

L'allenamento mentale in sette punti

Geshe Chekawa

1) I preliminari

Prima allenati nei preliminari.

2) L'effettivo allenamento nella mente dell'illuminazione

Considera tutti i fenomeni simili a un sogno.

Analizza la natura della consapevolezza non nata.

Lascia che anche l'antidoto si liberi naturalmente.

Riposa nell'essenza, la base di tutto.

Tra le sessioni sii come un illusionista

Esercitati nel dare e nel prendere alternandoli,

questi due devono essere messi a cavallo del respiro.

Tre oggetti, tre veleni e tre radici di virtù:

esercitati in ogni attività mediante le parole.

Inizia da te stesso la sequenza del prendere.

3) Trasformare le avversità nel sentiero del risveglio

Quando il mondo e i suoi abitanti sono colmi di negatività
trasforma le avversità nel sentiero del risveglio.

Raduna tutte le colpe in una.

Medita sulla grande gentilezza di tutti.

Medita sulle apparenze distorte come i quattro corpi,
la vacuità è l'insuperabile protezione.

La quadruplicata pratica è il migliore dei metodi,

applica la meditazione qualunque situazione incontri.

4) Condensare la pratica in una vita

In breve, l'essenza dell'istruzione

è di applicarsi nei cinque poteri.

L'istruzione mahāyāna del trasferimento

consiste nei cinque poteri e nel dare importanza alla condotta.

5) La misura dell'allenamento mentale

Se l'intera pratica del Dharma racchiude un unico obiettivo,

se, tra i due testimoni, ti affidi al principale,

se mantieni sempre solo una mente gioiosa

e se, seppur distratto puoi farlo, allora sei allenato.

6) Gli impegni dell'addestramento mentale

Esercitati sempre nei tre punti generali.

Trasforma l'intenzione, ma rimani normale.

Non parlare delle parti difettose.

Non pensare agli altri.

Allenati prima con l'emozione disturbante più intensa.

Abbandona tutte le speranze dei risultati.

Abbandona il cibo avvelenato.

Non affidarti alle buone scritture.

Non vendicarti.
Non tendere agguati.
Non colpire punti vulnerabili altrui.
Non porre il carico di uno dzo su un bue.
Non entrare in competizione.
Non distorcere i rituali.
Non trasformare gli dei in demoni.
Non cercare che la sofferenza altrui sia un supplemento alla tua felicità.

7) I precetti dell'allenamento mentale

Esegui tutti gli yoga con un'unica intenzione.
Contrasta tutte le avversità con un unico rimedio.
All'inizio e alla fine, svolgi due azioni.
Qualunque delle due accada, sii paziente.
Proteggi i due, anche a costo della tua vita.
Esercitati nei tre punti difficili.
Acquisisci le tre cause principali.
Medita sulle tre che non declinano.
Possiedi i tre inseparabili.
Agisci puramente, senza parzialità verso gli oggetti.
È importante che l'esercizio sia profondo e onnipervasivo.
Medita sempre su coloro che ti sono vicini.
Non dipendere da condizioni esterne.
Pratica principalmente ora.
Non fraintendere.
Non essere incoerente.
Allenati senza perdere l'attenzione.
Liberati mediante concetti e analisi.
Non meditare con arroganza.
Non essere irritato.
Non essere mutevole.
Non desiderare ringraziamenti.

Trasforma nel sentiero del risveglio questo tempo
in cui abbondano le cinque degenerazioni.
Questa essenza del nettare dell'insegnamento quintessenziale
è trasmessa nel lignaggio di Serlingpa.
Dall'attivazione dei residui karmici dei precedenti allenamenti
ho sentito molta ammirazione e così,
ignorando sofferenze e insulti, ho richiesto le istruzioni guida
per riuscire a controllare l'attaccamento al sé.
Ora non avrò rimorsi, nemmeno se morirò.

Traduzione dal tibetano a cura di Rita Trento per Istituto Lama Tzong Khapa - .Messo a disposizione degli studenti per gli insegnamenti conferiti da Tsenshap Serkong Rinpoche presso "Dharma Friends of Israel" e co-organizzati con l'Istituto Lama Tzong Khapa. Aprile 2021 . Non è consentito l'uso, la riproduzione o la diffusione, in qualsiasi forma, ad eccezione dell'evento sopra menzionato.