella di giorno. Quindi,

¹¹ I voti della liberazione individuale, del Bodhisattva e del Tantra.

non sperchero' questo corpo (questa forma umana) che ho ottenuto solo una volta, che e' perfettamente dotato di liberta' e' opportunita', che e' difficile da ottenere, e che e' molto significativo quando lo si e' ottenuto, ma ne cogliero' l'essenza! Per quanto riguarda coglierne l'essenza, pratichero' la sintesi delle istruzioni del veicolo supremo date dal Guru-Buddha, mantenuto costantemente presente [mentalmente] con devozione e otterro' con facilita' la buddhita' in questa vita. Concedici le tue benedizioni, Guru-Idam, affinche' io e gli altri siamo in grado di praticare in questo modo! "

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Il modo di praticare 'La conclusione' e' come spiegato in precedenza.

Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", come sopra, si dovrebbero studiare i trattati e i commentari che spiegano 'la rinascita dotata di liberta' e opportunita'".

La voce "Come prenderne l'essenza" si suddivide in tre: **"Addestrarsi negli stadi del sentiero condiviso dagli individui di scopo inferiore"**, **"Addestrarsi negli stadi del sentiero condiviso dagli individui di scopo intermedio"** e **"Addestrarsi negli stadi del sentiero dell'individuo di scopo superiore"**.

La prima voce si divide ulteriormente in due: **"Come praticare durante la sessione formale di meditazione"** e **"Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni"**. Ancora una volta, la prima voce si divide in tre parti: **"La preparazione"**, **"La pratica vera e propria"** e **"La conclusione"**.

La preparazione consiste nel supplicare, come in precedenza (con la preghiera che termina con le seguenti parole): "Faccio richieste a Te, Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti gli esseri di rifugio!" e poi, di seguito, nel riflettere: "Io e tutti gli infiniti esseri, essendo rinati nel samsara, abbiamo sperimentato per lungo tempo intense e svariate sofferenze. La causa di cio' e' il non aver riflettuto sull'incertezza del momento della morte; il non aver generato paura nei confronti delle sofferenze dei migratori sfortunati e, conseguentemente, il non aver praticato sinceramente la 'presa di rifugio' nei

Tre Gioielli; il non aver prodotto convinzione nell'operare del karma e il non aver praticato correttamente l' intraprendere le azioni positive e l'astenersi da quelle negative. Di conseguenza, supremo Guru-Idam, ti imploro affinché Tu ci benedica, così che tutti noi generiamo il ricordo dell'incertezza del momento della morte, la paura per le sofferenze delle rinascite sfortunate e, di conseguenza, la presa di rifugio nei tre Gioielli dal profondo del cuore; la convinzione nel karma e, di conseguenza, l'abbandono delle azioni negative e la pratica corretta delle azioni positive!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto ciò che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

"La pratica vera e propria" si suddivide in quattro: **"Riflettere sull'incertezza del momento della morte"**, **"Riflettere sulle sofferenze delle rinascite sfortunate"**, **"Addestrarsi nella presa di rifugio"** e **"Generare convinzione nell'operare del karma (nella legge di causalità)"**.

Per quanto riguarda la voce "Riflettere sull'incertezza del momento della morte", mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, pensate: "Questo corpo (questa forma umana) dotato di libertà e opportunità, così difficile da trovare e che, una volta trovato, è molto significativo, perisce velocemente e sicuramente arriverà il signore della morte. Non solo, nessuna condizione esterna o interna può fermarlo. Ininterrottamente la durata di questa vita diminuisce e non c'è modo di estenderla. Anche quando siamo in vita, non abbiamo tempo di praticare il Dharma. È certo che moriremo e invece il momento della morte è incerto. La durata della vita per gli abitanti di Zambuling¹² è incerta e le circostanze che conducono alla morte sono molto più numerose di quelle che favoriscono la vita. Poiché il nostro corpo è molto fragile, come una bolla d'acqua, il momento della morte è incerto. Al momento della morte, al di là del Dharma, niente è di aiuto; non importa quanto intenso sia l'amore dei nostri parenti e amici, non possiamo portare [con noi] nessuno di loro; non importa quanti meravigliosi

¹² Il nome del continente del sud dove ora ci troviamo secondo la cosmologia classica indiana e tibetana

possedimenti abbiamo, non possiamo portarne [con noi] neanche una minima parte. Se dovremo separarci persino da questo corpo, che e' stato con noi sin dalla nascita, a che serve provare attaccamento per le belle cose di questa vita? La morte - questo nemico - arrivera' certamente, ma non sappiamo quando. Poiche' potremmo morire anche oggi, dovremmo prepararci per essa. Prepararsi per la morte consiste nel praticare sin da ora il puro Dharma senza avere attaccamento per le buone cose di questa vita. Concedici le tue benedizioni, Guru-Idam, affinche' io e gli altri siamo in grado di praticare in questo modo! "

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Per quanto riguarda la voce "Riflettere sulle sofferenze delle rinascite sfortunate", mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, pensate: "Questo corpo (questa forma umana) completamente dotato di liberta' e opportunita', cosi' difficile da trovare e che, una volta trovato, e' molto significativo, perisce velocemente e, dopo la sua distruzione, non svaniremo nel nulla, ma dovremo prendere un'altra rinascita. Le possibili rinascite sono riconducibili solo a due: quelle felici quelle infelici. Se prenderemo una rinascita sfortunata, dovremo patire incredibili sofferenze come quelle del freddo, e cosi' via, degli esseri negli inferni, o della fame, della sete, e cosi' via, degli spiriti famelici o della stupidita', dell'ignoranza e del divorarsi l'uno con l'altro e cosi' via, degli animali. Poiche' tutte quelle sofferenze sono insopportabili, questa volta che ho ottenuto un corpo (una forma umana) completamente dotato di liberta' e opportunita', che e' cosi' difficile da trovare e che, una volta trovato, e' altamente significativo, otterro' lo stato di Guru-Buddha in cui tutte le sofferenze dei migratori sfortunati sono state eliminate. Concedici le tue benedizioni, Guru-Idam, affinche' io e gli altri siamo in grado di praticare in questo modo! "

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa

realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Per quanto riguarda la voce "Addestrarsi nella presa di rifugio": dal corpo del Guru-Idam sulla sommita' del nostro capo sono emanati Lama, Idam, Tre Gioielli, Daka, Dakini e protettori del Dharma che riempiono lo spazio. Visualizziamo chiaramente gli esseri del rifugio intorno al Guru-Idam, che risiede sulla cima della nostra testa e, riportando alla memoria tutte le qualita' di corpo, parola, mente e attivita' illuminate, prendiamo rifugio nel Guru-Idam-Tre Gioielli con la seguente aspirazione: "Da ora in poi, per favore, proteggete tutti gli esseri –mie madri- e me, in generale dalle sofferenze del samsara e, in particolare, da quelle delle rinascite sfortunate!" Dagli esseri di rifugio scende nettare che si assorbe in noi e in tutti gli esseri, esso purifica le oscurazioni e i mali commessi. Avendo ricevuto le loro benedizioni, la durata della vita, i meriti, la comprensione del Dharma scritturale e la pratica del Dharma di realizzazione incrementano. Meditate in questo modo, per centinaia, migliaia, decine di migliaia e centinaia di migliaia di volte (per innumerevoli volte). Avendo compreso il grande beneficio, temporale e ultimo, che deriva dal prendere rifugio, addestrati nel praticare correttamente i precetti del rifugio.

Quanto alla voce "Generare convinzione nell'operare del karma", mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, riflettete sulle parole del Vittorioso: "Da una virtu 'causale' puo' solo derivare una risultante felicita' e mai sofferenza. Da una non virtu 'causale, puo' solo derivare una risultante sofferenza e mai felicita'. Inoltre anche se si e' compiuto solo una piccola virtu' o non virtu'causale, il suo risultato sorgera' in misura molto piu' grande se cio' che la ostacola non e' presente. Se la causa, sia la virtu' che la non virtu', non e' compiuta, il rispettivo risultato di felicita' o sofferenza non sara' sperimentato. Se la causa, sia la virtu' che la non virtu', e' compiuta e cio' che ne ostacola la maturazione non e' presente, poiche' cio' che e' stato compiuto non va mai disperso, sicuramente il rispettivo risultato di felicita' o sofferenza si manifesterà". Non solo, avendo generato convinzione in cio' che e' stato proclamato a riguardo del diverso modo di operare del karma: in dipendenza da colui che ne e' il destinatario, dalla motivazione con cui e' compiuto, dall'oggetto dell'azione e da colui che la compie, ci si dovrebbe sforzare di coltivare cio' che va intrapreso ed astenersi da cio' che va evitato. Si

dovrebbero compiere azioni positive, anche se molto piccole e si dovrebbero evitare quelle negative delle tre porte, anche se minimesss. Concedici le tue benedizioni, Guru-Idam, affinché io e gli altri siamo in grado di praticare in questo modo! "

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto ciò che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Nonostante ci si sia sforzati in questa direzione, se a causa dell'intensità delle affezioni mentali, e della limitatezza del potere degli antidoti, ci siamo macchiati di azioni non virtuose, ci si dovrebbe sforzare di praticare la confessione con i 'quattro poteri opposti'¹³ e la promessa di evitarle in futuro."

Il modo di praticare 'la conclusione' è come spiegato in precedenza. Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", come sopra, si dovrebbero studiare i trattati e i commenti che spiegano le meditazioni degli stadi del sentiero condiviso dagli individui di scopo inferiore.

Così si conclude l'esposizione degli stadi del sentiero condiviso dagli individui di scopo inferiore.

La voce "Addestrarsi negli stadi del sentiero condiviso dagli individui di scopo intermedio" si suddivide in due: "**Coltivare la mente interessata all'ottenimento della liberazione**" e "**Determinare la natura del sentiero che conduce alla liberazione**". La prima voce a sua volta si divide in due: "**Come praticare durante la sessione formale di meditazione**" e "**Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni**". Ancora una volta, la prima voce si divide in tre parti: "**La preparazione**", "**La pratica vera e propria**" e "**La conclusione**".

La preparazione consiste nel supplicare, come in precedenza, (con la preghiera che termina con le seguenti parole): "Faccio richieste a Te, Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti gli esseri di rifugio!" e poi, di seguito, nel riflettere: "Tutte le madri

¹³ Vedi nota # 6 corrispondente alla fine del testo.

esseri senzienti e io stesso, essendo rinati nel samsara, abbiamo sperimentato per lungo tempo intense e svariate sofferenze. La causa di cio' e' il non aver coltivato una mente determinata che desidera ottenere la liberazione da tutto il samsara, dopo aver compreso che la sua natura e' sofferenza. Di conseguenza, supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi generiamo una mente determinata che desidera ottenere la liberazione da tutto il samsara, dopo aver compreso che la sua natura e' sofferenza!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nei corpi e nelle menti, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutti i mali commessi e le oscurazioni accumulate da tempo senza inizio. In particolare esso purifica gli spiriti, le malattie, le oscurazioni e i mali commessi che ci ostacolano nel coltivare una mente determinata che desidera ottenere la liberazione da tutto il samsara, dopo aver compreso che la sua natura e' sofferenza. I nostri corpi diventano limpidi, chiari e luminosi. Tutte le qualita' positive come i meriti, la vita e cosi' via incrementano. Immagina soprattutto che la particolare realizzazione di una mente determinata, che desidera ottenere la liberazione da tutto il samsara - dopo aver compreso che la sua natura e' sofferenza - sia generata nella mente nostra e degli altri.

"La pratica vera e propria" si suddivide in due: "**Riflettere sulle sofferenze generali del samsara**" e "**Pensare alle sofferenze specifiche**". Per quanto riguarda la prima voce; mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, pensate: "Anche se, avendo coltivato correttamente la moralita' che consiste nell'abbandonare le dieci azioni negative, ho ottenuto una rinascita felice, che trascende le sofferenze delle rinascite sfortunate, se non ottengo la liberazione che trascende le sofferenze completamente - alla radice - questa rinascite felice non si ferma neanche per un istante. Prendiamo ad esempio un malvivente che sia stato condannato alla pena di morte. Non solo sara' ucciso tra un mese, ma fino a quel momento, la sua condanna prevede che egli sia torturato e soffra intensamente ogni giorno con gocce di pece incandescente fatte cadere sul suo corpo e anche che sia colpito con un bastone. Anche se qualche persona importante, esercitando la sua influenza, intercedesse per il suo interesse e riuscisse a risparmiargli le torture sopra descritte, poiche' il condannato sa che ogni giorno lo avvicina comunque all'esecuzione, non c'e' verso che egli stia tranquillo. Lo stesso

accadrà per colui che, non avendo ottenuto la liberazione, non ha trasceso le sofferenze alla radice. Infatti, nonostante abbiamo acquisito una qualche rinascita felice, quando il karma positivo che l'ha causata sarà esaurito, dovremo precipitare in una delle tre rinascite infelici e ne dovremo sperimentare, per lungo tempo, le diverse intense sofferenze. Inoltre, dal momento che abbiamo preso una rinascita in questo samsara a causa di karma e afflizioni mentali, non potremo essere al di là della sofferenza. Non possiamo fare assegnamento sul beneficio o il danno apportato da amici e nemici poiché questi si trasformano rispettivamente in nemici e amici. Non solo, non importa quanta felicità samsarica godiamo, non ne siamo mai soddisfatti e invece i nostri desideri aumentano; ciò induce solo altre inesauribili sofferenze. Non possiamo fare affidamento neanche sul corpo che abbiamo, non importa quanto splendido sia, perché dobbiamo continuamente disfarcene. Non solo, da tempo senza inizio siamo stati concepiti e siamo rinati e quindi non c'è fine a tutte le nostre rinascite passate. Non possiamo contare neanche sulla prosperità samsarica - non importa quanto eccellente sia - perché alla fine è certo che dovremo abbandonarla. Poiché dovremo andarcene tutti soli, senza neanche un amico, non possiamo far conto neanche sugli amici. Di conseguenza, questa volta che abbiamo ottenuto questo corpo (questa forma umana) dotato di libertà e opportunità, che è così difficile da trovare e così significativo quando lo si è trovato, cercherò di ottenere, a qualunque prezzo, lo stato del Guru-Buddha, che è privo di tutte le sofferenze samsariche. Concedici le tue benedizioni, Guru-Idam, affinché io e gli altri siamo in grado di praticare in questo modo!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto ciò che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Per quanto riguarda la voce "Pensare alle sofferenze specifiche", mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, pensate: "Dal momento che questi aggregati psico-fisici, prodotti dal karma e dalle afflizioni mentali e produttori di nuovo karma e afflizioni mentali, sono venuti ad esistere, non possono trascendere la sofferenza. Fintantoche esistono questi aggregati umani, anche senza menzionare i tre reami infelici,

si sperimentano - dipendendo da essi - le sofferenze della fame e della sete; dell'acquisire e perdere ricchezza; del doversi separare dalle persone care; del dover incontrare odiati nemici; del non trovare cio' che si desidera benché lo si cerchi; del dover subire cio' che non si desidera e infine della nascita, vecchiaia, malattia, morte e così via. Sulla base di una rinascita come 'semi-dei', si sperimentano le sofferenze mentali dell'invidia per le ricchezze degli Dei e, di conseguenza, si subiscono anche sofferenze fisiche. Sulla base di una rinascita come Dei del reame del desiderio, si sperimentano le sofferenze della rottura di arti, ferite varie e infine dell'essere uccisi durante i combattimenti con i 'semi-dei'; dell'essere colpiti dai 'segni della morte' benché non lo si desideri, la sofferenza del sapere che si dovranno sperimentare le sofferenze delle rinascite infelici dopo essersi separati dalle ricchezze degli Dei. Anche se si dovesse rinascere nei due reami superiori (Reame della forma e Reame del senza forma), poiché non si ha controllo sulla [propria] permanenza, quando il karma virtuoso che ha causato questa rinascita si esaurisce, si dovranno sperimentare illimitate sofferenze nei tre reami infelici. In breve, gli aggregati psico-fisici, prodotti dal karma e dalle afflizioni mentali e produttori di nuovo karma e afflizioni mentali, sono la base per le sofferenze della nascita, della vecchiaia, della malattia, della morte e così via in questa vita. Come se non bastasse, essi inducono la sofferenza della sofferenza e la sofferenza del cambiamento in questa e nelle prossime vite. Non solo, dal momento stesso che questi aggregati psico-fisici vengono ad esistere, la loro natura è sofferenza onnipervasiva composita, cioè sono sotto il controllo di karma e afflizioni mentali. Quindi conseguire' -a ogni costo- lo stato del Guru-Buddha, che consiste nell'essere libero da questo samsara, cioè da questi aggregati psico-fisici che sono stati prodotti dal karma e dalle afflizioni mentali e sono produttori di nuovo karma e afflizioni mentali. Concedici le tue benedizioni, Guru-Idam, affinché io e gli altri siamo in grado di praticare in questo modo!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Il modo di praticare 'la conclusione' è come spiegato in precedenza.

Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", come sopra, si dovrebbero studiare i trattati e i commentari che spiegano come la natura di tutto il samsara non sia altro che sofferenza.

La voce "Stabilire la natura del sentiero che porta alla liberazione" si suddivide in due: **"Come praticare durante la sessione formale di meditazione"** e **"Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni"**. Ancora una volta, la prima voce si divide in tre parti: **"La preparazione"**, **"La pratica vera e propria"** e **"La conclusione"**.

La preparazione consiste nel supplicare, come in precedenza, (con la preghiera che termina con le seguenti parole): "Faccio richieste a Te, Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti gli esseri di rifugio!" e poi, di seguito, nel riflettere: "Tutte le madri esseri senzienti e io stesso, essendo rinati nel samsara, abbiamo sperimentato per lungo tempo intense e svariate sofferenze. La causa di cio' e' che non abbiamo coltivato correttamente il sentiero - i Tre Addestramenti - dopo aver generato la mente interessata all'ottenimento della liberazione. Di conseguenza, supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica, cosi' che tutti noi possiamo praticare correttamente il sentiero - i Tre Addestramenti- dopo aver coltivato la mente interessata all'ottenimento della liberazione!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. E esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. In particolare, esso purifica gli spiriti, le malattie, le oscurazioni e i mali commessi che ci ostacolano nel generare la mente interessata all'ottenimento della liberazione e successivamente nel praticare correttamente il sentiero, i Tre Addestramenti. I nostri corpi diventano limpidi, chiari e luminosi. Tutte le qualita' positive come i meriti, la vita e cosi' via incrementano. Immagina soprattutto che la particolare realizzazione che ci permette di coltivare correttamente il sentiero - i Tre Addestramenti - dopo aver generato la mente interessata all'ottenimento della liberazione, sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Per quanto riguarda la voce "La pratica vera e propria", mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, pensate: "La mente, in se stessa e'

neutra, comunque, per cominciare sorge la mente che, osservando 'io' e 'mio', li concepisce come inerentemente esistenti. Di seguito, avendoli concepiti come inerentemente esistenti, sorgono attitudini mentali errate come l'attaccamento per cio' che e' 'dalla nostra parte', l'avversione per cio' che e' 'dalla parte degli altri', l'orgoglio che ci fa ritenere noi stessi piu' importanti degli altri e cosi' via. Di conseguenza sorgono dubbi e visioni errate riguardo a colui (il Buddha) che ha insegnato la mancanza del *se'* (inerentemente esistente) e a cio' che ha insegnato, come la legge di causa ed effetto, le 'quattro nobili verita', e inoltre il negare l'esistenza dei Tre Gioielli e cosi' via. Non solo, a causa di questo, molte altre afflizioni mentali si rinforzano e quindi si accumula molto karma che ci fa sperimentare nel samsara svariati tipi di sofferenza, nonostante non lo si desideri. Percio' la radice di tutte le sofferenze e', alla fin fine, l'ignoranza. Conseguiro', ad ogni costo, lo stato del Guru-Buddha, che consiste nell'aver trasceso completamente tutte le sofferenze del samsara. Mi impegnero' nella pratica dei Tre Addestramenti preziosi -il sentiero- e in special modo, poiche' ci sono grandi meriti quando essa e' custodita, e grandi demeriti quando essa non lo e', proteggero' qualsiasi tipo di moralita' (voto) di cui mi sono impegnato anche a costo della mia vita, senza lasciare che essa degeneri. Non solo, poiche' la causa della rottura dei voti e' costituita dal non conoscerli, come antidoto mi impegnero' a conoscere i precetti con lo studio. Poiche' la mancanza di rispetto porta alla rottura dei voti, come antidoto ad essa, portero' rispetto per il Maestro (Buddha), per i voti che Costui ha prescritto e per i compagni che li condividono e che si addestrano correttamente. Poiche' la mancanza di coscienza porta alla rottura dei voti, mi comportero' con coscienza e sviluppero' gli antidoti alla trascuratezza: la memoria, l'introspezione, la vergogna e la decenza. Poiche' l'abbondanza di afflizioni mentali porta alla rottura dei voti, dopo aver generato i rimedi, quali la meditazione sulla 'bruttezza' come antidoto per l'attaccamento, la meditazione sull'amore come antidoto per l'odio, la meditazione sul sorgere dipendente come antidoto per l'ignoranza e cosi' via, mi addestrero' correttamente a mantenere i voti, senza essere macchiato dalle trasgressioni. Di conseguenza, supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle

menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa [particolare voce] sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Il modo di praticare 'la conclusione' e' come spiegato in precedenza.

Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", come sopra, si dovrebbero studiare i trattati e i commentari che spiegano le pratiche in cui un individuo, interessato alla liberazione individuale, deve addestrarsi.

Così si conclude l'esposizione degli stadi del sentiero condiviso dagli individui di scopo intermedio.

La voce "Addestrarsi negli stadi del sentiero dell'individuo di scopo superiore" si suddivide in due: "**Come generare la mente di bodhicitta**" e "**Dopo aver generato bodhicitta, come addestrarsi nella condotta** [dei bodhisattva]". La prima voce si divide ulteriormente in due: "**Il modo vero e proprio di generare bodhicitta**" e "**Il rituale con cui la si adotta**". Di nuovo la prima voce si suddivide in due: "**Generare bodhicitta con l'Istruzione di Cause ed Effetto in Sette Punti**" e "**Generare bodhicitta con l'Eguagliare e Scambiare Se stessi con gli Altri**". Per quanto riguarda la prima voce, dopo aver coltivato equanimita' nei confronti di tutti gli esseri, si tratta di contemplare i sette punti, a cominciare dal comprendere come tutti gli esseri siano stati nostra madre, fino a conseguire la mente di bodhicitta; per farlo ci sono due voci: "**Come praticare durante la sessione formale di meditazione**" e "**Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni**". Ancora una volta, la prima voce si divide in tre parti: "**La preparazione**", "**La pratica vera e propria**" e "**La conclusione**".

La preparazione consiste nel supplicare, come in precedenza, (con la preghiera che termina con le seguenti parole): "Faccio richieste a Te, Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti gli esseri di rifugio!" e poi, di seguito, continua: "Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinché tutti noi possiamo sviluppare la speciale realizzazione dell'equanimita', che e' priva di attaccamento e di avversione [che ci fanno sentire] vicini e lontani; la speciale realizzazione del comprendere come tutti gli

esseri siano stati nostra madre; del ricordarsi della loro gentilezza; del desiderio di ripagare quella gentilezza; dell'amore; della compassione e, infine, di bodhicitta.

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutti i mali e le oscurazioni accumulate da tempo senza inizio. In particolare, esso purifica gli spiriti, le malattie, le oscurazioni e i mali commessi che ci ostacolano nel generare equanimita', che e' priva di attaccamento e di avversione [che ci fanno sentire] vicini e lontani e cosi' via. I nostri corpi diventano limpidi, chiari e luminosi. Tutte le qualita' positive come i meriti, la vita e cosi' via incrementano. Immagina soprattutto che le particolari realizzazioni dell'equanimita' che e' priva di attaccamento e di avversione [che ci fanno sentire] vicini e lontani e cosi' via, siano generate nella nostra mente e in quella degli altri.

Per quanto riguarda la voce "La pratica vera e propria", mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa e rivolgendoti a una persona neutra (un estraneo), qualcuno che non ti ha ne' beneficiato ne' danneggiato e che e' visualizzata di fronte a te, rifletti: "Poiche' dal suo punto di vista costui desidera la felicita' e rifugge la sofferenza, praticero' l'equanimita', che e' priva dell' attaccamento e dell' avversione [che ci fanno sentire] vicini e lontani e anche priva dei due aspetti di beneficiare alcuni di loro, perche' li considero vicini (cari), e di danneggiare alcuni di loro, perche' li considero lontani (estranei). Supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!" e cosi' via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Quando avrete praticato con successo con una persona neutra, rivolgetevi a una persona -visualizzata di fronte a voi- che conoscete e che vi piace e sviluppate equanimita' nei suoi confronti. La mancanza di equanimita' deriva dall'attaccamento. Considerando come, a causa dell'attaccamento nei confronti di cio' che ci piace, anche nel passato siamo rinati nel samsara, meditate respingendo l'attaccamento.

Avendo padroneggiato questo punto, rivolgetevi ora ad una persona - visualizzata di fronte a voi - che conoscete e che non vi piace e sviluppate equanimita' nei suoi

confronti. La mancanza di equanimita' deriva dall'avversione che sorge a causa dell'attitudine mentale che considera questa persona come unicamente spiacevole. Considerando come la mente di bodhicitta non avra' chance di generarsi fintantoche non riuscirete a sviluppare un'attitudine imparziale nei suoi confronti, meditate respingendo l'avversione.

Quando avrete raggiunto la padronanza di questo punto, procedete a rivolgervi a qualcuno che vi e' particolarmente caro, come vostra madre, e particolarmente odioso, come un nemico, e visualizzatevi di fronte a voi. Costoro sono uguali, in quanto entrambi - dal loro punto di vista - desiderano la felicita' e rifuggono la sofferenza. Dal nostro canto, colui che ora consideriamo una persona molto cara, e' stato innumerevoli volte il nostro principale nemico, in questo samsara senza inizio. Allo stesso modo, colui che ora consideriamo nostro nemico, e' stato nostra madre innumerevoli volte, in questo samsara senza inizio, e si e' preso cura di noi amorevolmente. Chi e' quindi da amare? e chi e' da odiare? Di conseguenza, supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!" e cosi' via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Avendo raggiunto la padronanza di questa pratica, meditate coltivando equanimita' per tutti gli esseri. Come procedere? Dal loro canto, tutti gli esseri desiderano la felicita' e rifuggono la sofferenza. Per quanto ci riguarda, tutti gli esseri ci sono stati cari, percio' non coltivero' le due attitudini di beneficiare alcuni di loro considerandoli cari, e danneggiare altri, considerandoli distanti, ed invece produrro' l'equanimita' che e' priva dell' attaccamento e dell' avversione [che ci fanno sentire] vicini e lontani. "Supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!" e cosi' via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Di seguito, per quanto riguarda il modo di meditare dal 'considerare come tutti gli esseri siano stati nostra madre', sino a 'bodhicitta': mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, pensate: "Qual e' la ragione per la quale tutti gli esseri ci sono stati cari? Poiche' il samsara e' senza inizio, anche le nostre rinascite lo sono. Avendo preso ininterrottamente una rinascita dopo l'altra, non c'e' luogo dove non siamo rinati. Tanto e' vero che siamo rinati in ogni luogo innumerevoli volte. Non c'e' tipo di rinascita che non abbiamo preso. Tanto e' vero che abbiamo preso ognuna delle possibili rinascite innumerevoli volte. Non c'e' essere che non sia stato nostra madre. Ognuno di loro e' stato nostra madre innumerevoli volte. Non solo, non c'e' essere che non sia stato nostra madre in forma umana. Ognuno di loro e' stato nostra madre -in forma umana- innumerevoli volte. E lo sara' ancora nel futuro! Tutti gli esseri devono necessariamente essere stati come la madre che si e' presa cura di noi con amore! Si potrebbe obiettare che, essendo tutti gli esseri innumerevoli, non possono tutti essere come nostra madre. Questa non e' una buona ragione! Proprio come gli esseri sono innumerevoli, anche le nostre rinascite lo sono. Percio' contempla pensando come tutti gli esseri siano stati nostra madre. Se poi si dovesse obiettare che non possono essere stati nostra madre perche' noi e tutti gli esseri non ci (ri)conosciamo reciprocamente; allora riflettete come, anche in questa vita, ci siano molti casi di figli e madri che non si (ri)conoscono reciprocamente. Ancora, si potrebbe far notare che, benché gli esseri possano essere stati nostra madre nelle vite precedenti, cio' e' passato, [pensare] che siano nostra madre non e' accettabile. [Con la stessa logica] si potrebbe rispondere che la madre di ieri non e' la madre di oggi, poiche' cio' e' passato. [In realta'] non c'e' differenza tra la madre di ieri e la madre di oggi dal punto di vista di essere nostra madre, come pure non c'e' differenza dal punto di vista di prendersi cura di noi con affetto, non c'e' differenza tra la madre delle nostre vite precedenti e la madre di questa vita e non c'e' differenza tra di loro dal punto di vista di prendersi cura di noi con affetto. Riflettete quindi come tutti gli esseri debbano essere stati nostre madri. Quando avrete sviluppato una stabile esperienza su questo punto, passate al secondo, cioe' al ricordarsi della loro gentilezza.

Mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, immaginate vostra madre, ma non con l'aspetto che aveva da giovane, bensì da anziana, riflettete: "Questa mia madre, non e' stata mia madre solo in questa vita, ma lo e' stata per

innumerevoli altre volte nelle mie vite precedenti che non hanno inizio. Non solo, in questa vita, pensate a come lei si sia presa cura di me con grande gentilezza: all'inizio mi ha tenuto/a con cura nel suo grembo, quando sono nato/a mi ha posato/a su un comodo lettuccio, mi ha sollevato con la punta delle sue dieci dita (delicatamente), mi ha tenuto caldo a contatto con il suo corpo, mi ha accolto con affettuosi sorrisi, mi ha guardato con sguardi pieni di piacere, mi ha pulito il naso con la sua bocca, mi ha pulito il sedere con le sue mani, ha considerato qualsiasi piccolo malessere che avevo, piu' importante delle sue sofferenze anche mortali. [Questa mia madre] mi ha offerto qualsiasi cosa ottenuta da lei con tanta fatica e senza riguardo per il karma negativo (eventualmente coinvolto e di cui lei avrebbe poi dovuto sperimentare i risultati), le sue sofferenze, la cattiva fama e la sua stessa vita. [Questa mia madre], in base alle sue possibilita' e capacita', mi ha dato il massimo della felicita' e dell'aiuto e mi ha protetto dai danni e dalla sofferenza.

Quando un'autentica esperienza su questo punto sara' maturata, passate a considerare vostro padre e via via tutti gli altri famigliari. Immaginate chiaramente vostro padre di fronte e considerate come egli, quando e' stato vostra madre, si sia preso cura di voi con affetto proprio come lo ha fatto la madre di questa vita.

Allo stesso modo visualizzate delle persone estranee e riflettete come, benché ora non abbiate nessuna particolare relazione, tutti loro siano stati innumerevoli volte vostra madre, nelle vostre precedenti rinascite che non hanno inizio. Pensate che, quando costoro sono stati vostra madre, si sono presi cura di voi con grande gentilezza, come la madre di questa vita.

Allorche' avrete ottenuto un'esperienza genuina su questo punto, passate a considerare i vostri nemici. Come prima, visualizzate chiaramente un nemico nello spazio di fronte a voi e ponderate: "A che serve considerarlo/a come nemico/a? Costui e' stato/a nostra madre per innumerevoli altre volte nelle mie vite precedenti, che non hanno inizio. Quando lo e' stato, ci ha procurato ogni possibile felicita' e beneficio e ci ha protetto da ogni possibile danno e sofferenza. Non solo, a quel tempo - a causa del forte affetto - non sopportavamo di rimanere -neanche per breve tempo- staccati da lei e anche lei non sopportava di rimanere senza di noi, neanche per un breve periodo. A parte il karma negativo che nella situazione presente ci ha portato a trasformarci in nemici, costui e' solo la madre che ci ha accudito con premura."

Quando un'autentica esperienza su questo punto si sarà sviluppata, passate a considerare la gentilezza di tutti gli esseri.

Avendo completato questo punto, procedete a meditare sul prossimo: 'ripagare la gentilezza' (il terzo dei 7 punti). Mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla sommità del capo, riflettete: "Tutte queste gentili madri, che da tempo senza inizio ci hanno accudito con tanto amore, sono disorientate dal demone delle affezioni mentali e sono come impazzite senza controllo sulla loro mente. Sono prive dell'occhio che vede il sentiero che conduce alle rinascite fortunate e al 'bene definitivo'¹⁴. Non hanno un maestro che le guida come si fa con i ciechi e, a causa delle abitudini negative, sono ottenebrate e sempre sul punto di cadere. Per ripagare la gentilezza di tutti gli esseri, che si trovano ora vicini ai terrorizzanti abissi del samsara e, in particolare, dei tre reami infelici, li collocherò nella beatitudine della liberazione dopo averli liberati da tutte le sofferenze del samsara, poiché se li ignorassi, non ci sarebbe vergogna più grande! Supremo Guru-Idam, ti imploro affinché Tu ci benedica così che tutti noi abbiamo l'abilità di praticare in questo modo!" e così via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto ciò che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Avendo completato questo punto, procedete al prossimo: l'amore (cioè il quarto dei 7 punti). Visualizzate qualcuno per il quale provate una fortissima e costante emozione d'amore, come per esempio vostra madre.

"Non solo lei non ha la beatitudine incontaminata, ma [non gode] neanche della felicità contaminata. L'odierna 'cosiddetta' felicità, si trasformerà in sofferenza. Desiderando la felicità, si sforza con grande tenacia, ma tutto questo diventerà solo causa delle sofferenze dei reami infelici e anche in questa vita, la farà soffrire le pene di grandi fatiche e austerità. Quella non è comunque vera felicità." Pregate quindi: "Come sarebbe bello se questa madre avesse la felicità e le sue cause! Possa ottenerle! Io farò in modo che lei le possa avere! Supremo Guru-Idam, ti imploro affinché Tu ci benedica così che tutti noi abbiamo l'abilità di praticare in questo modo!" e così via.

¹⁴ Il 'bene definitivo' può essere inteso sia come liberazione che come lo stato dell'onniscienza o buddhita'.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Quando un'autentica esperienza di questo punto e' stata ottenuta, procedete a prendere, come oggetto di queste meditazioni, vostro padre e tutti gli altri famigliari, le persone neutre, i nemici e infine, tutti gli esseri.

Avendo padroneggiato questo punto, procedete a meditare sul prossimo, la 'compassione ' (il quinto dei 7 punti). Mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla sommita' del capo, pensate a dei miserabili sofferenti esseri, come per esempio, a pecore uccise da un macellaio. Visualizzate un tale tipo di essere chiaramente nello spazio di fronte a voi e considerate le sue membra legate, la pelle del petto squarciata e la mano del macellaio che gia' penetra all'interno. Quella pecora e' completamente cosciente dell'imminente morte e guarda con gli occhi stravolti il volto del macellaio. Pensate al suo miserabile stato causato da queste sofferenze. Pregate: "Quanto sarebbe bello se essa fosse libera dalle sofferenze e dalle loro cause! Possa essa esserne libera! Io faro' in modo che essa ne sia libera! Supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!" e cosi' via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Quando avrete indotto una vera esperienza su questo punto, estendete la vostra meditazione sino ad abbracciare tutti gli esseri. Includete i membri della comunita' monastica che, con trascuratezza, fanno cattivo uso delle offerte ricevute, coloro che rompono i loro voti, coloro che 'abbandonano' il Dharma,¹⁵ coloro che mantengono visioni errate e coloro che sono esperti nel commettere azioni non costruttive e nel fare del male agli altri. Come in precedenza, visualizzate questo tipo di esseri nello spazio di fronte a voi e riflettete: "Questi modi di comportarsi, non danno felicita' in questa vita e, appena morti, senza dubbio fanno prendere rinascita nei reami infelici. In quei luoghi, costoro dovranno subire per lungo tempo indicibili sofferenze. Come sarebbe bello se

potessero essere liberi dalle sofferenze e dalle loro cause! Possano esserne liberi! Io faro' in modo che lo siano! Supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!" e cosi' via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Quando un' esperienza genuina su questo punto si sara' prodotta, visualizzate di fronte a voi vostra madre e tutti gli altri vostri parenti e pensate: "A causa di tutte le attivita' compiute in relazione ai nemici e ai parenti di questa vita con [grande e fin troppa!] diligenza, tutti questi esseri sono afflitti dalla sofferenza della sofferenza e dalla sofferenza del cambiamento, senza possibilita' di godere la felicita'. Inoltre, anche in questa vita sono sempre impegnati in attivita' negative e percio' in loro non sorgono mai menti virtuose. Non appena moriranno, dovranno subire per lungo tempo indicibili sofferenze nei tre reami infelici.

Come sarebbe bello se potessero essere liberi dalle sofferenze e dalle loro cause! Possano esserne liberi! Io faro' in modo che lo siano! Supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!" e cosi' via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Quando avrete ottenuto un' autentica esperienza, praticate le stesse meditazioni nei confronti di persone neutre, di nemici e infine di tutti gli esseri.

Quando un' esperienza genuina, derivata da una profonda trasformazione mentale prodotta dal meditare sull'amore e la compassione, si sara' cosi' sviluppata, procedete a meditare sul prossimo punto: 'l'attitudine suprema' (il sesto dei 7 punti). Mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla sommita' del capo, riflettete: "Io stesso faro' in modo che, tutti gli esseri che sono tormentati dalla sofferenza e sono privi di felicita', siano

¹⁵ A volte riferito anche come 'la grande condotta negativa di abbandonare il Dharma', si riferisce al fare discriminazioni tra gli insegnamenti di Buddha.

privi di qualsiasi sofferenza e delle sue cause! Io stesso faro' in modo che incontrino la felicità e le sue cause! In particolare, io stesso faro' in modo che tutte le madri, gli esseri, ottengano la perfetta e completa buddhita' che e' libera dalle due oscurazioni e dalle loro impronte! Supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!" e cosi' via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

Procedete a meditare sul prossimo punto: la 'bodhicitta'. Mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla sommita' del capo, riflettete: "Abbiamo forse gia' ora l'abilita' di condurre tutti gli esseri alla perfetta e completa buddhita'? In realta' non abbiamo neanche l'abilita' di condurre un singolo essere alla perfetta e completa buddhita'! Non solo, anche avendo ottenuto lo stato dei due tipi di Arhat (Uditori e Realizzatori Solitari), a parte compiere il beneficio degli esseri in modo limitato, non si avrebbe l'abilita' di condurre tutti gli esseri alla completa illuminazione. Chi ha, allora, quella capacita'? Un perfetto e completo Buddha ce l'ha! Costui e' adorno delle buone qualita' fisiche dei segni maggiori e minori. Possiede le buone qualita' verbali della parola spontaneamente adorna con le sesanta caratteristiche, e possiede l'abilita' di proclamare il Dharma in modo che, pur insegnando in una sola lingua, essa sia compresa da tutti i diversi esseri [proprio come se le loro rispettive lingue fossero parlate]. E' dotato delle buone qualita' mentali di realizzare direttamente tutte le cose conoscibili, convenzionali e ultime; di avere per tutti gli esseri una compassione imparziale e lo stesso amore che ha una madre per suo/a figlio/a; Egli e' pertanto idoneo a disciplinare gli esseri, sempre al momento giusto. Buddha compie spontaneamente e senza sforzo infinite attivita' illuminate, e ha l'abilita' di collocare nello stato dell'onniscienza innumerevoli esseri, anche solo con un raggio di luce del suo santo corpo, della sua santa parola o della sua santa mente e cosi' via. In breve, solo il perfetto e completo Buddha possiede ogni tipo di qualita' ed e' privo di qualsiasi tipo di difetto. Pertanto, per portare a compimento il beneficio nostro e degli altri, dobbiamo ottenere questo tipo di buddhita'. Per il beneficio

di tutti gli esseri, conseguire velocemente,¹⁶ e ancor piu' velocemente¹⁷ ad ogni costo, il prezioso stato della completa e perfetta buddhita'. Supremo Guru-Idam, ti imploro affinche' Tu ci benedica cosi' che tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo!"

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, emerge una sua replica, come una favilla che si separa da un'altra favilla, e si assorbe in noi. Immaginate quindi di trasformarvi in Buddha Shakyamuni; siete seduti su un sedile costituito da un mandala di loto variegato, luna e sole posato su un ampio e alto trono prezioso sorretto da otto imponenti leoni delle nevi. Il vostro corpo e' del colore dell'oro fino; il vostro capo e' adornato dall'usnisha; avete un volto e due braccia, la destra che tocca la terra e la sinistra in posizione di meditazione e che regge una ciotola ricolma di nettare. Siete elegantemente adornati dalle tre vesti monacali color zafferano e dai segni maggiori e minori e risplendete di una naturale luce chiara e limpida. Siete seduti con le gambe incrociate nell'alone di luce irradiata dal vostro corpo.

Mantenendo la visualizzazione di voi stessi come Buddha Shakyamuni, immaginate di offrire a tutti gli esseri il vostro corpo, le vostre ricchezze e le vostre radici di virtu', nell'aspetto di raggi di luce dei cinque colori.¹⁸ A causa di cio', pensate che tutti gli esseri ottengano l'eccellente felicita' di una rinascita fortunata e del 'bene definitivo'.

Il modo di praticare 'la conclusione' e' come spiegato in precedenza.

Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", come sopra, si dovrebbero studiare i trattati e i commenti che spiegano la pratica dell'amore, della compassione e della mente di bodhicitta.

[La voce "Il modo vero e proprio di generare bodhicitta" si suddivide in due: "Generare bodhicitta con il metodo di cause ed effetto in 7 punti" e "Generare bodhicitta con il metodo di eguagliare e scambiare se stessi con gli altri". Avendo completato la prima voce]:

Per quanto riguarda la seconda voce, dopo aver riportato alla mente le precedenti meditazioni di imparzialita' nei confronti di tutti gli esseri, del comprendere come tutti gli esseri siano stati nostra madre, del ricordarsi della loro gentilezza e del volerli ripagare, visualizziamo chiaramente, intorno a noi, tutti gli esseri. Se controlliamo chi, nella nostra

¹⁶ Den-Ma Lo-Cioe Rinpoche: senza dipendere dall'accumulazione di meriti per 3 eoni,

¹⁷ Rinpoche: in non molte vite, per esempio da un minimo di 7 fino a un massimo di non piu' di 16 vite.

¹⁸ Rinpoche: ora viene descritta la pratica detta 'prendere o portare il risultato sul sentiero': per progredire sul sentiero ora, immaginate o fate 'come se' il risultato futuro fosse gia' stato ottenuto'.

mente, teniamo caro (predilegiamo) fra noi stessi e gli altri e chi abbiamo la tendenza a trascurare, ci renderemo conto che l'attitudine di tenere cari noi stessi e disinteressarsi degli altri sorge spontaneamente. Quando quest'attitudine si presenta, riflettiamo: "Tenere cari noi stessi e disinteressarsi degli altri non e' corretto poiche' siamo simili nel desiderare la felicita' e rifuggire la sofferenza. Dovremo tenere cari gli altri come lo facciamo per noi stessi, proprio come siamo felici quando gli altri si interessano di noi, anche gli altri sono allietati dalle nostre premure. Non solo, avendo desiderato per noi stessi il massimo della prosperita' - in questo samsara senza inizio - ci siamo sempre presi cura di noi stessi, ma cosi' facendo non abbiamo pero' ottenuto ne' il bene nostro ne' quello degli altri, e per di piu' abbiamo dovuto sperimentare svariate sofferenze! Di conseguenza, visto che considerare noi stessi cosi' importanti e' la causa di tutti i danni, come le sofferenze dei tre reami infelici e del samsara, faro' in modo di non sviluppare le attitudine egoistiche che non sono ancora state prodotte e di abbandonare quelle che sono gia' state generate. Allo stesso modo, visto che il considerare gli altri piu' importanti e' la fonte di tutto cio' che vi e' di buono, generero' quest'attitudine se ancora non e' sorta e la incrementero' se e' gia' sorta.

Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinche' tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo." e cosi' via.

[Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che entra nelle menti e nei corpi, sia nostri che degli altri. Esso purifica tutto cio' che ostacola questa realizzazione. Immagina che la speciale realizzazione di questa particolare voce sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.]

In breve, Buddha ha ottenuto la completa e perfetta illuminazione trascurando se stesso e prendendosi cura degli altri, cioe' compiendo solamente il beneficio degli altri. Se adottero' questa attitudine, anch'io otterro' molto velocemente la buddhita'. Proprio per non averlo fatto, ho vagato fino a questo momento nel samsara. Fino a quando l'egoismo dimorerà nel mio cuore, sarà molto difficile generare l'altruismo e anche se ciò avvenisse, esso non potrebbe rimanere con continuita'. Di conseguenza, non dovrei generare -neanche per un secondo- la mente che si prende cura di me stesso/a e si disinteressa degli altri. Prendersi cura degli altri e disinteressarsi del proprio benessere

significa prendere su di se' le sofferenze e i mali commessi dagli altri¹⁹.

Offrendo agli altri la mia felicità e virtù, farò in modo che tutti gli esseri siano privi di tutte le sofferenze e abbiano la perfetta felicità! Non ho però questa capacità. Chi la possiede? La possiede il completo e perfetto Buddha. Per il bene di tutti gli esseri, che sono stati nostra madre, otterro' il completo e perfetto stato della buddhita! Guru-Idam benedicimi affinché io possa praticare in questo modo!"

Per quanto riguarda la voce "Il rituale con cui la si adotta", essa si suddivide in due: **"Come ricevere i voti che non sono [ancora] stati ricevuti"** e **"Come mantenere i voti [già] presi senza farli degenerare"**. La prima voce: nonostante nel *Lam Rim* sia spiegato come generare le due bodhicitta in successione, se si segue il metodo di simultaneità esposto da Shantideva, è più facile generare la bodhicitta dell'impegno. Secondo quest'ultimo, dopo aver meditato sui preliminari generali fino ad averli completamente integrati e, in special modo, dalla 'devozione al Guru' fino alla mente di bodhicitta, nel contesto della 'pratica vera e propria', mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla sommità del capo, riflettete: "Devo ottenere velocemente lo stato della completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri. Per far ciò, da questo momento in poi, finché non avrò conseguito l'illuminazione, coltiverò la grande condotta dei Bodhisattva dopo aver preso i voti dei figli dei Vittoriosi. Conserverò questa attitudine fino al conseguimento della buddhita'." Immaginate di ripetere le seguenti parole dopo Buddha: "Oh tutti voi Buddha e Bodhisattva, prestatemi ascolto! Proprio come tutti i Buddha del passato hanno generato bodhicitta e hanno poi preso i voti dei Bodhisattva, così anch'io, per il bene degli esseri, [prima] genererò bodhicitta e poi prenderò i voti del Bodhisattva." Dopo la terza ripetizione, immaginate di aver ricevuto i voti. Gioite riflettendo sul significato delle seguenti strofe (di Shantideva): "Ora la mia vita ha dato frutto. Ho reso significativo l'ottenimento di questa rinascita umana. Oggi sono nato/a nella famiglia dei Buddha e sono diventato un/a figlio/a dei Buddha. Da ora in poi, qualunque cosa accada, agirò in armonia con le azioni proprie di questa famiglia. Non inquinero' mai questo puro e nobile lignaggio!"

¹⁹ Immaginare di sperimentare le loro sofferenze e le conseguenze dei mali da loro commessi al loro posto, così che loro non li devano subire; significa assumersi o farsi carico del loro dolore presente e futuro.

Per quanto riguarda la seconda voce "Come mantenere i voti [gia'] presi senza farli degenerare", mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, riflettete: " Devo ottenere velocemente lo stato della completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri. Per far questo,²⁰ dopo aver considerato i vantaggi della mente di bodhicitta (1), generero' questa mente tre volte di giorno e tre volte di notte (2). Indifferente a come gli esseri si comporteranno, da parte mia non trascurero' nessuno di loro (3). Per incrementare la mente di bodhicitta, mi sforzero' nella pratica di accumulare le due collezioni (4), come per esempio, il fare offerte ai Tre Gioielli e cosi' via. Inoltre, abbandonerò le cause della degenerazione di bodhicitta [nelle vite future] come i 'quattro dharma neri' l'astenersi: dall'ingannare il Guru e cosi' via mentendo, anche solo per scherzare o per farlo sorridere (1), dallo spingere altri a pentirsi delle azioni virtuose che hanno compiuto (2), dal criticare con avversione i Bodhisattva che sono impegnati nel sentiero Mahayana (3) e infine dal non agire con onesta' bensì farlo con inganni e sotterfugi (4). Pratichero' correttamente tutto cio' che incrementa la bodhicitta, come i 'quattro dharma bianchi' (descritti qui sopra) e cosi' via. In breve, proteggero' -anche a costo della vita- fino al raggiungimento della suprema illuminazione, i voti del Bodhisattva e cioe': i 18 voti principali e 46 secondari, senza permettere mai che degenerino. Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinche' tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo." e cosi' via.

La voce "Dopo aver generato bodhicitta, come addestrarsi nella condotta [dei Bodhisattva]" si suddivide in due: "**Come addestrarsi nella condotta dei figli dei Vittoriosi in generale**" e "**Come addestrarsi nelle ultime due perfezioni in particolare**".

La prima voce si divide ulteriormente in due "**Come praticare durante la sessione formale di meditazione**" e "**Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni**". Ancora una volta, la prima voce si divide in tre parti: "**La preparazione**", "**La pratica vera e propria**" e "**La conclusione**".

La preparazione consiste nel supplicare, come in precedenza, (con la preghiera che termina con le seguenti parole): "Faccio richieste a Te, Buddha-Vajradhara, il supremo Guru-Idam, sintesi di tutti gli esseri di rifugio!" e poi, di seguito, continua: "Benedici me e tutti

²⁰ Vengono ora descritti le quattro cause che prevengono il declino della bodhicitta in questa vita.

gli esseri, Guru-Idam, affinché possiamo avere la capacità di coltivare correttamente la grande condotta, vasta e profonda, dei Bodhisattva."

"La pratica vera e propria" si divide in: **"Coltivare le sei perfezioni che maturano la nostra mente"** e **"Coltivare i quattro modi di radunare discepoli, [modi] che maturano la mente degli altri"**. Per praticare la prima voce, mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla sommità del capo, riflettete: "Otterro' velocemente la completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri mie madri! Per far questo, coltivero' correttamente la pratica dei tre tipi di generosità! Senza alcun interesse per ricevere doni, rispetto e fama, insegnero' il santo Dharma agli esseri che ne sono privi, al meglio delle mie capacità: questa è la generosità del Dharma (1). Proteggero' tutti gli esseri dalle paure di danni inflitti da esseri umani e non umani e dagli elementi naturali: questa è la generosità della mancanza di paura (2). Senza avarizia e senza aver aspettative di essere ricambiato/a, offrirò a tutti gli esseri bisognosi, tutto ciò che è adatto ad essere offerto: questa è la generosità materiale (3). In breve, otterro' velocemente lo stato della completa e perfetta illuminazione, per il bene di tutti gli esseri, che sono stati mia madre. Per far questo, offrirò a tutti loro, senza rimpiangerlo, il mio corpo e i miei possedimenti, insieme a tutte le mie radici di virtù'. Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinché tutti noi abbiamo l'abilità di praticare in questo modo." [In breve] la pratica della generosità consiste nell'incrementare l'attitudine a donare.

Per quanto riguarda la pratica della moralità, mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla cima della testa, riflettete: "Otterro' velocemente la completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri mie madri! Per far questo, abbandonerò tutti i comportamenti scorretti, che sono in contraddizione con i voti che ho preso, come le dieci azioni negative e così via²¹. Produrro' nella mia mente, la pura virtù' della moralità, della pratica della generosità, e delle altre perfezioni, che non è ancora stata prodotta, e incrementerò tutte queste pratiche virtuose, se sono già state sviluppate²². Collocherò tutti gli esseri sul sentiero che matura e che libera, dopo averli connessi alla pura virtù'

²¹ Il primo tipo di moralità, quella di astenersi dal compiere azioni negative.

²² Il secondo tipo di moralità, quella di raccogliere virtù'.

della moralita' e cosi' via²³.Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinche' tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo" e cosi' via.

Per la pratica della pazienza: mantenendo la visualizzazione del lama sulla cima del capo, riflettete: "Otterro' velocemente la completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri mie madri! Per far questo, completero' tutti i Dharma insegnati da Buddha, come generare - nella mia mente e nelle menti di tutti gli altri - la pratica della pazienza e cosi' via. A questo fine, anche se tutti gli esseri dovessero trasformarsi in nemici, senza generare rabbia neanche per un istante, ripaghero' il danno ricevuto con il bene²⁴. Inoltre, quando mi trovero' ad affrontare sofferenze non desiderate, come essere privo di cibo, di ricchezza, di un letto e di essere ammalato, pensero' che tutte quelle sofferenze sono il risultato di karma negativo accumulato in precedenza. Rendendomi conto che, in quel modo, molto karma negativo sara' purificato, quelle sofferenze non saranno piu' indesiderate²⁵. In particolare, essendo capace di sopportare le difficolta' incontrate per il Dharma, il sentiero che porta all'onniscienza diventera' a portata di mano. Quindi accogliero' volutamente quelle sofferenze e recidero' cosi' la continuita' delle sofferenze del samsara e dei tre reami infelici, sia mie che degli altri. Inoltre [e' detto che] ci saranno grandi risultati per coloro che aspirano [alla comprensione di argomenti come] i risultati dei karma bianchi e neri, le benedizioni dei Tre Gioielli, le incredibili capacita' dei Buddha, Bodhisattva e altri esseri santi, l'insuperabile illuminazione, le dodici categorie delle scritture, le diverse aree delle pratiche dei Bodhisattva e cosi' via. Per ottenere l'illuminazione, generero' quindi ammirazione e mi addestrero' correttamente in tutti i punti delle pratiche dei Bodhisattva, che e' il significato espresso dalle dodici categorie delle scritture e cosi' via²⁶. Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinche' tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo" e cosi' via.

Per la pratica dello sforzo entusiastico: mantenendo la visualizzazione del lama sulla cima del capo, riflettete: "Otterro' velocemente la completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri mie madri! Per far questo, anche se per conseguire ognuno

²³ Il terzo tipo di moralita', quella di compiere il bene degli esseri.

²⁴ Il primo tipo di pazienza: non generare attitudine negative nei confronti di chi o cio' che ci danneggia.

²⁵ Il secondo tipo di pazienza: accettare di buon grado le sofferenze in generale.

²⁶ Il terzo tipo di pazienza: accettare di buon grado le sofferenze che si incontrano mentre si studia o si pratica il Dharma (durante il processo che ci porta a sviluppare convinzione nei confronti del Dharma).

dei dharma (come caratteristiche) di Buddha, quali i segni maggiori e minori, e per completare ognuno dei dharma (come pratiche o qualita') dei Bodhisattva, quali la generosita' e cosi' via, fosse necessario rimanere -anche per centinaia di migliaia di eoni- negli 'inferni avici'²⁷, senza mai smettere di sforzarmi²⁸ e generando grande gioia²⁹, collezionero' tutte le virtu' profonde e vaste³⁰ nella mia mente! Non solo, collochero' anche tutti gli altri sul sentiero della virtu'³¹. Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinche' tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo." e cosi' via.

Per la pratica della stabilita' meditativa: mantenendo la visualizzazione del lama sulla cima del capo, riflettete: "Otterro' velocemente la completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri mie madri! Per far questo, coltivero' tutte le diverse classi di stabilita' meditativa dei figli del Vittorioso! [Esse si classificano] dal punto di vista della loro natura in stabilita' meditativa mondana e oltremondana; dal punto di vista del loro orientamento, in 'calma dimorante', 'visione superiore' e 'stabilita' meditativa' che e' l'unione di queste due; dal punto di vista della loro funzione, in 'stabilita' meditativa' per il benessere fisico e mentale in questa vita (1), 'stabilita' meditativa' che serve da base per tutte le buone qualita' (2), 'stabilita' meditativa' che compie il bene degli esseri (3). Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinche' tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo" e cosi' via.

Poi la pratica della saggezza. Mantenendo la visualizzazione del lama sulla cima del capo, riflettete: "Otterro' velocemente la completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri mie madri! Per far questo, coltivero' tutte le diverse classi della saggezza dei figli del Vittorioso, come la saggezza che realizza la realta' ultima, cioe' la scienza che si applica alla natura dei fenomeni (1); la saggezza che realizza la realta' convenzionale, cioe' la scienza che si applica alle tradizionali cinque aree del sapere³² e la saggezza che realizza i metodi per compiere il bene degli esseri (3). Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinche' tutti noi abbiamo l'abilita' di praticare in questo modo" e cosi' via.

²⁷ Il peggiore degli inferni, quello in cui le sofferenze non danno tregua.

²⁸ Il primo tipo di sforzo: lo sforzo come corazza.

²⁹ Il secondo tipo di sforzo: lo sforzo che si diletta nella virtu'.

³⁰ Le virtu' in relazione all'aspetto profondo o della saggezza della vacuita' e all'aspetto vasto o del metodo.

³¹ Il terzo tipo di sforzo: lo sforzo di compiere il bene degli esseri.

³² Il secondo tipo di saggezza, che opera con le 5: l'arte, la medicina, la grammatica, la logica e il buddismo.

"Coltivare i quattro modi di radunare discepoli, modi che maturano gli altri"

Per quanto riguarda la voce "Coltivare i quattro modi di radunare discepoli che maturano gli altri", mantenendo la visualizzazione del Guru-Idam sulla sommità del capo, riflettete: "Produrro' velocemente la completa e perfetta illuminazione per il bene di tutti gli esseri, che sono stati mia madre! Per far questo, attirero' intorno a me gli esseri con la generosità (1) e poi, con il parlare eloquentemente confutero' [con la logica le loro filosofie scorrette] e mi prendero' cura di loro (2), inoltre incoraggero' i miei seguaci a praticare ciò che insegno (3) e infine pratichero', con coerenza, ciò che insegno agli altri (4).

Collocherò tutti gli esseri sul sentiero che matura e libera sulla base di questi abili metodi! Ti supplichiamo Guru-Idam, concedici le tue benedizioni affinché tutti noi abbiamo l'abilità di praticare in questo modo."

Avendo implorato in questo modo, dal corpo del supremo Guru-Idam che sta sulla cima della nostra testa, discende nettare insieme a luce dei cinque colori che scende nei nostri corpi e nelle nostre menti. Esso purifica tutti i mali commessi e le oscurazioni accumulate da tempo senza inizio. In particolare esso purifica gli spiriti, le malattie, le oscurazioni e i mali commessi, che ci ostacolano nel coltivare correttamente i quattro modi di radunare discepoli. Tutte le qualità positive come i meriti, la vita e così via, incrementano. Immagina soprattutto che, la particolare realizzazione della pratica corretta dei quattro modi di radunare discepoli, sia generata nella nostra mente e in quella degli altri.

Il modo di praticare 'la conclusione' è come spiegato in precedenza.

Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", come sopra, si dovrebbero studiare i trattati e i commentari, che spiegano le pratiche vaste e profonde della gloriosa condotta dei figli dei Vittoriosi.

La voce "Come addestrarsi, in particolare, nelle ultime due perfezioni" si suddivide in due: "**Il modo di addestrarsi nel 'calmo dimorare', che è l'essenza della concentrazione**" e "**Il modo di addestrarsi nella visione superiore, che è l'essenza della saggezza**". La prima voce si divide ulteriormente in due "**Come praticare durante la sessione formale di meditazione**" e "**Come praticare durante gli intervalli fra le**

sessioni". Ancora una volta, la prima voce si divide in tre parti: **"La preparazione"**, **"La pratica vera e propria"** e **"La conclusione"**.

La preparazione consiste nei 'preliminari comuni' e in particolare nel coltivare le riflessioni del sentiero dell'individuo di scopo inferiore e intermedio; inoltre, nel radunare tutti i requisiti per la coltivazione del 'calmo dimorare' e cioè: vivere in un luogo isolato e piacevole, salutare e con buoni compagni³³; mantenere la disciplina morale pura; abbandonare tutti i pensieri grossolani di desiderio e la compagnia di molte persone; vivere con pochi desideri e accontentandosi di ciò che si ha. Non solo, dopo esservi seduti a gambe incrociate nella posizione del vajra su un comodo cuscino, raddrizzate il vostro corpo, sistemate le mani nella posizione della meditazione, mantenete il respiro calmo e così via.

La 'pratica vera e propria': nonostante siano menzionati molti diversi oggetti di meditazione per coltivare *Scine'* (il calmo dimorare), e' meglio usare il corpo della divinita' per diverse ragioni: perfeziona la costante consapevolezza di Buddha e rende il praticante idoneo allo yoga della divinita' del Mantrayana. Procedete visualizzando che dal cuore del Guru-Idam che risiede sulla cima della nostra testa, si irradia luce - come fosse un filo di una ragnatela - e alla sua estremita', su un sedile di loto e luna, si trova Buddha Shakyamuni, il suo corpo e' del colore dell'oro fino e così via, sino a "e' seduto con le gambe incrociate nell'alone di luce emessa dal suo corpo". Si dovrebbe meditare con la mente focalizzata su questa figura, visualizzata nello spazio di fronte a noi all'altezza del nostro ombelico e grande quanto una 'lenticchia cinese'. In alternativa, si puo' immaginare che dal Guru-Idam che risiede sulla sommita' del nostro capo, venga emessa una sua replica, come una favilla che si separa da un'altra favilla e che si assorbe in noi. Dovremmo così concentrarci su noi stessi, visualizzati come Buddha Shakyamuni, come un arcobaleno nel cielo, apparendo pur mancando di esistenza inerente e con il corpo del colore dell'oro fino e così via, sino a "seduto con le gambe incrociate nell'alone di luce irradiata dal suo corpo". Se, dopo aver scelto di meditare su questa figura con il corpo di colore giallo, essa appare di colore rosso, oppure se, avendo scelto di meditare sulla figura nella posizione seduta, essa appare in piedi, oppure se, dopo aver scelto di meditare su

³³ Nel testo si parla di 'buoni compagni' con cui si condividono sia la moralita' che la filosofia di vita, ma ciò non deve indurci a pensare che necessariamente abbiamo bisogno di tali compagni, piuttosto il testo indica di non praticare in un luogo dove vivono l'opposto di questi 'buoni compagni'.

una figura singola, essa appare come molte, non si dovrebbero seguire queste trasformazioni, ma si dovrebbe meditare concentrandosi sulla figura scelta originariamente.

Anche se, all'inizio, la figura non appare proprio chiaramente nella natura di luce chiara e limpida, si dovrebbe meditare con la mente focalizzata sull'immagine generale del corpo, in cui solo alcune parti di esso sono chiare. Procedete fino a questo punto della sessione, senza generare per niente torpore o agitazione. Se invece essi sono sorti, avendolo subito riconosciuto e avendo generato una forte aspirazione ad eliminarli, riportate la memoria ripetutamente sull'oggetto senza dimenticarvene e concentratevi su di esso. Sostenere la continuita' di questa mente e' il miglior metodo per i principianti che vogliono conseguire la concentrazione mentale. In breve, si dovrebbe coltivare una concentrazione corretta, per mezzo degli otto antidoti che eliminano i cinque errori; com'e' detto nei testi (*Distinguere il Mezzo dagli Estremi* di Maitreya): "[Il calmo dimorare] sorge dalla causa di applicare gli otto antidoti che eliminano i cinque errori".

1. Poiche' quando si intraprende la pratica della concentrazione, all'inizio, la pigrizia e' un errore o un ostacolo, ci sono quattro rimedi ad essa; la fede che vede le qualita' della concentrazione, l'aspirazione che si impegna ad ottenerla, lo sforzo che si prodiga per conseguirla e la flessibilita' che e' il risultato dello sforzarsi.

2. Poiche' quando si coltiva la concentrazione, il dimenticare le istruzioni e' un ostacolo, la memoria e' l'antidoto ad esso. La memoria che ci fa solo ricordare dell'oggetto di meditazione, non e' sufficiente; la mente deve essere focalizzata sull'oggetto con piena vivacita' e intensita' che inducono una conoscenza certa dell'oggetto.

3. Poiche' quando si e' immersi nella concentrazione, il torpore e l'agitazione sono ostacoli, l'introspezione e' antidoto ad essi. L'introspezione controlla attentamente se il torpore e/o l'agitazione sono sopraggiunti e, se lo sono, nel caso del praticante di calibro superiore, questi avendoli riconosciuti, avra' l'abilita' di eliminarli non appena cominceranno a sorgere. Nel caso del praticante medio, lo potra' fare subito dopo che saranno sorti e, anche il praticante inferiore, avendoli riconosciuti dopo un po', li potra' abbandonare.

Allora qual e' la differenza tra letargia, torpore e agitazione? La letargia e' quello stato come di ottenebramento, in cui il corpo e la mente sono molto pesanti e l'oggetto di meditazione non e' chiaro. Il torpore grossolano e' quello stato in cui, anche se la mente non si allontana dal suo oggetto, non c'e' chiarezza e limpidezza e la memoria e' molto debole. Il torpore sottile e' quello stato in cui, anche se sono presenti chiarezza e limpidezza, la conoscenza vivida e ferma della mente che accerta l'oggetto di meditazione e' un po' indebolita. Il rimedio ad essi e' riflettere sulle buone qualita' dei Tre Gioielli, applicare le istruzioni sul 'mescolare l'energia (vento/aria, il 'prana'), la mente e lo spazio³⁴ e [infine] immaginare una luce brillante. L'agitazione sottile e' quello stato in cui la mente non rimane immobile sull'oggetto ed e' leggermente distratta. Il rimedio ad essa e' meditare facendo uso della memoria e dell'introspezione. L'agitazione grossolana e' quello stato in cui la mente, nonostante l'uso di memoria e introspezione, non rimane immobile ed e' distratta da un oggetto di attaccamento. Il rimedio e' meditare sull'impermanenza, i tre reami sfortunati, le sofferenze del samsara e applicare le istruzioni sul come bloccare l'agitazione con le 'maniere forti'³⁵.

4. Poiche' quando sorgono torpore e agitazione non applicare gli antidoti e' un ostacolo, il rimedio e' di rendersi subito conto che questi sono sopraggiunti e quindi fare uso degli antidoti per eliminarli. Inoltre, benché sia presente la chiarezza dovuta alla vividezza della mente concentrata sull'oggetto in modo serrato, e' difficile avere la stabilita' a causa della forte agitazione. Se si allenta la stretta e si recupera così stabilita', può sorgere però il torpore che ci farà perdere la chiarezza. Quindi in accordo con la propria personalita', si dovrà capire quanto serrata debba essere la presa che produce l'agitazione, e quindi ci si dovrà sintonizzare su un livello leggermente inferiore. Non solo, avendo riscontrato che da un certo livello di rilassatezza in poi si genera il torpore, ci si dovrà sintonizzare ad un livello leggermente superiore; in questo modo si troverà la giusta misura adatta a noi stessi. A questo punto, si dovrà cercare di raggiungere la stabilita' che e' priva di distrazione e agitazione. Quando la si e' trovata, stando attenti a non generare torpore, si dovrà produrre la chiarezza di una mente vivida. Non fidatevi del solo fattore della limpidezza, che e' privo della chiarezza indotta da un modo vivido e

³⁴ Vedi nota # 7 corrispondente alla fine del testo.

³⁵ Vedi nota # 8 corrispondente alla fine del testo.

fermo di intrattenere l'oggetto di meditazione, ma al contrario, sostenendo alternativamente questi due (chiarezza e stabilita'), cercate di produrre una concentrazione che sia priva di errori.

5. Quando poi la mente rimane concentrata con una certa continuita', essendo libera anche dal torpore e dall'agitazione sottili, sarebbe un ostacolo applicare gli antidoti; quindi come rimedio a questo ostacolo, concentratevi avendo rilassato la mente in uno stato di equanimita', senza applicare gli antidoti a torpore e agitazione. Avendo sostenuto correttamente la meditazione in questo modo, conseguirete gradualmente i 'nove stadi della concentrazione'³⁶ fino ad ottenere il 'calmo dimorare' dotato della flessibilita' fisica e mentale.

Il modo di praticare 'la conclusione' e' come spiegato in precedenza.

Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", come sopra, si dovrebbero studiare i trattati e i commenti che spiegano il 'calmo dimorare'.

La voce " Il modo di addestrarsi nella visione superiore che e' l'essenza della saggezza" si divide in due "**Come praticare durante la sessione formale di meditazione**" e "**Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni**". Ancora una volta, la prima voce si divide in tre parti: "**La preparazione**", "**La pratica vera e propria**" e "**La conclusione**".

La preparazione e' uguale a quella spiegata in connessione con la precedente pratica del 'calmo dimorare'. In particolare si dovrebbero complementare le tre [pratiche di] ricevere le istruzioni sulla 'visione superiore' da un maestro esperto dopo essersi affidati correttamente a lui/lei (1); rivolgergli/le ferventi suppliche, avendolo/a considerato/a come inseparabile dalla divinita' (2), e applicarsi con sforzo a purificare e accumulare (3).

Questi tre fattori sono indispensabili come preliminari per realizzare la 'visione'³⁷.

"La pratica vera e propria" si divide in: "**Come meditare dopo aver determinato**³⁸ **la mancanza del se' delle persone**" e "**Come meditare dopo aver determinato la mancanza del se' dei fenomeni**". Per quanto riguarda la prima voce,

³⁶ Vedi nota # 9 corrispondente alla fine del testo.

³⁷ Vedi nota # 10 corrispondente alla fine del testo.

³⁸ Dopo essere giunti ad una convincente conclusione riguardo a un certo argomento sulla base di prolungate riflessioni su svariati ragionamenti.

nonostante negli insegnamenti di Buddha ci siano molti ragionamenti per determinare la mancanza del *se'*, per i principianti, l'argomentazione dei 'quattro punti essenziali' e' quella di piu' facile comprensione.

Noi tutti, anche durante lo stato di sonno profondo, abbiamo una mente tenace, nel profondo del nostro cuore, che pensa 'io, io'; questa e' la credenza innata nel *se'*. Per esempio, quando siamo accusati di qualche misfatto che invece non abbiamo commesso, indaghiamo come la mente che pensa: "Io sono accusato/a di aver commesso questo o quest'altro sbaglio che non ho commesso", concepisce questo *io*³⁹ poiche' [in quel momento] il modo in cui l'innata credenza nel *se'* concepisce l'*io* e' molto chiaro. In quel momento indaghiamo con una piccola parte della mente a cosa essa si riferisce quando pensa *io* e come lo concepisce. Se poi la mente indagatrice e' troppo forte, la precedente (la mente che concepisce e crede nell' *io*, cioe' la credenza innata nel *se'*) scomparira' e, a parte un semplice vuoto, non apparira' niente altro. Quindi cercate di generare tutte le altre menti come la mente che pensa 'io, io' (cioe' cercate di rinforzare il senso di *io* anche attraverso altri pensieri). Poi con un angolino di mente, indagate. A cosa si riferisce questa 'credenza nel *se'* innata', quando pensa *io*? Non si riferisce a qualcosa che e' distinto, separato dai cinque aggregati psico-fisici o dal corpo e la mente; neanche ad un singolo aggregato o al singolo corpo o alla singola mente e neppure alla semplice attribuzione fatta dal pensiero, sull'insieme dei cinque aggregati o sulla combinazione di corpo e mente! La 'credenza innata nel *se'*' si riferisce ad un *io* che - sin dall'inizio - e' autosufficiente, e questo e' il modo in cui essa lo concepisce. Poiche' l'*io* che essa concepisce e' l'oggetto da negare, si dovrebbe accertarlo con la propria testa in un modo diretto (senza filtrare la comprensione), piuttosto che per averlo sentito dire da altri o come ripetere semplicemente delle parole (vuote). Questo e' il primo 'punto essenziale': accertare il modo in cui appare l'oggetto di negazione.

Per quanto riguarda il secondo 'punto essenziale', ossia accertare la pervasione: se l'*io* che e' concepito dalla mente, che dal profondo del nostro cuore pensa con tenacia: "*io, io*", esistesse nei cinque aggregati, sarebbe quell' *io* identico o diverso⁴⁰ da essi? A parte questi due modi di esistere, una terza opzione e' del tutto impossibile. Qualsiasi

³⁹ In questa parte il termine *io* e' usato come equivalente per *se'*, che e' tecnicamente piu' corretto.

⁴⁰ Da tener presente che, a seconda del contesto, questi due termini possono anche essere tradotti rispettivamente con: uguale/uno e separato/differente/molti.

fenomeno, infatti, o e' identico o e' differente⁴¹. Si deve giungere alla convinzione che, a parte questi due modi di esistere, un terzo non puo' assolutamente esistere.

Per quanto riguarda il terzo 'punto essenziale', ossia accertare che essi non sono veramente identici (*o la stessa cosa*), se si pensasse che l'*io* concepito [nel modo descritto nel primo 'punto essenziale'], fosse identico ai cinque aggregati psico-fisici, cio' comporterebbe i seguenti errori (*o contraddizioni*): come una persona ha cinque aggregati, ci sarebbero anche cinque diversi *continua* di *io*; oppure viceversa, come l'*io* e' uno, anche i cinque aggregati dovrebbero essere solo un unico, indivisibile aggregato. Quindi si conclude che l'*io* concepito [nel modo descritto sopra], non e' identico ai cinque aggregati. Non solo, se quel tipo di *io* fosse identico agli aggregati, allora come essi sorgono e periscono, cosi' anche quell' *io*, concepito come autosufficiente, dovrebbe farlo. Allora, gli istanti di esistenza di quell' *io* che sorge e perisce, quelli precedenti e quelli seguenti, sono identici o differenti? Se fossero uguali, ne conseguirebbe che l' *io* della vita passata, della vita presente e della vita futura, sarebbero un tutt'uno, indivisibile. Se fossero diversi, in generale, essere 'semplicemente' diversi non significa necessariamente completamente diversi e senza alcuna relazione, ma essere 'inerentemente o veramente' diversi, deve essere compreso come essere 'inerentemente o veramente' diversi nel senso di essere privi di qualsiasi connessione. Percio' l' *io* della vita passata, di quella futura e di quella presente sarebbero differenti e completamente privi di relazione, e cio' contraddirebbe le caratteristiche o i principi generali del karma secondo i quali, se non si e' compiuto un certo karma, non se ne sperimentera' l'effetto e che un karma, una volta commesso non va mai perso. Di conseguenza, rifletti come gli istanti di esistenza precedenti e seguenti di un tale *io* non siano diversi e che l' *io* cosi' concepito, non sia [neppure] uguale ai cinque aggregati. Non solo, se quel tipo di *io* fosse identico agli aggregati, poiche' dovrebbe essere 'veramente o inerentemente' identico, dovrebbe essere uguale agli aggregati in ogni aspetto. Ci si imbatterebbe, di conseguenza, in molte incoerenze, come per esempio il fatto che l' *io*, generalmente concepito⁴² come colui che si appropria, che possiede gli aggregati, e gli aggregati, che sono cio' che e' posseduto, sarebbero la stessa cosa. Contemplate nuovamente sul fatto che non possono essere la stessa cosa.

⁴¹ L'oggetto designato e la base di designazione o sono la stessa cosa, o sono due cose diverse.

⁴² In generale nel mondo orientale e, in particolare in quello buddhista.

Per quanto riguarda il quarto 'punto essenziale', ossia accertare che essi non sono veramente differenti (*due cose diverse*): se allora pensassimo che, benché quell'io non sia uguale agli aggregati, possa essere allora diverso, riflettiamo come, dopo aver mentalmente separato ognuno dei cinque aggregati, come l'aggregato della forma e così via, si possa [ancora] identificare separatamente l'aggregato della coscienza. Nello stesso modo, dopo aver separato mentalmente l'aggregato della forma e così via, si dovrebbe poter identificare come differente quell' *io* così concepito, ma invece un tale *io* non c'è. Concludiamo, perciò, che un tale *io* non è diverso dai cinque aggregati. Sulla base dell'indagine compiuta attraverso questi 'quattro punti essenziali', quando giungiamo a generare la certezza (la convinzione) che l' *io*, com'è concepito dalla 'credenza innata nel *se*', non esiste, dovremmo sostenere questa ferma comprensione meditando con concentrazione e privi di torpore e agitazione. Quando poi, l'intensità di quella comprensione si affievolisce, i principianti dovrebbero rinvigorirla con l'indagine compiuta attraverso i 'quattro punti essenziali' e, in questo modo, indurre nuovamente l'accertamento della 'mancanza di vera esistenza'. I praticanti avanzati, invece, analizzando se i fenomeni esistono o meno nel modo in cui appaiono alla 'credenza innata nel *se*', dovrebbero ugualmente giungere a produrre l'accertamento della 'mancanza di vera esistenza', come fanno coloro che la producono attraverso l'analisi dei 'quattro punti essenziali'. A questo punto, saranno presenti due aspetti (*fattori*) della mente, un aspetto è la certezza incontrovertibile o la convincente conclusione, che si produce dopo aver esaminato, e che ha verificato che l'*io* non esiste veramente⁴³ e l'altro è l'aspetto a cui questa 'conclusione' appare/si presenta/viene percepita come il vuoto assoluto⁴⁴, cioè l'aver meramente ripudiato l'oggetto di negazione: l'esistenza vera.

Meditare mantenendo questi due fattori con una mente perfettamente concentrata è il 'modo di sostenere l'assorbimento o l'equilibrio meditativo simile allo spazio'.

Durante i periodi post-meditativi, meditate l'*io* e tutti gli altri fenomeni come il dispiegarsi di illusioni. L'intensità della comprensione della 'mancanza di esistenza vera' [ottenuta] durante l'assorbimento meditativo, indurrà - durante il periodo post-meditativo - [la comprensione che] qualsiasi fenomeno, benché sia percepito, è privo di vera esistenza ed

⁴³ Tecnicamente definita il fattore di accertamento.

⁴⁴ Tecnicamente definita il fattore di apparizione o percezione.

e' ingannevole come l'apparizione di un'illusione. Addestratevi quindi in questo modo!

Per quanto riguarda la voce "Come meditare dopo aver stabilito la mancanza del *se'* dei fenomeni", essa si divide in due : "**Come meditare dopo aver determinato la mancanza del *se'* dei fenomeni condizionati**" e "**Come meditare dopo aver determinato la mancanza del *se'* dei fenomeni non condizionati**".

La prima voce descrive fenomeni come la materia, la coscienza e i fenomeni condizionati 'non associati'. Per quanto riguarda la materia, prendiamo in considerazione, per esempio, il corpo. Tutti noi, indiscutibilmente, concepiamo un corpo la cui esistenza, invece che essere semplicemente attribuita dal pensiero sulla base dell'insieme dei cinque arti costituita da carne, ossa e cosi' via, e' ritenuta essere indipendente e autosufficiente. Questo e' il modo in cui ci appare l'oggetto di negazione. Se questo tipo di corpo esistesse nell'insieme (o come parte integrante) dei cinque arti costituiti da carne, ossa e cosi' via, sarebbe esso uguale a quell'insieme o diverso (la stessa cosa o qualcos'altro)? Se fosse la stessa cosa, poiche' questo corpo - l'insieme di cinque arti costituiti da carne, ossa e cosi' via - e' stato prodotto dal seme del padre e dal sangue della madre, anche una singola goccia di seme e sangue dei genitori, che e' la base sulla quale penetra la coscienza, sarebbe quel corpo. Inoltre, poiche' ci sono cinque arti, anche il corpo dovrebbe essere 'cinque corpi' che sono l'insieme di cinque arti! Se invece quel tipo di corpo fosse diverso (dall'insieme dei cinque arti costituiti da carne, ossa e cosi' via), dopo aver mentalmente separato ognuno dei cinque arti, come la testa e cosi' via, dovremmo poter mostrare [qualcosa] e dire: "Questo e' quel corpo (il corpo concepito come esistente indipendentemente dal suo lato o per proprio potere) ", ma invece non e' cosi'. Dopo aver indotto la ferma comprensione che conclude che un tale io non esiste assolutamente, continuate a sostenerla.

Per quanto riguarda la coscienza, prendiamo in esame, per esempio, la coscienza di oggi. Se la coscienza di oggi, invece che essere semplicemente attribuita dal pensiero in dipendenza dalla coscienza della mattina e da quella della sera, esistesse come 'la coscienza di oggi esistente dal suo lato', sarebbe allora essa uguale o diversa dalla 'coscienza della mattina' e dalla 'coscienza della sera'? Se fosse la stessa cosa, allora la coscienza della sera sarebbe parte integrante della coscienza della mattina, se fosse diversa, allora dopo aver mentalmente separato la coscienza di questa mattina e quella della sera, dovremmo poter mostrare [qualcosa] e dire: "Questa e' quella coscienza di oggi

(la coscienza di oggi concepita come esistente indipendentemente dal suo lato o per proprio potere) ", ma questo non e' il caso. Come descritto in precedenza, meditate dopo aver indotto la comprensione certa che conclude che quel tipo di coscienza non esiste per niente.

Per quanto riguarda i 'fenomeni condizionati non associati', prendiamo in esame, per esempio, il tempo, diciamo un 'anno'. Se l'anno invece che essere semplicemente imputato dal pensiero sulla 'base di designazione' costituita dai dodici mesi, fosse un 'anno' che esiste dal suo lato, sarebbe allora esso uguale ai (o la stessa cosa dei) dodici mesi o diverso da essi? Se fosse uguale, allora come ci sono dodici mesi, anche l'anno dovrebbe essere 'dodici anni'! Se fosse diverso, dopo aver mentalmente separato uno ad uno i dodici mesi, dovremmo poter indicare [qualcosa] e dire: "Questo e' quell'anno (l'anno concepito come esistente indipendentemente dal suo lato o per proprio potere)", ma invece non e' cosi'. Come descritto in precedenza, meditate dopo aver indotto la comprensione certa che conclude che quel tipo di anno non esiste per niente.

Quanto al "Come meditare dopo aver stabilito la mancanza del *se'* dei fenomeni non condizionati", prendiamo come esempio lo spazio. Poiche' nello spazio ci sono molte parti -le direzioni principali e quelle intermedie- dopo aver analizzato se esso sia identico o diverso da esse, meditate come in precedenza dopo aver indotto la ferma comprensione che un tale spazio (autosufficiente e indipendente dalle sue direzioni principali e intermedie) non esiste.

In breve, l' *io*, gli aggregati, le montagne, le case e cosi' via, tutti i fenomeni del samsara e del nirvana, a parte l'essere semplicemente designati dal pensiero, non esistono neanche in minima parte autonomamente! Sostenere la comprensione convinta che lo accerta - con una mente pienamente concentrata - e' detta 'la concentrazione simile allo spazio'. Durante il periodo post-meditativo, la comprensione che tutti i fenomeni sono ingannevoli, non esistono veramente e sorgono dipendendo dall'insieme di cause e condizioni e' chiamata 'il periodo post meditativo [durante il quale tutti i fenomeni appaiono] simili a illusioni'. Impegnatevi nella corretta 'visione superiore', che e' un assorbimento meditativo dotato della beatitudine scaturita dalla flessibilita' fisica e mentale indotta dall'intensita' dell'analisi basata sull' aver praticato correttamente questi due yoga (la concentrazione simile allo spazio e il periodo post meditativo simile a illusioni).

Il modo di praticare 'la conclusione' e' come spiegato in precedenza.

Per quanto riguarda la voce "Come praticare durante gli intervalli fra le sessioni", come sopra, si dovrebbero studiare i trattati e i commenti che spiegano 'la visione superiore'.

Dopo aver addestrato la propria mente in questo modo, con il sentiero comune, si dovrebbe certamente intraprendere il 'veicolo del vajra'. Se lo si farà, si potranno completare facilmente le due accumulazioni, senza dover praticare per tre infiniti eoni.

In breve, si dovrebbero praticare tutti gli argomenti trattati in modo esperienziale, a cominciare dalla devozione al Guru, sino al 'calmo dimorare' e alla 'visione superiore', in quattro sessioni giornaliere, o come minimo in una.

Produrre autentiche esperienze trasformatrici di tutti gli stadi del sentiero e' il miglior modo di prendere l'essenza di questa rinascita qualificata.

Colophon (colofone)

Il venerabile Dipamkara (Jowo Atisha) e il suo figlio spirituale (Dromtonpa) e anche Losang - il secondo Conquistatore (Lama Tsong Khapa)- hanno chiarificato il contenuto del pensiero dell'impareggiabile Iksvaku (un epiteto di Buddha: il Canna da Zucchero) ed io, Ciö-chi-ghial-zen (Choe Kyi Gyal-Tshan) l'ho sintetizzato e ordinato [in questo testo] per la pratica , come un fattore propizio per i fortunati che procedono verso la liberazione.

A causa di questa virtu', possiamo tutti noi -gli esseri trasmigratori e io stesso- completare le pratiche dei tre tipi di individui.

Il Sentiero Agevole che Conduce all'Onniscienza, Istruzioni Grafiche sugli Stadi del Sentiero per l' Illuminazione e' stato conferito dall'insegnante di Dharma Losang Ciö Ghien durante una sessione estiva di insegnamenti ad una assemblea di monaci vasta come un oceano.

Teresa Bianca e Sherab Dhargye hanno completato la traduzione dal tibetano a Dharamsala, il 25 luglio 2009, anniversario del primo insegnamento dato da Buddha Shakyamuni, il quarto giorno del sesto mese lunare, Ciö Khor Dü Cen. Revisione completa ultimata in occasione della traduzione in inglese completata il 31 gennaio 2011 a Dharamsala. Riletto e perfezionato dalla monaca italiana Tenzin Ojung.

Per tradurre il testo e anche per compilare questo breve glossario ho usato principalmente due commentari al nostro *Sentiero Agevole* e cioè il *Lam Rim " Sentiero Veloce"* (Lam Rim Nyur Lam), composto da Pancen Losang Yesce (1663-1737) e il *SciamarLam Rim* (Zhva-dMar Lam Rim, Il Lam Rim Cappello Rosso, dal nome del Maestro che l'ha scritto) composto da Gie Sciamar Pandita Ghedun Tenzin Ghiazo (rJe Zhva-dMar Pandita dGe-'Dun bsTen-'Dzing rGya-mTsho, 1852-1912). Questo grande maestro, il quarto Sciamar Lama, e' stato tutore del tredicesimo Dalai Lama. Di questo suo Lam Rim, il presente Dalai Lama ha detto che dovrebbe essere inserito nella lista dei 'grandi testi del Lam Rim' a fianco di quelli di Lama Tsong Khapa, dello stesso *Sentiero Agevole* e così via. In questo modo, ha detto Sua Santità, potremmo portare l'usuale lista di 'otto grandi Lam Rim' sino a dieci, dovremmo cioè aggiungere:

- il *Sciamar Lam Rim*;

- la *Liberazione sul Palmo della Mano*, annotazioni sugli insegnamenti dati da Pha-pong-kha Rinpoche (1878-1941) e compilate da Trician Rinpoche (1901-1982).

Gli otto grandi Lam Rim sono:

1/2/3) : l'*Esposizione Grande, Media e Concisa degli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione* composti da Lama Tsong Khapa (1357-1419);

4) : l' *Esposizione degli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione intitolata l'Essenza dell'Oro Raffinato* composto dal terzo Dalai Lama, Sonam Ghyatso (1543-1588);

5): l' *Esposizione degli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione intitolata le Sacre Parole di Manjushri* composto dal quinto Dalai Lama, Losang Ghyatso (1617-1682);

6): le *Istruzioni sugli stadi del sentiero per l' Illuminazione intitolate il Sentiero Agevole* composto dal quarto Pancen Lama, Losang Ciö Ghien (1570-1662);

7): le *Istruzioni sugli stadi del sentiero per l' Illuminazione intitolate il Sentiero Veloce* composto dal quinto Pancen Lama, Losang Yeshe (1663-1737);

8): l' *Esposizione degli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione intitolata l'Essenza delle Eccellenti Istruzioni*, testo in strofe composto da Dakpo Ngawang Drakpa (1450-?).

Nota # 1 I QUATTRO PENSIERI INCOMMENSURABILI: (1) equanimità illimitata, che può essere praticata sia nei confronti di noi stessi che degli altri: "Possa io/possano tutti gli esseri essere liberi dal pensiero di attaccamento che mi/li fa sentire vicini solo a certe persone e avversione che mi/li fa sentire lontani da altri". (2) L'amore illimitato: "Possano tutti gli esseri ottenere la suprema felicità"; (3) La compassione illimitata: "Possano tutti gli esseri essere privi di dolore"; (4) La gioia illimitata: "Possano gli esseri non essere mai separati dalla gioia suprema ".

Nota # 2 LE DIMORE NATURALI: per 'naturali' si intende primordiale o iniziale; perciò il termine 'dimore naturali' si riferisce ai luoghi dove inizialmente o originariamente certi Bodhisattva hanno realizzato la buddhità. Ci sono due tipi di queste 'dimore naturali'; quelle che servono da dimora per i loro 'corpi di godimento' e quelle che servono da dimora per i loro 'corpi di verità' che sono primordialmente puri.

Ad un altro livello, il grande saggio del 19 secolo Cia-Drel Ghial-Ron Ghe-sce Zul-Trim Gni-ma (Bya Bral rGyal Rong dGe bShe Tshul Thrim Nyi Ma), nel suo commentario al rituale della Lama Ciöpa (bal ma chod pa), o 'offerta ai guru', alla voce 'invitare gli esseri di saggezza dalle loro dimore naturali' spiega che: 'mentre la santa mente dei guru-buddha,

la saggezza suprema della grande beatitudine del Dharmakaya, e' assorbita ininterrottamente nella sfera della realta', cioe' la 'dimora naturale', costoro (i guru-buddha) appaiono nell'aspetto delle diverse divinita' desiderate dai discepoli, a mo' di acqua [versata] in altra acqua, essendo (i due: i guru-buddha e le diverse divinita') inseparabili e di uno stesso sapore'.

Nota # 3 LA PREGHIERA IN SETTE RAMI: Prostrazione; Offerta; Confessione; Gioiere; Richiesta di girare 'la ruota del Dharma'; Supplica di rimanere; Dedicazione.

Il primo ramo include l'offrire prostrazioni fisiche, verbali e mentali ed e' rimedio all'orgoglio.

Il secondo consiste nel fare offerte reali e immaginate ed e' rimedio all'avarizia.

Il terzo per essere efficace deve includere 'i quattro poteri opposti', discussi piu' sotto, ed e' rimedio ai 'tre veleni', odio o avversione, attaccamento e ignoranza.

Il quarto consiste nel gioire delle virtu' degli altri e di se stessi ed e' rimedio alla gelosia e all'invidia.

Il quinto consiste nel richiedere di 'girare la ruota del Dharma' o concedere insegnamenti ed e' rimedio all'abbandonare il Dharma ovvero al fare distinzioni e/o discriminazioni tra i diversi insegnamenti di Buddha dal punto di vista qualitativo.

Il sesto consiste nel chiedere ai Maestri -sia verbalmente che mentalmente- di non entrare nel Nirvana, ovvero di non lasciarci o di non morire, ed e' rimedio all'aver generato pensieri negativi nei loro confronti.

Il settimo consiste nel dedicare la positivita' generata con i precedenti sei rami affinche' tutti gli infiniti esseri ottengano lo stato della suprema e completa illuminazione ed e' rimedio sia alla generazione di 'visioni errate', che alla dispersione dei meriti a causa dell'ira.

Questa pratica include cosi' tutti i punti salienti di purificazione delle negativita', di accumulazione dei meriti e di incremento della virtu'.

Nota # 4 Secondo il Lam Rim " Sentiero Veloce" (*Lam Rim Nyur Lam*), che come abbiamo detto e' una sorta di commentario al Sentiero Agevole, per 'richieste di ricevere benedizioni' o 'suppliche' si intende fare richieste con una forte aspirazione per tre importanti obiettivi: 1) affinche' tutti i pensieri errati - a partire dalla mancanza di rispetto nei confronti del Maestro, sino al credere all'esistenza inerente dei due tipi di *se'* (il *se'* della persona e il *se'* dei fenomeni) - possano cessare velocemente; 2) affinche' tutti i pensieri corretti - a partire dal rispettare i Lama e cosi' via - possano sorgere agevolmente; 3) affinche' tutti gli ostacoli, esterni ed interni, scompaiano.

Nota # 5 I QUATTRO CORPI: le diverse dimensioni che caratterizzano lo stato della completa e perfetta buddita' e che si possono classificare in due modi:

Il **Sublime Corpo di Verita'** (Dharmakaya/Chos-sKu) per il proprio beneficio e che arreca beneficio ai discepoli benché non appaia loro visivamente (senza apparire loro).

Il **Sublime Corpo della Forma** (Rupakaya/gZugs-sKu) per il beneficio degli altri e ne porta a compimento i propositi apparendo loro.

Quando le dimensioni della buddita' sono classificate in tre, corrispondono a:

il **Sublime Corpo di Verita'**; il **Sublime Corpo di Godimento**, e il **Sublime Corpo di Emanazione**.

Quando classificate in quattro, corrispondono a:

Il **Sublime Corpo di Natura** e il **Sublime Corpo di Verita' della Saggezza**, che possono essere riassunti nel Corpo di Verita' e

il **Sublime Corpo di Completo Godimento** e il **Sublime Corpo di Emanazione** che possono essere riassunti nel Corpo della Forma.

Esaminiamoli singolarmente:

il **Sublime Corpo di Natura** (Svabhavikakaya/ Ngo-Bo Nyi-sKu) si riferisce alla sfera della santa mente di un buddha che e' dotata delle due purezze: la purezza naturale e la purezza dall'avventizio. La prima concerne l'aspetto o la porzione di essere primordialmente pura, nel senso che la mente di tutti gli esseri senzienti e' da sempre priva di esistenza inerente, questa e' la sua natura ultima. La seconda, invece, si riferisce all'aspetto di essere purificata delle oscurazioni che sono avventizie, questa e' la vera cessazione o la verita' della cessazione. Qui, benché si siano definite due caratteristiche della santa mente ('natura ultima' e 'vera cessazione'), si sta parlando della stessa entita' presa in considerazione alla luce di due diversi aspetti, concetto che tecnicamente e' reso con la frase "essenzialmente identico, concettualmente distinto" oppure "stessa entita' con diversi aspetti isolati" cioe' diverse sfaccettature di uno stesso fenomeno). Queste due caratteristiche sono anche dette: 'il sublime corpo di natura in quanto fenomeno condizionato o prodotto' e 'il sublime corpo di natura in quanto fenomeno non condizionato o non prodotto'.

Il **Sublime Corpo di Verita' della Saggezza** (Jnanakaya/Ye-Shes Chos-sKu) si riferisce alla saggezza suprema, che e' cio' che vede o realizza simultaneamente tutti i fenomeni: i diversi fenomeni e la loro natura ultima. Nonostante le saggezze supreme e gli assorbimenti meditativi di un buddha siano numerosi quanto gli atomi degli oceani, per facilitare la comprensione e la pratica dei discepoli, questa dimensione e' classificata includendo i ventun gruppi di saggezza suprema, i sedici aspetti della compassione etc.

Quando si dice che il 'gioiello Dharma', tra i 'Tre Gioielli' comprende le vere cessazioni e i veri sentieri, e' opportuno considerare queste due dimensioni del Dharmakaya: la vera cessazione finale, che e' rappresentata dal 'Corpo di natura', e i veri sentieri finali, che sono rappresentati dal 'Corpo di verita' della saggezza'. Ancora, il primo costituisce l'aspetto della natura ultima e proviene dal '**lignaggio residente naturalmente**' (Uno dei due aspetti nei quali viene classificato il cosiddetto 'lignaggio o seme di buddha' o Sugata/Tathagata-garbha: la matrice di buddha!) e il secondo costituisce l'aspetto della realizzazione ultima e proviene dal '**lignaggio sviluppannte**' (Il secondo dei due aspetti del 'seme buddhico'). Ancora, le diverse scuole filosofiche sostengono diverse interpretazioni di questi due aspetti del lignaggio buddhico; ma secondo la scuola Madhyamaka, il primo e' identificato come la natura ultima della mente, cioe' la mancanza di esistenza inerente, e il secondo e' identificato come una potenzialita' mentale che e' adatta a trasformarsi in buddhita'. Percio', dipendendo dal primo sara' ottenuto il corpo di natura, e dipendendo dal secondo, si potra' conseguire il corpo di verita' della saggezza e il corpo della forma (descritto qui di seguito). Dovremmo comunque tenere in considerazione il fatto che la natura ultima di tutti i fenomeni, e percio' anche della mente, e' la semplice assenza di esistenza inerente; si tratta dunque di un fenomeno permanente, che non si disintegra ad ogni istante, non e' prodotto e non cessa. Comunque, si dice che la vacuita' della mente puo' raffinarsi quando la mente caratterizzata da essa, che opera come una sorta di base, si perfeziona. Questa 'porzione' della mente prosegue fino alla buddhita', mentre il 'lignaggio sviluppannte' costituisce come un antefatto, un fattore di evoluzione per il corpo della

saggezza e il corpo della forma. Tutte queste diverse posizioni riguardo il lignaggio buddhico sono state fino a questo punto discusse dal punto di vista del sistema dei *sutra*; invece, per quanto riguarda il sistema dei tantra in generale, e piu' in particolare dell'Anuttara Yoga Tantra - la piu' alta tra le quattro classi tantriche - il *Sugata* o *Tathagata Garbha* e' identificato con la 'mente primordiale di chiara luce sorta simultaneamente o innata'.

Il Sublime Corpo di Completo Godimento (Sambhogakaya/Longs-sKu) e' il Corpo della Forma finale dal punto di vista di godere il Dharma Mahayana. Questa dimensione e' caratterizzata dalle 'cinque certezze':

- il seguito dei Samhogakaya e' certo, cioe' sono solo circondati da *Arya Bodhisattva* (Coloro che hanno conseguito come minimo il 'sentiero della visione'.);
- la loro dimora e' certa: dimorano solo nel Palazzo di *Mahesvara* nella suprema terra pura di *Akanistha* (Il paradiso riccamente adornato che non e' inferiore a nessun altro paradiso);
- il loro corpo e' certo: sono sempre adorni dei trenta due segni maggiori e ottanta segni minori;
- il Dharma e' certo: proclamano e praticano (tradotto anche con 'godono') solo degli insegnamenti Mahayana;
- il tempo e' certo: continueranno a compiere il bene degli esseri finche' il samsara non sara' esaurito.

Il Sublime Corpo di Emanazione (Nirmanakaya/sTrul-sKu) si riferisce al Corpo della Forma finale, che si emana nell'aspetto del mondo esterno dei fenomeni inanimati naturali come alberi, fiumi e cosi' via, o degli esseri (gli esseri viventi che vi dimorano) per il beneficio dei discepoli. Il supremo corpo di emanazione non e' caratterizzato dalle 'cinque certezze' e Buddha Shakyamuni - il Buddha storico - e' considerato il supremo fra tutti questi.

Nota # 6 I QUATTRO POTERI (opponenti) si riferisce a quattro fattori mentali che permettono il processo di purificazione:

- il potere dello sradicamento: riconoscere certe azioni come scorrette e generare il rimorso o pentimento per averle compiute.
- il potere del rimedio: i diversi antidoti applicati, principalmente i sei tipi descritti da Shantideva nel suo *Compendio di Istruzioni*: 1) leggere, memorizzare e ricevere la trasmissione orale di *sutra* come il *Sutra della Perfezione della Saggezza*; 2) essere interessati e sforzarsi nello studio e nella meditazione della vacuita'; 3) recitare mantra come quello delle 'cento sillabe di Vajrasattva'; 4) produrre immagini di Buddha con fede; 5) fare offerte ai buddha e agli stupa; 6) recitare e memorizzare i nomi dei bodhisattva.
- il potere dell'astensione: risolversi a non commettere mai piu', neanche a costo della vita, le azioni che abbiamo identificato come distruttive e scorrette. Anche se puo' essere difficile impegnarsi ad astenersi completamente da certe azioni, e' importante risolversi e cominciare a non commetterle piu' almeno per un giorno e poi rinnovare questo impegno di giorno in giorno.
- il potere della base: prendere rifugio nei 'tre gioielli' e coltivare la mente di bodhicitta. E' detto che quando questi 'quattro poteri' sono presenti, si puo' rimediare qualsiasi azione negativa in modo definitivo.

Nota # 7 MESCOLARE L'ENERGIA (il vento/prana), **LA MENTE E LO SPAZIO** : per rimediare il torpore sottile: nel *Lam Rim Nyur Lam* l'istruzione di questa pratica e' descritta nel modo seguente: immaginate una goccia rosata (bianca e rossa) all'interno del vostro corpo all'altezza dell'ombelico; questa viene espulsa dalla cima della testa (passando attraverso il canale centrale) molto lontano nello spazio vuoto e diventa inseparabile da esso. Immergetevi con una concentrazione 'a punta d'ago' (con la mente focalizzata unicamente su un punto) su questa fusione di energia, mente e spazio.

Nota # 8 LE MANIERE FORTI : per rimediare l'agitazione grossolana: nel *Lam Rim Nyur Lam* l'istruzione di questa pratica e' descritta nel modo seguente: meditate senza distrazioni considerando una ispirazione e una espirazione come uno e contando inizialmente fino a cinque, poi fino a dieci, quindici,venticinque e cosi' via, allungando progressivamente il tempo di concentrazione sul respiro. In alternativa, potete meditare spingendo i venti residenti nella parte superiore del corpo verso la parte inferiore, facendo risalire quelli residenti nella parte inferiore verso la parte superiore fino a farli incontrare all'altezza dell'ombelico dove si sistemano uno di fronte all'altro a mo di vaso (*lo yoga della respirazione a vaso*).

Nota # 9 I NOVE STADI DELLA CONCENTRAZIONE: 1. Concentrare la mente. 2. Concentrarla con continuita'. 3. Concentrarla a mo di rattoppo/concentrare la mente di nuovo. 4. Concentrazione ravvicinata. 5. Soggiogare/disciplinare. 6. Pacificare. 7. Pacificare completamente. 8. Concentrazione a punta d'ago/mente concentrata unicamente su un oggetto. 9. Concentrazione bilanciata /Porre la mente in perfetto equilibrio.

Nota # 10 LA VISIONE: questo termine, (in tibetano 'Ta-ba' pronunciato 'Ta-wa') e il suo equivalente inglese 'view' - come ha spiegato S.S. il Dalai Lama - puo' riferirsi:

- alla 'visione oggettiva', l'oggetto della visione: la mancanza di esistenza inerente o vacuita';
- alla 'visione soggettiva', cioe' la saggezza che realizza la natura ultima dei fenomeni;
- all' 'atto di vedere' o realizzare;
- la 'teoria'/la dottrina/la filosofia/il concetto.

Per esempio:

- 'realizzare la visione', significa realizzare il modo ultimo di esistere dei fenomeni, cioe' la visione oggettiva;
 - 'la visione e' generata nel proprio continuum', significa che la saggezza che realizza la vacuita' e' generata nel proprio continuum;
 - nel caso delle '20 colline' delle false visioni del se', qui 'visioni' si riferisce ai 20 modi di 'vedere' scorretti, cioe' all'atto di vedere;
 - 'la visione della mancanza del se' o la visione 'madhyamaka', significa la teoria/dottrina/filosofia/concetto della mancanza del se' o la teoria madhyamaka.
- Poi naturalmente, dal punto di vista grammaticale, ci sarebbero anche altre due interpretazioni del termine 'ta-wa': come soggetto, cioe' la persona che vede e come tempo presente del verbo 'vedere'.

Qui il termine e' usato nell'accezione di visione oggettiva, si dice cioe' che per realizzare la vacuita' sono indispensabili i tre fattori spiegati nel testo: ricevere le istruzioni;

rivolgere al proprio Maestro ferventi preghiere; applicarsi con sforzo a purificare [negativita'] e accumulare [meriti, energia positiva].