

Commento all'addestramento mentale in sette punti

di Gyalse Tokme Zangpo

Omaggio al grande Compassionevole!

Puro nei tre addestramenti e con la padronanza delle due Bodhicitta, hai propagato gli insegnamenti del Sugata in tutte e dieci le direzioni, incomparabile guru, ornamento del capo tra tutti i detentori degli insegnamenti, ai tuoi piedi mi prostro!

In risposta alle ripetute richieste dei fortunati discepoli, facendo affidamento ai discorsi del guru, esporrò qui il tesoro prezioso che è la fonte di ogni beneficio e gioia: l'unico sentiero percorso dai Buddha dei tre tempi e dai loro figli.

Gli individui che cercano di raggiungere l'insuperabile, completo e perfetto risveglio devono indirizzare la propria mente verso l'illuminazione e poi esercitarsi nella coltivazione della Bodhichitta relativa e ultima. Come disse Ārya Nāgārjuna:

*Se noi stessi e tutto il mondo
Desideriamo ottenere l'insuperabile illuminazione,
La sua base sono: la Bodhicitta,
Stabile come il re delle montagne,
La compassione che si estende in tutte le direzioni,
E la saggezza che trascende la dualità.*

Il grande prezioso e unico signore divino Atiśa ricevette istruzioni sulla coltivazione della Bodhichitta da tre maestri principali: il guru Dharmarakṣita, che tagliò e diede via la propria carne, e realizzò la vacuità puramente coltivando unicamente l'amore e la compassione; il guru Maitrīyogi, che fu capace di prendere direttamente su di sé le sofferenze degli altri; e il guru di Suvarṇadvīpa (Lama Serlingpa). Qui, ciò che segue è la tradizione del guru di Lama Serlingpa.

Ci sono molti modi diversi di presentare questa istruzione, ma la tradizione di Geshe Chekawa segue sette punti: 1) gli insegnamenti preliminari; 2) la pratica principale: addestrare la mente in Bodhichitta; 3) Trasformare l'avversità nel sentiero dell'illuminazione ; 4) Mostrare in sintesi la pratica per la vita intera /per una vita/ della vita. OR: Applicare la pratica in tutta la vita 5) la misura dell'addestramento mentale; 6) gli impegni dell'addestramento mentale; e 7) i precetti dell'addestramento mentale.

1. Gli insegnamenti preliminari

Il testo radice dice:

Per prima cosa, addestrati nei preliminari.

Questo si suddivide in tre parti: i) la difficoltà di trovare le libertà e le ricchezze; ii) la morte e l'impermanenza; e iii) gli svantaggi del saṃsāra.

i. Le libertà e le ricchezze

Per il primo, contempliamo quanto segue: per ottenere questa base per praticare il Dharma, un corpo umano con le sue libertà e i suoi vantaggi, dobbiamo aver accumulato le cause: virtù eccellenti e abbondanti. Tra gli esseri senzienti, pochissimi praticano la pura azione virtuosa, e questo significa che le libertà e le ricchezze che ne derivano sono difficili da ottenere. Se consideriamo altri esseri, come gli animali e così via, possiamo apprezzare quanto sia raro trovare le libertà e le ricchezze. Pertanto, ora che abbiamo trovato queste libertà e queste ricchezze, non dobbiamo permettere che vadano sprecate, ma dobbiamo usarle per praticare il puro Dharma.

ii. Morte e impermanenza

Meditate su come la vita è incerta e ci sono molte circostanze che possono portare alla morte, tant'è che non possiamo essere certi di sopravvivere anche solo un giorno. Dobbiamo quindi mettere subito tutta la nostra energia nel Dharma sublime .

iii. Gli svantaggi del Samsāra

Considera come viene insegnato che le azioni virtuose e quelle non virtuose provocano rispettivamente felicità e sofferenza, e come dobbiamo quindi evitare tutte le azioni non virtuose e praticare il più possibile la virtù.

2. La pratica principale: addestrare la mente in Bodhichitta.

L'addestramento in Bodhichitta ha due parti: i) addestramento nella Bodhichitta ultima e ii) addestramento nella Bodhichitta relativa.

i. Bodhicitta ultima.

Questo consiste in tre pratiche: a) la preparazione, b) la pratica vera e propria e c) la conclusione.

a) La preparazione.

Prendi rifugio e genera Bodhichitta, poi invoca la divinità e il guru ed offri i sette rami. Siediti dritto e fai ventuno respiri, senza alcuna confusione, omissione o aggiunta. Questo contribuirà a renderti un contenitore adatto alla concentrazione meditativa.

b) La pratica vera e propria

Il testo radice dice:

considera tutti i fenomeni come un sogno.

In questo modo: tutto l'ambiente e gli esseri al suo interno, che noi percepiamo come oggetti, sono come un sogno, onirici. Cioè, appaiono come appaiono perché la nostra

mente è illusa e non come risultato del benché minimo fattore al di fuori della mente. Dobbiamo quindi porre fine alle nostre proiezioni.

Potremmo allora chiederci se la mente stessa sia reale, quindi il testo radice recita:

Analizza la natura della consapevolezza innata.

La mente stessa è vuota dei tre stadi del sorgere, dimorare e cessare. Non ha colore, né forma, e così via. Poiché non risiede né fuori né dentro il corpo, non ha alcun carattere fisso e quindi non può essere percepita in alcun modo. Rimani in un'esperienza al di là del pensiero e se, mentre lo fai, dovesse sorgere un qualsiasi pensiero di un antidoto, come considerare che il corpo e la mente sono vuoti, allora, come dice il testo radice:

Anche l'antidoto **si libera da solo/si libera naturalmente/si libera nella propria condizione .**

Questo significa che guardiamo nell'essenza dell'antidoto stesso, e quando ci rendiamo conto che non ha una vera natura, rimaniamo in questa esperienza. Per quanto riguarda il modo di meditare, il testo della radice dice:

Medita sulla natura dell'**ālaya/del fondamento di tutto**: l'essenza del sentiero. Evitando tutte le emanazioni e gli assorbimenti associati ai sette tipi di coscienza, dobbiamo meditare con lucida chiarezza in un'esperienza che è al di là del pensiero. **Non dobbiamo fissarci mentalmente in alcun modo su ciò che non ha alcun carattere fisso.**

c) La conclusione.

Il testo radice dice:

Tra una seduta e l'altra, sii come un illusionista.

Compriamo tutte le attività quotidiane ordinarie con la consapevolezza che tutto ciò che appare, noi stessi e gli altri, l'ambiente e gli esseri, è solo un'illusione e non ha una vera realtà, permettendo che l'esperienza della sessione di meditazione continui nella post-meditazione.

ii. Bodhicitta relativa

Questa sezione ha due parti: a) meditazione e b) post-meditazione.

a) Meditazione.

Il testo radice dice:

Addestrati alternatamente nel “dare” e nel “prendere”

Questo è estremamente importante. Come disse Ācārya Śāntideva:

Chiunque voglia dare protezione

*rapidamente sia a se stesso che agli altri
dovrebbe praticare il mistero più eccellente:
Lo scambio di se stessi per gli altri.*

E:

*Se non posso dare via la mia felicità
in cambio della sofferenza altrui,
Non raggiungerò l'illuminazione che cerco,
E anche nel saṃsāra non troverò gioia.*

E:

*Dunque, per placare le mie sofferenze
e per placare le sofferenze degli altri,
donerò me stesso agli altri
e sorveglierò su di loro come su me stesso/proteggerò gli altri come fossero me stesso.*

Cominciamo concentrandoci chiaramente sulla nostra madre di questa vita. Dal momento in cui ci ha portato nel suo grembo, si è presa cura di noi immancabilmente, in modo che potessimo incontrare gli insegnamenti del Buddha e metterli in pratica. La sua gentilezza è quindi estremamente grande. Non solo in questa vita, ma in tutto il tempo senza inizio nel saṃsāra, ci ha guardato con occhi amorevoli, ha pensato a noi con affetto, ci ha protetto dalle negatività, ci ha portato beneficio e ha assicurato il nostro benessere. Così, la sua gentilezza è davvero molto grande. Considerando che colei che ha fatto tutto questo per noi sta ora subendo varie miserie nel saṃsāra, coltiviamo un'intensa compassione. Pensiamo: "Ora, in risposta, anche io la beneficerò! Eliminerò tutto ciò che le fa del male!".

Cos'è che la danneggia? Sono la sofferenza e la sua origine. La sofferenza la danneggia direttamente, mentre la sua origine la danneggia indirettamente. Consideriamo dunque di prendere su di noi entrambe le cose. Assumiamoci tutta la sofferenza e la sua origine che esiste nel suo essere affinché sorga nel nostro cuore e **coltiviamo una forte aspirazione: "Quanto sarei felice se ciò accadesse" / coltiviamo una forte aspirazione perchè accada.**

Cos'è che porterebbe beneficiare a nostra madre? La felicità e la virtù. Quindi, senza alcuna preoccupazione egoistica, doniamo tutta la nostra felicità e le nostre virtù a nostra madre. Considerando che, come risultato, lei accumulerà immediatamente tutte le circostanze favorevoli per la pratica del Dharma ed sarà capace di raggiungere l'illuminazione, **generiamo una forte aspirazione: "Quanto sarei felice se diventasse così" / generiamo una forte aspirazione affinché lei possa diventare tale.**

Medita nello stesso modo pensando a tuo padre e agli altri, prima di estendere infine la pratica a tutti gli esseri senzienti. Anche questi esseri senzienti allo stesso modo sono stati mia madre ed mio padre nel corso del tempo senza inizio. Mi hanno beneficiato immensamente e sono stati incredibilmente gentili. Eppure tutti coloro che mi hanno mostrato tale gentilezza sono ora tormentati da varie sofferenze nel saṃsāra. Medita quindi sulla **compassione che pensa** "Quanto sarebbe meraviglioso se potessero essere liberati dalle loro miserie!" Assorbi in te tutte le loro sofferenze e dona loro il tuo stesso

corpo, i tuoi beni e le tue azioni virtuose dei tre tempi. Considera che, come risultato, essi sono felici e la loro virtù aumenta. **Generiamo una forte aspirazione: "Quanto sarei felice se diventasse così" / Genera un intenso desiderio che questo accada.**

Affinché questo lo scambiare se stessi con gli altri mentalmente sorga più facilmente, il testo radice dice:

Questi due devono essere applicati al respiro.

Mentre respiri, pensa che tutta la tua felicità e le tue virtù vanno agli altri. E mentre inspiri, medita che tutta la loro non-virtù e sofferenza viene a te.

b) Post-meditazione

Il testo radice dice:

Tre oggetti, tre veleni e tre fonti di virtù.

Dipendendo dai tre tipi di oggetti (piacevoli, sgradevoli e neutri) sperimentiamo le tre emozioni di attaccamento, avversione e ottusa indifferenza. Così come noi, ci sono molti esseri che sperimentano questi tre veleni dipendendo dai tre tipi di oggetto. Quindi meditiamo affinché possano ottenere le tre virtù di essere senza attaccamento, senza avversione e senza ottusa indifferenza dopo che noi abbiamo **raccolto/accolto** in noi tutti e tre i loro veleni.

Rispetto a questo, per esortarci a sviluppare la consapevolezza, testo radice recita:

In tutte le attività, addestrati per mezzo delle parole.

Questo significa che dovremo recitare: "Che tutte le azioni negative e le sofferenze degli esseri maturino su di me! Che tutta la mia felicità e la mia virtù possano maturare sugli altri esseri!" e provare un'intensa determinazione.

Affinché siamo in grado di prendere su di noi le sofferenze degli altri, il testo della radice dice:

Inizia il processo del "prendere" da te stesso.

Questo significa che assumendo prima la nostra sofferenza futura nel presente, diventeremo capaci di assumere anche la miseria degli altri.

3. Trasformare l'avversità nel sentiero dell'illuminazione

Il testo radice recita:

Quando sia il mondo che i suoi abitanti sono colmi di malvagità,
Trasforma le avversità nel sentiero dell'illuminazione.

Come risultato di azioni malvagie, le risorse del **mondo/ambiente** si esauriscono e gli esseri diventano indisciplinati e così via, da ciò sorgono molte sofferenze. Quando ciò accade, queste stesse sofferenze possono essere trasformate nel sentiero dell'illuminazione attraverso l'intenzione e l'azione.

i. Intenzione

L'intenzione stessa ha due aspetti: a) trasformare le avversità nel sentiero dell'illuminazione attraverso la Bodhicitta relativa e b) attraverso la Bodhicitta ultima.

a) Trasformare le avversità nel sentiero dell'illuminazione attraverso la Bodhicitta relativa

In passato, quando sperimentavamo la sofferenza, non riconoscendo l'afferrarsi al sé come nemico e, non riuscendo a riconoscere la grande gentilezza degli esseri senzienti, **davamo loro la colpa/accusavamo loro**. Ora, per mostrare che tutta la sofferenza deriva dall'afferrarsi al sé, il testo radice prosegue:

Muovi tutte le accuse in una sola direzione./ Muovi tutte le accuse alla singola fonte

Qualunque sia la sofferenza che sperimentiamo è dovuta al nostro afferrarsi al sé, gli altri non sono da biasimare:

*Se tutto il male nel mondo
E tutte le paure e le sofferenze
derivano solo dall'afferrarsi al sé,
Che bisogno ho di un tale demone?*

Da tempo senza inizio proviamo **attaccamento verso il sé là dove un sé non c'è e**, per occuparci di questo sé, abbiamo accumulato il karma di danneggiare gli altri e così via e da ciò sono sorte le sofferenze samsariche, come le rinascite nei regni inferiori. Nel Bodhisattvacaryāvatāra viene detto:

*O mente, hai trascorso innumerevoli epoche
Perseguendo i tuoi interessi,
eppure questo grande sforzo
ti ha portato solo sofferenza.*

Dal momento che è l'afferrarsi al sé che porta alla sofferenza, dobbiamo considerare questo afferrarsi al sé come il nemico. La mente che **prova attaccamento verso il sé là dove un sé non c'è**, ha generato tutta la sofferenza che abbiamo sperimentato nel saṃsāra da un tempo senza inizio sino ad ora. È da ciò che sono sorti tutti i nostri atteggiamenti di gelosia verso i superiori, di disprezzo verso gli inferiori e di rivalità verso gli uguali. È questo che ci impedisce di liberarci dal saṃsāra e che ci procura tutte le sofferenze dei danni provocati da esseri umani e non umani. Come dice il Bodhisattvacaryāvatāra :

Questo è ciò che, centinaia di volte

*nell'esistenza ciclica, mi ha fatto del male.
Ora, ricordando queste inimicizie/ostilità/?dolori?,
distruggerò il tuo atteggiamento egoistico.*

Poiché l'analisi mostra che non c'è nessun sé, se ogni volta che si verifica l'afferrarsi al sé ci si chiede "perché insisto ad afferrarmi a un tale sé?" possiamo abbandonare tale afferrarsi al sé proprio quando si presenta. Sforziamoci quindi di impedire che questo afferrarsi al sé si ripeta in futuro.

Come dice il Bodhisattvacaryāvatāra:

*Il tempo in cui potevi farmi del male
è passato e non è più qui.
Ora ti vedo! Dove ti nasconderai?
Ti distruggerò in tutta la tua arroganza.*

Così, poiché qualsiasi danno che affrontiamo è da attribuirsi a questo demone dell'afferrarsi al sé, dobbiamo fare tutto il possibile per domarlo. Come disse Shawopa: "Oggi, in questa breve vita, soggioga questo demone, ti prego".

Qualcuno le cui intenzioni e azioni sono dirette ad assicurare il proprio benessere merita il nome di 'laico'; mentre qualcuno le cui intenzioni e azioni sono destinate al beneficio di altri è degno del nome di 'praticante di Dharma'. **Abbandoniamo [le azioni non virtuose/negative] e sviluppiamo/coltiviamo/adottiamo [le azioni positive/virtuose]** secondo la tradizione del maestro spirituale Ben. Perché fu Geshe Ben a dire: "Ora a parte il rimanere/lo stare a domare/controllare con la spada dell'antidoto alla porta della mente, non posso occuparmi di altre attività. Se è in tensione, anch'io lo sarò. Se è rilassata, lo sarò anch'io".

Considerare l'afferrarsi al sé come il nemico ed abbandonare **[le azioni che sorgono da esso]** è ciò che Shawopa chiamava "il Dharma dell'esorcizzazione del demone". Affinché, avendo considerato l'afferrarsi al sé come il nemico, possiamo **adottare invece l'amore per gli altri/impegnarci nel vedere gli altri come cari**, il testo radice dice:

Medita sulla grande gentilezza di tutti.

In generale, tutti gli esseri sono stati i nostri genitori gentili nel corso del tempo senza inizio. Sono stati quindi molto gentili con noi in passato. Inoltre, il raggiungimento dell'insuperabile illuminazione dipende anche dagli esseri senzienti. Come dice il Bodhisattvacaryāvatāra:

*Dato che le qualità di un Buddha sono acquisite
In dipendenza degli esseri ordinari e dei Buddha allo stesso modo,
che senso ha onorare solo i Buddha
senza rispettare questi esseri ordinari?*

Per chi pratica per ottenere l'illuminazione, poiché i Buddha e gli esseri senzienti sono ugualmente gentili: quindi dobbiamo coltivare un intenso amore e compassione per gli

esseri senzienti che sono così gentili! Dobbiamo prendere le loro negatività e sofferenze, e dare loro le nostre felicità e virtù. In special modo se incontriamo persone o, esseri non umani che ci danneggiano, consideriamo come tutti loro sono stati nostra madre ripetutamente nel corso del tempo senza inizio: a quei tempi, loro non hanno evitato di compiere azioni negative, di subire sofferenze né hanno evitato il pettegolezzo pur di assicurare il nostro benessere. Questo ha portato loro varie forme di sofferenza nel saṃsāra. Ora, attraverso il potere dello smarrimento/spaesamento/illusione, non ci riconoscono come loro parenti del passato. Infatti, sollecitati dal nostro stesso cattivo karma, commettono l'atto negativo di farci del male, che li porterà solo a ulteriori sofferenze in futuro. Considera, quindi, come hanno sopportato a lungo la sofferenza per il nostro bene e come continueranno a farlo in futuro, e coltiva un'intensa compassione per loro. Pensa: "In passato ho fatto loro solo del male. Ora, eliminerò tutto il loro male/dolore e porterò loro beneficio!". E medita intensamente sul tonglen: "dare" e "prendere".

In particolare, fai tutto ciò che puoi per beneficiare direttamente gli esseri che si possono vedere, come gli esseri umani, i cani e così via. Nel caso in cui tu non possa beneficiarli direttamente, almeno pensa così: "Possano essi essere liberi dalla sofferenza, ottenere la felicità e raggiungere rapidamente l'illuminazione." Esprimi questa aspirazione dal profondo del cuore e recitala anche ad alta voce. Genera l'intenzione che qualsiasi atto virtuoso tu compia d'ora in poi sarà per il loro bene.

Inoltre, se chi ti nuoce è una divinità o uno spirito, pensa così: "Da un tempo senza inizio, ho consumato la tua carne e il tuo sangue, quindi ora in cambio ti offro la mia carne, il mio sangue e così via." Disseziona mentalmente il tuo corpo in sua presenza e con un totale senso di abbandono/abbandonando completamente/lasciandolo mentalmente, pensa oppure di ad alta voce: "Mangia la mia carne e le mie ossa! Bevi il mio sangue!" Considera che la fame e la sete di chi ti nuoce sono calmate attraverso il consumare la tua carne. La beatitudine incontaminata riempie il suo corpo e la sua mente, ed egli padroneggia le due Bodhicitta. Immagina di offrire allo stesso modo il tuo corpo a tutti gli dei e gli spiriti che consumano carne e sangue e che tutti loro siano soddisfatti, felici e virtuosi.

Così, poiché tutti i difetti nascono dall'egoismo/considerare sé come caro e prezioso/, riconosco il nemico. E poiché tutti i benefici e la felicità provengono dagli esseri senzienti, considerali come stretti alleati e fai tutto ciò che puoi per aiutarli. Come disse Langri Thangpa: "Non importa quali profondi testi di Dharma io consulti, trovo che il messaggio sia lo stesso: tutti gli errori sono di se stessi/propri e tutte le qualità sono dei nostri parenti:/dei fratelli maggiori: gli esseri senzienti. Dato questo punto fondamentale, l'unica conclusione è che dobbiamo dare tutti i profitti e le vittorie agli altri e prendere su di noi tutte le perdite e le sconfitte".

b) Trasformare le avversità nel sentiero dell'illuminazione attraverso la Bodhicitta ultima

Il testo della radice dice:

Nel meditare sulle percezioni illusorie/apparenze illusorie come i quattro kaya/corpi del Buddha,
La vacuità è l'insuperabile protezione.

Ogni volta che sperimentiamo afflizioni mentali o sofferenze causate da danni provenienti dall'ambiente esterno o dagli esseri al suo interno, queste afflizioni e sofferenze sono percezioni illusorie della nostra stessa mente. Non hanno quindi nemmeno la minima esistenza **reale/vera**. Tali apparenze convenzionali sono paragonabili ad un sogno in cui siamo bruciati dal fuoco o annegati nell'acqua. Sarebbe un errore scambiare per vero ciò che è falso. Tutti i fenomeni, in ultima analisi, mancano di vera realtà, quindi analizza l'essenza delle afflizioni mentali o delle varie esperienze di sofferenza: dal momento che fino dal principio esse non **nascono/sorgono**, sono il Dharmakāya innato; ciò che non sorge non cessa, quindi sono l'incessante Sambhogakāya; poiché ciò che non sorge né cessa non dimora nel mezzo, sono il Nirmāṇakāya; e poiché questi sono indivisibili per essenza, sono lo Svabhāvikakāya.

Vedere le percezioni illusorie come i quattro corpi di Buddha in questo modo, è noto come l'istruzione sul riconoscimento dei quattro kāyas.

Inoltre, qualsiasi cosa ci faccia del male si rivela anche molto gentile, poiché ispira il nostro addestramento nei due tipi di Bodhicitta: infatti ciò [che ci nuoce/fa del male] mette in evidenza il fatto che noi siamo senza gli antidoti e che non riusciamo a notare l'insorgere delle afflizioni mentali, quindi ciò che ci nuoce è come un'emanazione del maestro o del Buddha. Se dovessi subire un'intensa sofferenza a causa di una malattia grave come la lebbra o altro, pensa: "Se non fosse per questa sofferenza sarei preso dagli splendori di questa vita, essa mi ha fatto ricordare il Dharma mentre non ci ero riuscito: deve quindi essere l'attività del guru e dei Tre Gioielli".

In breve, dobbiamo arrivare alla convinzione che, così come la Bodhicitta sorge in dipendenza dal guru, le due Bodhicitta possono svilupparsi dipendendo da chi ci nuoce e dalla sofferenza, quindi questi si equivalgono.

ii. Azione

Il testo radice si riferisce alla pratica speciale di accumulazione e purificazione che trasforma le avversità nel sentiero:

La quadruplice pratica è il metodo eccellente.

a) La pratica dell'accumulo di meriti

Quando vi capita di soffrire e pensate a quanto sareste felici se la sofferenza sparisse, contemplate quanto segue: "Non voler soffrire ma desiderare di essere felici è indicazione del fatto che bisogna accumulare le cause della felicità". Quindi dobbiamo fare offerte al guru e ai Tre Gioielli, venerare il saṅgha e offrire la torma agli **spiriti degli** elementi. In breve, dobbiamo sforzarci/impegnarci nel raccogliere gli accumuli di virtù e saggezza fisicamente, verbalmente e mentalmente. Dovremo prendere rifugio, generare Bodhicitta, fare l'offerta del maṇḍala al guru e ai Tre Gioielli e pregarli con fervore, senza alcuna aspettativa né paura dicendo: "Se è meglio che io sai malato, beneditemi con la malattia. Se è meglio che io guarisca, beneditemi con la guarigione. Se è meglio che io muoia, beneditemi con la morte".

b) La pratica di purificare le azioni negative

[Quando vi capita di soffrire e pensate a quanto sareste felici se la sofferenza sparisse,] contemplate quanto segue: "Se non vogliamo soffrire, questo è indicazione del fatto che dobbiamo abbandonare la causa della sofferenza, ossia le azioni negative." Provare dispiacere per le azioni dannose che abbiamo commesso in passato è il potere del completo ripudio o rammarico; fare voto di non ripeterle mai più anche a costo della vita è il potere del distogliersi dagli errori in futuro o della promessa; prendere rifugio e generare Bodhicitta è il potere della base; meditare sulla vacuità, recitare dhāraṇīs e mantra speciali e così via è il potere dell'applicazione degli antidoti o dell'antidoto. Così dovremmo riconoscere i nostri misfatti in modo appropriato per mezzo di questi quattro poteri.

c) La pratica dell'offerta alle influenze nocive

Offrire tormas e fare preghiere di cuore, dicendo: "Poiché tu sostieni la mia formazione in bodhicitta, sei molto gentile. Ti prego, continua: fai maturare su di me tutte le sofferenze degli esseri senzienti!". Se non siete in grado di fare così, allora offrite la torma; coltivate la amorevole gentilezza e la compassione; e ordinate loro: "Attraverso qualsiasi cosa io faccia per assistervi ora e a lungo termine, non ostacolate la mia pratica del Dharma!"

d) La pratica dell'offerta ai protettori del Dharma

Offrire la torma ai protettori del Dharma e chiedere loro di **pacificare/calmare** qualsiasi circostanza avversa alla pratica del Dharma e di creare invece circostanze favorevoli. Per **indurre** le condizioni avventizie **[a diventare il]/nel** sentiero, si dovrebbe fare come dice il testo radice:

Qualunque cosa incontriate, applicate la pratica.

Se sperimentate un'intensa sofferenza a causa di una malattia improvvisa, di influenze dannose, dell'incontro con un nemico o simili, considerate che ci sono innumerevoli casi di tale sofferenza al mondo e provate compassione per tutte le persone colpite. Attira tutta questa sofferenza su di te oppure comprendendo come questo danno aiuti il tuo addestramento in Bodhicitta, rifletti su come sia paragonabile alla gentilezza del guru. Se vedi qualcuno in difficoltà, prendi immediatamente su di te la sua sofferenza. E ogni volta che tu o un altro sperimentate una forte afflizione mentale, coltiva il sincero desiderio di accettare/raccogliere le afflizioni mentali degli altri.

Tutti questi metodi per portare le avversità sul sentiero mettono fine sia alle aspettative che alle paure. **Inoltre, alla fine arriveremo al sentiero senza aspettative né paure ed ora addestrarsi pensando amici e nemici sarebbe come raddrizzare un albero storto,** come direbbe Langri Thangpa.

4. **Mostrare in sintesi la pratica per la vita intera /per una vita/della vita.** **OR: Applicare la pratica in tutta la vita**

Il testo radice recita:

In breve, l'essenza dell'istruzione
è di addestrarsi nelle cinque forze.

Le cinque forze sono:

1. La forza del *primo impulso/impeto/dello slancio* consiste nel generare ripetutamente un *potente impulso/una potente spinta* nella mente, pensando: "D'ora in poi, per questo mese, per quest'anno, per tutta la mia vita, e finché non raggiungerò l'illuminazione, non mi separerò mai dai due tipi di Bodhichitta!"
2. La forza della *familiarizzazione* consiste nell'addestrarsi ripetutamente nei due tipi di Bodhichitta.
3. La forza del *seme bianco* è quella di accumulare il più possibile meriti e saggezza affinché la Bodhichitta possa sorgere e aumentare.
4. La forza della *repulsione/ripugnanza* consiste nel riflettere, ogni volta che sorgono pensieri *che considerano il sé come caro e prezioso/egoistici*, su come da questi siano sorte le varie sofferenze nel corso del tempo senza inizio e come anche in questa vita essi siano responsabili della sofferenza, delle azioni negative e del fatto che la pratica del Dharma non si sviluppi come desidereremmo. Quindi, [con queste riflessioni in mente], *abbandonare/scacciare* via i pensieri *che considerano il sé come caro e prezioso/egoistici*.
5. La forza dell'*aspirazione* consiste nel fare un'aspirazione dopo ogni azione virtuosa, come ad esempio: "Da ora fino a quando raggiungerò l'illuminazione, possa io non separarmi mai dall'addestramento nelle due Bodhichitta! Possa io trasformare ogni avversità che si presenta e renderla utile a questa pratica!" Fai offerte al guru, ai Tre Gioielli e ai protettori del Dharma e, dopo aver offerto la torma, prega che tutto ciò possa avverarsi.

Si dice che queste cinque forze siano una pratica che riunisce tutto in un unico Hūṃ.

Per il momento della morte

Ci si potrebbe chiedere quali siano le istruzioni per il momento della morte secondo questa tradizione, così dice il testo radice:

Il consiglio mahāyāna per la trasmigrazione (powa)
consiste [nell'applicare queste] stesse cinque forze, è fondamentale *il comportamento/l'atteggiamento/il modo in cui ci si comporta-di fare...*

Quando qualcuno che pratica questo insegnamento contrae una malattia che è certo risultare fatale:

primo, la *pratica del seme bianco* è quella di offrire tutti i propri beni alla più grande fonte di merito possibile, come il maestro o i Tre Gioielli. Questo va fatto senza alcun attaccamento.

Poi la *forza dell'aspirazione* consiste nell'offrire i sette rami al guru e ai Tre Gioielli e fare ferventi preghiere di aspirazione come: "Concedetemi le vostre benedizioni affinché durante il bardo e in tutte le mie vite future io possa continuare ad addestrarmi nelle due Bodhichitta! Concedimi le tue benedizioni affinché io possa incontrare un guru che insegni queste istruzioni!"

Quindi, la forza della **repulsione/ripugnanza** consiste nel pensare: "I **pensieri che considerano il sé come caro e prezioso/egoistici** mi hanno costretto a soffrire in passato e, se non riesco a liberarmene, in futuro continueranno a **impedire/non lasciar sorgere** la felicità. Allo stesso modo, anche se mi son preso cura di questo mio corpo, esso soffre ancora. Inoltre, se esamino, non c'è nulla (né nel corpo, né nella mente) che sia un *sé* a cui io mi possa afferrare". Con questa comprensione, si abbandona l'*afferrarsi al sé*.

Poi la forza **del primo impulso/impeto/dello slancio** consiste nel coltivare continuamente la forte intenzione di addestrarsi nelle due Bodhichitta durante il bardo.

Quindi la forza della *familiarizzazione* consiste nel ricordare i modi in cui ci si è addestrati nelle due Bodhichitta in passato.

[Infine] con **il comportamento/modo di comportarsi/atteggiamento** si intende: sdraiarsi sul fianco destro, con la mano destra che sostiene la guancia destra. Con il mignolo di quella mano, chiudere la narice destra e respirare attraverso la sinistra. Poi, basandosi su amore e compassione che sono i preliminari, addestrati nel tong len (il "dare" e "prendere") mentre espiro ed inspiro. Dopo questo, considera che tutto, il saṃsāra, il nirvāṇa, la nascita, la morte e così via, è solo una apparizione mentale ed che anche la mente stessa non esiste in alcun modo. Allora rimani in questo stato di comprensione, senza aggrapparti a nulla. Così, meditando sulle due Bodhichitta ed incrementandole, si **trasmigra/abbandona il corpo/muore**. Si dice che sebbene ci siano molte istruzioni per il momento della morte, nessuna sia più meravigliosa di questa.

5. La misura dell'addestramento mentale

Il testo radice recita:

Tutti gli insegnamenti condividono un unico scopo.

Lo scopo di tutti gli insegnamenti dei veicoli maggiore e minore è quello di soggiogare l'afferrarsi al sé. Questo significa che la pratica del Dharma non ha **utilità/senso** a meno che non funzioni come antidoto all'afferrarsi al sé. Se il Dharma funziona come antidoto all'afferrarsi al sé, questo è un segno che l'addestramento mentale è sorto nel proprio continuum. Questa è la vera indicazione del progresso nel Dharma, quindi è paragonata alla barra della bilancia che pesa i praticanti. Il testo radice prosegue:

Dei due testimoni, fai affidamento al principale.

Altri potrebbero dire: "Questo fratello è un esempio del detto *uno in cui il Dharma è sorto è un buon praticante*". Non incontrare la disapprovazione degli altri è davvero una forma di testimonianza, ma non prendetela come la più importante: la gente comune di questo mondo non può leggere la nostra mente, quindi potrebbe accontentarsi di intravedere una frazione della condotta esteriore. La testimonianza principale, quindi, è uno sguardo senza imbarazzo alla propria mente. Esaminarsi a fondo con una mente onesta e non avere

motivo di imbarazzo è un segno di aver addestrato la mente. Quindi genera gli antidoti e impegnati **così da non provare imbarazzo**.

Il testo radice dice:

Mantenere sempre e solo un atteggiamento gioioso.

Attraverso la forza di addestrare bene la mente, possiamo essere sicuri che saremo in grado di **portare/integrare** qualsiasi avversità incontreremo, nel **cammino/percorso** dell'addestramento mentale. Questa è la misura dell'aver addestrato la mente. Quindi, qualsiasi circostanza negativa si presenti, coltivate la gioia. E addestrate voi stessi in modo da non avere alcuna esitazione nel "prendere" anche le avversità degli altri.

Il testo radice recita:

Se questo può essere fatto anche quando sei distratto, sei abile.

Un abile cavaliere non cade da cavallo anche quando è distratto. Allo stesso modo, ogni volta che si presenta un'avversità, come un danno improvviso da parte di un malfattore, se non proviamo rabbia ma trasformiamo l'avversità in un **aiutante/supporto** all'addestramento mentale, questa è una misura dell'aver addestrato la mente. Fate uno sforzo, quindi, e addestratevi per raggiungere questo livello.

Queste varie misure di padronanza sono tutti segni di aver addestrato la mente, ma ciò non implica che non ci sia bisogno di ulteriore addestramento. Continua a fare uno sforzo e ad addestrare la mente anche dopo che questi segni sono comparsi.

6. Gli impegni dell'addestramento mentale

Il testo radice dice:

addestrati costantemente nei tre **principi/punti** generali.

I tre **principi/punti** generali sono: non trasgredire gli impegni dell'addestramento mentale; non essere dissennato e non cadere nella parzialità.

1. Evita di dire a te stesso che sei un praticante dell'addestramento mentale che può ignorare i precetti minori. Invece, con l'intenzione di addestrare la mente, custodisci tutti i precetti che hai preso, dai voti di liberazione individuale fino agli impegni del Vajrayāna, e non permettere che degenerino.
2. Evita tutte le forme di comportamento dissennato volte a dimostrare agli altri che non consideri il sé/te stesso come caro e prezioso, come abbattere vigorosi alberi o fare amicizia con i lebbrosi. Fate attenzione a non entrare in conflitto con l'esempio dei maestri della tradizione Kadam fondata sugli insegnamenti di Ghesce Dromtönpa al monastero di Radreng.
3. Evita tutte le forme di parzialità come: tollerare gli abusi degli esseri umani ma non quelli delle divinità o degli spiriti, rispettare i potenti ma disprezzare i deboli,

amare i propri amici ma odiare i nemici. Applica invece l'addestramento universalmente.

Il testo radice prosegue dicendo:

Cambia **le tue aspirazioni (inclinazioni?)/il tuo atteggiamento**, ma rimani naturale.

Trasforma il tuo atteggiamento da un atteggiamento di considerare te stesso come caro e prezioso, ad uno di amore per gli altri, assicurandoti che le tue azioni di corpo e parola siano in armonia con quelle **dei nostri compagni di Dharma/con il Dharma**. Si dice che tutte le pratiche di addestramento mentale dovrebbero comportare "grandi progressi ma con poche indicazioni manifeste". Quindi, matura la tua mente, in un modo che sia impercettibile agli altri.

Non parlare di difetti o degenerazioni.

Non dire cose spiacevoli sugli altri, sia che si tratti di evidenziare disabilità mondane, come la cecità, o difetti spirituali come una disciplina etica compromessa.

Non elucubrare su nessuna mancanza degli altri.

Ogni volta che vedi dei difetti negli esseri senzienti in generale o specialmente in quelli che sono entrati nel Dharma, attribuisce ciò alla tua percezione impura. Pensa che non c'è alcuna certezza che la persona abbia un tale difetto e **rovescia/opponi/supera/inverti** la mente che concepisce un difetto.

Addestrati prima con le **emozioni distruttive/afflizioni mentali** più forti.

Controlla qual è l'**emozione distruttiva/afflizioni mentale** più forte nella tua mente e, combinando tutte le pratiche in un antidoto a quell'**emozione/afflizione**, affrontala per prima.

Abbandona qualsiasi aspettativa di risultato.

Nel praticare l'addestramento mentale, non cercare di ottenere ricchezza e rispetto in questa vita; felicità delle divinità o degli umani nelle vite future; né il nirvāṇa solo per te stesso e così via: abbandona tutte le preoccupazioni egoistiche!

Rinuncia al cibo velenoso.

Proprio come rinuncereste al cibo **mescolato/contaminato dal** con il veleno, rinunciate a tutte le attività virtuose che sono **mescolate/contaminate dal** all'attaccamento alle cose come veramente esistenti o a pensieri egoistici.

Non essere così fedele alla causa.

Evita di serbare rancore sulla base del male che gli altri ti fanno e lascia andare il risentimento.

Non attaccate per ritorsione/vendetta.

Quando gli altri parlano male di te, non rispondere con parole dure che vogliono ferire. E non etichettare la disgrazia altrui come una giusta ricompensa.

Non attendere in agguato.

Non soffermarti sul male che gli altri ti fanno in attesa di un'opportunità per vendicarti.

Non colpire un punto vulnerabile.

Non agire in modo da causare dolore alla mente degli altri, come esporre i difetti nascosti delle persone o recitare i "mantra della forza vitale" degli esseri non umani.

Non cedere il carico dello *dzo* [incrocio tra uno yak ed una mucca] alla mucca.

Evitare il comportamento negativo di trasferire **con l'inganno/subdolamente** ad altri qualsiasi responsabilità o colpa che è giustamente tua.

Non essere competitivo.

Evita qualsiasi pensiero e azione che, con vari mezzi, sia volta all'acquisizione personale di beni comuni.

Non eseguire i riti erroneamente.

Accettare le sconfitte degli altri per il desiderio della propria felicità finale; impegnarsi nell'addestramento mentale al fine di pacificare i demoni, le influenze nocive e la malattia è proprio come praticare un rito **[mondano al fine di evitare le avversità]**. Dobbiamo evitare queste preoccupazioni egoistiche. L'addestramento mentale che implica un atteggiamento parziale e che è inteso come un metodo benefico per affrontare i demoni e le influenze nocive non è diverso dal rituale sciamanico. Per qualificarsi come Dharma deve funzionare come antidoto alle affezioni mentali e ai pensieri ordinari.

Non ridurre gli dei a demoni.

Quando i propri dei sono scontenti e causano loro danno, la gente ordinaria dice che il dio **diventato/si è ridotto ad essere** a un demone. **Così/allo stesso modo**, se la pratica dell'addestramento mentale porta a un aumento dell'orgoglio e dell'arroganza, il Dharma è diventato non-Dharma. L'addestramento mentale deve disciplinare il proprio continuum mentale. Se il continuum mentale **diventa solo gonfio di orgoglio**, il Dharma non ha colpito nel segno. Questo è come eseguire un rituale di **redenzione /riscatto / rivindicazione** [ལྷན] alla porta occidentale quando un demone sta causando problemi alla porta orientale. Quindi è detto: "La medicina deve essere applicata direttamente alla malattia: abbandoniamo l'egoismo ed agiamo come il più umile servitore di tutti."

Non cercare la miseria degli altri come stampella della propria felicità.

Evitare di desiderare che gli altri soffrano come mezzo per la propria felicità. Non pensare, per esempio, "Se il mio parente stretto o un amico morisse, otterrei il loro cibo, la loro ricchezza, i loro libri e così via", "Se il mio mecenate si ammalasse e morisse, avrei la possibilità di accumulare meriti", "Se il mio collega mediatore morisse, avrei la possibilità di accumulare meriti da solo" e "Se il mio nemico morisse, non sarei più danneggiato e avrei la possibilità di prosperare".

7. I precetti dell'addestramento mentale

Dobbiamo addestrarci con metodi che garantiscano che l'addestramento mentale non diminuisca ma rafforzi e migliori. Il testo radice dice:

Pratica tutti gli yoga con un'unica intenzione.

Svolgi tutte le attività (come gli yoga del mangiare, del vestirsi e così via) con l'intenzione di beneficiare gli altri.

Contrasta tutte le avversità in un unico rimedio.

Se praticando l'addestramento mentale sperimentiamo la malattia, cadiamo preda di demoni o influenze dannose, diventiamo soggetti a calunnie o troviamo che le nostre affezioni mentali aumentano, e per tutto questo non vogliamo più applicarci nell'addestramento mentale, pensiamo a quante persone nel mondo sperimentano difficoltà simili. Sentendo compassione per loro, possiamo aspirare a prendere su di noi tutti i loro problemi e meditare sul tong len (il "dare" e "prendere").

Due sono i compiti: uno all'inizio e uno alla fine.

Dopo aver creato il giusto slancio al mattino pensando: "Oggi non mi separerò dalle due Bodhichitta!", anche durante il giorno, allo stesso modo, manterrai la consapevolezza e la vigilanza. La sera, quando ci si prepara a dormire, rivedi le attività del giorno: se hai agito in un modo che è contrario alla Bodhichitta, elenca i tuoi errori, **dichiarali apertamente/confessali/ammettili** e decidi di non ripeterli in futuro; se le tue azioni erano in accordo con la Bodhichitta, rallegrati e aspira a continuare in modo simile.

Qualunque delle due si verifichi, sii paziente.

Se dovessi accumulare seguaci e beni, non lasciare che diventino una causa di arroganza. Riconosci invece la loro illusorietà, e aspira che diventino un mezzo per beneficiare gli altri. "Se dovessi avere un tale declino da diventare inferiore a tutto tranne che all'acqua" riconosci che anche questo è illusorio e prendi su di te tutte le disgrazie degli altri, non scoraggiarti.

Mantieni i due, anche a costo della tua vita.

Se non mantieni gli impegni del Dharma in generale e dell'addestramento mentale in particolare, non sperimenterai la felicità in questa o nelle vite future. Quindi custodisci quei due impegni, come fossero più cari della tua stessa vita.

Addestrati nelle tre difficoltà.

Quando sorgono le affezioni mentali, all'inizio è difficile notarle, nel mezzo è difficile sventarle ed alla fine è difficile interrompere la loro continuità. Quindi riconosci quando sorgono all'inizio; rafforza l'antidoto in modo da **abbandonarle/sconfiggerle** nel mezzo; e fai ogni sforzo per assicurarti che non sorgano più alla fine.

Consegui le tre cause principali.

Le cause principali per la pratica del Dharma sono: incontrare un buon insegnante; praticare autenticamente con una mente **malleabile/adatta** e raccogliere le condizioni favorevoli alla pratica del Dharma. Quando avrai completato queste tre, rallegrati e prega affinché anche altri possano ottenerle tutte e tre allo stesso modo. Se non hai completato le tre, considera che anche molti altri al mondo mancano di questi prerequisiti e di conseguenza non sono in grado di praticare il Dharma in modo autentico. Prova compassione per loro. Coltiva una profonda aspirazione che tutti i **difetti/problemi** del non aver completato queste tre cause possa maturare su di te così che loro possano arrivare a possederle tutte.

Coltivate i tre senza che **declinino/degenerino/si deteriorino**.

Poiché tutte le qualità del grande veicolo dipendono dalla devozione al guru, questa devozione non deve **declinare/degenerare**. Poiché l'addestramento mentale è la quintessenza del Mahāyāna, l'entusiasmo per la sua pratica non deve **declinare/degenerare**. E il mantenimento dei precetti dei veicoli maggiori e minori, dai minori in poi, non deve **declinare/degenerare**.

Mantenere i tre inseparabili.

Assicurati che il tuo corpo, la tua parola e la tua mente non **deviino mai/siano mai separati** dalla virtù.

Applica l'addestramento in modo imparziale a tutti.
È vitale che sia profondo e onnipervasivo.

Addestra la tua mente con tutto, dagli esseri senzienti agli oggetti inanimati, senza parzialità. Applicando le tecniche dell'addestramento mentale su tutto ciò che sorge alla mente, fai sì di ottenere una profonda **padronanza/competenza** evitando che diventi un mero esercizio verbale.

Medita costantemente su coloro che sono stati messi da parte.

Ci sono alcuni per i quali ci è difficile provare amore e compassione, e dovrebbero essere l'oggetto speciale della meditazione, cari come: i rivali, i compagni abituali, quelli che ci

fanno del male senza che noi li si abbia provocati, e quelli che non ci piacciono per ragioni karmiche. Inoltre, [come se fossero] il tuo Guru, i tuoi genitori o dei tuoi cari, abbandona [desiderio] che vengano danneggiati.

Non dipendere dalle condizioni esterne.

Non fare affidamento sulla raccolta di tutte le condizioni favorevoli come cibo e vestiti; protezione contro le forze umane e non umane; buona salute e così via. Se non puoi raccogliere queste condizioni, integra quella stessa situazione sul sentiero per mezzo dei due tipi di Bodhicitta.

Questa volta, pratica ciò che è più importante.

Tutti corpi che abbiamo adottato nel corso del tempo senza inizio sono stati inutili. Ora, in questa vita, dobbiamo realizzare ciò che è più importante. L'obiettivo più importante di questa vita è il Dharma. Tra lo studio e la pratica Dharma, la pratica è più importante. La più importante tra le varie forme di pratica è l'addestramento nella Bodhicitta. Più importante dello studio/addestramento attraverso le scritture e il ragionamento è un fermo addestramento basato sulle istruzioni del guru. Più importante di altre forme di condotta è rimanere al proprio posto e praticare. Più importante che evitare gli oggetti è applicare l'antidoto. Queste sono le cose più importanti da mettere in pratica.

Non fraintendere.

Ci sono sei forme di fraintendimento da evitare:

1. La *pazienza mal riposta* consiste nel sopportare qualsiasi difficoltà legata al soggiogare i propri nemici e a proteggere i propri amici, senza sopportare le sofferenze legate alla pratica del Dharma.
2. L'*intenzione mal riposta* è interessarsi alle glorie e alle ricchezze di questa vita, senza provare interesse per la pura pratica del Dharma.
3. Il *gusto fuori luogo* è assaporare il gusto dei piaceri mondani, senza assaporare il gusto del Dharma attraverso lo studio, la riflessione e la meditazione.
4. La *compassione mal riposta* è coltivare compassione per coloro che sopportano le difficoltà per amore del Dharma, senza riuscire a coltivarla per i malfattori.
5. Il *prendersi cura in modo sbagliato* è incoraggiare le persone che dipendono da noi a perseguire i mezzi per aumentare le glorie e le ricchezze di questa vita, senza incoraggiarli a perseguire il Dharma.
6. Il *gioire mal riposto* è gioire quando i rivali soffrono, senza gioire per la felicità e le virtù del saṃsāra e del nirvāṇa.

Evita queste sei forme sbagliate di pratica e prendi a cuore le sei forme non sbagliate.

Non essere incostante.

Evita il tipo di pratica sporadica che può avvenire quando non si ha ancora fiducia nel Dharma: addestra la tua mente in modo puntuale e senza interruzioni.

Addestrati senza esitazioni.

Impegnandoti nell'addestramento mentale, dedicati unicamente ad esso.

Ottieni la libertà attraverso il discernimento e l'analisi.

Determina quale delle tue affezioni mentali è la più forte e sforzandoti intensamente abbandonala: indaga se quell'affezione sorge o meno ogni volta che entri in contatto con un oggetto potenzialmente provocatorio, se si presenta, applica un antidoto per superarla, e fai ogni sforzo affinché non si presenti più.

Non essere vanaglorioso

Non vantarti di quanto sei gentile con gli altri, di quanto a lungo hai praticato strenuamente il Dharma o di quanto sei colto e disciplinato. Non ci può essere vanagloria quando si medita per amare gli altri più di se stessi. Come disse Radrengpa: "Non avere grandi speranze negli esseri umani; supplica invece le divinità".

Non essere irritabile.

Non vendicarti anche se gli altri ti umiliano davanti a molte persone e non irritarti. Se noi praticanti non facciamo del Dharma un antidoto all'afferrarsi al sé, la nostra pazienza può diventare più delicata della pelle di un bambino e possiamo sentirci ancora più irritabili del demone Tsang Tsen. Questo non si qualifica come Dharma, quindi assicuratevi che il Dharma funzioni correttamente come antidoto all'afferrarsi al sé.

Non essere **lunatico /suscettibile**

Non cambiate il vostro stato d'animo da allegro a depresso alla minima provocazione, perché questo non farà che turbare i vostri compagni.

Non cercare riconoscimenti.

Non aspettarti parole di ringraziamento o fama e notorietà per aver beneficiato gli altri o per aver praticato il Dharma. Addestrati bene in questo modo per tutta la vita, coltivando le due Bodhichitta sia nelle sessioni di meditazione che negli intervalli. Allora otterrai la **fiducia/sicurezza/certezza di esserti addestrato/la padronanza dell'addestramento**

Conclusione

L'essenza delle istruzioni che sono come il nettare per trasformare nel sentiero dell'illuminazione i cinque principali segni della degenerazione è stata tramandata da Serlingpa, colui dell'Isola d'Oro.

In questo momento in cui i cinque segni di degenerazione (il tempo, gli esseri, la durata della vita, le affezioni mentali e le visioni filosofiche) sono diffusi, ci sono poche circostanze favorevoli alla felicità e molte che provocano sofferenza, compresi i danni da parte di umani e non umani. Quando si è invischiati in circostanze negative come queste, trasformandole in **spunto di meditazione per l'addestramento mentale, familiarizza con**

esso. Quindi, non importa quante circostanze negative si possano affrontare: la pratica dell'addestramento mentale farà sì che la virtù non faccia che aumentare.

Poiché queste istruzioni del maestro Serlingpa sono come un nettare che trasforma il veleno in medicina, sono superiore a qualsiasi altra istruzione. Con la conoscenza di come addestrare la mente in questo modo, il corpo di chi pratica l'addestramento mentale diventa "la città che è la fonte della felicità", perché da egli sorgono tutte le gioie, proprie e altrui, del saṃsāra e del nirvāṇa. Applicando questo a tutte le imprese e addestrando bene la mente, la tua mente si fonderà con il Dharma, ed è spiegato che non passerà molto tempo prima che tu raggiunga la meta perfetta sia per te stesso che per gli altri.

Il testo della radice dice:

Quando i semi karmici degli addestramenti precedenti furono risvegliati in me,
provai un grande interesse,
e così, senza riguardo per la sofferenza o la denigrazione,
ho cercato istruzioni su come sottomettere l'attaccamento al sé.
Ora, anche nella morte, non avrò rimpianti.

Chekawa, il signore degli yogi, che ha addestrato a fondo la sua mente e che nella sua saggezza, arrivò ad avere a cuore gli altri più di se stesso, si liberò completamente dalle preoccupazioni egoistiche, disse: "Ho ottenuto così questo livello di fiducia."

Grazie alla gentilezza del Signore del Dharma di nome Drakpa,
ho ben ricevuto il prezioso tesoro di questa trasmissione orale,
Attraverso il potere di questa rivelazione richiesta dai fedeli discepoli,
Possano tutti gli esseri arrivare a padroneggiare i due tipi di Bodhicitta!

Questo succinto commento basato sulle parole del lignaggio orale dei Sette Punti di Addestramento Mentale fu composto in risposta alle ripetute richieste di Drakpa Gyaltzen, uno yogi del veicolo supremo, dal monaco Tokme nel suo luogo di ritiro, la fortezza del dharma di Ngulchu.

Primo draft di traduzione dal tibetano, da rivedere e finalizzare. Preparato velocemente ad uso esclusivo delle lezioni tenute da Tsenshap Serkong Rinpoche sul Sūtra della Saggezza all'Ora della Morte e l'Addestramento mentale in sette punti di Geshe Chekawa, organizzati dall'Associazione Dharma Friends of Israel ad Aprile 2021. Si prega di non riprodurre, pubblicare né distribuire il testo al di fuori di questi insegnamenti poiché presto verrà redatta una versione finale, che sarà inclusa in un testo più ampio. Grazie.

Traduzione a cura di Thea Thupten Yangdron. Aprile 2021



I meriti accumulati son dedicati alla lunga vita dei nostri grandissimi Maestri ed al beneficio di tutti gli esseri senzienti affinché tutti possiamo raggiungere presto la profonda, perfetta e piena illuminazione.