# Addestramento Mentale Mahayana in Sette Punti

Una Guida Essenziale per Addestrare la Mente all'Altruismo e alla Saggezza.

Venerabile Dagri Rinpoce

HappyMonksPublication

L’Addestramento Mentale Mahayana in Sette punti presenta un metodo abile per addestrare la mente e trasformare i problemi in un sentiero di felicità e d’illuminazione. Il motivo per cui trasformiamo la mente è perché vogliamo essere felici e non vogliamo soffrire, e perché le radici della sofferenza e della felicità dimorano nella nostra mente. Il Buddha diede delle meravigliose istruzioni su come trasformare la propria mente alla radice tramite una migliore comprensione della realtà.

[pictures]

Tutte le circostanze avverse possono trasformarsi nel sentiero verso l’illuminazione tramite l’aiuto di queste abili istruzioni che sono come il Sole. Anche un unico raggio di Sole dissipa le oscurità, e l’amore e la compassione sono il Sole interiore che disperde l’oscurità interiore della sofferenza e della depressione.

Traduzione inglese: Venerabile Fedor Stracke

**Happy Monks Publication**

Questo commentario è una combinazione di due cicli di insegnamenti trasmessi dal Ven. Dagri Rinpoce in Germania nel 2008 e nel 2012, sulla base del Commentario di Pabonka Rinpoce della *Liberazione nel Palmo della Tua Mano.*

Prima pubblicazione della HappyMonksPublication nel 2016, 1000 copie. Seconda edizione nel 2018, leggermente rieditata in accordo ai consigli di Ven. Dagri Rinpoce, 2000 copie.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo lavoro può essere riprodotta in nessuna forma o tramite alcun mezzo, elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni, o tramite qualsiasi supporto di informazioni o sistema di ricupero o tecnologie conosciute attualmente o sviluppate in seguito, senza il permesso per iscritto della HappyMonksPublication.

© HappyMonksPublication

Le immagini di Serlingpa e di Ghesce Cekawa sono di © Andy Weber.

Molti ringraziamenti a Hermann Wittekopf per aver creato la copertina, a Fred van der Zee/Digital per la lieve rivisitazione, e a Tara Baltazar e Melisa Biondi per la prova di lettura del testo [in inglese].

Un ringraziamento alla Prof. Rosa Galli Pellegrini che ha tradotto in italiano e a Valentina Galli per la revisione. Grazie anche a tutti gli sponsor che hanno reso questa pubblicazione possibile.

Per il download della versione elettronica di questo libro
e anche per altri titoli, per favore visitate:

www.happymonkspublication.org

## Contenuti

**Testo Radice** **1**
**Introduzione** **5**
**Addestramento Mentale in Sette Punti Effettivo** **17**
**1. Addestramento nelle Pratiche Preparatorie** **17**
**2. Addestramento nella Bodhicitta** **19**
La Meditazione sull'Eguagliare Se Stessi con gli Altri 27
Riflettere sui Difetti della Mente Autogratificante 27
Riflettere sui Benefici del Prendersi Cura degli Altri 31
L'Effettivo Scambiare Se Stessi con gli Altri 35
L'Addestramento di Alternare il Prendere e il Dare 39
**3. Trasformare le Condizioni Avverse nel Sentiero verso l'Illuminazione 45**
Trasformazione Tramite il Pensiero 45
Trasformazione Tramite l'Applicazione 51
**4. Integrare Tutte le Istruzioni nella Propria Pratica di Vita** **57**
I Cinque Poteri Durante la Propria Vita 57
I Cinque Poteri al Momento della Morte 61
**5. La Misura dell'Aver Addestrato Bene la Mente** **67**
**6. I 18 Samaya dell'Addestramento Mentale** **71**
**7. Le 22 Istruzioni sull'Addestramento Mentale** **79**
**Colophon** **87**
**Dediche** **88**

# Addestramento Mentale Mahayana in Sette Punti

di Ghesce Cekawa

Questa essenza del nettare delle istruzioni
fu trasmessa da Serlingpa.

Comprendi il significato del testo
come un vajra, il Sole e una pianta medicinale.
Esso trasforma il diffondersi delle cinque degenerazioni
nel sentiero verso l'illuminazione

*Mi prostro alla Grande Compassione.*

## L'Addestramento Mentale in Sette Punti Effettivo

1. Le Pratiche Preparatorie

All'inizio addestrati nelle pratiche preparatorie.

2. L'Addestramento nella Bodhicitta

Vedi tutti i fenomeni come un sogno.
Investiga la natura della mente non-nata.
Libera anche l'antidoto al suo stato naturale.
Poni la natura del sentiero nella base della mente universale.

Tra le sessioni sii una persona illusoria.

Biasima l'unico per qualsiasi cosa.
Medita sulla grande gentilezza di tutti.
Addestrati in modo alternato nel prendere e dare.
Inizia la sequenza del prendere su di te.
Combina entrambi con il respiro.

Tre oggetti, tre veleni, tre radici di virtù.
Susseguentemente, per generare la consapevolezza,
addestrati durante tutte le azioni delle parole.

3. Trasformare le Circostanze Avverse nel Sentiero

Quando l'ambiente e gli esseri viventi sono pieni di negatività,
trasforma queste circostanze avverse nel sentiero verso
l'illuminazione.
Usa direttamente tutto ciò che incontri per la meditazione,
l'azione con i quattro aspetti è il metodo migliore.
Vedi le apparenze erronee come i quattro corpi,
questa è la protezione più elevata tramite la vacuità.

4. Integrare Tutte le Istruzioni come Pratica di Vita

L'essenza delle istruzioni in breve è:
Relaziona tutto ai cinque poteri.
Le istruzioni per la trasferimento Mahayana
sono i meri cinque poteri.
Valorizza il sentiero della pratica.

5. La Misura dell'Aver Addestrato la Mente

Condensa tutti i dharma in un unico pensiero.
Affidati principalmente ai due testimoni.
Affidati continuamente soltanto alla felicità mentale.
Si è addestrati se si è capaci, sebbene distratti.
Il capovolgimento è la misura dell'essere addestrati.

L'avere i cinque è il segno eccellente dell'essere addestrati.

6. I 18 Samaya (Impegni) dell'Addestramento Mentale

Addestrati sempre nei tre significati generali.

Cambia l'aspirazione ma rimani come sei.

Non commentare i difetti fisici.

Non pensare degli altri in nessun modo.

Inizialmente purifica l'afflizione maggiore.

Abbandona ogni aspettativa di un risultato.

Abbandona il cibo velenoso.

Non fare affidamento alle scritture gentili.

Non agitarti con insulti.

Non tendere un'imboscata.

Non attaccare i punti deboli.

Non mettere il carico di uno *dzo* su una mucca.

Non invertire la sequenza.

Non contare di essere il più veloce.

Non canalizzare il demone come deità.

Non cercare la felicità nelle sofferenze altrui.

7. Le 22 Istruzioni dell'Addestramento Mentale.

Pratica tutti gli yoga tramite uno.
Pratica tutti gli antidoti tramite uno.
Vi sono due azioni, all'inizio e alla fine.
Qualsiasi delle due avvenga prima, sii paziente.
Proteggi i due a costo della tua vita.

Addestrati nelle tre difficoltà.

Genera le tre grandi cause.

Medita senza degenerazione sulle tre.

Non separarti mai dalle tre.

Addestrati imparzialmente.

Valorizza l'addestramento pervasivo come quello profondo.

Medita sempre sullo specificamente identificato.

Non affidarti ad altre condizioni.

Fanne adesso la tua pratica principale.

Evita la perdita.

Evita l'interruzione.

Addestrati con risoluzione.

Liberati tramite l'investigazione e l'analisi.
Non coltivare la vanagloria.
Non essere irascibile.
Non essere volubile.
Non aspettarti gratitudine.

Colophon

Per la maturazione del karma purificato precedentemente
e tramite la causa delle mie molteplici aspirazioni
ho abbandonato sofferenza e cattive istruzioni
e ho adottato le istruzioni che sottomettono l'afferrarsi al sé.
Ora non ho più rimpianti, neanche alla morte.

# Introduzione

## Introduzione Generale

Lo scopo di tutti gli insegnamenti del Buddha è di soggiogare il continuum mentale e, oltre gli insegnamenti del Budda, si sviluppò in Tibet ciò che venne ad essere conosciuto come *la tradizione dell'addestramento mentale*. Questo testo importante che si chiama *Addestramento Mentale in Sette Punti* è la radice di tutti i testi successivi sull'addestramento della mente e contiene ogni aspetto eminente degli insegnamenti del Buddha.

La tradizione del Buddhismo praticato in Tibet è il Buddhismo Mahayana, e la sua essenza è lo sviluppo della visione del sorgere dipendente, ossia la vacuità che è sostenuta dall'amore e dalla compassione. In altre parole, l'essenza del Buddhismo tibetano consiste nella compassione e nella vacuità.

Ogni essere senziente ha il desiderio fondamentale di essere felice, di avere meno sofferenza, e compie la maggior parte delle sue azioni spinto da questa motivazione. Vi sono due tipi di felicità: una felicità che sorge in dipendenza dal corpo e una felicità che sorge in dipendenza dalla mente. La maggior parte delle azioni delle persone è diretta a raggiungere la felicità del corpo attraverso una moltitudine di azioni, come il passeggiare, mangiare e cose simili, che portano a un'esperienza immediata di felicità, ma non generano profonda felicità interiore. Piuttosto, ciò che queste azioni fanno è soltanto di bloccare o sopprimere l'infelicità e la sofferenza interiore. Non portano profonda felicità interiore e invece spesso conducono a maggiore sofferenza, e questo è il motivo per cui abbiamo bisogno della felicità mentale.

Vi sono numerose azioni che portano alla felicità fisica, ma questa dipende sempre da oggetti esterni ed è difficile da realizzare. La felicità interiore è diversa perché avviene per mezzo di un cambiamento di visione: sorge immediatamente al momento in cui si cambia il proprio modo di vedere, anche se si stava soffrendo un attimo prima. La felicità mentale non richiede il lavoro, talora immenso, per conseguire la felicità fisica, perché sorge all'interno della propria mente indipendentemente dalle condizioni esterne,

attraverso un cambiamento del proprio modo di pensare che si basa sulla realtà. Vi è una connessione profonda fra il comprendere la realtà e la felicità interiore.

Che si chiami mente sofferente o mente non domata, si tratta soltanto di un punto di vista diverso dello stesso fenomeno. Ciò che rende la mente incontrollata sono le afflizioni mentali e non la mente stessa, e le afflizioni hanno una sola funzione: quella di produrre sofferenza e problemi. È quindi cruciale identificare le afflizioni e i loro difetti.

Shantideva nella *Introduzione alle Azioni del Bodhisattva:*

> Afflizioni illusorie, una volta conquistate dall'occhio della saggezza ed espulse dalla mia mente, dove potrete mai andare? [4.46ab]

L'abbandono dell'afflizione dell'ignoranza non dipende da condizioni esterne, ma dalla condizione interiore della saggezza. Lo sviluppo interiore di amore e compassione è il fondamento, ma l'amore e la compassione possono contrastare soltanto temporaneamente le afflizioni manifeste e, andando avanti, è necessaria la saggezza che comprende il sorgere dipendente. La saggezza che realizza il sorgere dipendente è l'unico antidoto che ha il potere di purificare alla radice la mente dalle afflizioni.

Ogni azione che si compie, ogni esperienza che si ha, buona o cattiva, esiste come un sorgere dipendente perché dipende dalla base di molte cause e condizioni. Le azioni non sorgono sulla base di una sola causa. Questa è una riflessione che allarga e rilassa la mente perché, più si comprende il sorgere dipendente, più rilassata e spaziosa diventa la mente.

Col comprendere il sorgere dipendente si diventa più abili nell'evitare la sofferenza e nel generare la felicità perché si capisce che queste esperienze diverse sono prodotte da molte cause e condizioni, e che la felicità e la sofferenza hanno cause specifiche. La visione che comprende il sorgere dipendente è una prospettiva realistica, che si basa sulla realtà.

La visione del sorgere dipendente e dell'esistenza relativa è anche molto utile in generale nella società, sia in relazione all'ambiente, sia alle finanze, sia in altri ambiti. Quando si capisce che non si è un evento isolato e singolo, ma parte di un tutto che è un insieme di molte

parti messe assieme, allora si capisce che cause specifiche producono risultati specifici e che questi risultati non sorgono da un'unica causa. Questa visione è anche utile per la pratica della pazienza, dell'amore e della compassione, perché è radicata nella realtà.

L'*Addestramento Mentale in Sette Punti* ha due obiettivi: lo sviluppo del pensiero puro e positivo di Bodhicitta, e lo sviluppo della comprensione del sorgere dipendente, della vacuità.

**Fonte e Lignaggio della Trasmissione delle Istruzioni**

Un'istruzione Buddhista dovrebbe sempre avere la sua origine nel Buddha, che fu la porta del Dharma. Queste istruzioni sulla trasformazione del pensiero furono insegnate in origine da Buddha Shakyamuni, e successivamente furono passate da insegnante a studente, fino ad oggi, attraverso Nagarjuna e Asanga a Serlingpa, che fu colui che trasmise maggiormente le istruzioni ad Atisha. A sua volta Atisha trasmise maggiormente le istruzioni in Tibet, dove ebbe numerosi studenti; tuttavia passò l'insegnamento di 'scambiare se stessi con gli altri' soltanto al suo allievo principale Drom Dönpa. "Vorrei passare questi insegnamenti a molti studenti ma solo tu sei pronto". Drom Dönpa a sua volta passò le istruzioni a Ghesce Potowa, che li trasmise a Ghesce Sciarawa.

Vi sono due lignaggi principali per lo sviluppo di bodhicitta: il metodo di sette punti di causa ed effetto e il metodo di scambiare se stessi con gli altri, che furono unificati da Lama Atisha in undici punti. Tuttavia, prima di iniziare queste meditazioni, si comincia con il punto preparatorio della meditazione sull'equanimità, che non è incluso in questi due metodi.

Sulla base dell'equanimità vengono poi i tre primi punti:

1. Riconoscere tutti gli esseri senzienti come la propria madre nelle vite passate.
2. Riconoscere la gentilezza della madre.
3. Ricambiare la gentilezza della madre

Dopo il terzo punto, l'amore che è basato su un'apparenza gradevole

dovrebbe generarsi naturalmente. Poi ci si ricorda della sofferenza degli esseri senzienti e si genera grande compassione. Questo è il modo in cui si generano amore e compassione nel metodo in sette punti di causa e effetto.

Anche nel metodo dello scambiare se stessi con gli altri vi sono tre passi:

1. Eguagliare se stessi e gli altri.
2. Riflettere sui difetti della mente autogratificante in diversi modi.
3. Riflettere sui benefici del prendersi cura degli altri in vari modi.

Anche qui l'amore che si basa su un'apparenza gradevole si genera naturalmente dopo il terzo punto. Sebbene il metodo sia differente, si generano ugualmente l'amore e la compassione.

Ghesce Langri Tangpa era un bodhisattva molto puro, di cui fu detto che il suo continuum mentale aveva assunto la natura di bodhicitta. Ci si riferiva a lui come la Luna. Il continuum mentale di Ghesce Sciarawa era anch'esso della natura dell'amore e della compassione, e in più era un esperto nella filosofia Prasangika del sorgere dipendente. Diffuse la visione corretta della vacuità in Tibet e a lui ci si riferiva come il Sole.

Ghesce Cekawa venne un giorno in possesso del testo detto *Addestramento Mentale in Otto Versi*[2] che era stato composto da Ghesce Langri Tangpa e, leggendolo, fu grandemente colpito dalla sua qualità speciale. Lo intrigava specialmente il quinto verso.

Ghesce Langri Tangpa, *Addestramento Mentale in Otto Versi:*

> Possa io accettare la disfatta
>
> e dare la vittoria ad altri.

Ghesce Cekawa partì verso la regione del Lang Tang per cercare l'autore del testo, Langri Tangpa, ma scoprì che era già morto. Tuttavia era ancora vivo Ghesce Sciarawa che era l'altro principale discepolo di Ghesce Potowa e, poiché non vi era differenza fra

Sciarawa e Langri Tangpa, ascoltò gli insegnamenti di Sciarawa. Però Ghesce Sciarawa nei suoi discorsi non accennò ad alcuna istruzione sullo scambiare se stessi con gli altri

Un giorno, mentre Ghesce Sciarawa circoambulava gli stupa della

zona, Ghesce Cekawa gli si avvicinò e disse che aveva una domanda.

Però Ghesce Sciarawa replicò che aveva già insegnato tutto quello che aveva da insegnare nelle sue classi e che non aveva niente altro da dire. Ghesce Cekawa accennò al fatto che erano stati di grande beneficio per la sua mente i versi *"Possa io accettare la disfatta e dare la vittoria ad altri",* e chiese se vi era una trasmissione diretta di questi versi dal Buddha e se erano essenziali per l'ottenimento dell'illuminazione. Al che Ghesce Sciarawa gli confermò che vi era una diretta asserzione del Buddha nei Sutra che insegnava lo scambiare se stessi con gli altri e, che se non si aveva l'aspirazione a raggiungere l'illuminazione, allora non si doveva praticare lo scambiare se stessi con gli altri. Tuttavia se si aveva il desiderio di raggiungere l'illuminazione, allora bisognava praticarlo. Ghesce Sciarawa disse che vi erano parecchie dirette asserzioni del Buddha stesso rispetto a questo, e anche di Nagarjuna, il quale è considerato come una fonte valida e un custode del Dharma.

*La Preziosa Ghirlanda di Madhyamaka* di Nagarjuna:

> Possano tutte le loro sofferenze e negatività maturare su di me. Possano tutte le qualità, felicità e bontà che possiedo maturare su tutti gli altri ed essere loro di beneficio.

Questa citazione è vista come la fonte delle istruzioni per lo scambiare se stessi con gli altri; generò grande convinzione in Ghesce Cekawa. Egli chiese insegnamenti per questo sacro addestramento mentale e successivamente passò quattordici anni con Ghesce Sciarawa. Durante questo tempo ricevette molte istruzioni, meditò sulla bodhicitta e sulla vacuità, e raggiunse in questo modo sia la bodhicitta sia la corretta visione della vacuità.

Fino a quel tempo le istruzioni per lo scambiare se stessi con gli altri erano state trasmesse da maestro ad allievo in maniera privata, ma da allora in poi sempre di più vennero insegnate pubblicamente. Ghesce Sciarawa disse in quella occasione a Ghesce Cekawa che era buona cosa adesso svelare a tutti ciò che fino ad allora era stato nascosto e diede un grande insegnamento pubblico su queste istruzioni, da cui Ghesce Cekawa compilò poi questo testo, intitolato *Addestramento Mentale in Sette Punti.*

Un ulteriore fattore determinante per insegnare pubblicamente queste istruzioni fu il fatto che beneficiò le numerose persone afflitte dalla lebbra in quel tempo. Molte di loro riuscirono a guarire dalla loro malattia purificando il loro karma attraverso lo scambiare se stessi con gli altri e perciò queste istruzioni vennero ad essere conosciute in Tibet come il “Dharma della Lebbra”.

## Omaggio

Mi prostro alla *grande compassione*[1]

Il termine *grande compassione*, o *thug rje chen po* in Tibetano, ha due significati, uno interpretativo e uno definitivo. Il significato interpretativo è Cenrezig, il Buddha della Compassione, e quello definitivo è la Grande Compassione stessa.

L'omaggio qui presente non è un omaggio a Cenrezig, ma alla Grande Compassione; è simile all'omaggio dell'*Introduzione alla Via di Mezzo* dove Chandrakirti rende omaggio alla Grande Compassione, perché questa è essenziale all'inizio, a metà e alla fine del sentiero.

*Introduzione alla Via di Mezzo:*

La compassione da sola è il seme
del raccolto perfetto di un Conquistatore,
come l'acqua lo è per la sua crescita e
come la maturazione lo è per il suo prolungato godimento.
Perciò, per prima, lodo la compassione.

## La Grandiosità dell'Autore

Questa essenza del nettare delle istruzioni
fu trasmessa da Serlingpa.

Per *istruzioni* si intendono tutti gli insegnamenti di Buddha – inclusi i commentari trasmessi dai grandi maestri – la cui essenza sono le istruzioni per addestrare la mente nelle due bodhicitta; e, in relazione alla bodhicitta convenzionale, le istruzioni sono dello scambiare se stessi con gli altri. Il *Nettare* è l'inesauribile nettare dell'illuminazione, lo stato imperituro che non diminuisce mai per quanto venga adoperato.

[1] in tibetano *Thug rje chen po* è il nome di Cenresig, il Buddha della Compassione. Letteralmente significa Grande Compassione.

Queste istruzioni ebbero certo origine dal Buddha e successivamente pervennero tramite Serlingpa ad Atisha, il quale è conosciuto come il divulgatore chiave in Tibet[2]. Lama Atisha aveva già avuto centocinquanta maestri, molti di essi altamente realizzati, ma era alla ricerca di un maestro che avesse avuto queste istruzioni dal Buddha attraverso un lignaggio ininterrotto. Fu per questo motivo che, per ricevere quel lignaggio, viaggiò fino a Sumatra in Indonesia dove Lama Serlingpa viveva e insegnava. Atisha era in realtà un ricco principe ma si prese comunque carico di quel viaggio difficile perché nulla lo interessava all'infuori del Dharma.

Era un viaggio per mare con molte difficoltà e ostacoli, come il pericolo dei mostri marini manifestati da Indra, i quali, quando attaccarono la nave, furono sconfitti da Atisha tramite la sua meditazione sull'amore e la compassione. Si affidò anche al Buddha Miyowa, una delle tre deità della tradizione Kadam[3], e fu anche guidato dalle Ventuno Tara. Queste, durante il suo viaggio, gli apparvero in forme diverse, come le giovani donne che lo guidarono con delle predizioni. Si fece carico di molte fatiche fisiche per ricevere queste istruzioni e così poté trasmetterle e diffonderle in Tibet.

**La Grandiosità del Testo**

Comprendi il significato del testo
come un vajra, il sole e una pianta medicinale.
Esso trasforma il diffondersi delle cinque degenerazioni
nel sentiero verso l'illuminazione.

La grandezza del testo è mostrata per generare rispetto verso le istruzioni. Il lignaggio delle istruzioni passato da Serlingpa è come un diamante, come il sole e come una pianta medicinale.

---

[2] Il lignaggio è spiegato in maggiori dettagli nel titolo "Source and Transmission Lineage of the Instructions"

[3] La pratica di Buddha Miyowa, let. L'Indisturbato, è adoperata per eliminare gli ostacoli. Buddha Miyowa è una delle tre deità Kadam.

## Come un Vajra

Il diamante è quello che di tutte le pietre preziose ha più valore, e anche il più piccolo diamante brilla più di tutte le altre gemme. Così come il frammento di un diamante brilla più di altre pietre preziose, anche una parte della pratica di questo addestramento mentale eclissa l'egocentrismo autogratificante.

## Come il sole

Così come il sole disperde il buio, anche una sola parte di questo addestramento mentale disperde l'egocentrismo autogratificante.

Il sole disperde l'oscurità: anche un solo raggio di sole è in grado di disperdere l'oscurità. L'amore e la compassione sono come un sole interiore e più forte sono presenti nella mente più si sperimenta la felicità e il benessere. Il sole esterno disperde ovviamente il buio esterno e porta così una felicità limitata, ma porta anche sofferenza. Dato che le cause principali della sofferenza si trovano nella mente di ciascuno, l'oscurità interiore della sofferenza e della depressione viene dispersa dal sole interiore dell'amore e della compassione e non dal sole esterno. Amore e compassione sono il sole interiore che disperde completamente l'oscurità interiore della sofferenza e della depressione e riempie la mente con la sua luce di amore e di compassione. Il sole interiore non ha nessun effetto dannoso collaterale e mai se ne può avere troppo; al contrario dell'altro sole che può produrre danni, come la siccità e il prosciugamento di laghi e fiumi.

Se si applica questo addestramento mentale nella pratica, non c'è dubbio che poi la mente si trasformi. Quando una persona genera amore e compassione nella propria mente, allora ha una mente forte, coraggiosa e carismatica, non è tormentata da dubbio o paura e diventa una persona buona e affidabile. Se invece si pensa soltanto in maniera egocentrica, guardando soltanto al proprio vantaggio e a come danneggiare il prossimo, nel profondo della propria mente si formano dubbi e paure. Qualsiasi cosa faranno gli altri, si sarà sempre diffidenti, preoccupati e infelici, e quando gli altri agiranno o parleranno, si sarà sempre sospettosi e si penserà che quelli stiano per nuocerci. In questo modo, dovunque si vada, non si sarà mai capaci di vivere in armonia con gli altri e si sarà sempre infelici.

Il Buddha ha dato bellissime istruzioni su come si possa trasformare la mente alla radice attraverso una migliore comprensione della realtà.

Questa è l'istruzione principale del Buddha. La ragione per cui trasformiamo la mente e la sottomettiamo è perché desideriamo la felicità e non la sofferenza; e il motivo per cui possiamo prenderne il controllo è perché le radici della nostra sofferenza e della nostra felicità sono nella mente. Quando la mente è incontrollata crea molte sofferenze e quindi la pratica di base nel Buddhismo è il non arrecare danno.

La forza dell'amore e della compassione nella propria mente previene automaticamente azioni di danno verso gli altri e sulla base di astenersi da azioni nocive si possono anche poi beneficiare gli altri. Non danneggiare gli altri è il principio di base e, lavorando su di esso, si possono poi beneficiare gli altri, il che ovviamente è ancora meglio.

La condotta buddhista sorge dalla visione buddhista del sorgere dipendente. Non si desidera la sofferenza ma la felicità e, evitando le cause di sofferenza agli altri, si è felici. Se si infligge sofferenza agli altri si prova immediatamente una sofferenza ma, quando si guarda più attentamente, infliggere danno agli altri è un'azione negativa che porta inoltre con sé infinita sofferenza in futuro.

Una persona la cui mente è piena di amore e compassione si sentirà sempre più a suo agio e felice, ovunque vada. Quando la mente è bilanciata e felice si hanno meno malattie fisiche e sofferenze. Se uno si ammala le medicine hanno maggior effetto, la persona guarisce prima e ha meno segni di invecchiamento. Se la mente non è equilibrata ma disturbata, si sperimentano spesso malattie fisiche e ci si ammala più facilmente. La medicina ha meno effetto nel guarire il corpo e il corpo invecchia più presto.

## Come una Pianta Medicinale

Così come ogni parte di una pianta medicinale, ad esempio le foglie, toglie la malattia, l'addestramento elimina l'egoismo autogratificante.

Interiorizzando anche solo una parte del significato di queste istruzioni, pur non avendo interamente realizzato il testo nella sua totalità, si eclisseranno gli Uditori e i Realizzatori Solitari, si eliminerà la povertà degli esseri senzienti, si dissiperà l'oscurità delle afflizioni

e si sarà in grado di distruggere la grande malattia. Si dovrebbe arrivare ad apprezzare queste e le altre numerose qualità del testo guadagnando esperienza nel metterle in pratica.

Al giorno d'oggi, mentre abbonda la diffusione delle cinque degenerazioni – della lunghezza della vita, delle afflizioni mentali, degli esseri senzienti, del tempo e delle visioni –, quando il lato bianco[4] perde forza e aumentano la forza e le armi del lato oscuro[5] , quando ci sono molte condizioni sfortunate e ostacoli, si possono trasformare tutte le circostanze avverse nel sentiero verso l'illuminazione con l'aiuto dei metodi abili di queste istruzioni.

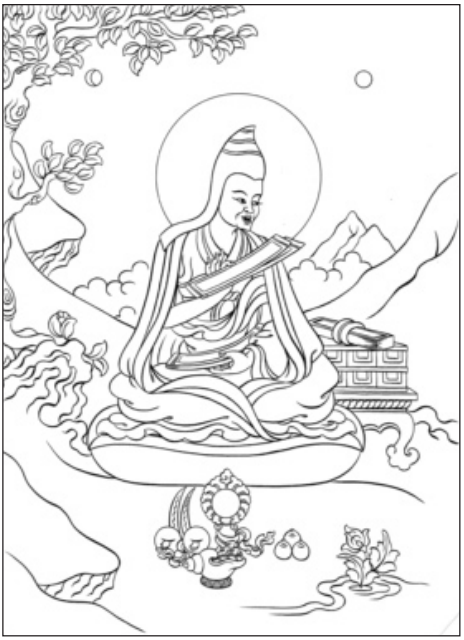
Se guardiamo una pianta medicinale vediamo che tutte le sue parti hanno proprietà medicinali. Non vi è una parte cattiva nella pianta, tutte hanno proprietà curative, la radice, lo stelo, i rami o le foglie.

### Comprendere il Significato del Testo

Si dovrebbero comprendere le spiegazioni del testo tramite il loro studio e la loro messa in pratica. Questi non sono solo discorsi, ma sono istruzioni effettive che si possono comprendere per mezzo dell'esperienza che sorge dalla propria pratica.

[4] Lato virtuoso

[5] lato non virtuoso o negativo



Serling-pa

**Addestramento Mentale in Sette Punti Effettivo**

**1. Addestramento nelle Pratiche Preparatorie**

All'inizio addestrati nelle pratiche preparatorie.

Le pratiche preparatorie sono le seguenti riflessioni: sulla preziosa rinascita dotata di libertà e ricchezze, il grande significato che hanno e quanto siano difficili da ottenere; sulla morte e sull'impermanenza; sulla sofferenza dei reami inferiori; sul rifugio; sulla causa ed effetto del karma; sulla sofferenza dell'esistenza ciclica.

Qui si addestra la mente come preparazione al sentiero comune dell'individuo di capacità superiore nei pensieri generali dei due stadi nel Lamrim, ossia dello stadio comune a una persona di capacità piccole, e dello stadio comune a una persona di capacità intermedie.

L'addestramento nel pensiero di una persona di capacità intermedie è focalizzato a sviluppare l'aspirazione ad avere la felicità definitiva della liberazione. Ovunque si rinasca nell'esistenza ciclica, si sperimenta in modo ininterrotto la sofferenza, e ciò che lega all'esistenza ciclica sono le catene delle afflizioni e del karma. La liberazione dall'esistenza ciclica significa liberarsi dai legami che incatenano all'esistenza ciclica e significa la liberazione totale dalla sofferenza. La persona liberata sperimenta solo felicità e non ulteriore sofferenza. Per questa persona la sofferenza non esiste nemmeno come mero nome.

Le catene che ci vincolano all'esistenza ciclica sono le afflizioni e il karma, e ci legano al continuum degli aggregati contaminati come fossero funi. Ciò che viene chiamata esistenza ciclica è il continuum degli aggregati contaminati sotto il dominio di karma e afflizioni. Finché gli aggregati sono controllati dal karma e dalle afflizioni, è irrilevante il luogo dove uno si trova perché comunque è nel samsara.

Il reame in cui uno si trova come persona assoggettata è uno dei tre reami: il Reame del Desiderio, il Reame della Forma o il Reame del Senza Forma. L'aspetto della propria rinascita assume una delle sei forme: esseri infernali, spiriti famelici, animali, esseri umani, semidei e dei. Questo è il modo in cui il karma e le afflizioni ci legano.

Tra il karma e le afflizioni, il vincolo principale sono le catene delle afflizioni. Quando una persona ha sconfitto le afflizioni tramite la realizzazione del sorgere dipendente, allora si può dire che questa persona è libera dall'esistenza ciclica. Quando lo sforzo maggiore è messo nel vincere le afflizioni, questo è l'addestramento nel pensiero di una persona di capacità intermedie.

**2. Addestramento nella Bodhicitta**

L'addestramento nella bodhicitta ultima è la meditazione sulla vacuità e, nel caso di uno studente Mahayana di facoltà acute, la bodhicitta ultima è insegnata per prima e la bodhicitta convenzionale per seconda. Però, secondo il modo di procedere in generale che riflette la sequenza insegnata nel Lamrim, si deve insegnare prima la bodhicitta convenzionale e dopo la bodhicitta ultima. Seguirò quindi la sequenza indicata nel Lamrim e parleremo in primo luogo della bodhicitta convenzionale e soltanto più tardi della bodhicitta ultima.

Buddha Shakyamuni generò per la prima volta bodhicitta quando era nei reami inferiori come essere infernale, nell'istante in cui generò compassione per il suo compagno che era stato bastonato mentre spingeva il carro del carbone esprimendo il desiderio: "Possa questa sofferenza maturare su di me."

Equanimità

L'amore e la compassione sono la radice della nostra felicità e del nostro benessere. Possediamo molte cose, ma l'amore e la compassione sono il nostro patrimonio più prezioso, sono inestimabili. Tutti apprezzano l'amore e la compassione, e queste sono qualità che ognuno è in grado di generare.

L'amore di cui si parla qui è l'amore che si basa su un'apparenza piacevole ed è generato attraverso specifici ragionamenti. La nostra percezione delle altre persone è influenzata dalla visione che abbiamo di loro, se guardiamo alle loro qualità o se guardiamo ai loro difetti.

Se guardiamo alle qualità delle altre persone, allora esse ci appaiono gradevoli e attraenti, ma se invece guardiamo i loro difetti, esse ci appaiono ripugnanti e sgradevoli. Se vediamo le qualità in una persona, uomo o donna, ci appare gradevole, anche se ha dei difetti. Se vediamo i difetti, la persona ci apparirà sgradevole, anche se ha delle qualità. Qui, in questa meditazione, guardiamo all'effettiva bontà che esiste nell'altra persona e per via di ciò, in relazione ai fatti, sorge in noi l'amore che si basa sull'apparenza gradevole.

Uno degli ostacoli iniziali nel generale questo amore è una mente che

è divisa tra l'attaccamento e la rabbia. Abbiamo attaccamento per una persona e rabbia per un'altra persona e questo rende impossibile generare quell'amore che si basa sull'apparenza gradevole. Ma se la nostra mente vede gli altri come fossero tutti uguali, allora possiamo generare l'amore che si basa su un'apparenza gradevole. Perciò è necessario inizialmente rimuovere l'attaccamento e la rabbia. L'attaccamento e la rabbia sorgono nei confronti degli altri, i quali vengono caratterizzati come nemici, amici o estranei. I nemici e gli amici sono gli oggetti specifici della rabbia e dell'attaccamento, mentre gli estranei sono usualmente visti come indifferenti.

Quale è il modo di meditare sull'equanimità? Prima ci focalizziamo sull'oggetto e poi lo analizziamo. Per prima cosa meditiamo sulla persona estranea e riflettiamo sulle ragioni per cui ci è estranea. La ragione è nel fatto che noi non riceviamo un immediato beneficio o un danno da questa persona. Di seguito, prendiamo in considerazione un'altra persona che è stata innumerevoli volte nostro amico nelle vite passate e ci ha beneficiato come amico in questa vita, e che quindi non è bene considerarla con indifferenza.

Se prendiamo in considerazione il nemico, allora si ha la percezione che questa persona ci ha grandemente danneggiati nel passato, ci sta danneggiando nel presente e che si è infelici a causa sua. Per questa ragione sviluppiamo avversione verso quell'altra persona.

Quando prendiamo in considerazione l'amico, in genere questa persona ci piace perché abbiamo ricevuto cibo o abiti o altri aiuti da essa. Poi ci focalizziamo di nuovo sul nemico e consideriamo che questa persona ci ha beneficiato in passato anche meglio dell'amico di questa vita, e ha provveduto a farci avere cibo, abiti, aiuti e così via per molte vite. Perciò non c'è motivo per non apprezzare questa persona e neanche motivo per avere rabbia contro questa persona.

La stessa forma di ragionamento si usa poi rispetto all'amico. In questo caso, non vi è motivo di attaccamento perché questa persona ci ha danneggiato numerose volte nelle vite passate, più dei nemici di questa vita, e ci danneggerà ancora in futuro.

Quindi tutti gli esseri senzienti ci hanno danneggiato e ci hanno beneficiato in uguale misura e perciò è appropriato rimanere mentalmente equanimi e mantenere la propria calma interiore.

Una volta che la rabbia e l'attaccamento sono ridotte attraverso questa meditazione, si può dirigere l'attenzione verso la persona estranea e si può meditare che si è stati beneficiati e danneggiati in uguale misura da questa persona nelle vite passate. In questo modo tutti e tre – l'estraneo, l'amico e il nemico – si equiparano.

Si deve meditare ripetutamente sui fatti in questa maniera e così si generano delle esperienze su questi punti. Dopo aver equiparato in tale maniera tutti gli esseri senzienti e valutato il danno e il beneficio ricevuti, si vede che nell'insieme il beneficio supera il danno del 99% contro l'1%. Di certo gli esseri senzienti ci danneggiano di tanto in tanto, ma principalmente sperimentiamo beneficio e questa è la ragione per cui possiamo vederli con amore e compassione, liberandoci dalla rabbia.

Quando ci troviamo in una situazione in cui incontriamo un essere senziente che ci danneggia, dobbiamo meditare sulla pazienza, ma questo è difficile senza un addestramento. Se la mente è ben addestrata nella pazienza, allora possiamo meditare sulla pazienza in qualsiasi momento. La pazienza purifica in un istante il karma negativo di parecchi eoni, non fa cadere nei reami inferiori, si avrà un bell'aspetto, si troveranno cibo e abiti, molti amici e, in breve, si sperimenterà ogni bene. Tutto ciò sorge per il potere della pazienza.

La pazienza è una mente calma. Anche quando l'altro si arrabbia, la nostra mente rimane calma. La definizione della pazienza è una mente calma, indisturbata, senza rabbia.

Ho osservato personalmente come una persona che ha pazienza può smorzare una situazione, anche se l'altro è estremamente arrabbiato e pronto al litigio. Le persone che hanno pazienza smorzano le situazioni perché non hanno rabbia, rimangono calme e non dicono nulla di offensivo o di provocante. La pratica della pazienza è di grande valore.

Quando si osservano gli esseri senzienti, si può vedere che desiderano la felicità, tuttavia sono disgiunti dalla felicità che desiderano e sperimentano invece molta sofferenza. Questa è la miseria degli esseri senzienti, che in più sono bloccati dall'attaccamento e dalla rabbia.

Gli esseri senzienti categorizzano gli altri umani in nemici e amici; i buddha invece, vedendo tutte le cose come realmente sono, non vedono nemici o amici. Loro vedono tutti gli esseri senzienti come amabili, ancora più di quanto una madre estremamente amorevole veda il proprio figlio. Dato che questa è la realtà, i buddha non dividono gli esseri senzienti in nemici e amici, che è una distorsione che noi abbiamo, dovuta all'attaccamento e alla rabbia.

Anche fra gli esseri senzienti, vi possono essere diversi modi di vedere la stessa persona. Una persona che per alcuni è una persona cattiva, che ha inflitto parecchio danno, è vista da altri in buona luce ed è molto apprezzata. Tutto ciò è creato soltanto dai propri pensieri, proprio come la sofferenza da questi generata, e non ha basi nella realtà.

Avendo riconosciuto ciò, si decide di abbandonare l'attaccamento e la rabbia e di generare l'equanimità, che è importante come base per l'amore e la compassione.

Queste meditazioni e analisi si basano sulla realtà e certamente hanno meno significato nel contesto di una vita soltanto. Si deve piuttosto pensare nel contesto dell'esistenza di vite passate e future. Le vite passate e future sono una realtà effettiva, vi sono infinite vite passate e future senza inizio e senza fine.

Un argomento comune è che non si possono vedere le vite passate. Ma soltanto perché uno non può vedere qualcosa non significa che questo fenomeno non esista. In più vi sono individui che possono ricordare le vite passate, come le reincarnazioni riconosciute ad esempio, che da bambini riconoscono oggetti e persone della loro vita passata.

In India c'è una ragazza che da bambina ricordava la sua vita passata e descriveva quella vita ai suoi genitori ripetutamente e in grande dettaglio. Continuava ad asserire che i suoi precedenti genitori vivevano in un altro luogo, e descriveva il villaggio, la strada e le circostanze. Quando i genitori della ragazza si arresero e andarono a vedere, scoprirono che tutto era esattamente come la ragazza aveva descritto. Scoprirono anche che la famiglia descritta dalla loro figlia aveva perso la loro propria figlia in un incidente di macchina poco prima che la ragazza rinascesse nella nuova famiglia. Per la bambina

era come se appartenesse ancora ai genitori della vita passata; si ricordava di qualcosa che era davvero esistito. Questo è un esempio del ricordo di una vita, ma ci sono anche memorie di due, dieci o cento o perfino di mille vite.

L'Amore Basato sull'Apparenza Gradevole

Dopo aver addestrato la mente all'equanimità e aver pacificato i disturbi dell'attaccamento e della rabbia, è necessario meditare su come gli esseri senzienti ci abbiano beneficiato, e come abbiamo ricevuto più benefici che danni. Si medita sull'amore divenendo consapevoli di quanto gli altri ci abbiano beneficiato.

Dal momento del concepimento fino alla nascita effettiva, e dopo, possiamo svilupparci soltanto grazie alla gentilezza degli altri. All'inizio non abbiamo quanto è necessario per vivere, come vestiti, dimora o cibo, e non siamo nemmeno in grado di vestirci o cibarci da soli. L'amore che si basa sull'apparenza gradevole si sviluppa tramite la meditazione sulla gentilezza altrui. La meditazione sull'amore basata sull'apparenza gradevole ha molti benefici, perché anche una breve meditazione su questo amore raccoglie un vasto potenziale positivo che, altrimenti, avrebbe necessità di mesi e anni di sforzi per essere accumulato.

Vi sono quattro forme di generosità: generosità materiale, generosità della protezione, generosità del Dharma e generosità dell'amore, e la più alta espressione di queste quattro generosità è la generosità dell'amore. Benché non si doni nulla direttamente, la generosità dell'amore è la forma più alta di generosità in quanto genera il più grande potenziale positivo e apporta innumerevoli risultati positivi.

È anche scientificamente provato che i bambini, che meditano giornalmente per 15-20 minuti sull'amore basato sull'apparenza gradevole, subito dopo una settimana hanno già una mente più rilassata, più felice e aperta. La persona che medita su questo tipo d'amore ha una mente più rilassata, più calma, più felice e più pacifica.

La Grande Compassione

La Grande Compassione è la causa specifica dell'illuminazione, dato che bodhicitta necessita di sorgere direttamente dalla Grande

Compassione. La Grande Compassione determina il fatto di appartenere o no al Grande Veicolo. In una persona con Grande Compassione il lignaggio Mahayana è risvegliato, mentre ciò non avviene senza la Grande Compassione.

La Grande Compassione è la causa diretta dell'illuminazione ed è importante all'inizio, nel mezzo, e alla fine. All'inizio, la Grande Compassione è come il seme, nel mezzo è come l'acqua, e alla fine è come la gioia del raccolto. È importante in misura uguale per la generazione di bodhicitta.

Nel mezzo, la Grande Compassione è importante per la generazione uniforme, vasta e pura delle azioni del bodhisattva, che sono svolte per raggiungere l'illuminazione; qui la Grande Compassione è come l'acqua che è importante per la crescita del raccolto. Alla fine, la Grande Compassione è importante per godere il raccolto dell'illuminazione completa. Quando il bodhisattva raggiunge l'illuminazione, la sua mente illuminata conduce innumerevoli esseri senzienti alla liberazione e all'illuminazione, mostrando loro i diversi oggetti che devono essere abbandonati, e i diversi oggetti che devono essere addottati da praticare in infiniti modi.

Lo spazio infinito non ha fine e similmente gli esseri senzienti non hanno fine: per via del loro karma vi sono infiniti esseri senzienti. Un buddha opera fino a quando vi è spazio infinito e questo è come il godimento del raccolto maturo. Se il raccolto ha maturato bene, allora se ne può godere molto e, similmente, il godimento delle azioni dei buddha dipende dalla loro Grande Compassione.

Dopo aver generato il pensiero puro, vi sono molte differenze nella velocità con cui i vari bodhisattva raggiungono l'illuminazione, perché i bodhisattva con maggiore compassione raggiungono l'illuminazione più velocemente di quelli la cui compassione è meno forte.

Una compassione ancora più potente è necessaria per la pratica del tantra, che include un metodo speciale per ottenere l'illuminazione in questa vita. Soltanto la persona che vuole raggiungere l'illuminazione molto velocemente in questa vita – perché non è in grado di sopportare la sofferenza degli esseri senzienti e perché desidera essere in grado di fare il più possibile per gli altri – è qualificata per praticare il tantra. Per questo è necessaria una compassione molto

forte e intensa.

La ragione principale per cui si genera compassione è la percezione della sofferenza, tramite l'osservazione della sofferenza. Se una persona sperimenta molta sofferenza e vuole essere libera da questa sua sofferenza, allora la compassione è chiamata rinuncia. Quando invece uno pensa che gli altri sperimentano questa sofferenza, allora genera amore e compassione e genera la fiducia in se stesso.

L'amore e la compassione portano pace ed equilibrio interiore, come anche fiducia in se stessi e capacità di sopportare le difficoltà. Se qualcuno è infelice e la sua mente è disturbata dalla sofferenza, anche se le condizioni esterne sono eccellenti, è impossibile per questa persona essere felice. Perfino se questa vedesse dei fiori bellissimi, ciò non le porterebbe felicità. Allo stesso modo, suoni melodiosi, profumi estremamente gradevoli, cibo squisito, sensazioni tattili gradevoli o buona sistemazione non riuscirebbero a portare felicità a questa persona.

Quello che non può provenire da queste condizioni esterne può essere generato tramite l'amore e la compassione: cioè benessere interiore, mente bilanciata e felicità.

L'amore e la compassione hanno molti benefici, per gli altri come per se stessi, per questa vita e per le vite future. L'amore e la compassione sono come la forza vitale, qualcosa di cui non si può fare a meno. Se c'è una cosa di cui una persona ha bisogno per poter vivere in armonia con gli altri, avere amici ovunque vada, questa cosa è l'amore e la compassione. L'amore e la compassione sono anche le cause della attendibilità, cioè se uno sarà considerato affidabile dagli altri. Inoltre, l'amore e la compassione sono le qualità necessarie per un maestro Mahayana. Certamente è necessario che un maestro Mahayana sia erudito, ma come qualità più importante ha bisogno di avere a cuore il bene degli altri più che il proprio.

Coloro che hanno amore e compassione non soltanto apportano felicità alla loro propria mente, ma portano anche pace agli animali e agli altri esseri senzienti nell'ambiente, perché queste persone hanno amore e compassione nel profondo della loro mente. Persone simili diverranno anche famose e saranno ricordate in modo positivo per la

loro compassione, al punto che gli altri saranno felici soltanto nel ricordarle.

In breve si può dire che l'amore e la compassione hanno molti benefici.

Domanda: Quale è la differenza tra la compassione e la Grande Compassione?

Risposta: C'è una grande differenza. La compassione normale si combina spesso con l'attaccamento, si sviluppa sulla base dell'attaccamento. Generalmente è molto raro che qualcuno non abbia assolutamente alcuna compassione. La Grande Compassione si sviluppa sulla base della riflessione e dell'investigazione, si genera dal comprendere che gli esseri senzienti nell'esistenza ciclica sono separati dalla felicità e sono sopraffatti dalla sofferenza. L'esistenza ciclica è nella natura della sofferenza anche se si hanno sporadicamente piccole felicità contaminate. Ma queste piccole felicità scompaiono e cambiano in sofferenza. Se uno si sente accaldato e si immerge in acqua fredda, inizialmente sentirà una sensazione piacevole, tuttavia è della natura della sofferenza. Poi vi è anche la sofferenza contaminata, come il dolore dell'acqua bollente sul corpo.

La Grande Compassione, priva di attaccamento e rabbia, libererà tutti gli esseri senzienti dalla sofferenza, e quando la compassione sarà generata fortemente nella mente e in modo spontaneo, allora sarà la Grande Compassione. Se invece è generata con sforzo, questa non è ancora la Grande Compassione.

La Grande Compassione si basa sull'amore che si basa a sua volta sull'apparenza gradevole, perché più un'altra persona ci appare cara e piacevole, meno si può sopportare la sua sofferenza. Una volta che siamo in grado di vedere tutti gli esseri senzienti come persone care, senza attaccamento o rabbia, possiamo generare una forte compassione quando percepiamo la loro sofferenza.

L'amore e la compassione sono qualità molto importanti del carattere e, se una persona ha pienamente sviluppato queste qualità, allora può essere denominata santa e anche il posto dove vive diviene un luogo sacro. Quando questa persona svolge delle pratiche, come quella di guarire con le mani e azioni similari, allora queste saranno molto

efficaci perché la persona starà canalizzando l'amore e la compassione di tutti i buddha e bodhisattva, e l'ammalato potrà guarire. Ho osservato io stesso come la gente è stata guarita dall'apposizione delle mani da parte di Sua Santità il Dalai Lama, che è realmente un Buddha, anche se lui lo nega sempre e asserisce di possedere appena una certa quantità di saggezza e di realizzazioni.

**La Meditazione sull'Eguagliare Se Stessi con gli Altri**

Panchen Losang Chokyi Gyaltsen nella *Lama Chöpa:*

> Non c'è differenza fra me e gli altri:
> nessuno di noi desidera la minima sofferenza
> o non è mai soddisfatto della felicità che ha.
> Realizzando questo, ti prego di benedirmi affinché
> io possa generare gioia per la felicità degli altri.

Noi e tutti gli altri non desideriamo la benché minima sofferenza e, senza tenere in considerazione quanta felicità abbiamo, non siamo mai soddisfatti. Anche se fosse una piccola felicità, ne abbiamo disperatamente bisogno. In relazione a questo, noi stessi e gli altri siamo uguali nel desiderare anche la più piccola felicità e nel non voler sperimentare nemmeno la minima sofferenza.

Noi abbiamo amore e cura per noi stessi, ci consideriamo gradevoli e non pensiamo agli altri. La ragione di ciò è che non abbiamo eguagliato noi stessi agli altri, cosa che è impossibile fino a che ci prendiamo cura soltanto della nostra propria felicità e non prendiamo in considerazione gli altri. Tuttavia questo modo di vedere manca di fondamento nella realtà. Il nostro sé è buono e gentile verso di noi? La risposta è negativa. L'unica ragione dell'attitudine autogratificante è che si desidera la felicità e non la sofferenza.

Da questo fatto nasce la ragione per amare gli altri: anche gli altri desiderano la felicità e non la sofferenza. Quando si inizia a investigare questo, si realizza che non c'è differenza fra noi e gli altri. Così come noi desideriamo la felicità e vogliamo evitare la sofferenza, così anche gli altri desiderano essere felici ed evitare la sofferenza. Pensare a ciò in modo profondo riduce il pensiero egoistico e

aumenta l'amore verso gli altri.

**Riflettere in Vari Modi sui Difetti della Mente Autogratificante**

Shantideva nell'*Introduzione alle Azioni del Bodhisattva:*

> Tutte le sofferenze che si trovano nei mondi transitori
> derivano dal desiderio che il sé sia felice. [8.129cd].

Nell'esistenza ciclica esistono molte sofferenze e la loro fonte è il pensiero autogratificante.

Panchen Losang Chokyi Gyaltsen nella *Lama Chöpa:*

> Questa piaga del mio egoismo
> è la causa che produce la mia indicibile sofferenza [LC 91].

Il pensiero autogratificante è visto come la causa di ogni sofferenza. È come una malattia cronica da cui sorge ogni cosa indesiderata.

Ghesce Cekawa:

> Biasima l'unico per qualsiasi cosa.

Tutto ciò che è indesiderato, tutta la sofferenza, sorge dal pensiero autogratificante e perciò si deve sempre biasimare l'avere troppo a cuore se stessi.

*L'indesiderato* si riferisce alla rinascita nei reami inferiori; il peggio che può capitare a una persona è di rinascere negli inferni, cosa che non avviene senza una causa. Una causa per rinascere negli inferni è, ad esempio, il fatto di uccidere un'altra persona spinti dal pensiero autogratificante che ama il proprio sé e non considera l'altro.

Se generiamo avidità per i beni degli altri o addirittura se ce ne impossessiamo, per via del pensiero autogratificante che ama il sé e non considera gli altri, questo sarà la causa specifica della rinascita nel reame degli spiriti famelici. Anche qui l'autogratificazione è la causa principale.

Se uno respinge e disprezza gli altri per via del pensiero autogratificante che pensa solo a sé e non considera gli altri, allora

questo diventa la causa per rinascere come animale, con la principale sofferenza dell'ignoranza naturalmente presente.

Se uno va in guerra o se ci sono dei conflitti tra famiglie, per via del pensiero autogratificante che ama a se stesso e non considera l'altro, tutto ciò deriva della mente egocentrica.

Perciò biasima la mente egocentrica
per tutte le sofferenze e i problemi! [LC 91]

Si desidera per sé tutto quello che c'è di buono nel samsara, come avere un corpo forte e bello, la salute, le ricchezze e la fama, ma ciò non avviene. Si vuole sempre il meglio, ma questo con accade. Anche se si desidera la salute la malattia arriva sempre; benché si voglia una conversazione gradevole arriva la critica; sebbene si desideri il successo finanziario, ciò che arriva è la perdita, la mancanza di lavoro o altri svariati problemi.

Queste cose non accadono senza una ragione, ma hanno come causa il karma negativo. La radice di ciò si trova nel pensiero autogratificante, perché si commettono azioni negative di danno che sorgono dal pensiero egocentrico e dal non curarsi degli altri. Questo è il karma dannoso che procura la sofferenza indesiderata.

Se si considera una situazione in cui una persona viene maltrattata pur senza aver recato danno a chi la sta maltrattando, ciò sembra strano. Perché questo capita? Perché in una vita precedente questa persona ha abusato degli altri, e quel suo karma è diventato la causa per cui essa, in questa vita, viene maltrattata in modo simile.

Shantideva nell'*Introduzione alle Azioni del Bodhisattva:*

In passato ho causato un male simile
agli altri esseri senzienti.
Perciò è giusto che io ora riceva
il danno che gli altri mi infliggono. [6.42]

Siccome abbiamo danneggiato altri esseri senzienti in vite passate e in questo modo abbiamo accumulato karma negativo, è naturale che in questa vita sperimentiamo danno quale risultato di quel karma negativo. Se si chiedesse chi ha causato quel karma, la risposta è: il pensiero autogratificante. Possiamo dire che il pensiero egocentrico

non porta nulla di buono per se stessi e porta invece ogni male.

Alcune persone soffrono di malinconia. La causa di ciò potrebbe derivare da una vita passata quando hanno procurato del dispiacere alle persone che li amavano, come i loro genitori, gli amici, il coniuge, i figli e così via. Ciò ha creato come risultato il karma di sperimentare loro stessi la tristezza.

Se si ha una corretta visione, non ci si arrabbia più per questa tristezza, ma la si accoglie come una ragione per praticare il prendere e dare, sulla base di una migliore comprensione della realtà. Si genera la consapevolezza che vi sono tanti altri che sperimentano lo stesso nostro problema e quindi si prende su di sé il problema al loro posto, meditando:

> "Tramite l'esperienza di questo mio problema
> possano tutti gli altri liberarsi dai loro problemi!"

Si medita che gli altri diventino effettivamente liberi dai loro problemi e dalle loro sofferenze. Se si trasforma la propria tristezza in questo modo, con la pratica del prendere e dare, allora si purifica infinito karma negativo e si crea infinito potenziale positivo. Questo metodo viene denominato *trasformare le condizioni avverse nel sentiero* ed è la via veloce verso l'illuminazione. Chi è in grado di trasformare la mente in questo modo è una persona coraggiosa.

Si può osservare che in questa esistenza ciclica la gente soffre perché è invidiosa dei beni e dell'alto status degli altri, perché entra in competizione con quelli che considera come uguali a sé, e perché è arrogante e disprezza coloro che vede come inferiori. Questi veleni mentali nascono dalla mente autogratificante. Il pensiero egocentrico è stato nel nostro continuum mentale da tempo senza inizio e ci ha danneggiati per tutto questo tempo. Qui nel testo è talvolta denominato *afferrarsi all'io* come se fosse la stessa cosa dell'egocentrismo, ma in effetti si riferisce a uno stato mentale diverso, anche se occasionalmente questi due termini si usano in maniera intercambiabile.

L'afferrarsi all'io è uno stato mentale irrealistico che concepisce una cosa che non esiste, cioè un "sé" indipendente. Quando si analizza questo sé, non lo si può trovare. Invece, il pensiero autogratificante si

focalizza su questo sé, non vuole lasciarlo andare e vuole migliorare la sua condizione. Fino a quando ci si porta dentro questi due, non vi è modo di essere felici o di avere benessere, si proveranno soltanto cose brutte e sofferenza.

In realtà l'egocentrismo e l'afferrarsi all'io sono due stati mentali differenti, ma spesso si verificano assieme e sono la stessa cosa nel senso che non ci sarà felicità fino a che questi sussisteranno.

### Riflettere Sui Benefici Del Prendersi Cura Degli Altri In Vari Modi

Ghesce Cekawa:

> Medita sulla grande gentilezza di tutti.

Shantideva nell'*Introduzione alle Azioni del Bodhisattva:*

> Qualsiasi felicità che si trova nei mondi transitori[6]
> deriva dal desiderare l'altrui felicità [8.129ab].

Ogni felicità nel mondo transitorio, dalla più piccola fino alla fortissima e inesauribile felicità della liberazione e dell'illuminazione, nasce dal desiderio che gli altri siano felici. Questa è il risultato dell'amore e della compassione.

Panchen Losang Chokyi Gyaltsen nella *Lama Chöpa:*

> La mente che ama le madri e le colloca nella beatitudine
> è la porta che conduce a infinite qualità.
> Vedendo ciò, richiedo le tue benedizioni per prendermi cura di
> questi esseri più che della mia stessa vita,
> anche se si oppongono a me come nemici.

Il testo dice: "Medita sulla grande gentilezza di tutti", il che si attua attraverso la meditazione del prendersi cura degli altri.

Qui si hanno le più ampie varietà di soggetti di meditazione. Uno è la gentilezza che abbiamo ricevuto dai nostri genitori. Da nostro padre e

---

[6] Tib.: *'jig rten* è tradotto letteralmente con *base transitoria*, e non si riferisce soltanto alla Terra, ma a tutti i Reami dell'esistenza transitoria.

dalla nostra madre abbiamo ricevuto una grande quantità di cose positive, perché ci hanno cresciuti, ci hanno sostenuti e protetti per molti anni.

Anche persone che non sono nostro padre e nostra madre sono state gentili con noi in vari modi sui quali possiamo riflettere. Per esempio, il fatto che possiamo guidare confortevolmente un'auto dall'aeroporto al centro è dovuto alla gentilezza di esseri senzienti e il sorgere dipendente all'interno di questo evento è immenso. Ciò è dipeso proprio dal duro lavoro di molta gente, poiché in primo luogo hanno dovuto costruire le strade e le auto, il cui esistere dipende da queste persone e da altri esseri senzienti, sulla base della loro gentilezza.

Un altro soggetto di riflessione sulla gentilezza degli altri è il nostro cibo. Il fatto che si possa mangiare in un ristorante riso e vegetali non avviene per caso. Per prima cosa devono essere piantate le verdure per i cibi diversi e questo processo comporta molteplici fasi e molte difficoltà. Successivamente il cibo deve essere trasportato nei negozi assieme alle altre cose. Nel ristorante deve essere lavato e preparato, per far ciò si ha bisogno di sale e altri ingredienti che devono anch'essi essere fatti pervenire da altre località.

In quanto umani non si può esistere o sopravvivere senza altri umani ed esseri senzienti, perché la sopravvivenza è possibile soltanto in dipendenza dagli altri esseri umani. Quindi, gli altri sono gentili con noi quando sono i nostri genitori e anche quando non sono i nostri genitori: da qui l'istruzione sulla meditazione della grande gentilezza di tutti.

Queste riflessioni dovrebbero portarci ad avere a cuore gli altri, al desiderare la felicità altrui, al desiderare che siano liberi dalla sofferenza, e anche all'amore e alla compassione. Una volta che abbiamo totalmente interiorizzato questa attitudine all'amore e alla compassione, quando amiamo gli altri tanto quanto inizialmente amavamo noi stessi e quando desideriamo che gli altri siano liberi dalla sofferenza, allora le nostre azioni negative che danneggiano gli altri cessano automaticamente e ci arriva tutto ciò che è bene, a cominciare da uno stato più elevato fino alla felicità definitiva

dell'illuminazione.

Questa attitudine è molto importante perché ha un effetto profondamente trasformativo nella propria vita. Si diventerà più rilassati e più felici. Osservando personalità famose, che sono rinomate per le loro azioni altruistiche e i loro grandi benefici verso l'umanità, si può vedere che hanno ottenuto fama e successo perché hanno riflettuto molto profondamente su questa attitudine di avere a cuore il benessere degli altri, l'hanno sinceramente interiorizzata e l'hanno messa in pratica.

Meditare su questa attitudine è estremamente prezioso e potente, anche dal punto di vista karmico, pure se uno non riesce a meditare molto a lungo su questa attitudine. Meditando su questa attitudine anche solo per uno o pochi minuti si purifica un ammontare infinito di karma negativo dannoso accumulato nel passato. Il karma positivo accumulato da un solo minuto di meditazione su questa attitudine crea tanto di quel potenziale positivo che, se prendesse forma, lo spazio non sarebbe in grado di contenerlo.

Lama Tsong Khapa disse che tutte le fasi e gli aspetti del sentiero, così come tutti i sentieri, provengono dal pensiero puro. Dalla motivazione positiva si sviluppano tutte le buone cose, come la medicina e similari e, in generale, tutti i *bhumi* [terreni] e i sentieri del Dharma.

Shantideva nell'*Introduzione alle Azioni del Bodhisattva:*

> La natura dell'esistenza ciclica è sofferenza.

Il samsara è nella natura della sofferenza, e chi riconosce questo e ci può riflettere con una mente vasta, non lascerà che la sua mente venga disturbata, ma investigherà bene su quali siano le cause e le condizioni del soffrire e poi le invertirà. Non c'è bisogno di lasciare che la propria mente arrivi a essere disturbata, ma piuttosto si analizza in modo calmo quali siano le cause effettive dell'esistenza ciclica e della sofferenza.

Panchen Losang Chokyi Gyaltsen nella *Lama Chöpa:*

> In breve, gli esseri infantili lavorano soltanto per i propri fini,

mentre gli Esseri Abili lavorano unicamente per il bene degli altri.
Con la consapevolezza che realizza la differenza tra difetti e qualità,
richiedo le vostre benedizioni per essere in grado di scambiare me stesso con gli altri.

Lasciar andare il pensiero autogratificante e adottare l'avere a cuore gli altri ha molti benefici e, se si vuole fare un confronto ravvicinato, è sufficiente paragonare se stessi con i buddha. Nel buddhismo non vi è nessuno che sia stato un buddha sin dall'inizio; perfino Buddha Shakyamuni prima non era un buddha, ma era una persona ordinaria. Egli raggiunse l'illuminazione sostituendo la mente autogratificante con l'avere a cuore gli altri. Se come il Buddha lasciamo andare l'egocentrismo e ci prendiamo cura degli altri, allora tutto il bene verrà a noi; ma se invece insistiamo nel mantenere il pensiero autogratificante, non otterremo neanche una buona rinascita.

Un motivo realistico per prendersi cura degli altri è che le realizzazioni del sentiero dipendono dagli altri. Per ottenere una preziosa rinascita umana è necessario praticare l'etica, ma anche per ottenere una rinascita umana generica si deve praticare almeno una forma di etica. Tuttavia la pratica dell'etica non può essere attuata senza gli altri, perché il pensiero di evitare di danneggiare gli altri può essere generato soltanto in relazione alle altre persone. Per cui una rinascita superiore deriva dagli altri.

Similmente anche le pratiche di generosità, di pazienza e così via possono essere svolte soltanto in relazione agli altri.

Nel samsara si nasce dalla propria madre e, successivamente, tra le varie cose, si viene nutriti, vestiti e protetti da lei, il che è anche un esempio di come tutte le felicità nell'esistenza ciclica provengano dagli altri. La grande illuminazione dipende dal generare il puro pensiero di *bodhicitta*, il quale dipende dalla grande compassione – che non sopporta la sofferenza degli esseri senzienti – e che a sua volta necessita di essere focalizzati sugli esseri senzienti. La pratica delle sei *paramita* – generosità, etica, pazienza e così via – può essere svolta soltanto in dipendenza dagli altri. Perciò, la mente deve essere rivolta verso gli altri per poter ottenere lo stato

dell'illuminazione. Certamente è necessario meditare sul sentiero, ma la mente deve essere focalizzata sugli altri.

Possiamo riconoscere che nell'esistenza ciclica tutte le felicità, come anche lo sviluppo del sentiero, dipendono dagli altri e perciò è necessario avere a cuore gli altri. Se ci prenderemo cura degli altri con amore e compassione, allora raggiungeremo temporaneamente lo stato elevato di una buona rinascita, come umano o nel reame degli dei. Non solo questo, ma avremo anche molti amici che saranno di aiuto e un'ampia cerchia disponibile. Avremo anche una vita lunga, perché se si ha amore e compassione non si uccideranno altri esseri senzienti, il che porta a una vita lunga e sana. Praticheremo anche le quattro forme di generosità, che avranno come risultato il benessere nella vita successiva.

Anche se inizialmente si pensa che l'egocentrismo sia utile, in realtà ci infligge soltanto sofferenza. Invece l'amore e la compassione e l'attitudine di avere a cuore gli altri migliorano la nostra situazione nell'esistenza ciclica. Ci evitano di cadere nei reami inferiori e sempre di più migliorano la nostra esistenza condizionata, fino a che infine otteniamo la liberazione dall'esistenza ciclica e lo stato della piena illuminazione.

Shantideva nell'*Introduzione alle Azioni del Bodhisattva:*

> Non c'è molto da dire,
> le persone infantili amano soltanto se stesse,
> mentre gli Esseri Abili sono per gli altri.
> Considera questa differenza. [8.130]

Non c'è bisogno di molte parole, ma basta paragonare se stessi ai buddha. I buddha hanno generato amore e compassione e tramite ciò hanno ottenuto grande felicità. Com'è per voi? Avete più felicità oppure più sofferenza? Se si coltivano amore e compassione, questi portano a una felicità stabile, infinita e inesauribile.

I buddha sono felici in ogni situazione, la loro esperienza di felicità è ben maggiore della nostra, loro sperimentano la felicità centomila volte più di noi. Senza parlare di felicità incontaminata, noi non

abbiamo neanche una buona felicità contaminata. Da qui nasce la necessità di purificare il pensiero autogratificante e di addestrare la mente all'amore e alla compassione.

**L'Effettivo Scambiare Se Stessi con gli Altri**

Shantideva nell'*Introduzione alle Azioni del Bodhisattva:*

> Se uno non scambia
> la sua felicità con la sofferenza degli altri,
> non diventerà un buddha.
> Non avrà neppure felicità nel samsara [8.131]

Se non si scambia il proprio pensiero autogratificante con quello di avere a cuore gli altri, non si otterrà l'illuminazione. Non soltanto non si otterrà l'illuminazione, non si avrà neanche felicità nell'esistenza ciclica.

Lo scambiare se stessi con gli altri non significa che ci si identifica come l'altro, né si identifica l'altro come se stessi, ma che si inverte la focalizzazione. Invece di concentrarsi sul proprio sé e avere come obiettivo di beneficiare il proprio sé, abbandonando gli altri e il loro benessere, si pone l'attenzione sugli altri e sul benessere loro, abbandonando il sé e il beneficio del sé. Si amano gli altri come prima si amava il proprio sé e si abbandona il proprio sé come prima si abbandonavano gli altri.

È possibile abituarsi a scambiare il pensiero autogratificante con il prendere a cuore gli altri, così come nel tempo ci siamo abituati a considerare il nostro corpo come appartenente a noi, mentre in effetti appartiene ai nostri genitori. Il corpo infatti proviene dai corpi dei nostri genitori e perciò è una parte di loro, ma noi lo concepiamo come "mio".

Se si sta sulla cima di una montagna e si guarda alla cima di un'altra montagna, allora la cima della montagna sulla quale si sta è qui, e la cima dell'altra montagna è là. Ma se si va sulla cima dell'altra montagna, allora questo cambia, e ciò che prima era qua diventa là. Il qui e il là non esistono in maniera intrinseca, ma sono etichettati dalla mente. Lo stesso avviene con lo scambiare se stessi con gli altri.

La meditazione sui benefici di avere a cuore gli altri e sugli svantaggi dell'egocentrismo ha lo scopo di iniziare a farci sentire meglio. È un

metodo speciale per apportare la felicità al proprio sé. Ciò non significa che non si baderà più a se stessi, né si farà più nulla né si comprerà più cibo e vestiari per sé.

Ma se ci si addestra a prendere a cuore gli altri così come si ama se stessi, a sviluppare empatia per gli altri, a meditare sull'amore e sulla compassione, allora si ottiene automaticamente ciò che si desidera. Tutto ciò che è positivo ti verrà, la felicità temporale e il benessere, e infine anche la felicità stabile della liberazione e dell'illuminazione onnisciente. In realtà si ottiene ogni bene e beneficio per se stessi nonostante si abbandoni il pensiero autogratificante.

Domanda: Si è detto che scambiare se stessi con gli altri non significa identificarsi con le altre persone, ma che si tratta di uno scambio di priorità. Ma Shantideva nella sua *Introduzione alle Azioni del Bodhisattva* spesso descrive lo scambiare se stessi con gli altri come uno scambio di identità.

Risposta: Lo scambiare se stessi con gli altri è in realtà lo scambio dell'intenzione e della priorità, però vi sono anche altre meditazioni in cui ci si pone al posto dell'altra persona, o ci si identifica con essa, in modo da comprendere meglio la sua sofferenza. Nell'*Introduzione alle Azioni del Bodhisattva* vi sono questi versi che spiegano una meditazione in cui ci si identifica con l'altra persona, e poi si medita sull'orgoglio, sulla gelosia, o la competitività. Per diminuire il pensiero autogratificante, ci si guarda dal punto di vista degli altri, con arroganza o gelosia o competitività, che è un metodo molto efficace.

I ragionamenti sulla gentilezza degli altri e sui motivi per cui è possibile avere a cuore gli altri sono radicati nella realtà, perché si ha bisogno degli altri per le cose che mantengono il corpo umano in vita, come il cibo, il vestiario, l'abitazione, gli amici e cose simili.

Anche le cause per lo stato elevato del corpo umano sono state generate in relazione agli altri, perché si possono praticare le *sei paramita* di generosità, etica, pazienza, entusiasmo, stabilità mentale e saggezza soltanto in relazione agli altri. La generosità è la causa per la ricchezza e può soltanto essere praticata grazie agli altri. L'etica è la causa di una rinascita superiore e necessita di essere praticata in relazione agli altri, come l'astenersi dall'uccidere o dal rubare. La pazienza, che è la causa di molti risultati positivi, può anch'essa

essere praticata soltanto in relazione a un'altra persona che sia in collera con noi.

Al fine di coltivare la compassione, gli altri sono necessari come punto focale per questa compassione, perché la compassione dipende dalla sofferenza dell'altra persona. Il raggiungimento dell'illuminazione dipende dalla bodhicitta, che per generarsi ha bisogno anch'essa degli altri.

L'ottenimento dell'illuminazione dipende ovviamente anche da un buddha che insegni il Dharma, ma tutte le pratiche che è necessario svolgere allo scopo di diventare illuminati possono essere attuate soltanto in relazione agli altri; perciò si dice che gli altri sono importanti e preziosi per noi quanto lo sono i buddha e devono essere trattati con lo stesso rispetto.

Quindi, tutto ciò che è buono, che sia lo scopo più elevato dell'illuminazione o sia lo scopo temporaneo di una rinascita superiore, oppure gli aspetti che costituiscono una buona esistenza come una vita sana e lunga, cibo e vestiari a sufficienza, un'abitazione e degli amici, tutto ciò proviene dagli altri.

Ghesce Langri Tangpa, *Addestramento Mentale In Otto Versi:*

> Determinato a ottenere i maggiori benefici possibili
> da tutti gli esseri senzienti,
> che sono più preziosi di un gioiello che soddisfa i desideri
> li terrò molto cari in ogni momento.

Gli esseri senzienti sono più preziosi di un gioiello che soddisfa i desideri, perché si raggiunge ogni felicità temporanea e la felicità ultima della liberazione e dell'illuminazione soltanto per via degli altri.

Per raggiungere lo stato di buddha è necessario scambiare se stessi con gli altri, e finché non si è fatto questo non si può ottenere l'illuminazione. Non soltanto si rimane in uno stato non illuminato, ma questo stato nell'esistenza ciclica è pieno di sofferenze. Forse non sarebbe poi tanto male non aver raggiunto lo stato dell'illuminazione se si avesse almeno una qualche felicità, ma anche questo è impossibile a causa del pensiero autogratificante.

**L'Addestramento di Alternare il Prendere e il Dare**

Ghesce Cekawa:

Addestrati in modo alternato nel prendere e dare.

Inizia la sequenza del prendere su di te.

Combina entrambi con il respiro.

Il Prendere

Questo addestramento contiene due pratiche, il prendere e il dare, e in accordo alle spiegazioni ci si può inizialmente concentrare sul prendere e lasciando da parte il dare a dopo.

Si può meditare di prendere su di sé la sofferenza degli altri in forma di luce nera e che il risultato è che l'altro si libera da quella sofferenza, dalle oscurazioni e dalle negatività, e si medita anche che si è eliminata la propria mente autogratificante.

La meditazione del prendere ha primariamente l'aspetto della compassione, sulla quale si esercita molto sforzo[7]. Dopo essersi addestrati nell'amore e nella compassione e aver constatato che la sofferenza degli altri è intollerabile, ci si addestra a prendere su di sé la sofferenza degli altri. La sofferenza peggiore è la sofferenza dei reami infernali, e da lì in su la sofferenza degli spiriti famelici, la sofferenza degli animali, la sofferenza del reame umano e la sofferenza dei semidei e degli dei.

All'inizio si medita sulla compassione per via di queste sofferenze e poi si prendono queste sofferenze dagli altri, accogliendole su di sé, e distruggendo assieme ad esse anche il proprio pensiero egocentrico. Si medita sul fatto che con questa sofferenza si distrugge il nemico effettivo, il pensiero autogratificante, e che, per via dell'assenza dell'egocentrismo e dell'afferrarsi al sé, si genera il benessere nella mente e si è pieni di felicità.

I principianti e i meno coraggiosi dovrebbero iniziare questa pratica prendendo la loro propria sofferenza su se stessi. Se si medita al mattino, si medita sul prendere le sofferenze che accadranno alla sera e che queste sono purificate tramite questa azione. Poi, le sofferenze

[7] Letteralmente ciò viene a significare che la mente prende l'aspetto della compassione.

del giorno dopo, del mese dopo, dell'anno dopo e così via, fino a tutte le sofferenze di questa vita. Si medita sul fatto che sono state eliminate attraverso la pratica del prendere.

Se non otteniamo la liberazione dovremo riprendere un'altra rinascita nel samsara e per questo motivo prendiamo su di noi tutte le sofferenze di tutte le vite che sperimenteremo fino al raggiungimento dell'illuminazione. Si scaricano tutte queste sofferenze che si è presi in sé sul pensiero autogratificante, che è la radice di tutte le sofferenze. Il pensiero autogratificante così come tutte queste sofferenze si dissolvono e diventano inesistenti e in questo modo non li si deve più sperimentare in futuro.

Una volta che in questa maniera si è presi su di sé tutte le proprie sofferenze e queste sono diventate inesistenti, ci si rivolge alle sofferenze di chi ci sta vicino, come le sofferenze dei genitori, degli amici e così via, e poi alle sofferenze degli estranei e dopo alle sofferenze dei nemici. Infine si prende su di sé le sofferenze degli innumerevoli esseri senzienti vasti come lo spazio.

Alcuni studenti provano paura o tensione durante questa meditazione. Tuttavia ciò non è motivo di preoccupazione, poiché è bene avere questa sensazione, in quanto è segno che si sta effettuando la meditazione in modo corretto. Altri sperimentano la loro mente pervasa dal benessere quando c'è meno egocentrismo.

Il prendere effettivamente su di sé la sofferenza è possibile soltanto agli yoghi altamente realizzati; ma anche se non si è ottenuto quel livello elevato, ci si addestra comunque in questa pratica. Si incrementa con facilità molto potenziale positivo e si purificano anche velocemente e facilmente le negatività.

Nel passato è stato spesso osservato che perfino malattie molto gravi guarivano per mezzo di questa pratica e questo fenomeno può essere osservato anche ai giorni nostri. Io stesso ho visto persone guarirsi dal cancro proprio tramite la pratica del prendere.

Inizialmente si medita sul fatto che la malattia, che è un risultato del karma passato, esaurisce totalmente quel karma e in questo modo il proprio scopo viene soddisfatto. Successivamente si medita che, tramite questa esperienza di sofferenza, anche tutti gli altri sono liberati da questa sofferenza, il che soddisfa lo scopo altrui.

Meditare anche solo per quattro minuti in questa maniera è molto efficace, per via del potere di questa pratica di purificare karma negativo e accumulare potenziale positivo. Ciò avviene anche se non si è capaci di prendere su di sé la sofferenza degli altri essendo un principiante.

## Il Dare

La meditazione sul dare contiene gli aspetti di amore, il desiderio che tutti gli esseri senzienti possano avere la felicità.

Si pratica questa meditazione con la consapevolezza che tutti gli esseri senzienti sono privi di felicità e con il desiderio che possano ottenerla.

Qui si può meditare sul proprio corpo, come se fosse un gioiello che soddisfa i desideri, dal quale proviene tutto il bene di cui gli altri hanno bisogno. Si emanano in tutte le direzioni manifestazioni del proprio corpo che si trasformano in tutto ciò che serve, come vestiari, cibo, riparo e medicine. Queste emanazioni si trasformano in bevande per gli assetati, cibo per gli affamati, vestiti per chi non ne ha, calore per chi ha molto freddo, in condizioni per avere una preziosa rinascita umana, in tutto ciò che è buono e utile.

La sofferenza peggiore è la sofferenza degli inferni, dove il corpo viene bruciato nel fuoco senza sosta. Per far cessare questa sofferenza, le manifestazioni si trasformano in pioggia che rinfresca, che libera gli esseri negli inferni dalla loro sofferenza e li colma di felicità e di benessere. Essi immediatamente prendono rinascita come esseri umani e la loro sofferenza si trasforma nella sofferenza degli esseri umani. Ora si medita di dare cibo e vestiario a tutti gli esseri umani che vengono così soddisfatti.

La generosità più importante è la generosità del Dharma: non è sufficiente soddisfare gli altri con cibo e vestiario. Perciò ora doniamo il Dharma, manifestandoci come infiniti amici virtuosi che mostrano a infiniti esseri senzienti, che hanno adesso tutti preso un aspetto umano, ciò che deve essere praticato e ciò che deve essere abbandonato. Con l'aiuto di queste istruzioni, essi meditano sul sentiero e ottengono i diversi  risultati del sentiero. Adesso possiamo meditare che li abbiamo portati alla felicità definitiva della liberazione

e dell'illuminazione. La meditazione del dare è forse leggermente più facile.

I maestri e i buddha non sono oggetti per prendere la sofferenza, ma si può meditare di manifestare ogni genere di cose eccellenti e offrirle ai maestri e ai buddha di tutte le direzioni e a tutti i campi di buddha. Queste offerte generano nella loro mente grande beatitudine indivisibile dalla vacuità. Naturalmente loro sono sempre in beatitudine, ma si medita in questo modo e, se si può meditare così per 5-10 minuti, si raccolgono vaste accumulazioni di potenziale positivo.

Questa meditazione serve a noi per accumulare il nostro potenziale positivo. Il manifestare e l'offrire i troni ai maestri che sono ancora in vita, serve per il loro lungo dimorare. L'oggetto principale del dare è il proprio potenziale positivo del passato, del presente e del futuro, che si trasforma in offerte, in troni e similari. Non si possono dare agli altri la salute e i corpi del passato, perché appartengono al passato. Si possono dare soltanto oggetti del presente e del futuro.

Ghesce Cekawa:

> Susseguentemente, per generare la consapevolezza,
> addestrati durante tutte le azioni di parola.

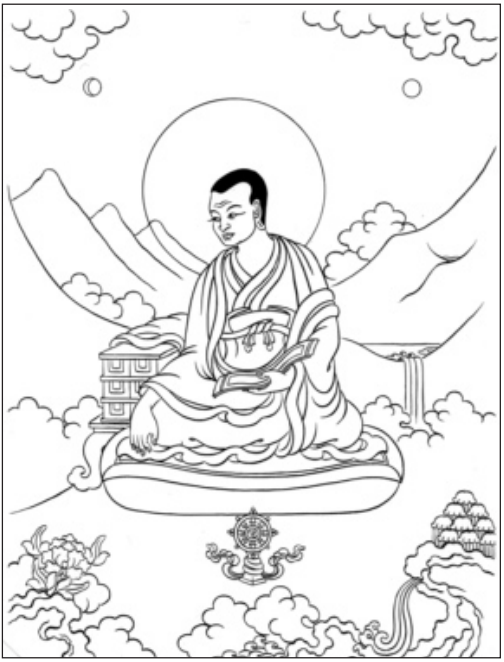
L'addestramento nella pratica del dare e del prendere è combinato con la recitazione di versi appropriati che evidenziano il significato di questa pratica, e la stanza migliore per questo è stata composta da Panchen Losang Chokyi Gyaltsen.

Dalla *Lama Chöpa:*

> Così, venerabili e compassionevoli Guru, cerco le vostre benedizioni:
> Possano tutte le negatività, le oscurazioni e le sofferenze delle madri migratori,
> senza alcuna eccezione, maturare su di me proprio in questo istante,
> e dando la mia felicità e le mie virtù agli altri,
> possano tutti i migratori essere pieni di felicità [LC 95].

Questa stanza ha cinque righe al posto delle tradizionali quattro perché Panchen Losang Chokyi Gyaltsen era così entusiasta che aggiunse l'ulteriore riga di richiesta di benedizioni al maestro.

Quando uno si familiarizza con la meditazione del dare e del prendere, allora può combinarla con l'espirazione e l'inspirazione, che si riferisce al combinare la meditazione del prendere e dare con il veicolo del respiro. Con l'espirazione si medita sul dare e con l'inspirazione si medita sul prendere. Si dice che la respirazione e la coscienza vanno mano nella mano, e così si può capire il detto che i buddha sono di beneficio agli esseri senzienti perfino respirando.



Ghesce Cekawa

## 3. Trasformare Le Condizioni Avverse Nel Sentiero Verso l'Illuminazione

### Trasformazione Tramite il Pensiero[8]

Trasformazione tramite la Pratica Convenzionale

Ghesce Cekawa:

> Quando l'ambiente e gli esseri viventi sono pieni di negatività, trasforma queste circostanze avverse nel sentiero verso l'illuminazione.

Trasformare le circostanze avverse nel sentiero dell'illuminazione significa che si sta utilizzando queste cattive condizioni per generare il pensiero puro, il pensiero di bodhicitta. In questi tempi degenerati esistono molti ostacoli che impediscono la pratica del Dharma. Alcuni hanno una vita felice e a causa di ciò la pratica del Dharma non entra nella loro mente, e alla fine della loro vita hanno grandi rimpianti, non avendo utilizzato la loro buona opportunità. Per costoro alla fine la vita è una perdita, perché non hanno praticato il Dharma. Altri invece sono distratti dal Dharma per via della loro alta posizione sul lavoro a cui dedicano molte ore. Altri hanno molte cattive condizioni come la mancanza di successo, affari mal riusciti e cose simili, e ancora una volta non vi è alcuna pratica di Dharma. Altri sono così malati che per loro non è possibile neanche un minuto di pratica di Dharma.

Tutte queste condizioni necessitano di essere trasformate mentalmente in condizioni favorevoli per la pratica del Dharma. Le condizioni negative sono il risultato di karma negativo, che a sua volta è generato dal pensiero egocentrico.

L'ambiente e gli esseri senzienti che lo abitano, pieni di risultati delle negatività, vengono trasformati nel sentiero verso l'illuminazione. Questi possono essere le malattie, le difficoltà prodotte da altri senza valide ragioni, come anche altri problemi dell'ambiente o del paese, che sono i risultati del karma nocivo giunto a maturazione.

---

[8] Questo consiste in due parti, in relazione all'aspetto convenzionale del sentiero e in relazione all'aspetto della visione del sentiero.

In breve, le condizioni negative interiori o esterne sono gli effetti dei karma negativi accumulati a causa del pensiero autogratificante, karma che viene adesso a maturare e necessita di essere purificato.

È necessario riconoscere questo e in tal modo non si lascia che la mente venga disturbata da queste circostanze.

La malattia è una scopa che spazza via le negatività e gli ostacoli.

Si osserva la malattia come fosse una scopa che esaurisce il karma negativo e gli ostacoli. Simile ad una scopa che spazza via lo sporco, la malattia purifica il karma negativo e gli ostacoli. In questo modo si può meditare con gioia che si sarà liberi dalla sofferenza nella prossima vita.

La sofferenza è un incentivo per la virtù.

La sofferenza che si sperimenta è un incentivo per la virtù. Le varie sofferenze che si provano, alcune inimmaginabili, sono un incentivo verso il positivo, e qui positivo significa karma virtuoso. È un incentivo per accumulare karma virtuoso e abbandonare le azioni negative.

Finché tutto va bene, il pensiero di ottenere la liberazione e l'illuminazione non ci passa per la mente. Soltanto quando sperimentiamo la sofferenza e la mente diventa triste iniziamo a pensare come possiamo evitare questo nel futuro e, invece, come possiamo raggiungere la felicità. In questo modo la sofferenza diventa un incentivo alla virtù.

La sofferenza è un moto verso il Dharma soltanto.

Per via della sofferenza arriva il Dharma. La sofferenza e i problemi che sperimentiamo ci consentono di capire come anche gli altri provino queste sofferenze. In questa maniera la nostra sofferenza diventa così una condizione per la compassione che non può sopportare la sofferenza degli altri. In relazione a se stessi la sofferenza genera il desiderio della liberazione e in relazione agli altri genera la compassione. Un ulteriore effetto positivo è che l'esperienza della sofferenza e dei problemi rendono la mente umile; essa riduce l'orgoglio.

Normalmente non si desidera soffrire e si è felici per l'assenza di sofferenza. Si desidera la felicità, ma in realtà si sperimenta sofferenza, e perciò è bene meditare sui vantaggi della sofferenza.

È bene anche addestrarsi nell'attitudine di non voler evitare la sofferenza, ma di esserne contenti, ricordando i suoi benefici.

Il pettegolezzo malevolo è una realizzazione degli dei.

Quando gli altri sparlano di te, sia che sia vero oppure no, ciò purifica il tuo karma negativo, e puoi vedere questo come una realizzazione che ti viene concessa dalle deità. Si purificano molto karma negativo e ostacoli, si crea molto potenziale positivo e questo ispira ad azioni virtuose. Invece, se si sperimenta il contrario, questo è il risultato del karma positivo e allora lo si dedica alla piena illuminazione.

## Trasformazione tramite la Visione

Ghesce Cekawa:

Vedi le apparenze erronee come fossero i quattro corpi,
questa è la protezione più elevata tramite la vacuità.

La trasformazione per mezzo della visione consiste principalmente nella meditazione sulla vacuità, dato che è la visione del sorgere dipendente. Quando parliamo dell'assenza di un sé, del sé che vuole essere felice ed evitare la sofferenza, questo sé non si può trovare, anche se lo cerchiamo dappertutto, all'interno o all'esterno. Allo stesso modo, se cerchiamo dove realmente si trova la persona che etichettiamo come amico, nemico o estraneo, se si trova nel suo corpo o nella sua mente, vediamo che non la possiamo trovare; e questo è la mancanza del sé.

Da sempre, tutto è privo di esistenza intrinseca. A prescindere che lo si analizzi o meno, l'oggetto manca di vera esistenza. Se si analizza l'oggetto con la propria mente, si scopre che l'oggetto è proprio vuoto di vera esistenza, è privo di esistenza dal suo proprio lato. Meditando sempre di più in questa maniera si realizza che tutti i fenomeni sono privi di una natura indipendente. Poi, si condensa la vacuità di tutti i fenomeni in una concentrazione univoca, e si medita su ciò con una mente chiara.

A questo stadio la mente non analizza più l'oggetto. È semplicemente la focalizzazione della mente conoscitrice che dimora stabilmente sulla vacuità e che è pervasa da grande beatitudine. Poi riconosciamo questo come la mente estremamente sottile, che è il *dharmakaya* assieme alla vacuità, e generiamo l'orgoglio di essere il *dharmakaya*.

Si è il *dharmakaya*, che è unito alla saggezza non dualistica di tutti i buddha e anche alla mente sottile di tutti gli esseri senzienti. La mente molto sottile di tutti gli esseri senzienti non è contaminata dalle tendenze dell'ignoranza. Questa mente è chiamata 'chiara luce' con talità; e si medita sull'orgoglio di essere questo *dharmakaya*. Si medita sull'unione della propria mente di chiara luce con la saggezza trascendentale di tutti i buddha e la chiara luce di tutti gli esseri senzienti. Questa è una meditazione molto importante, anche se viene svolta per un breve tempo.

Se prima abbiamo sviluppato bene il nostro potenziale positivo e abbiamo purificato bene le negatività, allora possiamo generare una visione corretta che realizza la vacuità. Se si svolge questa meditazione anche per un breve momento, essa ha grande valore e rende significativa la nostra vita umana.

Tutti i fenomeni interni ed esterni sono stati vuoti di esistenza intrinseca fin da tempo senza inizio; essi sorgono in dipendenza e sono vuoti di vera esistenza. Ma noi non sappiamo questo e percepiamo erroneamente i fenomeni come veramente esistenti; essi ci appaiono in modo errato. In effetti, essi sono totalmente privi di esistenza indipendente, vera esistenza, esistenza intrinseca e perciò sono come il *dharmakaya* non nato.

Il *dharmakaya* è la coscienza onnisciente di un buddha, che conosce tutti i fenomeni direttamente e che dimora nella meditazione sulla vacuità inseparabile dalla beatitudine. Ogni essere senziente ha una coscienza sottile che è il *dharmakaya* di base, ovvero il *dharmakaya* fondamentale.

Il *dharmakaya* di base è la [vacuità della] mente estremamente sottile di chiara luce, che è libera dagli errori da sempre, ed è anche libera dagli errori proprio in questo momento. Non migliorerà raggiungendo l'illuminazione. Questo è il *dharmakaya*, ed è molto importante sapere che si possiede una simile cosa nel proprio continuum.

Questa coscienza nel nostro continuum è anche denominata essenza di buddha e la possiede ogni essere senziente. Lo stato mentale temporaneamente afflitto che disturba la coscienza non è nella natura di questa essenza.

Ciò che oscura questa natura temporanea di buddha, in generale, sono i differenti stati mentali concettuali e, nello specifico, le afflizioni mentali che sono basate sull'ignoranza, e che sono contrastate dalla saggezza che realizza il sorgere dipendente.

Si parla poi del corpo di emanazione non dimorante e del corpo di completo godimento, il che significa che il corpo di emanazione è libero dal dimorare definitivo e il corpo di completo godimento è libero dalla cessazione ultima.

Poi c'è anche il *svabhavakaya*, o corpo di natura, che è di un'unica natura inseparabile con il *dharmakaya*, con il corpo di godimento[9] e con il corpo di emanazione[10]. Il *svabhavakaya* non è un corpo separato dagli altri tre corpi, ma è nella natura di questi tre corpi.

Il *dharmakaya* è la nostra coscienza speciale e il *svabhavakaya* è la natura di questa mente, essi sono inseparabilmente uniti. Il *nirmanakaya* e il *sambhogakaya* sono entrambi corpi della forma del buddha che si manifestano sulla base del *dharmakaya*, assieme al *dharmakaya*, per portare i vari esseri senzienti all'illuminazione.

Lo scopo specifico del *sambhogakaya* è quello di portare gli esseri superiori già molto sviluppati all'illuminazione, e il *nirmanakaya* è per tutti gli altri esseri senzienti. Quando si ottiene l'illuminazione, tutti i quattro corpi diventano necessariamente disponibili.

La vacuità che è spiegata nel *Sutra del Cuore* è la più alta protezione. Tutti i fenomeni esistono in dipendenza e sono privi di esistenza indipendente, ciò è la migliore protezione.

Ghesce Cekawa:

> Tre oggetti, tre veleni, tre radici di virtù.

I tre oggetti sono amici, nemici ed estranei. I tre veleni sono

[9] In sans. Sambhogakaya

[10] In sans. Nirmanakaya

l'attaccamento, la rabbia e l'ignoranza. In relazione agli amici si genera attaccamento, verso i nemici si genera rabbia e verso gli estranei si genera ignoranza. Per via di queste afflizioni, in particolare per via della rabbia e dell'attaccamento, i tre oggetti ci conducono ad azioni che ci fanno accumulare karma negativo e ci portano alla sofferenza che ne risulta. Le tre radici di virtù sono il non-attaccamento, la non-rabbia e la non-ignoranza. Si prende su di sé i tre veleni dei tre oggetti, e si dona agli altri le tre radici di virtù, il che vuol dire che anche questa è una meditazione sul prendere e il dare.

Si prendono su di sé le cause principali della sofferenza, i tre veleni degli altri, li si trasforma immediatamente nelle tre radici di virtù – non-attaccamento, non-rabbia e non-ignoranza – e queste poi si donano agli altri.

Poi si medita come segue:

"Ho stabilizzato la radice di virtù del non-attaccamento.

Ho stabilizzato la radice di virtù della non-rabbia.

Ho stabilizzato la radice di virtù della non-ignoranza.

Ho stabilizzato l'assenza dei tre veleni.

Sono stato in grado di ottenere completamente il loro proposito."

**Trasformare Tramite L'Applicazione**

Ghesce Cekawa:

> Usa direttamente per meditare tutto ciò che incontri,
> l'azione con i quattro aspetti è il metodo migliore.

1. l'accumulazione di potenziale positivo
2. la purificazione del karma e degli ostacoli
3. l'offerta della torma ai protettori
4. la dedica delle attività virtuose

Una persona altamente realizzata svolge le offerte della *torma* e la dedica delle attività virtuose per richiedere di avere ulteriori difficoltà, al fine di rafforzare la pratica del dare e del prendere. Il pensiero alla base è che la persona riconosce che essi sono stati già in grado di accumulare facilmente molto potenziale positivo, di purificare molto karma e ottenere realizzazioni, attraverso problemi, malattie e difficoltà, e che sono stati capaci di raggiungere molti obiettivi in questo modo. Perciò si richiedono le azioni della deità affinché si possa continuare così, ossia che possano maturare ulteriori danni.

Un principiante fa anche queste offerte per beneficiare la propria pratica, per accumulare potenziale positivo e per purificare ostacoli, però con la richiesta di ridurre le difficoltà e di avere protezione da problemi e ostacoli. Chiunque sia la deità femminile protettrice, le si chiede di agire con la richiesta di avere meno ostacoli e di radunare tutte le buone condizioni.[5]

Senza tener conto delle condizioni che si incontrano, buone o cattive, si dovrebbe trasformare ogni cosa direttamente nella pratica. Si dovrebbero trasformare tutte le condizioni buone e cattive che si incontrano in supporto per la propria illuminazione e, in tal modo, trasformare la propria mente in una mente di equanimità. Se si incontrano buone condizioni va bene, e se si incontrano cattive condizioni va altrettanto bene.

Per esempio, se si è malati questo è un bene perché ciò purifica il karma negativo del passato. In questo caso la malattia è come una scopa che spazza via le negatività. Se non si è malati allora è anche un bene, perché si può adoperare la buona situazione e il corpo sano

e forte per praticare il Dharma.

Se non abbiamo successi finanziari, ma soltanto molte difficoltà materiali, allora questa situazione è un bene perché il grande benessere esaurisce il merito; e se abbiamo meno successi, esauriamo una quantità minore dei nostri meriti. Se d'altra parte abbiamo maggiore ricchezza, questo è anche un bene perché la possiamo usare per vari scopi di Dharma, come il fare offerte e altre azioni.

In questo modo si possono trasformare tutte le condizioni favorevoli e sfavorevoli in condizioni positive per il Dharma, e così si genera una mente di equanimità che vede le buone e le cattive condizioni come ugualmente propizie.

Se si incontrano delle difficoltà va bene, perché in questo modo il karma viene purificato, cioè lo si esaurisce; e se invece si è privi di difficoltà, questo è il risultato del nostro karma positivo. Si può gioire del proprio karma positivo e dedicarlo all'illuminazione e alla felicità di tutti gli esseri senzienti.

Esiste il termine *tremila volte sistemi di mondi:*

1.1000 sistemi di mondi transitori.

2.1000x1000 sistemi di mondi transitori, cioè 1.000.000 di sistemi di mondi transitori.

3.1000x1000x1000 sistemi di mondi transitori, cioè 1.000.000.000 di sistemi di mondi transitori.

Questi tre poi si sommano insieme, e questo è ciò che viene chiamato i tremila volte sistemi di mondi. Perciò parlando con precisione vi sono 1.001.001.000 sistemi di mondi e non un miliardo di sistemi di mondi.

Tutti gli esseri senzienti in questi sistemi di mondi sono connessi gli uni con gli altri. Si cambia da rinascita a rinascita in questi reami e si ha ogni sorta di connessioni con diversi esseri senzienti. Vi sono reami transitori puri e reami transitori impuri. Nei reami transitori puri la sofferenza della nascita, della malattia, della vecchiaia e della morte non esistono. Nei reami transitori impuri queste quattro sofferenze esistono e vi sono differenze nella lunghezza della vita, nel benessere e così via. Tra questi diversi mondi, il nostro è quello in cui la lunghezza della vita è più breve, in cui si hanno le maggiori

sofferenze e questo è il mondo in cui si genera la rinuncia più facilmente.

Per questa ragione i buddha, come i 1000 buddha dell'eone fortunato, visitano principalmente i reami transitori impuri.

I reami transitori impuri sono denominati reami transitori privi di paura. Questo significa che, seppure gli esseri sono sotto il controllo di karma e afflizioni, l'aspetto positivo dei reami transitori impuri è che in questi possiamo riconoscere i problemi chiaramente e possiamo liberarcene rapidamente e facilmente. Perciò non serve aver paura delle afflizioni.

A causa delle sofferenze manifeste e degli ovvi problemi delle afflizioni nei reami impuri, lì per gli esseri senzienti è più facile generare rinuncia, bodhicitta e così via, e perciò è più facile entrare nel sentiero e progredire lungo il sentiero. Si dice che nei reami impuri si può raggiungere l'illuminazione abbastanza velocemente. Nei reami transitori puri gli esseri non hanno sofferenze manifeste e problemi evidenti, e hanno sempre accesso al Dharma, ma in questi ci vuole più tempo per raggiungere l'illuminazione.

Vi sono molti reami transitori puri, come i 35 reami puri dei 35 buddha della confessione dal *Sutra della Confessione delle Cadute dei Bodhisattva*. Tramite la recitazione dei nomi dei 35 Buddha si creano le cause karmiche per una rinascita in questi reami. La stessa cosa si applica per la pratica dei *Buddha della Medicina* o per le preghiere a *Cenrezig*. Le preghiere a *Cenrezig* in *Sukhavati*[11] e la recitazione del suo mantra di sei sillabe *Om Ma ni Pad me Hum*, da un lato serve principalmente per ottenere la liberazione e l'illuminazione, dall'altro crea anche le cause per una rinascita nei reami puri. Questo mantra di sei sillabe è l'essenza del *dharmakaya* e ha un effetto molto forte.

La *Om* è la combinazione delle tre sillabe *Ah, Uh e Ma*, che contiene i significati del corpo, della parola e della mente illuminati, in cui corpo, parola e mente impuri si sono trasformati. Poi vi sono le sillabe *Mani* e *Padme*, nome poetico di *Cenrezig*, che contengono l'aspetto di metodo e saggezza del sentiero, ossia le qualità perfette di *Cenrezig*.

---

[11] *Sukhavati* è il nome sanscrito della terra pura Amithaba, e significa letteralmente Pieno di Beatitudine, *Sukha* significa beatitudine e *vati* pieno. In tibetano è De-wa-chen

La *Hum* alla fine è come una preghiera affinché ciò avvenga, ossia: “Possa io raggiungere lo stato illuminato di Cenrezig”.

Il mantra di *Cenrezig* è molto breve, ma è molto potente e ha molte qualità positive, come quelle per cui si creano le cause per rinascere nelle terre pure. Se si rinasce in una terra pura, non si è automaticamente illuminati e non si è ancora raggiunta la liberazione, ma allo stesso tempo si è liberi dalle sofferenze della nascita, della malattia, della vecchiaia e della morte. Non si sperimenta più nessuna malattia né morte sotto il controllo di karma e afflizioni, si può praticare il Dharma in continuazione, ed è certo che si raggiungerà l’illuminazione; questo ottenimento dell’illuminazione però prende molto più tempo che nei reami transitori impuri. Il vantaggio è che si è irreversibilmente liberi dalla sofferenza dei reami inferiori e dalle sofferenze generali dell’esistenza ciclica.

Anche la pratica del *Guru Yoga di Lama Tsong Khapa*, che è principalmente praticato per ottenere l’illuminazione, è una causa primaria per rinascere nella terra pura di *Gaden Yiga Chödzin*.

Le diverse rappresentazioni fisiche del Buddha e dei bodhisattva, come statue, immagini e thangka, svolgono una funzione molto importante. La persona che le guarda accumula molto karma positivo per via del potere dell’oggetto, a prescindere dalla sua motivazione, perché i buddha e coloro che seguono le azioni dei bodhisattva sono oggetti estremamente puri. Anche se si guardano i buddha con una mente di rabbia, questo lascia il potenziale karmico per una rinascita nei reami puri e per l’illuminazione.

Non è possibile per i buddha danneggiare gli altri perché hanno sconfitto le afflizioni mentali e sono totalmente pervasi dalla compassione. Il loro obiettivo univoco è il benessere di tutti gli esseri senzienti; sono totalmente colmi di questo desiderio di aiutare gli altri. Il loro atteggiamento mentale è: “Possa la sofferenza di tutti gli altri maturare su di me, e possa la mia felicità trasferirsi agli altri”. Per via di questa fortissima motivazione, a prescindere dal fatto che li si benefichi, o danneggi o li si guardi con indifferenza, vedere questi oggetti lascia sempre una buona impronta nella mente; lascia il potenziale karmico per essere guidati all’illuminazione da quel Buddha e di rinascere nella sua individuale terra pura.

Non c'è bisogno di citare il grande Nagarjuna il quale disse che, quando qualcuno guarda le statue dei buddha con forte fede, accumula moltissimo potenziale positivo. Ma anche se una persona guarda le statue dei buddha senza fede, si creano le cause per la liberazione e per l'illuminazione e, addirittura, se si guarda una statua di Buddha con forte rabbia, lo stesso si accumula il potenziale positivo per incontrare direttamente uno dei 1000 buddha nel futuro.

Quindi le rappresentazioni dei Tathagata e dei loro figli sono molto importanti ed efficaci perché sono oggetti molto potenti.

Fra i vari reami transitori, il nostro è probabilmente il peggiore e perciò è quello che è maggiormente visitato dai Buddha, ed è quello in cui si possono ottenere le realizzazioni più velocemente.

# m npdmhau

OM MANI PADME HUNG OM MANI PADME HUNG OM MANI PADME HUNG

## 4. Integrare Tutte le Istruzioni nella Propria Pratica di Vita

Ghesce Cekawa:

L'essenza delle istruzioni in breve è:

Relaziona tutto ai cinque poteri.

I Cinque Poteri

(Durante la Propria Vita; Al Momento della Morte)

**I Cinque Poteri Durante la Propria Vita**

1. Il potere del seme bianco
2. Il potere della familiarizzazione
3. Il potere della motivazione
4. Il potere del ripudio
5. Il potere della preghiera

1. Il Potere della Motivazione

Il potere della motivazione è essenziale. Se uno genera alla sera la motivazione di svegliarsi presto al mattino, allora più facilmente si sveglierà presto l'indomani mattina. Poi, svegliandosi al mattino, si può generare la seguente motivazione:

> "Ho questa preziosa rinascita umana con un grandissimo potenziale e non la sprecherò.
> Oggi mediterò sull'amore e sulla compassione e, su questa base, non cederò al mio acerrimo nemico, il pensiero autogratificante.
> Invece mi addestrerò nel dare e nel prendere."

Motivarsi in questo modo è molto importante e utile.

La motivazione è molto importante perché determina la differenza tra la virtù e la non virtù, e la differenza fra Mahayana e Hinayana.

Le azioni non sorgono semplicemente così, dal nulla. Piuttosto queste differenze sono determinate dall'attitudine interiore, dai pensieri che si hanno ed è questo che costituisce il potere della motivazione.

La motivazione è essenziale per un'azione, come si può vedere ad esempio nell'azione di cucinare. Un buon cibo dipende dalla motivazione di voler cucinare un buon cibo. Per prima cosa si pensa bene a come cucinare un buon cibo per l'altra persona, a ciò che piace all'altra persona, a come cucinarlo nella maniera migliore e l'azione che segue sarà guidata da questa motivazione. Si può trovare lo stesso principio in molte azioni diverse, come lavori stradali o la fabbricazione di automobili.

Se si inizia la giornata con la determinazione di non generare rabbia in quel giorno, ricordando gli svantaggi della rabbia, ciò diventa la causa per cui, anche se si genera rabbia, ci si riprende e la si ripudia. Qualunque sia la questione – che sia un chiarimento, una discussione o un'altra azione – può essere affrontata senza afflizioni mentali. Gli svantaggi della rabbia sono tali che da essa non ne viene nulla di buono. Quando un'azione è svolta sostenuta dalla rabbia o da altre afflizioni mentali, è meglio ricordarsi degli antidoti e poi compiere l'azione senza afflizioni mentali.

## 2. Il Potere del Seme Bianco

Il potere del seme bianco, o del potenziale puro, si riferisce all'accumulazione di potenziale positivo e alla purificazione del karma negativo. È necessario svolgere questo come supporto per generare le due bodhicitta. Si riferisce anche alle meditazioni sull'amore e sulla compassione.

## 3. Il Potere della Familiarizzazione

Il significato del potere della familiarizzazione è di addestrare la mente nel pensiero puro, indipendentemente dall'azione che si stia compiendo, che si stia seduti, sdraiati, che si mangi, o si stia facendo qualsiasi altra azione. Se la mente è ben addestrata, le qualità come il pensiero puro, l'amore, la compassione o la percezione pura sorgono da sole.

Il corpo contaminato segue le tendenze fisiche dannose perché è stato generato da karma contaminato e da afflizioni mentali. Le afflizioni mentali sono generate senza sforzo in relazione al corpo e, di conseguenza, sarebbe difficile praticare la virtù se corpo e mente

non fossero fenomeni differenti. Siccome corpo e mente sono due fenomeni differenti è possibile addestrare la mente indipendentemente dal corpo.

Shantideva nell'*Introduzione alle Azioni del Bodhisattva:*

> Non vi è nulla in cui la coscienza non possa essere addestrata, tramite il familiarizzarsi tutto diventa più facile [6.14ab].

Ecco un esempio del potere dell'abitudine: un *umze*[12] deve iniziare ripetutamente le preghiere nel corso di una puja. Durante il Monlam, ci fu una volta il caso di un *umze* che verso la fine della puja non riusciva a ricordare la prima riga della preghiera per la diffusione del Dharma. Chiese aiuto ai monaci che gli sedevano accanto, ma questi gli dissero che come *umze* lui doveva saperla e se l'*umze* non la sapeva allora era un suo difetto.

Bene, generalmente le preghiere sono iniziate con delle parole che vengono emesse con voce molto profonda, parole che a volte sono difficilmente riconoscibili, e questa preghiera è anche accompagnata da un gesto con il cappello. Così l'*umze* ricorse a un trucco e fece finta di iniziare la preghiera con un ampio gesto del suo cappello e dicendo le preghiere con voce molto profonda. I monaci hanno molta familiarità con le diverse preghiere e sanno esattamente quale preghiera si colloca a un dato momento, così hanno soltanto bisogno di qualcosa per farli iniziare e la preghiera viene portata avanti automaticamente.

4. Il Potere del Ripudio

Il potere del ripudio significa il ripudio del pensiero autogratificante. Appena sorge il pensiero egocentrico esso necessita di essere direttamente contrastato dall'antidoto. Ricordando i suoi svantaggi, il pensiero autogratificante viene riconosciuto come il nemico che danneggia se stessi e gli altri e perciò viene ripudiato tramite l'antidoto.

Guardiamo la biografia di Ghesce Ben Gungyal. Durante una puja, fu

12 capo cantore

distribuito dello yogurt ai monaci e Ghesce Ben Gungyal iniziò a preoccuparsi se lui ne avrebbe avuto o no, se il recipiente sarebbe stato vuoto quando il monaco fosse giunto a lui in fondo alla navata. Pensò: “Probabilmente non ce ne sarà abbastanza per me”.

Poi riconobbe che era il pensiero autogratificante che gli creava quella preoccupazione e in quel momento girò la sua coppa e la mise capovolta sul pavimento. Quando il monaco giunse finalmente a lui e gli chiese se non desiderava dello yogurt, Ghesce Ben Gungyal rispose: “L’autogratificazione ha già bevuto lo yogurt”.

Ghesce Ben Gungyal è molto rinomato per il suo ripudio diretto dell’egocentrismo e delle afflizioni mentali in diversi casi della sua vita. In un’altra occasione stava facendo visita a una famiglia che aveva molte teiere in casa. Ghesce-la viveva in una caverna senza possedere molte cose. Pensò: “Oh! loro hanno parecchio thé e lo bevono in continuazione. Sicuramente non si adombreranno se ne prenderò un po’”, e stava proprio per prendere una teiera.

Si rese subito conto del suo pensiero, non appena iniziato, e si ricordò del tempo precedente la sua pratica del Dharma, quando era un criminale. Egli pensò: “Ero un rapinatore e un bandito e ho rubato molto the, ma ovviamente non sono proprio migliorato, poiché sto ancora cercando di rubare del the”. Allora afferrò con la mano sinistra la sua mano destra e gridò a voce alta: “Qui c’è un ladro, ho acciuffato un ladro”. Tutti quelli che erano in casa vennero da lui animatamente, ma ovviamente non trovarono un ladro ma soltanto Ghesce Ben Gungyal.

Ghesce Ben Gungyal era stato un noto bandito per molti anni ma dopo, quando praticò il Dharma, soleva dire che aveva una sola responsabilità ossia di tenere la mente libera dalle afflizioni. Per questo divenne molto famoso. Diceva che quando la sua mente era priva di afflizioni allora si rilassava ma, quando vi erano le afflizioni, praticava grande vigilanza e sforzo per liberare la mente dalle afflizioni.

Fece anche una pratica di disegnare una riga nera sul muro per ogni pensiero negativo, ogni afflizione mentale, e una riga bianca per ogni pensiero positivo.

All’inizio c’erano più righe nere che bianche, ma poco a poco le righe bianche aumentarono sempre di più. Allora si complimentò con se

stesso e si disse: “Ghesce Ben Gungyal adesso pratica molto bene il Dharma”. Si può vedere che è possibile cambiare la mente.

5. Il Potere della Preghiera

Il potere della preghiera si riferisce alle dediche, che sono preghiere con le quali si dedica il potenziale positivo. Queste sono molto importanti per dare una direzione al potenziale positivo accumulato.

Che una virtù sia piccola o grande, in ogni caso la si dovrebbe dedicare con una grande preghiera per l’illuminazione e il benessere di tutti gli esseri senzienti. Non bisognerebbe fare dediche piccole che siano solo per lo scopo di questa vita, come le dediche di essere privi di malattie in questa vita o cose simili.

La dedica dovrebbe essere molto grande e vasta: poter essere in grado di realizzare il beneficio di tutti gli esseri senzienti, ottenere lo stato della completa illuminazione per il benessere di tutti gli esseri senzienti e anche raggiungere pienamente i propri propositi e quelli altrui.

La dedica è come lo sterzo di un’auto, che determina la direzione e che deve funzionare bene a prescindere dalla potenza della macchina.

**I Cinque Poteri al Momento della Morte**

Ghesce Cekawa:

Le istruzioni per il trasferimento Mahayana
sono i meri cinque poteri.
Valorizza il sentiero della pratica.

Le istruzioni Mahayana per il trasferimento della coscienza sono:

1. il potere della motivazione
2. il potere del seme bianco
3. il potere del ripudio al tempo della morte
4. il potere della preghiera
5. il potere dell’abitudine

1. Il Potere della Motivazione

Al tempo della morte si genera una motivazione per ricordare il puro

pensiero, il pensiero di bodhicitta, o per ricordare l'amore e la compassione.

Se si fa questo, sicuramente si avrà una buona rinascita, come umano con una buona base speciale per la liberazione e l'illuminazione, e come praticante Mahayana con facoltà acute. Se non si otterrà questo, allora si rinascerà in una terra pura e non si rinascerà nei reami inferiori.

Questa è la trasmissione della coscienza verso una buona rinascita, che effettuiamo per conto nostro. Non è una cosa che un'altra persona può fare per noi. Se durante il tempo della morte si dirige la mente verso l'amore e la compassione e poi la si mantiene lì, pensando: "Questo è quanto, non c'è bisogno d'altro", allora questo è il trasferimento.

Si può anche generare la motivazione di ricordare specificamente la terra pura in cui si vorrebbe rinascere, come Tushita o Gaden, e avere a mente le sue qualità e gli esseri che vivono lì, come i buddha specifici di quelle terre pure e tutti gli aspetti gradevoli di quell'ambiente. Nelle terre pure non esiste sofferenza, soltanto felicità; il terreno e l'ambiente sono fatti di sostanze preziose, non vi sono troni, il terreno è uniforme e così via.

Anche se lì non esistono animali reali, vi sono manifestazioni di bodhisattva come animali, come cervi e simili. Tutta l'atmosfera è pacifica e gradevole. Vi sono numerosi fenomeni positivi in relazione alle terre pure che uno può ricordare, che diventano una condizione per rinascervi.

## 2. Il Potere del Seme Bianco

Il potere del seme bianco al momento della morte si riferisce all'abbandonare ciò che si possiede. Durante la vita si devono adoperare le ricchezze senza attaccamento, secondo le situazioni, e poi, quando si avvicina il tempo della morte, si dovrebbe darle via perché non se ne farà più uso.

Possiamo lasciare in eredità a un campo specifico, come ai Tre Gioielli, oppure ad altra gente che ne potrà far uso dopo la nostra morte. Se ci si afferra alle proprie ricchezze, ciò diventa un ostacolo

per una buona rinascita.

C'era una volta un Ghesce in Amdo che era molto malato e che, per quanto fosse giunto il suo momento, non riusciva a morire. Aveva grandi realizzazioni ed era realmente pronto a rinascere a Gaden, ma vi era un ostacolo dovuto ad un attaccamento che non riusciva a lasciar andare e che gli creava molte difficoltà. Il Lama Gungtang Jampel Yang vide la situazione tramite la sua chiaroveggenza e inviò un monaco al Ghesce con il messaggio che in Gaden Yiga Chödzin vi era molta carne saporita. In quella regione del Tibet c'era della carne molto saporita e la gente di quella regione aveva sviluppato grande attaccamento a questo cibo.

Il monaco andò dal Ghesce e riferì questo messaggio: "Gungtang Jampel Yang mi ha incaricato di dirti che in Gaden Yiga Chödzin hanno della carne molto deliziosa, molto più saporita di qui". Il Ghesce replicò: "Oh, davvero?" e in quel momento poté finalmente lasciarsi andare e rinacque nella terra pura. In effetti era già pronto a prendere rinascita in quel luogo, ma il suo attaccamento alla carne era diventato un ostacolo.

Circa dieci anni fa c'era una donna anziana che non riusciva a morire. Una sua conoscenza, che aveva una certa esperienza nel Lamrim e nel Dharma, sospettò che vi fosse qualcosa alla quale la donna si stesse afferrando. Parlò con la donna che all'inizio negò di essere ancora attaccata a qualcosa e fece perfino un giuramento davanti al ritratto di Sua Santità. Ma pian piano trapelò che nascondeva parecchi chili d'oro nel suo muro, e alla fine lasciò andare l'oro e chiese alla sua conoscente di dare metà dell'oro a sua figlia e l'altra metà a Sua Santità, affinché potesse fare molte puja per la sua buona rinascita. Appena lasciò andare il suo attaccamento per l'oro fu felice. Totalmente sollevata e contenta, poté morire e prendere rinascita in una terra pura.

Dopo aver lasciato andare il suo attaccamento la sua mente fu totalmente liberata. Si sentì sollevata e rallegrata e danzò perfino in giro prima di morire. Qualche tempo dopo, quando la figlia chiese al Dalai Lama dove aveva preso rinascita, egli rispose che non doveva preoccuparsi, che sua madre aveva preso una rinascita in una terra pura.

3. Il Potere del Ripudio

Questo potere al momento della morte si riferisce alla confessione e alla purificazione del karma negativo. È usanza recitare preghiere che il morente possa sentire, come le auto-iniziazioni, che sono delle pratiche molto potenti che purificano il karma solo nel sentirle. Un'altra preghiera abituale è il *Sutra della Confessione del Bodhisattva*. Nel sentire le preghiere, si generano dei pensieri corrispondenti nella mente della persona.

4. Il Potere della Preghiera

Il potere della preghiera si riferisce idealmente alla pratica del prendere e del dare, alla bodhicitta, alla forte motivazione di condurre tutti gli esseri senzienti allo stato della completa illuminazione.

Un altro esempio di questo potere sono le preghiere per rinascere in specifiche terre pure, che sarebbero il minimo per aver soddisfatto questo potere. Concentrarsi soltanto su se stessi rende la preghiera limitata. Se invece ci si concentra su tutti gli esseri senzienti, con il desiderio di liberarli dalla loro sofferenza e si genera la motivazione di raggiungere lo stato della piena illuminazione per quello scopo, allora questo è il migliore potere della preghiera.

5. Il Potere dell'Abitudine

Il potere dell'abitudine si riferisce al fatto di essere abituati al pensiero puro. Qui si possono scegliere diverse preghiere per ricordarsi del pensiero puro. In genere, come buddhisti, si hanno molteplici preghiere e testi da poter adoperare e molto da meditare su di essi. Tra i maggiori metodi vi sono le preghiere al *Guru Yidam*.

Più si è familiari al pensiero puro, più è facile che si muoia con il pensiero puro. Perciò è importante anche durante la propria vita svolgere il più possibile tutte le azioni con una motivazione pura e stare attenti a mantenere la mente libera dalla rabbia.

Anche come non buddhisti è importante addestrarsi più che si può nel pensiero puro generale e mantenere la mente libera dalla rabbia; si sta attenti a mantenere la mente virtuosa, libera dalla rabbia e felice.

Una buona postura del corpo al momento della morte è la postura del leone, in cui si è coricati sulla parte destra, che si dice sia una posizione molto favorevole per la mente per prendere rinascita in una terra pura e per ricordare il Dharma al momento della morte.

Tuttavia il punto più importante è la motivazione del pensiero puro, tramite la quale si avrà una buona rinascita nella vita successiva, in una famiglia influente, con un alto status, una vita lunga e così si potranno continuare le proprie azioni di bodhisattva.

Quando Gesche Cekawa era nel processo della morte, diede ai suoi studenti il compito di fare velocemente delle offerte sull'altare perché disse che le cose non stavano procedendo così come aveva sperato. Stava avendo soltanto il segno che avrebbe preso una rinascita superiore e non una inferiore, mentre lui voleva prendere rinascita nei reami inferiori per insegnare il Dharma agli esseri di lì.

Capitò lo stesso a Ghesce Potowa. Anche lui disse nel momento della morte che la cosa non stava procedendo secondo i suoi piani perché riceveva soltanto segnali di una rinascita superiore e non di una inferiore alla quale aspirava.

Un'altra storia del Tibet racconta di una giovane donna e di una più anziana che volevano entrambe attraversare un fiume e che furono portate via dalle acque. Entrambe pensarono solamente a salvare l'altra e non a salvare se stesse, ma nessuna delle due sapeva nuotare. Alla fine morirono tutte e due, ma essendo morte libere dall'egocentrismo, con il pensiero puro di aiutare l'altra persona, rinacquero nel Gaden Yiga Chödzin.

In un'altra occasione, sei monaci e un laico volevano attraversare il fiume Yarlung. I sei monaci furono invitati dal laico a fare una puja, ma per far questo dovevano attraversare il fiume, che in quel momento aveva fortissime correnti. Insieme al capitano dell'imbarcazione erano in otto, e presto si accorsero che erano in troppi per la piccola imbarcazione. Poiché tutti assieme non avevano la possibilità di sopravvivere, e poiché il capitano non sapeva nuotare, egli domandò se uno degli altri sapeva nuotare, perché una persona doveva abbandonare la barca per salvare gli altri.

I sei monaci rimasero seduti silenziosamente e non fecero nulla. Il laico pensò tra sé e sé: "Qualcuno deve saltare fuori bordo" e,

sebbene non sapesse nuotare, saltò per salvare le vite dei monaci. Per via di aver abbandonato il suo egoismo raggiunse alte realizzazioni e, non solo non andò a fondo, ma fu semplicemente proiettato dal suo karma puro sull'altra sponda. Al contrario dei monaci che stavano soltanto andando alla deriva lungo il fiume, egli aveva guadagnato grande beneficio dalla sua azione altruistica.

Se si visualizza il Buddha Amitabha sopra di sé al momento della morte e se si medita di trasferire la propria mente nella coscienza di Buddha Amitabha, non vi è dubbio che si rinascerà in Sukhavati. Essendo esseri umani è facile rinascere in una terra pura, ma il trasferimento migliore è la meditazione sull'amore e la compassione, perché consente di continuare la propria pratica nella vita successiva come umani, mentre nel reame puro ci vuole lungo tempo per raggiungere l'illuminazione.

## 5. La Misura dell'Aver Addestrato Bene la Mente

Ghesce Cekawa:

Condensa tutti i Dharma in un unico pensiero.
Affidati principalmente ai due testimoni.
Affidati continuamente soltanto alla felicità mentale.
Si è addestrati se si è capaci, sebbene distratti.

Il capovolgimento è la misura dell'essere addestrati.
L'avere i cinque è il segno eccellente dell'essere addestrati.

Condensa tutti i Dharma in un pensiero unico.

Buddha Shakyamuni ha trasmesso tantissime istruzioni in accordo ai karma, ai potenziali e alle aspirazioni delle diverse persone, con lo scopo ultimo di eliminare il pensiero autogratificante e l'afferrarsi al sé, e in questo modo guidarli alla liberazione e all'illuminazione. L'essenza di tutte le istruzioni è di vedere il sé come il nemico principale.

Affidati principalmente ai due testimoni.

I due testimoni sono il sé e gli altri. Da un lato è necessario essere testimoni se abbiamo praticato bene il Dharma oppure no e, se lo abbiamo praticato bene, questo sarà anche notato dagli altri che lo commenteranno positivamente. Se analizziamo la nostra mente e notiamo che la rabbia è diminuita e siamo più felici, allora anche questo sarà visto dagli altri come un bene, in quanto è un segno di una buona pratica di Dharma.

Affidati continuamente soltanto alla felicità mentale.

Tramite la pratica di trasformare i problemi, la mente rimane indisturbata a prescindere dall'incontro di buone o cattive condizioni.

Per esempio se si hanno possibilità materiali, pensare: "È buona cosa perché posso usarle per l'accumulazione dei meriti e la purificazione delle negatività"; e se non se ne hanno, pensare: "Posso praticare altri tipi di generosità, come salvare vite, o fare cose che siano utili agli

altri”.

In breve, uno stato mentale di: “va bene se ne ho, e va bene anche se non ne ho”.

Se si è in buona salute: “questo è dovuto alla gentilezza dei Tre Gioielli, avendo io accumulato buon karma”, e se uno non è in salute: “è un bene, perché ciò purifica le mie negatività e le mie oscurazioni”.

In breve, qualunque cosa avvenga, fai affidamento soltanto sulla felicità mentale, avendo cura che la mente rimanga felice senza tener conto di quanto avviene.

Si è addestrati se si è capaci, sebbene distratti.

Anche se in quel momento è distratto, un cavallerizzo abile non cadrà dal suo cavallo, ma reagirà istintivamente nella maniera giusta quando il cavallo salterà d’un tratto in modo inaspettato. Un cavallerizzo meno abile sarà sbalzato dal cavallo quando questi farà un salto inaspettato, mentre un cavallerizzo addestrato farà in modo di rimanere in sella.

Allo stesso modo, quando si è distratti e all’improvviso si viene criticati o maltrattati, se non si reagisce con rabbia, questo è un segno che si è addestrata bene la mente. Una persona la cui mente fosse ben addestrata nella trasformazione mentale non perderebbe la calma, anche se improvvisamente messa davanti a condizioni impreviste positive o negative, nonostante precedentemente non avesse addestrato la sua mente riguardo a quelle condizioni e, inoltre, in quel momento fosse distratta.

Il capovolgimento è la misura dell’essere addestrati.

Una forma di capovolgimento è l’inversione dall’esistenza ciclica, quando si è raggiunta la rinuncia e la mente si è discostata dall’esistenza ciclica. Ma qui si riferisce al capovolgimento del pensiero autogratificante, dove la mente, invece di occuparsi del sé e di escludere gli altri, inverte l’egocentrismo nel prendersi cura degli altri, allo stesso modo in cui normalmente avrebbe curato il sé. Una volta che questo scambio da sé agli altri avviene nella mente in modo naturale, allora questa misura è raggiunta.

L'avere i cinque è il segno eccellente dell'essere addestrati.

a) A prescindere dalle difficoltà che si sperimentano a causa degli altri o per via di condizioni, la mente rimane indisturbata, equilibrata e libera dalle afflizioni mentali, e si possono accogliere tutte le difficoltà con pazienza. Si dice che la pazienza è la più grande di tutte le purificazioni.

b) Il grande pensiero, il capovolgere il pensiero autogratificante, è il pensiero sincero dell'avere a cuore gli altri. È un pensiero grande e vasto.

c) Tutte le azioni vengono trasformate in pratica di Dharma. Questo non significa che si è ottenuto un *bhumi*, ma che tutte le azioni sono congiunte con l'amore e la compassione.

d) Condotta eccellente e controllata: perfino le più piccole negatività sono evitate, le azioni del corpo e della parola sono sotto controllo e la mente diventa gentile. Questo deriva dalla riduzione e dall'eliminazione delle afflizioni manifeste che causano l'opposto.

e) L'eccellente yoga definitivo: l'eccellente yoga definitivo si riferisce a ciò che è importante e questo è l'addestramento mentale Mahayana, la generazione del pensiero puro, la generazione dell'amore e della compassione. Anche se non si è in grado di praticare in questa vita elaborate *Sadhana*, ma si è abili nel portare l'addestramento mentale Mahayana nella pratica, allora si è praticato il definitivo, l'importante, e si è uno yogi.

Ghesce Cekawa:

Addestrati sempre nei tre significati generali.
Cambia l'aspirazione ma rimani come sei.
Non commentare i difetti fisici.
Non pensare degli altri in nessun modo.
Inizialmente purifica l'afflizione maggiore.
Abbandona ogni aspettativa di un risultato.
Abbandona il cibo velenoso.
Non fare affidamento alle scritture gentili.
Non agitarti con insulti.
Non tendere un'imboscata.
Non attaccare i punti deboli.
Non mettere il carico di uno *dzo* su una mucca.
Non invertire la sequenza.
Non contare di essere il più veloce.
Non canalizzare il demone come deità.
Non cercare la felicità nelle sofferenze altrui.

## 6. I 18 Samaya dell'Addestramento Mentale

Il significato di *samaya* è 'qualcosa che non si è autorizzati a trasgredire', e vi sono 18 *samaya* dell'addestramento mentale.

Addestrati sempre nei tre significati generali.

1. Non agire contro i propri voti: Non fare discriminazioni rispetto a qualsiasi consiglio, dal *Vinaya* sino al Tantra, dicendo che ora non ne ho più bisogno dato che sto praticando l'addestramento mentale e non posso essere danneggiato da nulla.

2. Non compiere azioni negative: Non usare l'addestramento mentale come pretesto per azioni negative, dicendo che non si ha egocentrismo e adoperare poi questo come giustificazione per danneggiare le altre persone e i non umani, danneggiare l'ambiente, tagliare gli alberi a casaccio o azioni similari.

3. Non essere selettivo: Questo significa che non ci si dovrebbe abituare ad avere pazienza con gli amici e rabbia contro i nemici, oppure praticare amore e compassione verso gli umani, ma non verso gli spiriti famelici o gli animali. Invece bisogna addestrare la mente in modo equanime rispetto a tutti gli oggetti.

Cambia l'aspirazione ma rimani come sei.

4. L'addestramento mentale significa cambiare le aspirazioni interiori. Si generano bodhicitta, amore e compassione, una comprensione dell'impermanenza e della vacuità e così via, cioè le visioni positive interiori della mente e tramite ciò si cambia la mente. Tuttavia, all'esterno, si dovrebbe mantenere il proprio solito comportamento normale. Se all'improvviso ci si comporta esternamente in modo grandioso, questo è percepito dagli altri come qualcosa di strano.

Al tempo del Buddha c'era un monaco di nome Phagpa Lamchung. All'inizio era allievo di un Brahmino, ma aveva poco intelletto e ci metteva molto a ricordare le cose, e non poteva neanche memorizzare due parole allo stesso tempo mentre imparava a leggere. Quando stava imparando la parola *siddham*, ad esempio, nel tempo che ci metteva a conoscere la seconda sillaba *dham*, aveva nuovamente dimenticato la prima sillaba *sid*. Così il Brahmino, dopo

un certo tempo, lo mandò via con queste parole:

"Non ti posso insegnare, poiché non hai l'intelligenza necessaria, e ho molti altri bambini che richiedono il mio tempo. Il mio tempo è adoperato meglio a insegnare a loro."

Allora lui andò da un altro maestro proprio per imparare a leggere i Veda e cominciò a leggerli. Per prima cosa dovette imparare la parola *Om bhu*, ma non poteva ricordare le due sillabe contemporaneamente. Nel tempo in cui aveva imparato *bhu* aveva dimenticato nuovamente *Om* e viceversa. E fu mandato via di nuovo con queste parole per suo padre: "Non posso insegnargli. Tuo figlio capisce soltanto il minimo delle istruzioni, e io ho parecchi altri bambini ai quali insegnare." Tempo dopo Chudapanthaka andò a visitare suo fratello, l'arhat Mahapanthaka il quale, esaminando il suo karma con chiaroveggenza, vide che suo fratello aveva un grande potenziale, quindi lo accettò come allievo e gli diede l'ordinazione. Gli diede quattro righe da memorizzare, ma perfino dopo tre mesi, malgrado la sua perseveranza, questi non poté farlo. Perfino le mandrie di buoi che passavano proprio accanto a lui avrebbero potuto ricordare quelle righe, ma lui non ci riusciva e la gente iniziò a prenderlo in giro.

Suo fratello rifletté su come addestrarlo meglio e decise che insultarlo era la maniera migliore, e lo buttò fuori in strada con queste parole: "Sei troppo ottuso, perché mai ho accettato di insegnarti?" Mentre se ne stava rattristato in strada, contemplando il suo destino, si manifestò a Chudapanthaka il Buddha, nella sua grande compassione, e gli chiese se era capace di pulire i sandali dei monaci. Chudapanthaka disse di sì e a tutti i monaci fu dato l'istruzione di recitare le parole: "Abbandona lo sporco, abbandona le macchie". Dopo un certo tempo, quando ebbe purificato sufficiente karma, fu in grado di recitare le parole da sé, ed ebbe il compito di pulire il cortile intanto che recitava quelle parole. Dopo un po' di tempo si rese conto che le parole non si riferivano allo sporco e alle macchie dell'esterno, ma al karma e alle afflizioni. Persistette e per via di questo sforzo alla fine divenne un arhat, ma tutta questa trasformazione avvenne interiormente, mentre esternamente rimase quello che era e continuò a spazzare il cortile, a lavare gli indumenti dei monaci e così via. Continuò ad essere ricordato come il monaco che non riusciva a

memorizzare neppure due righe.

Ma il Buddha volle che fosse conosciuto come maestro e lo inviò come maestro in un monastero femminile, senza che nessuno sapesse che in realtà era ormai un arhat.

Fra le monache vi erano parecchie che erano molto istruite e che percepirono questo come un insulto, quasi come se il Buddha criticasse e volesse sminuire la loro conoscenza. Circa una dozzina di monache sparsero la voce che il giorno dopo il loro maestro, che era un arhat Shravaka, avrebbe insegnato nel monastero, e tutti quelli che desideravano la liberazione avrebbero dovuto venire, altrimenti avrebbero passato un lungo tempo errando nell'esistenza ciclica. Il loro obiettivo era ovviamente di mettere in imbarazzo Arya Chudapanthaka, e a questo scopo costruirono anche un trono alto senza alcun gradino per poterci salire. Ma l'arhat aveva poteri soprannaturali e si poté manifestare sul trono senza gradini. Iniziò il suo insegnamento dicendo: "Adesso insegnerò per tre mesi sul verso che non ho potuto memorizzare nemmeno per tre mesi". Poi insegnò per tre mesi e molti che erano presenti divennero loro stessi degli arhat o come minimo realizzarono la vacuità. Fu un maestro molto abile e realizzato.

Un altro esempio, relativo al punto di cambiare le proprie aspirazioni rimanendo uguali all'esterno, fu il grande maestro Chandrakirti. Sebbene fosse internamente un bodhisattva altamente realizzato, all'esterno mantenne il suo aspetto completamente normale e poco appariscente. In un'occasione però mostrò in monastero le sue realizzazioni, prima disegnando una mucca su un muro, poi procedendo a mungerla e infine distribuendo il latte a tutto il monastero. Solo a quel punto i monaci compresero la portata delle sue realizzazioni.

È quindi importante mantenere il proprio comportamento normale all'esterno, anche se si hanno delle qualità di realizzazione, alte realizzazioni, o se effettivamente si è portata al culmine la pratica dell'addestramento mentale. Esibire le proprie abilità è visto come inappropriato e, anche se in effetti uno può essere un grande yogi, esteriormente rimane normale e uguale a prima. Per esempio, se uno che avesse trovato un grande gioiello annunciasse questo fatto dappertutto, allora presto vi sarebbe un ladro a rubare il gioiello.

Non commentare i difetti fisici.

5. Non si dovrebbero commentare i difetti fisici degli altri, ma rivolgersi alle altre persone con il loro vero nome e non con un nomignolo offensivo. In generale si dovrebbe evitare ogni linguaggio offensivo.

Non pensare degli altri in nessun modo

6. Si dovrebbe evitare di pensare continuamente agli altri con mente critica, guardando i loro difetti. Invece si dovrebbe guardare i propri difetti e analizzare la propria mente e le proprie azioni.

Inizialmente purifica l'afflizione maggiore

7. Tra le diverse afflizioni, come attaccamento, rabbia, ignoranza, orgoglio, gelosia e così via, si dovrebbe inizialmente contrastare l'afflizione maggiore che si ha con l'antidoto appropriato e liberare in questo modo la mente dalle afflizioni mentali manifeste.

Abbandona ogni aspettativa di un risultato.

8. Il pensiero che viene alla mente in modo naturale è di avere aspettative ad ottenere un risultato immediato da una piccola azione virtuosa che si è praticata, ma questo è qualcosa che si deve lasciare andare. Generalmente noi abbandoniamo le aspettative per risultati samsarici, ma non per i risultati di per sé.

Abbandona il cibo velenoso

9. I cibi velenosi sono le azioni che si svolgono in congiunzione con l'egocentrismo. Anche se si pratica la virtù, ma la si pratica con mente autogratificante, questa diventa cibo velenoso; ad esempio un'azione positiva motivata dal voler sperimentare qualcosa di buono in questa vita.

Non fare affidamento alle scritture gentili.

10. Le scritture gentili si riferiscono alle istruzioni che dicono che non ci si dovrebbe preoccupare se le afflizioni sono generate nella mente,

che non si dovrebbe fare nulla o si dovrebbe trattare le afflizioni in modo gentile ed essere pazienti con esse. Quando le afflizioni si generano, non si dovrebbero semplicemente lasciarle stare.

Non agitarti con insulti.

11. Questo si riferisce a ripagare un danno direttamente con discorsi offensivi. Quando una persona dice qualcosa di sgradevole, si genera immediatamente il pensiero di replicare con il doppio di cose sgradevoli e, se si viene danneggiati da un'altra persona, si pensa a come la si può danneggiare in modo ancora più pesante. Per esempio, se una persona ci chiama ladro e noi replichiamo accusandolo di essere un bandito. Vi è anche il caso in cui, anche se ci si esprime molto teneramente, si parla con la motivazione di danneggiare l'altra persona.

Non tendere un'imboscata

12. Questo significa che non si deve serbare rancore e tendere un'imboscata aspettando proprio il momento buono per vendicarsi. Si pensa di aver ricevuto danno e si aspetta il momento buono per la vendetta, per dire qualcosa di offensivo o qualcosa di simile. Questo sarebbe da abbandonare.

Non attaccare i punti deboli

13. Non si deve far riferimento al difetto di una persona nell'intento di danneggiarla davanti a un gruppo di gente quando si è scoperto qualcosa di negativo riguardo a essa. Questo punto significa anche non recitare mantra irati in un luogo dove risiedono parecchi esseri non umani per danneggiarli, ma piuttosto meditare sull'amore e sulla compassione.

Non mettere il carico di uno *dzo* sulla mucca

14. Se si sta sperimentando una difficoltà, non si dovrebbe addossare in qualche modo questa difficoltà a qualcun altro. Se si ha un lavoro da fare, non si dovrebbe passare questo lavoro ad altri con l'inganno e così dare loro ulteriori difficoltà, ma piuttosto svolgere il lavoro da

sé.

Non invertire la sequenza

15. L'addestramento mentale ha lo scopo di ridurre l'egocentrismo e quindi non si dovrebbe coltivare l'addestramento mentale per scopi mondani o ulteriori obiettivi, come evitare il danno da esseri non umani, ottenere il profitto, essere lodati e diventare famosi, ossia come causa per incrementare l'autogratificazione.

Non contare di essere il più veloce

16. Non cercare di avere sempre il meglio o il massimo per te con l'inganno, come nel caso in cui ci fosse qualcosa da dividere con gli altri.

Non canalizzare il demone come deità.

17. L'addestramento mentale ha lo scopo di ridurre l'egocentrismo e perciò si dovrebbe evitare che diventi il demone che aiuta la mente autogratificante, invece di diventarne l'antidoto. Il camion dei pompieri può spegnere il fuoco molto rapidamente con l'acqua, ma questo non funzionerebbe con l'acqua bollente.

Non cercare la felicità nelle sofferenze altrui.

18. Non si dovrebbe sperare nella sofferenza degli altri come condizione per la nostra felicità, ad esempio sperare che muoia un benefattore in modo da poter ereditare qualche cosa. Non dovremmo nemmeno rallegrarci in generale dell'infelicità degli altri o in particolare dell'infelicità dei nemici, pensando che più il nemico soffre più noi saremo felici. Non dovremmo nemmeno avere la pura visione della nostra propria felicità, pensando che non importa quanto gli altri soffrano finché siamo felici noi.

*Samaya*

Sanscrito: *samaya*
Tibetano: *dam tshig*
Italiano: lett. parole vincolanti, cioè impegno, voto, precetto

Lama Zopa Rinpoche: Il significato di *samaya* è qualcosa che non deve essere trasgredito.

Ghesce Cekawa:

Pratica tutti gli yoga tramite uno.
Pratica tutti gli antidoti tramite uno.
Vi sono due azioni, all'inizio e alla fine.
Qualsiasi delle due avvenga prima, sii paziente.

Proteggi i due a costo della tua vita.
Addestrati nelle tre difficoltà.
Genera le tre grandi cause.
Medita senza degenerazione sulle tre.

Non ti separare mai dalle tre.
Addestrati imparzialmente.
Valorizza l'addestramento pervasivo come quello profondo.
Medita sempre sullo specificamente identificato.

Non affidarti ad altre condizioni.
Fanne adesso la tua pratica principale.
Evita la perdita.
Evita l'interruzione.

Addestrati con risoluzione.
Liberati tramite l'investigazione e l'analisi.
Non coltivare la vanagloria.
Non essere irascibile.

Non essere volubile.
Non aspettarti gratitudine.

## 7. Le 22 Istruzioni sull'Addestramento Mentale

1. Pratica tutti gli yoga tramite uno.

Si unificano tutti gli yoga in un unico yoga, il che significa far diventare lo scambiare se stessi con gli altri la pratica del cuore. Si basa ogni azione virtuosa sullo scambiare se stessi con gli altri; a prescindere da quale sia l'azione, questa viene svolta col pensiero di scambiare se stessi con gli altri. Lo yoga di scambiare se stessi con gli altri contiene tutti i punti dell'addestramento mentale, migliora le azioni di corpo, parola e mente, e sviluppa gli aspetti di metodo e di visione.

Si genera questa motivazione:

"Farò tutte le azioni per il benessere degli altri,
qualunque sia l'azione, che sia il mangiare, il bere,
l'adoperare oggetti e così via. Farò in modo
che le mie azioni diventino causa per l'illuminazione."

Nagarjuna, nella sua *Lettera a un Amico:*

Vedendo questo cibo come una medicina
lo userò senza attaccamento o rabbia.
Non è per arroganza, presunzione o orgoglio,
ma per sostenere il corpo.

2. Pratica tutti gli antidoti tramite uno.

Senza tener conto di quale condizione si incontri, buona o cattiva, e a prescindere da quale dei tre veleni possa sorgere, è necessario affrontare queste situazioni con questo addestramento mentale, visto che è sufficiente per tutto.

3. Vi sono due azioni, all'inizio e alla fine.

All'inizio l'azione è la pura motivazione e alla fine l'azione è la dedica, e queste due sono le parti più importanti di ogni azione.

4. Qualsiasi delle due avvenga prima, sii paziente.

Sia che le esperienze siano buone o cattive, bisognerebbe prenderle tutte come condizioni per addestrare la mente. Entrambe le esperienze, buone o cattive, possono essere molto pericolose per la pratica del Dharma. Se da una parte si ha un grande successo mondano, come la ricchezza, questo può portare a dimenticare il Dharma. Se dall'altra uno diventa invece molto povero, incontra molte difficoltà e deve soffrire per via della povertà o di altre carenze, anche allora può capitare che ci si dimentichi della propria pratica di Dharma. Queste sono le due condizioni principali per abbandonare la propria pratica di Dharma e perciò è importante trasformarle in condizioni per l'illuminazione, di modo che non si perda mai la pratica di scambiare se stessi con gli altri.

5. Proteggi i due a costo della tua vita.

I *due* qui si riferiscono agli impegni e alle istruzioni dell'addestramento mentale e questi non si dovrebbero abbandonare neanche a costo della propria vita.

6. Addestrati nelle tre difficoltà.

- identifica le afflizioni mentali
- manifesta l'antidoto alle afflizioni
- taglia il continuum delle afflizioni

Questi tre punti sono considerati le parti più difficili della propria pratica di Dharma e sono anche la pratica essenziale.

7. Genera le tre grandi cause.

Le tre grandi cause per la pratica del Dharma sono:

- un insegnante puro
- una mente flessibile in grado di analizzare
- cibo e abiti

Se non vi è una di queste tre condizioni, allora si dovrebbe pregare affinché possa avvenire.

8. Medita senza degenerazione sulle tre.

- fede e rispetto nei confronti del maestro Mahayana
- generazione di entusiasmo per l'addestramento mentale
- non dimenticanza delle istruzioni dell'addestramento mentale tramite la consapevolezza e l'introspezione

9. Non ti separare mai dalle tre.

Le tre dalle quali non ci si dovrebbe mai separare sono le tre radici di virtù: le azioni virtuose del corpo, della parola e della mente. In questo momento abbiamo un corpo dotato di libertà e ricchezze e dovremmo utilizzarlo per azioni virtuose del corpo, come le prostrazioni, le offerte di mandala e azioni similari, per azioni virtuose della parola come le recitazioni di mantra, e azioni virtuose della mente tramite le meditazioni su amore, compassione, bodhicitta e visione corretta della vacuità.

Riguardo alla postura fisica, mentre si medita si dovrebbe dimorare stabilmente nella postura corretta, senza cambiarla nemmeno in parte. Così la meditazione si può sviluppare bene e diventare virtuosa.

10. Addestrati imparzialmente.

È necessario addestrare la mente in modo imparziale riguardo a tutti gli oggetti, sia che gli oggetti siano un amico o un nemico, un senziente o un non senziente.

11. Valorizza l'addestramento pervasivo come quello profondo.

È necessario addestrare la mente in modo pervasivo, in relazione a tutti gli oggetti dal profondo della propria mente, sia che l'oggetto sia un amico o un nemico, sia che l'oggetto sia un senziente o un non senziente.

12. Medita sempre sullo specificamente identificato.

Vi sono tre oggetti che è necessario prendere come oggetti principali della propria pratica:

- il nemico: la pazienza verso il nemico, la quale è difficile da generare.
- l'insegnante: l'oggetto vicino del campo del potenziale positivo
- i genitori: il campo della gentilezza

La pazienza verso il nemico, la fede nell'insegnante e il riconoscimento della gentilezza dei propri genitori sono difficili da generare e necessitano di un'attenzione speciale.

13. Non affidarti ad altre condizioni.

Non si dovrebbe far dipendere l'addestramento mentale da condizioni esterne. È necessario che la pratica sia costante, senza considerare se le condizioni esterne sono buone o cattive, senza tener conto se si ha abbastanza per vivere o no, se si vive in un posto confortevole o no, e così via.

Alcuni pretendono di essere buoni praticanti finché le condizioni sono buone, finché sono circondati da amici, ma quando le condizioni diventano sfavorevoli, allora la loro condotta è peggiore del comportamento di chi non pratica l'addestramento mentale. Questo non va bene, perché quando le circostanze si fanno avverse, quello è il momento in cui l'addestramento mentale dovrebbe mostrare i suoi effetti, in cui la mente dovrebbe essere indisturbata per via del potere dell'addestramento mentale.

14. Fanne adesso la tua pratica principale.

L'*adesso* si riferisce all'attuale situazione della nostra preziosa rinascita umana e la pratica principale è l'addestramento mentale. Si dovrebbe praticare ciò che è più importante adesso, mentre si ha l'opportunità di una preziosa rinascita umana.

Anche se la nostra situazione presente è difficile, abbiamo l'opportunità di meditare su bodhicitta e in questo modo dare un grande significato alla preziosa rinascita umana per noi stessi e per gli altri. Si dovrebbe meditare su bodhicitta per portare a compimento il proprio scopo e quello degli altri. Se si pratica solo per lo scopo di questa vita e si sopportano difficoltà soltanto per questo scopo, allora il proposito è piccolo, ma se si pratica per la piena illuminazione, allora

questo è uno scopo grande. Perciò si dovrebbe praticare il punto principale tramite la meditazione su bodhicitta, la quale è molto potente.

15. Evita la perdita.

Questa istruzione si riferisce a sei punti:
a) La pazienza errata: la pratica della pazienza si riferisce alla pratica del Dharma e non alle azioni mondane. Quando pratichiamo la pazienza con difficoltà per portare a termine azioni mondane, questa è una forma errata di pazienza. Piuttosto, pratichiamo la pazienza quando incontriamo delle difficoltà nel corso della nostra pratica di Dharma di ascolto, riflessione e meditazione. Ciò è d'obbligo ed è la pratica effettiva della pazienza.

b) Il godimento errato: è necessario evitare il tipo di godimento e di esperienza errati, e aspirare invece alla buona esperienza interiore che deriva dai passi di ascolto, riflessione e meditazione. Se si prova gusto per il Dharma tramite una buona esperienza interiore e il benessere dall'ascolto, dalla riflessione e dalla meditazione, questa è la via giusta e desiderabile. Se invece si sviluppa gusto per le azioni mondane, come il business e la guerra, e la mente si perde nello sperimentare queste azioni, allora questi sono esempi di godimenti errati per azioni sbagliate.
Inoltre, se ci si interessa a ogni sorta di argomenti mondani, come la politica, o la vita dei divi, e si cerca di capire e si prende gusto per questi argomenti, allora significa che si sta cercando il tipo di godimento sbagliato. Vi sono varie cose per le quali si può sviluppare un interesse e per le quali provare godimento e, se si continua a parlare incessantemente di questi argomenti provandoci gusto, allora questo è un godimento errato e un tipo di esperienza sbagliato. Vi è anche la situazione in cui una persona prova gusto a danneggiare gli altri e anche questo è un tipo di godimento sbagliato.
Ciò di cui si ha bisogno è il gusto per il benessere interiore che si sviluppa tramite i tre passaggi di ascolto, riflessione e meditazione.

c) La compassione errata: un oggetto principale di compassione sono gli esseri umani che hanno compiuto azioni negative molto gravi, le

quali porteranno a sofferenze molto pesanti nel futuro. Se invece si genera compassione per una persona che pratica intensamente il Dharma Mahayana tramite l'ascolto, la riflessione e la meditazione e che quindi è povero, non ha buoni abiti e la cui vita appare piena di difficoltà, questa è una compassione errata.
Un esempio di questo viene dalla vita di Milarepa, il quale sedette un giorno sul ciglio di una strada mentre passavano cinque giovani donne molto ben vestite che lo derisero e si comportarono in modo molto arrogante. Una delle donne pregò addirittura di non rinascere mai come lui. Al che Milarepa rispose che non si doveva preoccupare, che non sarebbe mai rinata come lui, neanche con molte e molte preghiere. A quel tempo Milarepa era già illuminato e non viaggiava a piedi ma poteva volare qua e là e aveva tutte le qualità dell'illuminazione. Perciò non vi era pericolo che la giovane donna rinascesse come lui. Questo è un esempio di un tipo di compassione errato, dove la persona guarda solo all'apparenza esteriore di povertà. Vi è un luogo in Tibet chiamato Lachi, dove si possono vedere le orme che lasciò Milarepa quando si librò nell'aria. Si possono vedere queste orme molto chiaramente impresse sulla pietra.

d) L'aspirazione errata: l'aspirazione principale di cui si ha bisogno è l'aspirazione all'illuminazione e si dovrebbero abbandonare le aspirazioni di felicità mondane, successi e oggetti.

e) Il gioire errato: se si gioisce delle azioni virtuose proprie o degli altri, questo è il tipo giusto di gioire, ma se si gioisce delle azioni dannose proprie o degli altri, allora è un gioire errato. Se si sono svolte azioni positive e ripetutamente, si gioisce nel ripensarci; ciò è una virtù e aumenta il potenziale positivo. È molto importante gioire delle proprie azioni positive, anche se sono state piccole, pensando: "Ho fatto questa e quella azione ed è stato un gran bene". Se si gioisce per qualsiasi azione positiva di altri, anche questo è un gioire corretto. Invece se si vede altri agire in maniera negativa e se ne gioisce pensando: "Va benissimo, è molto utile" e si coltiva gioia in questa maniera, allora questo è un modo sbagliato di gioire.

16. Evita l'interruzione.

La pratica del Dharma da una parte dovrebbe essere portata avanti lentamente e con attenzione, ma dovrebbe essere costante come un fiume. Si dovrebbe avere una mente vasta e una visione lungimirante. Per esempio nella meditazione, si medita un pochino e poi ci si ferma quando sta andando bene. Di seguito, il giorno dopo o nella sessione successiva, si ritorna sul soggetto e si procede allo stesso modo. Così si migliora la propria meditazione per un lungo tempo, mentre non si devono fare enormi sforzi un giorno e nulla il giorno seguente.

Non si deve praticare come la lepre, come nella storia della lepre e della tartaruga, dove la lepre prima si fece un sonnellino pensando che aveva tanto tempo e che era comunque più veloce della tartaruga. Nel frattempo la tartaruga procedeva lentamente ma costantemente verso l'obiettivo; la lepre dormì troppo e così la tartaruga vinse la gara. Perciò non si dovrebbe praticare in quel modo.

17. Addestrati con risoluzione.

Si deve praticare l'addestramento mentale con profonda determinazione e aspirazione, e non smettere appena sorgono delle difficoltà.

18. Liberati tramite l'investigazione e l'analisi.

Ci si dovrebbe liberare tramite l'investigazione e l'analisi che sono entrambe delle tipologie di indagine mentale; ma l'investigazione è un fattore più grossolano, mentre l'analisi è un fattore più sottile.

Si investiga su ciò che è effettivamente utile per se stessi e su ciò che non lo è. Se uno investiga in questo modo sull'afflizione della rabbia, allora ne riconosce gli svantaggi e la ripudia completamente. L'investigazione ha una funzione decisiva perché tramite il riconoscimento della realtà sorge una decisione e da quella si genera un cambiamento della mente.

19. Non coltivare la vanagloria.

Bisogna evitare la visione errata di aver già fatto tanto per gli altri e, se si praticano gli yoga e le meditazioni dell'addestramento mentale, non ci si deve glorificare di queste dicendo che si sta praticando il

Mahayana, che si lavora per tutti gli esseri senzienti e così via.

20. Non essere irascibile.

Non si dovrebbe essere irascibili in situazioni in cui facilmente può generarsi la rabbia. Certa gente reagisce a tutto con rabbia e si arrabbia alla minima provocazione. Per esempio, se veniamo redarguiti davanti a molta gente per una cosa che non abbiamo fatto, non dovremmo immediatamente reagire con rabbia.

Una volta Ghesce Langri Tangpa mentre stava dando insegnamenti si trovò in una situazione in cui una donna gli presentò il proprio figlio come fosse il figlio di lui, ma lui non reagì con rabbia. Questa donna aveva avuto molti figli nati morti e un altro Lama le aveva consigliato, basandosi sulle divinazioni, di cercare il consiglio di Ghesce Langri Tangpa. Quando nacque il bambino e sopravvisse, lei lo presentò a lui nel mezzo di un insegnamento davanti a tutta la gente, con le parole: “Ecco tuo figlio”. Ghesce-la non reagì con rabbia, ma tranquillamente prese il bambino fra le braccia e lo consegnò al suo attendente che si prese cura del bambino. Dopo la lezione il bambino fu riconsegnato alla madre.

21. Non essere volubile.

Non si dovrebbe essere facilmente influenzabili e mutevoli, come alcune persone che si sentono subito estremamente bene quando sono minimamente lodate o quando le circostanze migliorano appena un po’. Nel momento in cui sono lievemente criticate, oppure quando le circostanze tendono un po’ a peggiorare, esse oscillano immediatamente nella direzione opposta e diventano estremamente tristi e depresse. Non si dovrebbe essere così e sviluppare invece stabilità interiore.

22. Non aspettarti gratitudine.

Non si dovrebbe sperare di ottenere fama e notorietà come risultato delle proprie azioni virtuose.

Non ci si dovrebbe neanche aspettare una grande gratitudine, specialmente se si è fatto soltanto una piccola azione insignificante per beneficiare gli altri. Alcuni hanno grandi aspettative di gratitudine

dopo una simile azione o perfino la pretendono e attendono ringraziamenti.

**Colophon**

Questo lignaggio di istruzioni proviene da Serlingpa e, specialmente nel tempo delle cinque degenerazioni dove si hanno molti problemi e condizioni avverse, queste possono essere trasformate in condizioni favorevoli per il sentiero.

Tramite la maturazione del karma precedentemente purificato
e tramite la causa delle mie molteplici aspirazioni
ho abbandonato la sofferenza e le cattive istruzioni
e ho adottato le istruzioni che sottomettono l'afferrarsi al sé.
Adesso non ho rimpianti, nemmeno in punto di morte.

Questo è stato detto da Ghesce Cekawa, uno yoghi con realizzazioni e ottenimenti. Per via delle condizioni delle sue molteplici aspirazioni interiori, del non aver prestato attenzione alla sofferenza e alle cattive istruzioni e del non essersi lasciato attrarre da esse, egli ricevette le istruzioni che soggiogano l'afferrarsi al sé. Perciò poté morire senza rimpianti.

Io stesso ho ricevuto il lignaggio di queste istruzioni due volte da Sua Santità il Dalai Lama e ho ricevuto la trasmissione del testo da Ratö Kyongla Rinpoce. Perciò è sicuro che voi avete ricevuto una benedizione in questi due ultimi giorni. Per il poco tempo a disposizione non abbiamo potuto trattare i vari punti più dettagliatamente. Vi sono diversi commentari, se qualcuno fosse interessato, ma il punto principale è di mettere in pratica queste istruzioni.

## Dedica

Possiamo dedicare il potenziale positivo che abbiamo creato in questi due giorni alla felicità degli esseri senzienti, che l'amore e la compassione siano immediatamente generate nella mente degli esseri senzienti, che i loro stati mentali negativi possano scomparire e che ottengano la felicità.

La condizione principale per la presenza del Dharma in questo periodo è Sua Santità il Dalai Lama, perciò dedichiamo anche per la lunga vita in salute di Sua Santità, che possa sempre mostrare un aspetto di buona salute e insegnare il Dharma.

Un'ulteriore dedica è per il Tibet. In questi giorni la situazione là è molto difficile che si esprime anche attraverso molte auto-immolazioni. Le persone esprimono in questo modo che non hanno libertà e che la loro situazione è brutta, specialmente il fatto che non possono praticare la loro propria religione.

Preghiamo anche che le relazioni tra i tibetani e i cinesi migliorino e che i cinesi cambino la loro politica. La nostra resistenza non è contro i cinesi in quanto popolo, ma contro la politica del governo cinese. Dedichiamo che qualcosa cambi in questi politici, di modo che i tibetani possano vivere indipendenti e liberi, possano praticare la loro religione e vivano senza repressione.

[1] Wikipedia: Uno *dzo* (Tibetan mdz•mdzo) scritto anche zo, zho e dzo) è un ibrido fra uno yak e una mucca domestica. La parola dzo si riferisce tecnicamente a un ibrido maschio, mentre la femmina è conosciuta piuttosto come dzomo o zhom.

[2] **Addestramento Mentale In Otto Versi**

Possa prendermi sempre cura
di tutti gli esseri senzienti,
vedendoli superiori a una gemma che esaudisce i desideri
con l'intenzione di ottenere il significato supremo (ottenere il proposito supremo tramite loro).

Chiunque io incontri, in quel momento
mi considererò sempre il meno importante,
e considererò gli altri come supremi
dal profondo del mio cuore.

Esaminerò sempre il mio continuum
durante tutte le azioni e, appena si genereranno delle afflizioni,
poiché esse danneggiano me stesso e gli altri,
mi opporrò subito ad esse fortemente.

Quando vedo esseri senzienti di cattivo carattere,
oppressi da pesanti negatività e sofferenze,
possa io considerare ciò come avessi trovato un tesoro di gioielli
difficile da trovare e prendermene cura.

Quando gli altri, spinti da gelosia,
si comporteranno male, mi criticheranno e così via,
accetterò la sconfitta
e offrirò la vittoria agli altri.

Quando una persona che ho beneficiato
e nella quale ho posto grandi speranze

agisce in modo estremamente inappropriato e mi danneggia
anche allora possa io vederla come un santo amico spirituale.

In breve, offrirò benefici e felicità,
sia direttamente sia indirettamente, a tutte le madri
e prenderò su di me in segreto
tutte le avversità e le sofferenze delle mie madri.

Possa tutto ciò essere incontaminato dalle macchie
dei pensieri degli otto dharma mondani,
e, avendo compreso che tutti i fenomeni sono come un'illusione,
possa abbandonare l'afferrarsi e liberarmi dai legami.

[3] più alto stato nell'esistenza ciclica, cioè una buona rinascita

[4] Lo stato dell'illuminazione completa è composto dai quattro *kaya*, cioè i quattro corpi: (Sanscrito) *dharmakaya, svabhavakaya, sambhogakaya* e *nirmanakaya*, (in italiano) corpo di verità, corpo di natura, corpo di godimento e corpo di emanazione.

[5] Per esempio Palden Lhamo e le sue quattro azioni.

hnuph rhyha

**Om Hanu Pahasha Bhara He Ye Svaha**

Soltanto guardando questo mantra, 100.000 eoni di *karma* negativo e oscurazioni sono purificati, questo è insegnato in *Phagpa Chulung Rölpai Do*.

SARVA MANGALAM