

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



CONCENTRAZIONE

**Istruzioni sull'allenamento eccellente della mente,
i mezzi perfetti**

di Dilgo Khyentse Rinpoche

Dal testo "Zurchungpa Testament"

Scelto, adattato e tradotto da

Raffaele Phuntsog Wangdu

Italo Vannucci

::© 2012 Vajrayana.it ::

CONCENTRAZIONE

Dei tre allenamenti - disciplina, concentrazione e saggezza -
questa sezione parla della concentrazione.

Essa contiene diciassette capitoli.

---- 1 ----

Esposizione di come le quattro benedizioni aiutano la propria meditazione.

La combinazione delle benedizioni dell'insegnante, della devozione dello studente, e la profondità delle istruzioni fa accrescere rapidamente l'esperienza.

Se vogliamo progredire sulla sentiero di liberazione, dobbiamo beneficiare delle benedizioni dell'insegnante. Senza di quelle, nessuna quantità di conoscenza, potere e ricchezza ci aiuterà a raggiungere la liberazione. In ogni caso, a meno di non avere una tale fervente devozione da farci vedere l'insegnante come il Buddha stesso, non riceveremo le sue benedizioni. E' detto,

Se il sole della devozione non risplende

Sui picchi innevati dei quattro kaya dell'insegnante,

Il flusso delle sue benedizioni non fluirà.

Quindi fai sorgere ardentemente la devozione nella tua mente.

Inoltre, sono necessarie le profonde istruzioni, e per ottenerle dovremmo essere preparati a dare tutto quello che possediamo, perfino le nostre vite. Tramite questi tre punti - le benedizioni dell'insegnante, la devozione che ci abilita a riceverle, e le istruzioni, che dovremmo immensamente apprezzare - l'esperienza emergerà rapidamente. Nel caso migliore progrediremo esaudendo i desideri dell'insegnante e attraverso la pratica, nel caso intermedio servendolo col corpo, parola e mente, e al minimo facendogli offerte materiali.

Figlio, ci sono quattro pratiche che concedono benedizioni.

Quali sono questi quattro tipi di benedizioni?

*Quando comprendi che la tua mente è la natura assoluta,
tutti gli oggetti sono liberati nella natura assoluta
e non sarai più influenzato dalle circostanze esterne.*

Le benedizioni dell'insegnante ci mostreranno la natura della nostra mente, sebbene questa sia un qualcosa che ci appartiene intrinsecamente. Quando raggiungiamo un riconoscimento stabile di questa natura assoluta, tutti i fenomeni esterni, che normalmente danno luogo ad emozioni come attaccamento e avversione, rinforzeranno la nostra pratica piuttosto che danneggiarla. Essi diventeranno degli aiutanti per la nostra pratica. La mente non sarà più ingannata dalle circostanze esterne e, come risultato, la nostra concentrazione e la nostra realizzazione della visione, meditazione e azione sorgeranno rapidamente.

Questa è la benedizione di te stesso, come esemplificato dalla suola di una scarpa.

Se copri la pianta dei tuoi piedi con del cuoio, il risultato sarà lo stesso come se tu coprissi l'intera terra di cuoio: non ti ferirai i piedi con pietre e spine. Questo è come benedire sé stessi.

Avendo ricevuto questa "benedizione da sé stessi", nello stesso modo in cui si può trasformare il ferro in rame e poi in oro per processo alchemico, potrai realizzare che tutti i fenomeni sono la saggezza primordiale spontaneamente sorta. Questa realizzazione non sarà contaminata dai concetti ordinari associati alle oscurazioni temporanee, che velano questa saggezza primordiale.

*Una volta che tutti i fenomeni sono riconosciuti come
la saggezza primordiale spontaneamente sorta,
essi sono al di là delle caratteristiche concettuali temporanee.*

Questa è la benedizione delle comprensioni, come esemplificata da un torrente di montagna in piena.

Un torrente in piena corre giù lungo i fianchi di montagna portandosi via tutte le pietre e gli alberi e altre cose a valle. Similmente se tutti i fenomeni esterni diventano ausili che incrementano la propria pratica, allora le benedizioni che vengono dal comprendere le cose in questa maniera spazzeranno via tutte le emozioni dolorose dalla propria natura.

Con concentrazione focalizzata, non c'è interruzione nel flusso.

Un grande fiume è qualcosa che non finisce mai; né mai si esaurisce; esso fluisce continuamente. Si sarà capaci di raggiungere il livello dello yoga che è come un fiume fluente - il che significa che la pratica non avrà mai interruzione. Similmente, si può mantenere la concentrazione giorno e notte,

Questa è la benedizione della mente, come esemplificato dal centro di un grande fiume.

Il Karma e le emozioni disturbatrici non saranno capaci di interrompere questo continuo flusso di concentrazione.

Come lo sciacallo nero, i cui occhi vedono bene sia di notte come di giorno, si è introdotti alla non dualità di percettore e percepito.

Essendo stati introdotti alla natura assoluta, che è libera da un soggetto che percepisce e un oggetto che è percepito,

Questa è la benedizione della realizzazione della non dualità, come esemplificato dallo sciacallo.

Ora, dal riconoscimento che le apparenze sono la mente, la mente è vuota, la vacuità è non-duale e la non dualità è auto liberante, ci si libera da tutte le false concezioni su esterno, interno, segreto e assoluto.

Nel processo di riconoscimento della natura della propria mente, lo stato naturale della mente, cominciamo col dire "le apparenze esterne sono la mente". In altre parole, sia che percepiamo i fenomeni esterni come puri o come

impuri, in entrambi i casi sono la proiezione o il prodotto delle nostre proprie menti. Gli oggetti esterni non sono intrinsecamente puri o impuri. Successivamente, quando ci rivolgiamo all'interno, ed esaminiamo attentamente la mente, non possiamo trovare alcun colore, forma, o luogo per questa mente: è ciò che chiamiamo "vuota". Tuttavia questi due - i fenomeni esterni che appaiono e la mente che è vuota - non sono cose separate come le corna di una capra. Esse sono unite: **la mente appare come la percezione dei fenomeni, tuttavia è vuota; essa è vuota, tuttavia appare.** Inoltre, la realizzazione di questa natura intrinsecamente non duale delle apparenze e della mente è essa stessa libera dall'afferrarsi alla nozione di non dualità. E' importante sapere come lasciar accadere questa liberazione naturale della non dualità: se ci afferriamo al concetto di vacuità, dobbiamo liberare questo afferrarsi alla vacuità; se d'altro canto ci afferriamo alle apparenze, dovremmo lasciare che le apparenze si dissolvano. In tal modo, dovremo disperdere tutte le incomprensioni e i dubbi sulla realizzazione dei differenti livelli di vacuità: vacuità esterna, vacuità interna, vacuità segreta, e vacuità assoluta.

*Tuttavia, questo da solo non è di grande aiuto
se non hai liberato la tua mente nella natura assoluta,
proprio come il ghiaccio, nonostante sia acqua,
non può essere usato come acqua finché non si scioglie.
Così è importante meditare con intensa devozione.*

Il fine di disperdere tutte le cattive concezioni e dubbi è che ogni cosa è liberata nella natura assoluta. Ma finché non libererai questa mente, che ha attaccamento e avversione, nella natura assoluta, non ti sarà d'aiuto semplicemente pensare, "Le apparenze sono vuote, vacuità e apparenze sono una". La tua mente sarà come ghiaccio. Sebbene il ghiaccio che si forma in inverno, quando l'acqua gela, sia essenzialmente acqua, esso non si comporta come l'acqua. Fino a che non lo sciogli, è duro e tagliente; l'acqua è soffice e fluida. Il ghiaccio può sopportare il peso degli oggetti; l'acqua penetra e fluisce sempre giù al punto più basso. Quindi è importante meditare con intensa devozione all'insegnante. Se hai una fervente devozione, le benedizioni entreranno, e sarà facile muoversi lungo la via della liberazione.

Sebbene uno yogi correntemente sulla via abbia davvero realizzato la natura assoluta della sua mente, egli non ha ancora liberato tutti i fenomeni nella natura assoluta, e così le qualità come le centododici qualità non si manifestano in modo evidente.

Tuttavia, attraverso una graduale abitudine a questa realizzazione, tutti i fenomeni sono liberati o dissolti nella natura assoluta, e in quel momento tutte le qualità fino al livello della Buddhità assoluta diventano manifeste.

Quale risultato dell'introduzione dell'insegnante, uno yogi correntemente sulla via comprende che la natura di Buddha è qualcosa che è veramente dentro di lui. Con la fiducia della realizzazione diretta della natura ultima della mente, tutte le percezioni soggettive sono liberate nello spazio della natura assoluta e lo yogi realizza ciò che è denominato "liberazione di qualunque cosa sorga come grande saggezza". Tutti coloro che hanno visto la verità ottengono le centododici qualità come la capacità di avere in un istante la visione di un centinaio di Buddha, entrare in un centinaio di stati concentrativi, far girare centinaia ruote del Dharma, e altro. Queste qualità non sono manifeste al presente perché si è oscurati dalla trappola del corpo, ma come il potere della visione della vacuità aumenta, esse diventano sempre più chiare.

Questo è il motivo per cui si insegna che mentre siamo esseri ordinari, come nel presente, la nostra realizzazione può sia aumentare che ridursi. Dall'ottenimento del primo livello in poi, la realizzazione incrementa ma non si riduce. A livello della Buddhità né incrementa né si riduce.

Noi che adesso siamo sulla via, siamo incerti nella nostra pratica. La nostra realizzazione non è stabile e la nostra pratica aumenta e si riduce in modo alterno. Quando fai qualche progresso e realizzazione ed esperienze aumentano, non essere influenzato da orgoglio e presunzione. Quando la tua pratica si riduce, non scoraggiarti e non pensare, "Non imparerò mai a meditare". Alla fine l'alternarsi di incremento e riduzione si esaurirà e, avendo completato la via dell'accumulazione e dell'unificazione, si raggiungerà la via della visione. Da questo momento in poi e fino al decimo livello la propria realizzazione della

vacuità diverrà più ampia ma non si ridurrà. Alla fine quando si raggiunge l'ultimo livello, il livello della Buddhità, non ci sarà incremento né dell'uno né dell'altro. A quel punto non c'è declino, poiché non ci sono difetti, né c'è un incremento, poiché lo sviluppo delle qualità ha raggiunto il culmine.

---- 2 ----

Spiegazione, per mezzo di esempi, in che modo utilizzando le cose come la via aiuti la meditazione.

La conoscenza della natura assoluta è qualcosa da praticare con concentrazione univoca. Come va praticata sarà ora spiegata per mezzo di esempi.

Figlio, ci sono quattro istruzioni per usare le cose come la via.

Come è detto nei Sei Prerequisiti per la Concentrazione:

A causa dei possedimenti materiali si soffre.

Nel non possedere nulla vi è suprema beatitudine.

Nel cedere tutto il suo cibo,

il pellicano diventa perfino più felice.

Per chi è impegnato in una vita contemplativa, i possedimenti e le cose materiali sono semplicemente un disturbo, una causa di difficoltà. Non possedere nulla è una beatitudine suprema. Quando non abbiamo nulla non abbiamo nemici. Siamo felici perché non abbiamo il problema innanzitutto di acquisire ricchezza, poi di proteggerla e cercare di incrementarla. Come troviamo nel detto:

Fonda la tua mente sul Dharma,

Fonda il Dharma su una vita umile,

Fonda la tua vita umile sul pensiero della morte,

Fonda la tua morte su una buca vuota e arida.

Quindi se dessimo via tutti i possedimenti, la pratica diverrebbe molto semplice e troveremmo una sublime felicità, come il pellicano. Il pellicano può raccogliere un'abbondante quantità di pesci nel suo becco, ma finisce per essere depredato

da altri uccelli che cercano di fargli abbandonare le sue prede. Non gli danno un momento di pace, finché non abbandona il pesce ai suoi persecutori. Ma una volta che fa questo, diventa molto più felice. Allo stesso modo quando noi non abbiamo più possedimenti, siamo liberi di rimanere comodamente in pace. D'altro canto, con le proprietà diventiamo preoccupati nell'averne di più, e siamo preoccupati dal poter perderle per nemici e ladri.

Di conseguenza,

Rendi libera dall'attaccamento la via, come esemplificato dal pellicano che ha con sé il pesce.

Ora, allo scopo di progredire realmente sul sentiero, dobbiamo liberarci dalle emozioni perturbatrici, poiché le emozioni perturbatrici ci incatenano nell'ignoranza.

Perché le emozioni perturbatrici possano sorgere come saggezza primordiale,

Fai dei cinque veleni il sentiero, come esemplificato dalla recitazione dei mantra sui veleni.

Questo non si riferisce alle emozioni ordinarie per come esse normalmente si presentano. Si riferisce a cercare la loro vera natura, la natura assoluta di saggezza nella profondità di queste emozioni perturbatrici. Una volta che la saggezza è realmente sorta dentro di noi e riconosciamo la natura vuota delle emozioni perturbatrici, esse non possono più danneggiarci, proprio come quando uno yogi realizzato recita un mantra su un cibo avvelenato il veleno è reso inoffensivo. Attraverso il riconoscimento della natura vuota delle emozioni perturbatrici, esse si liberano come saggezza e le possiamo usare come la via. Se sperimentiamo le emozioni perturbatrici nella maniera ordinaria esse possono solo legarci giù nel samsara. Ma se possiamo riconoscerle come saggezza, esse saranno degli aiutanti nella nostra pratica.

Ora, le emozioni perturbatrici sorgono nella mente per mezzo delle otto consapevolezze.

*Se riconosciamo le otto consapevolezze come non nate,
tagliamo la radice dell'esistenza, la nozione di un sé.*

Questa idea di un sé, il pensiero di un "Io", è la profonda radice del samsara. Ed è ciò che va tagliato. Quando si tagliano le radici di un albero non c'è più bisogno di tagliare rami, foglie e fiori; essi cadono tutti contemporaneamente e rinsecchiscono. Al momento presente non abbiamo ancora compreso che le otto consapevolezze non sono mai nate e che, quindi, siamo incapaci di recidere la credenza di un "Io". Ma una volta che comprendiamo come abbandonare questo concetto di un "Io", allora qualunque cosa ci accada - come sofferenza, felicità, attaccamento o avversione - ci aiuterà a progredire nella pratica:

Fai che la natura mai nata delle otto consapevoli sia la via, come esemplificato dal tagliare un albero da frutto alle radici.

La natura assoluta è completamente vuota, come lo spazio, non contaminata da fenomeni relativi, come le nozioni di permanenza o nichilismo che costituiscono visioni errate. La visione di questa natura assoluta, simile allo spazio, è incontaminata da questi estremi, esattamente come il fiore di loto, che cresce sulla superficie di un lago e non è macchiato dal fango:

Come la natura assoluta mai nata non è condizionata dai fenomeni relativi,

Fai della grande purezza il sentiero, come esemplificato dal loto che cresce dal fango.

---- 3 ----

Esposizione per mezzo di esempi come la conoscenza aiuta la meditazione.

Figlio, qui ci sono le istruzioni sulle quattro cose che vanno conosciute.

Se stai meditando con concentrazione focalizzata, hai bisogno di conoscere chiaramente ciò su cui stai meditando.

Tutti i fenomeni del samsara e del nirvana sono privi di vera esistenza.

Al momento, noi percepiamo il samsara come qualcosa che dobbiamo rifiutare e il nirvana come qualcosa che dobbiamo ottenere. Ora, mentre ciò è appropriato secondo la verità relativa, secondo la verità assoluta la natura delle emozioni perturbatrici e le azioni che presumiamo di rifiutare, non sono null'altro che vacuità, e la natura dei kaya e le saggezze che dobbiamo raggiungere non sono null'altro che vacuità. Quando realizzeremo il dharmakaya, che è libero da vera esistenza, sapremo che tutte le percezioni sono simili a un sogno o a un'illusione, e non desidereremo più intensamente questi fenomeni. Come si dice " **Finché vi è attaccamento, non vi è visione**". E l'assenza di attaccamento è la visione suprema.

Comprendi la libertà dall'attaccamento, come esemplificato da un mago.

Poiché un mago sa che le cose da lui create non esistono veramente e quindi egli non è attaccato ad esse.

Quando constati la natura di tutti i fenomeni, ogni cosa si riduce alla verità della vacuità. Le entità del samsara che devono essere rifiutate sono vacuità; le qualità del samsara che devono essere ottenute sono vacuità. La loro vacuità non è di differente tipologia: i fenomeni hanno la stessa natura onnipervasiva, l'unico sapore nella molteplicità, l'unica essenza.

Quindi,

Poiché i fenomeni e la loro natura non sono due cose separate,

Comprendi l'indivisibilità, come esemplificato dal legno di sandalo o dal cervo muschiato.

Il legno di sandalo non può essere separato dalla sua fragranza, né il cervo muschiato dal suo odore. E' nella stessa maniera che dovresti riconoscere l'essenziale indivisibilità di samsara e nirvana.

Poiché non c'è da fare nessun affidamento sui fenomeni condizionati con caratteristiche,

Comprendi che il relativo inganna, come esemplificato dall'essere delusi da un amico.

Non si può fare affidamento sulle cose condizionate del samsara, come fama, ricchezza, ceto sociale e così via. Non ci sono fenomeni relativi nel samsara e nel nirvana da cui uno possa dipendere. E' importante saperlo. Se, per esempio, stai viaggiando verso terre lontane in compagnia di un amico che in qualche modo ti delude, realizzerai di non poter più avere fiducia in quest'amico. Allo stesso modo, dovresti sapere che l'attaccamento ai parenti e agli amici è semplicemente una causa di inganno. Liberati dall'attaccamento e non fare affidamento su tali cose.

Poiché la natura assoluta è presente in te dall'inizio,

Comprendi l'inseparabilità, come illustrato da un seme di sesamo o dalla fiamma di una lampada.

La natura assoluta è stata costantemente presente in te sin dall'inizio. Non è qualcosa che ti è stato dato dalle benedizioni di un insegnante come un dono. Né è qualcosa che è cambiato a partire da qualcos'altro, come un quadrato di tessuto fatto di lana che è stato tinto di differenti colori. Esso non è stato fabbricato di recente. Piuttosto è come l'olio in un seme di sesamo: sebbene il seme di sesamo sia di piccole dimensioni, c'è sempre presente dell'olio in esso. O come la fiamma di una lampada: qualunque sia la dimensione della fiamma, la luce che emette è naturalmente parte di essa. Allo stesso modo, devi sapere che nessuna delle qualità del nirvana è mai stata separata dalla tua natura essenziale.

Quando si sa questo, i legami del credere in una vera esistenza e nei concetti dualistici, si sciolgono da sé stessi, e la saggezza immacolata nasce nella propria mente.

Esposizione per mezzo di esempi, di come le istruzioni cruciali aiutano la meditazione.

Figlio, ci sono quattro istruzioni cruciali.

Sebbene il potere creativo della vuota natura assoluta appaia in maniera molteplice, dal momento che i fenomeni si manifestano essi non hanno una esistenza intrinseca: apparenza e vuoto sono uniti.

Poiché ogni cosa è per sua natura vuota, possono sorgere infinite manifestazioni: dal naturale potenziale creativo della vacuità, tutti i fenomeni di samsara e nirvana possono manifestarsi come in una infinita esposizione. Sebbene tutte queste manifestazioni si presentino, non è come se fossero permanenti quando ci sono e impermanenti quando non ci sono più. Ogni cosa si presenta come in un sogno o come in una magica illusione. E' come un arcobaleno che, benché appaia chiaramente nel cielo, non è solido. E' apparente ma vuoto. Ma la sua apparenza e il suo vuoto non sono aspetti separati. Non è che l'apparenza dell'arcobaleno è un aspetto ed il suo essere vuoto è un'altro. L'arcobaleno è simultaneamente apparente e vuoto, e non c'è altra vacuità dell'arcobaleno stesso. Lo stesso accade per tutti i fenomeni del samsara e del nirvana: essi sono vuoti nel preciso istante in cui appaiono.

Ti é necessaria l'istruzione cruciale che mostri come prendere una chiara decisione riguardo alla natura senza ostacoli delle apparenze, come esemplificato da uno specchio d'argento pulito.

Prendi l'esempio di uno specchio. Se prendi uno specchio d'argento e lo pulisci completamente, molte immagini si presenteranno sulla sua superficie. Ma benché esse appaiano chiaramente sulla superficie, non sono nello specchio né aderiscono alla sua superficie. Non possiamo dire che esse siano all'interno o all'esterno. Come fanno quindi a presentarsi? E' la semplice congiunzione dell'essere in quel punto; per esempio, la faccia di qualcuno di fronte allo specchio e lo specchio che è lì. Come risultato di queste differenti condizioni,

appare un'immagine. Ora, chiunque può capire che, benché immagini di tutti i tipi appaiano in uno specchio, esse non esistono in alcun modo solido.

Tuttavia dobbiamo sapere che lo stesso è anche vero per le infinite manifestazioni del samsara e nirvana. La vacuità e la manifestazione sono indivisibili: la vacuità non può essere separata dalla manifestazione.

Quando parliamo di vacuità e apparenza, questo non significa che ci sono due cose, allo stesso modo del parlare dei due corni di un animale. Ciò significa che non vi è vacuità oltre alla manifestazione e che non vi è manifestazione oltre alla vacuità. Una volta liberi dall'aggrapparci a questo tipo di dualità, i nostri concetti di esistenza e non esistenza cadranno in pezzi naturalmente. E' importante avere una chiara conoscenza – libera da dubbi – di questa manifestazione priva di ostacoli.

Quando non si è vincolati dall'attaccamento a quello che non è due come se fosse due, le caratteristiche fenomeniche si autoliberano.

Ti è necessaria l'istruzione cruciale al non essere legato dalle caratteristiche, come esemplificato dal detenuto che è stato rilasciato.

Un detenuto che è stato messo in libertà è molto preoccupato di non commettere qualcosa di sbagliato per non essere rimesso di nuovo in prigione. Dovremmo allo stesso modo essere attenti e vigili, sì da non rimanere legati a concetti di esistenza, non esistenza, eternalismo o nichilismo; altrimenti, saremo seriamente ben legati dall'ignoranza.

Quale è il punto cruciale qui? E' di conoscere il significato della natura increata della mente. La mente non ha colore, forma, ubicazione o ogni altra caratteristica. Perciò, sebbene non vi sia nulla di solido e nessuna caratteristica su cui meditare, una volta che hai ottenuto stabilità e fiducia nella realizzazione della natura mai-nata della mente, non smarrirti nella distrazione e non deviare da quel riconoscimento, perfino per un solo istante. Semplicemente rimani nello stato di non attaccamento, che è libero da ogni attività mentale.

*Sebbene non vi sia neppure un atomo da meditare riguardo alla natura mai-nata della propria mente, non distrarti nemmeno per un istante.
Sii libero da attività mentale e concettualizzazione:*

Questa è l'istruzione cruciale di cui necessiti per non essere distratto dalla natura mai nata, come esemplificato dal scoccare una freccia dritta al bersaglio.

Puntando una freccia correttamente, si è certi di colpire un bersaglio. Allo stesso modo, quando la realizzazione della natura mai-nata è mirata al bersaglio dell'attaccamento ad un sé, è impossibile per essa non colpire il bersaglio.

Con la realizzazione del triplo spazio, non spostarti dalla inseparabilità dello spazio assoluto e consapevolezza.

Ci sono tre spazi: lo spazio esterno, il cielo blu, che è come un ornamento; lo spazio interno, che è la natura della mente; lo spazio intermedio, lo spazio nei canali oculari che connette lo spazio esterno e quello interno. Quando questi tre spazi sono fusi insieme, si realizza l'intrinseca unione dell'aspetto vuoto, lo spazio assoluto e l'aspetto di chiarezza, la propria consapevolezza. Non vacillare da questa comprensione.

Ti è necessaria l'istruzione cruciale sul rimanere nella concentrazione focalizzata, come esemplificato da un chirurgo oculare.

Quando una persona con una malattia oculare che sta per diventare cieca, trova un medico capace di trattarla, ascolta attentamente il medico e fa qualsiasi cosa sia necessaria per guarire. Come conseguenza della terapia, i suoi occhi si aprono e possono vedere le montagne e tutte le altre bellissime cose dell'universo. Se ascoltiamo nello stesso modo, con attenzione focalizzata alle istruzioni del nostro insegnante e le pratichiamo esattamente così come ce le ha riferite, un giorno i nostri occhi si apriranno e potremo vedere la natura assoluta esattamente come essa è. Tutte le percezioni illusorie del samsara e del nirvana si chiariranno da se stesse, dato che sono per loro stessa natura infondate, non nate e vuote. Allora, tutti i nostri concetti dualistici di esistenza, non-esistenza e così via, si dissolveranno naturalmente.

Con questo mezzo le percezioni illusorie, essendo senza fondamento, si dissolvono e le caratteristiche fenomeniche si disintegrano da sé stesse.

Consigli personali su come recidere costrutti concettuali per quanto riguarda i fenomeni mentali ed extramentali.

Figlio, ci sono quattro "tagli".

Qualsiasi pensiero dualistico sorga, non è diverso in nulla dalla natura assoluta.

Recidi il flusso del sorgere dei pensieri dualistici e ciò che segue da loro, prendendo come esempio una tartaruga posta su un piatto d'argento.

Dei molti pensieri che sorgono nella nostra mente, buoni o cattivi, nessuno di loro si allontana e si separa dalla natura assoluta neanche per un solo istante. Essi sono come una tartaruga messa su un piatto d'argento: essa sente la superficie liscia dell'argento sottostante piacevole al punto che non si muove più. Così se possiamo non allontanarci mai dalla natura assoluta, perfino quando i pensieri sorgono nelle nostre menti, non ci sarà alcun modo affinché essi possano legarsi tra loro e possa sorgere l'illusione. Normalmente, quando pensiamo a qualcosa del passato, esso porta a un altro pensiero, che nuovamente porta al pensiero successivo, e ci proiettiamo nel futuro, creando una catena ininterrotta di pensieri illusori in cui ognuno è la causa scatenante del successivo. Se seguiamo questa catena di pensieri, essi non avranno mai fine. Ma, se ogni qualvolta un pensiero sorge, rimaniamo senza vacillare nella natura assoluta, il flusso di questi pensieri naturalmente cesserà.

Qualsiasi cosa appaia, nulla si è spostato dalla natura assoluta.

Decidi che nulla è estraneo alla natura assoluta, prendendo l'esempio della gioielleria d'oro.

Una volta che abbiamo capito come rimanere nella natura assoluta, i numerosi pensieri che sorgono nella mente non sono differenti dalla gioielleria d'oro. Si può creare ogni sorta di cosa con l'oro, come orecchini, bracciali e collane ma, sebbene essi abbiano una varietà di forme differenti, sono tutti fatti d'oro. Similmente, se riusciamo a non allontanarci dalla natura assoluta, per

quanti pensieri possiamo avere, non saremo mai separati dal riconoscimento della natura assoluta. Uno yogi non si separa mai da questa realizzazione, qualunque cosa faccia con il corpo, parola e mente. Tutte le sue azioni sorgono come manifestazioni esteriori o ornamenti della saggezza. Tutti i segni che ci si aspetterebbe dal meditare su una divinità vengono spontaneamente senza che egli faccia realmente alcuna pratica formale. Il risultato della recitazione del mantra si ottiene senza aver fatto un grande numero di recitazioni. In questo modo, qualsiasi cosa è inclusa nel riconoscimento che nulla è mai estraneo alla natura assoluta.

In questo stato non si diventa eccitati da un evento piacevole o depressi da uno spiacevole. Ogni cosa,

L'intera varietà di gioie e dolore è uno all'interno dello stato di consapevolezza.

Decidi sulla sua indivisibilità, prendendo come esempio la melassa e il suo dolce sapore.

Usualmente pensiamo che la melassa sia una cosa e la sua dolcezza un'altra, e quindi abbiamo due nomi e concetti per questi. Ma di fatto è impossibile separare la dolcezza dalla melassa stessa. Se acquisiamo una simile netta comprensione che tutti i fenomeni del samsara e del nirvana, tutta la felicità e la sofferenza, sono incluse nella natura assoluta, allora

Tutto il samsara e il nirvana sorgono dalla manifestazione creativa della spontanea saggezza primordiale.

Decidi che è consapevolezza che si manifesta naturalmente, prendendo come esempio la luna nel cielo e il suo riflesso nell'acqua.

Quando la luna risplende sul lago si riflette sull'acqua ed appare nel suo riflesso esattamente come appare in cielo. Similmente, quando abbiamo un barlume di consapevolezza, è ciò che chiamiamo saggezza illustrativa: essa è un'immagine della reale saggezza, qualcosa da indicare come esempio di essa. Anche se essa è solo un barlume, è ancora della stessa natura della saggezza

assoluta, una esatta somiglianza di essa. Attraverso il riconoscimento di questa saggezza illustrativa, si è portati al riconoscimento della saggezza assoluta, che è come la luna nel cielo. Entrambe sorgono da sé, e noi dobbiamo comprendere chiaramente che non c'è una differenza sostanziale tra la saggezza illustrativa e la consapevolezza suprema o saggezza assoluta. E' piuttosto, una questione di vastità della propria realizzazione, di quanto si diventa sempre più abili nel suo riconoscimento. Come non c'è in natura differenza tra la luna vista nell'acqua e la luna vista nel cielo, così è con la saggezza illustrativa e la saggezza assoluta.

---- 6 ----

Esposizione su come comportandosi in modo appropriato con il samsara e il nirvana si aiuta la meditazione.

Figlio ci sono quattro visioni.

Essendo la natura essenziale unione, le sue manifestazioni si dispongono come un ornamento.

Vedi i pensieri ed apparenze come ornamento della natura assoluta, prendendo ad esempio l'arcobaleno che adorna il cielo

Come abbiamo già visto, la natura essenziale è l'unione intrinseca di vacuità ed apparenza. Tutte le infinite manifestazioni del samsara e del nirvana sorgono spontaneamente come creatività della natura assoluta. Esse sorgono come il suo ornamento, e non come qualcosa di differente e separato dalla realtà assoluta, o come qualcosa che interferisce con essa. Quando un arcobaleno appare nel cielo, bellissimo e multicolore, il cielo è vuoto ma l'arcobaleno appare come un suo ornamento. Similmente per uno yogi che ha realizzato la saggezza della natura assoluta, tutte le manifestazioni appaiono come suoi ornamenti. Tutti i pensieri appaiono come ornamenti della natura assoluta, e non c'è nulla – nessun difetto di meditazione, come torpore o eccitazione – che la possono ostacolare.

Quando si comprende che i pensieri sono la natura assoluta, attaccamento e avversione sono condannati a morte,

e non si può più accumulare karma.

Vedi i pensieri come la natura assoluta, prendendo l'esempio del temprare ed affilare una spada.

Con una spada che è stata temprata e accuratamente affilata, si possono tagliare i rami più resistenti e perfino il tronco di un albero. Similmente, se la mente è temprata con la natura assoluta, qualunque pensiero sorga sarà reciso da se stesso. Di conseguenza,

Non vi sono tracce accumulate come tendenze abituali,

E le tendenze di buono o cattivo karma non saranno perpetuate.

Vedi come i pensieri non lasciano traccia, prendendo come esempio gli uccelli che volano in cielo.

Di un uccello che vola nel cielo non è possibile indicare esattamente dove ha volato, perché non lascia traccia del suo volo. Anche per uno yogi i tanti pensieri, buoni o cattivi, che sorgono nella sua mente non lasciano tracce poiché, appena sorgono, immediatamente si dissolvono nella natura assoluta. Pensieri correlati ad attaccamento, avversione e perplessità possono sorgere nella sua mente, ma poiché si dissolvono non appena sorgono essi non lasciano traccia. Come risultato, essi non portano all'accumulazione del karma e sofferenza; anche i buoni pensieri, come fede, devozione, e compassione possono sorgere, ma immediatamente si dissolvono nella natura assoluta e quindi non lasciano all'orgoglio e all'attaccamento la possibilità di svilupparsi nella mente.

I fenomeni sono liberati nella natura assoluta.

Vedi l'esistenza come non vera, prendendo l'esempio del risveglio da un sogno.

Nel sonno, si sogna ogni genere di cose, buone o cattive; ma quando ci si sveglia non vi è nulla che rimane di loro. In egual modo, l'intera manifestazione

dell'universo e degli esseri continua a manifestarsi all'infinito; ma una volta che abbiamo realizzato la natura assoluta, non ci aggrappiamo a nozioni di buono o cattivo, e vediamo tutte queste manifestazioni come essere prive di esistenza solida.

---- 7 ----

Spiegazione del metodo reale di riposare nella meditazione

Figlio, ci sono quattro tipi di meditazione.

Riunire tutto quello che favorisce la concentrazione e padroneggiare il punto cruciale di come rimanere in meditazione, diligentemente, in modo assiduo

Medita con abitudine crescente, prendendo ad esempio la luna crescente.

Perchè si faccia strada la realizzazione di questa natura assoluta, è necessario mettere insieme condizioni favorevoli - essere liberi da condizioni che interrompono la meditazione e dalla distrazione e attaccamento. A meno di essere liberi dalla distrazione, i principianti che cercano di meditare non ne avranno gran beneficio. Inoltre è importante trovare il giusto equilibrio tra l'essere troppo tesi e troppo rilassati. Se siamo troppo tesi, soffriremo dei disturbi delle energie sottili e la mente diventerà instabile. Se siamo troppo rilassati, cadremo negli stati ordinari della mente. Quindi dobbiamo essere esperti nei vari tipi di meditazione. Al tempo stesso dobbiamo possedere una gran diligenza. Se cerchiamo di realizzare la natura assoluta giorno dopo giorno, la nostra realizzazione gradualmente diventerà più grande e più stabile, come una luna crescente, che diventa sempre più piena ogni giorno tra il primo e il quindicesimo giorno del mese lunare.

Questa è la visione della Prajnaparamita (la Madre dei Vittoriosi), la sfera dell'inesprimibile, dell'inconcepibile, suprema saggezza primordiale.

La saggezza che realizziamo non può essere descritta. Più la nostra

realizzazione cresce, maggiori saranno le qualità associate ad essa - devozione spontanea e compassione - fioriranno. E l'aspetto di vacuità di questa natura assoluta è quella che chiamiamo la Madre dei Vittoriosi, che è Prajnaparamita, che è la madre di tutti gli Shravaka, Pratyekabuddha, Bodhisattva, e Buddha.

Medita sui pensieri e le apparenze come l'inesprimibile grande beatitudine, prendendo l'esempio di avere la vostra bocca piena d'acqua.

Quando la propria bocca è piena d'acqua, anche se si vuole dire "Pet!", non si ha la possibilità di farlo. Allo stesso modo, quando realizziamo la natura assoluta, sebbene i fenomeni del samsara e del nirvana siano ancora sperimentati, è impossibile esprimerli in parole. Questo è il motivo per cui Zurchungpa dice, "medita sulla grande beatitudine".

Medita che fama/reputazione e affini-

che sono i pensieri delle otto preoccupazioni mondane-

Non sono fundamentalmente veri, prendendo l'esempio della foschia, che non esiste veramente.

Quando il cielo è pieno di foschia nelle prime ore del mattino, sembra come se qualcosa nasconda il sole, ma di fatto non c'è nulla a cui ci si possa afferrare e tenere, e la foschia non influisce sul reale cielo che è al di là. Allo stesso modo, i praticanti che hanno realizzato la natura assoluta non sono condizionati dalle otto preoccupazioni mondane: non bramano la gloria e la fama, e anche se accade che la ottengano, ciò non li rende orgogliosi. Se sono criticati o incolpati non si deprimono. Tali cose non condizionano le loro menti. Sono completamente liberi dalle preoccupazioni mondane ordinarie e vedono ogni cosa come in un sogno, come una illusione. Per cui meditano vedendo la fama e le manifestazioni correlate come impure - nel senso di irrilevanti - come foschia, che non ha vera esistenza.

Medita sulla natura non artificiosa come vuota, prendendo ad esempio l'acqua e le bollicine;

la natura della mente è vuota come lo spazio.

In un fiume ci sono molti vortici e bolle, ma essi non sono mai qualcosa di diverso dell'acqua del fiume. Essi sono formati dall'acqua, non rimangono dissimili dall'acqua, e di nuovo si ridissolvono nell'acqua. Ugualmente con tutte le manifestazioni ed esperienze che sorgono come la creatività della consapevolezza: esse mai mutano in un qualcosa di differente dalla natura assoluta. La natura assoluta è sempre presente al loro interno, come lo spazio vuoto è sempre presente all'interno di una canna di bambù.

---- 8 ----

Spiegazione di come la condotta dovrebbe essere dotata di esperienza e realizzazione.

Figlio, ci sono quattro tipi di condotta.

Nella tua condotta, volta le spalle ai sentieri mondani: considera gli esempi di una sposa e di un folle:

in altre parole, accertati che tu sia coscienzioso e riguardoso delle opinioni degli altri, come una sposa novella ansiosa; non agire contrariamente al Dharma come un pazzo che fa qualunque cosa gli passa per la testa.

Quando una sposa novella giunge nella sua nuova casa, è molto coscienziosa, ben educata, e impegnata a creare una buona impressione. Noi praticanti dovremo essere molto attenti in tutto ciò che facciamo, e se facciamo delle cose contrarie al Dharma, dovremo sentirci pieni di vergogna, sapendo che siamo alla presenza di una infinità di Buddha. Allo stesso tempo, dobbiamo evitare l'estremo di comportarci come un folle, che fa qualunque cosa gli passi per la testa e non si ferma mai per pensare, "Questo non è il modo giusto di comportarsi".

Nella vostra condotta, le molteplici percezioni fenomeniche non dovrebbero spostarsi dalla natura assoluta: prendi come esempio il pesce nell'oceano.

Ovunque essi vadano, i pesci nell'oceano rimangono sempre in esso, per loro l'oceano non ha mai fine. Allo stesso modo, le molteplici apparenze del samsara e del nirvana dovrebbero essere percepite come essere mai state estranee alla natura assoluta.

Nella vostra condotta, qualunque cosa appaia - i cinque veleni emozionali e altro - dovrebbe essere la saggezza primordiale: prendi l'esempio del fuoco che infuria per tutta la foresta.

Nell'incendio di una foresta più è forte il vento, più lontano si diffonderà il fuoco; più legno raggiunge, maggiormente il fuoco divamperà. E mentre le emozioni perturbatrici incatenano una persona ordinaria, per uno yogi qualunque pensiero che sorga nella sua mente alimenta semplicemente la sua realizzazione, la quale cresce perfino più forte e più chiara, poiché egli sperimenta qualunque cosa appaia come la manifestazione della saggezza.

Nella vostra condotta, la molteplicità dovrebbe avere un unico sapore - essendo inseparabili i fenomeni e la loro natura o apparenza e la vacuità: prendi l'esempio del sale che si dissolve in acqua.

La natura assoluta e i fenomeni relativi sono indivisibili, come sono apparenza e vacuità, proprio come quando il sale si dissolve in acqua, la salinità e l'acqua sono completamente inseparabili. Così, quando i fenomeni condizionati relativi si dissolvono nella natura assoluta e si fondono in un unico sapore, tutti i pensieri illusori svaniscono e nulla può più sorgere.

---- 9 ----

Esposizione dei differenti tipi di esperienza.

Figlio ci sono quattro tipi di esperienza.

Quando cerchiamo di salvaguardare il riconoscimento della natura assoluta in

questo modo, avremo varie esperienze. La prima di queste è:

L'esperienza di non afferrarsi ai pensieri, come illustrato da un bambino piccolo e uno specchio:

sebbene ci siano le percezioni, non c'è l'afferrarsi

Le esperienze *sorgeranno*. Se non abbiamo delle esperienze sulla via, saremo su una via sbagliata. Ma sebbene queste sorgano, dobbiamo essere completamente liberi dall'attaccarci ad esse, come un bambino piccolo davanti a uno specchio. Qualunque cosa faccia il bambino, lo specchio lo rifletterà. Ma il bambino non si attacca ad esso per quanto sia buono o cattivo. Allo stesso modo, qualcuno che è completamente libero dall'afferrarsi non è catturato dalle nozioni di buono e cattivo.

L'esperienza della saggezza prende inizio là dove non è sorta precedentemente, come illustrato da una donna povera che è alla ricerca di un tesoro:

esperienza e realizzazione sono appena nate.

Quando una nuova esperienza o realizzazione di saggezza sorge nella mente, dovremmo essere gioiosi, dovremmo sentirci ispirati e perfino avere maggiore diligenza nella pratica, proprio come quando una donna che è indigente trova un tesoro nascosto sottoterra. E' felicissima, sapendo che per sette generazioni a venire non ci sarà bisogno di aver timore di esser poveri, e quindi ella si prende gran cura del tesoro che ha trovato.

L'esperienza né di apprensione né di considerazione, come illustrata da una rondine che entra nel nido e un leone:

uno ha ottenuto una fiducia risoluta.

A questo punto guadagneremo un senso di certezza e fiducia nell'avere una chiara idea dove ci troviamo sulla via, di come lavorano gli antidoti sulle emozioni, e la visione della vacuità. Troveremo che non abbiamo più esitazioni,

come una rondine entra nel suo nido. Prima di costruire il suo nido, la rondine ricerca attentamente un buon sito libero da potenziali pericoli. Ma una volta che ha costruito il nido, essa vola diritto verso esso, senza esitazione alcuna. Similmente, avendo accuratamente costruito la nostra meditazione, raggiungeremo un punto dove non abbiamo più esitazione, e immediatamente riconosciamo la natura delle nostre esperienze. Come il leone, il re degli animali, che non ha paura di altri animali ovunque vada, uno yogi non ha timori, qualsiasi esperienza sorga nella sua mente. Al tempo stesso, non ha orgoglio o infatuazione con le sue esperienze. Né ha considerazione delle esperienze, né ha inquietudini verso di loro.

L'esperienza di non essere intimorito da visioni filosofiche, come illustrato dal leone che non è spaventato dalla volpe:

non c'è paura della visione e azione dei veicoli inferiori.

Quando abbiamo realizzato la natura assoluta, non saremo vincolati dalle visioni e condotta dei veicoli inferiori. Come il leone, che non è mai spaventato dalla volpe nonostante essa latri abbastanza, colui che ha piena realizzazione della Grande Perfezione non è condizionato dai numerosi insegnamenti sulla visione, meditazione, e azione dei veicoli gradualmente; essi non gli creano esitazione.

---- 10 ----

I segni che sorgono dall'esperienza.

Figlio, ci sono quattro tipi di segni.

Quando esperienza e realizzazione sbocciano internamente, questo è

Il segno della consapevolezza che risplende internamente, come illustrato da una lampada al burro all'interno di un vaso.

Quando una lampada al burro è collocata in un vaso, è protetta dal vento e quindi brucia con uniformità e brillantezza. Similmente, quando la chiara

consapevolezza riempie il nostro spazio interiore, il karma e le emozioni perturbatrici sono immediatamente disperse.

Per questo ci sono quattro modi in cui gli oggetti della conoscenza sono liberati nella loro propria natura.

Una volta che abbiamo realizzato la natura assoluta, tutti i concetti si disperdono entro questa stessa natura assoluta.

Essi sono auto liberati, come ferro taglia il ferro.

Proprio come il ferro può essere tagliato dal ferro ma non dal legno, quando la natura ultima del soggetto e dell'oggetto funge da antidoto per lo stesso soggetto e oggetto, tutta la dualità si dissolve naturalmente.

Essendo le apparenze e la mente inseparabili, esse sono liberate da una singola cosa, come il fuoco accende un fuoco.

Quando ci sono molte emozioni perturbatrici che si presentano nella mente, non c'è bisogno di cercare un antidoto separato per ognuna. La natura assoluta funziona come antidoto per tutte, come il fuoco accende un fuoco.

Una volta che hai realizzato che la mente e le apparenze sono inseparabili, più legna da ardere si aggiunge più forte il fuoco divamperà.

Attraverso la conoscenza della propria natura, esse sono liberate nella realtà fondamentale, come lo spazio si fonde con lo spazio.

All'interno di un vaso c'è spazio, e questo spazio è fondamentalmente lo stesso dello spazio esterno. Quando il vaso è rotto da un martello, lo spazio interno ed il vasto spazio esterno si fondono insieme e diventano indistinguibili.

Le apparenze sono riconosciute essere manifestazioni della mente, come una madre e un figlio che si incontrano.

Una volta che abbiamo riconosciuto che tutti i fenomeni esterni sono semplicemente l'auto manifestazione della propria consapevolezza o natura assoluta, i fenomeni esterni condizionati non possono ingannare la nostra

natura assoluta interiore. Questo riconoscimento che i fenomeni esterni sono le nostre proiezioni è come l'incontro della madre col proprio figlio: tra loro c'è un indubbio riconoscimento, senza esitazione o equivoco.

Quando non c'è sforzo, questo è

Il segno che la mente non si fa coinvolgere nei piaceri dei sensi, come illustrato da un re seduto sul suo trono.

Un re che ha completo dominio sul suo regno non ha bisogno di aumentare attivamente la sua autorità, né di coinvolgersi quotidianamente nella gestione dello stato. Similmente, quando abbiamo fiducia nella natura assoluta, non saremo allettati da attrazioni e esperienze sensoriali esterne. La mente non rincorrerà oggetti del desiderio. Questo è un segno di stabilità.

Quando si riducono i propri programmi perché non si ha tempo da perdere, o si conclude chiaramente che tutti i fenomeni sono non nati, questo è

Il segno di concentrare la mente sulla natura non nata, come illustrato da una persona malata e un cimitero.

Ci sono due esempi qui, che ci ricordano che sebbene possiamo avere questo tipo di realizzazione, non dobbiamo mai sentirci indifferenti riguardo ad impermanenza e morte, e dobbiamo essere chiari circa la natura non nata dei fenomeni.

Il primo esempio riguarda un malato terminale il quale sa che c'è poco tempo prima del viaggio finale al cimitero. Una tale persona sente di non aver tempo da perdere. Il secondo esempio (indica la realizzazione che tutti i fenomeni sono non nati) è quello del cadavere di una persona malata che sta per essere portato al cimitero. Proprio come non è necessario prendersi cura di un cadavere come si fa per una persona vivente, una volta realizzata la natura assoluta, non c'è necessità di portare una particolare attenzione a "ciò che va rifiutato" - emozioni perturbatrici e altro. Non abbiamo bisogno di alcun altro antidoto per loro che la realizzazione della natura non nata. Altri ordinari antidoti diventano irrilevanti.

Se siamo liberi *sia dalle cose che vanno evitate e sia dagli antidoti* da applicare, noi otteniamo la sicurezza di un falco. Quando un falco vede una colomba volare quietamente nella foresta, egli non esita nemmeno un secondo ad abbattersi sulla sua preda. Analogamente, se noi abbiamo fiducia d'essere andati al di là delle cose che vanno evitate e dei necessari antidoti, vinceremo le emozioni perturbatrici senza esitare. Questo è

Il segno di aver frantumato le emozioni perturbatrici, come illustrato dalla colomba e dal falco.

---- 11 ----

Spiegazione che senza esperienza e realizzazione non si ha il poter di non rinascere nel samsara.

Figlio ci sono quattro istruzioni connesse con le illusioni ottiche,

con esempi dell'essere ingannati dalle illusioni.

Se premi i tuoi occhi con un dito mentre osservi la luna, vedrai due lune, ma ovviamente non c'è mai stata più di una luna. Similmente, né il mondo esterno né il tuo corpo, il tuo nome, o la tua mente non è mai esistita in alcun modo reale. Tuttavia consideri che esista veramente e quindi ti afferri a loro.

Come nell'esempio di percepire un miraggio come acqua,

credendo che c'è qualcosa quando non c'è nulla,

se non comprendi che i piaceri dei sensi sono illusioni, girerai senza meta.

Poiché ci siamo abituati da tanto tempo a credere nella vera esistenza delle cose, noi sbagliamo. Siamo come animali selvaggi in una vasta pianura accaldata che vedono un miraggio a distanza. Credendo sia acqua corrono verso essa solo per scoprire che, come si avvicinano, lì non c'è nulla. Allo stesso modo, se non realizziamo che tutte le cose desiderabili del samsara connesse

con la forma, sensazione, odorato, tatto non sono null'altro che illusioni, ci afferriamo a loro e giriamo a vuoto. Ci afferriamo alle cose che appaiono molto belle o piacevoli e sentiamo avversione verso le cose che non sopportiamo. Come risultato dell'essere così illusi dalle nostre percezioni, ci troviamo coinvolti in tutta una serie di differenti attività.

Ci afferriamo anche alle cose che noi crediamo essere altro da quello che sono:

Come nell'esempio di percepire una corda come un serpente,

pensando che lo sia, anche se non è,

se non comprendi che sei un essere ingannato, continuerai a girare a vuoto.

Quando non si può vedere molto bene, si può confondere una corda per un serpente e prendersi un terribile spavento - semplicemente perché non si è osservata in modo appropriato la corda. E' la stessa cosa con le varie esperienze attraenti che facciamo. Poiché crediamo che esistano veramente, ci agitiamo molto per esaudire i nostri desideri. Invece di riconoscere i benefici del seguire un insegnante e praticare il Dharma, siamo ingannati dalle nostre percezioni e così vaghiamo incessantemente nel samsara.

Come nell'esempio del pappagallo che mangia il veleno (e, per imitare il pavone, causa la sua morte),

se ti comporti come se avessi raggiunto la realizzazione sebbene non la possiedi e

ti afferri alle cose pensando che siano veramente esistenti, girerai a vuoto.

Se non abbiamo raggiunto la completa realizzazione della vacuità che ci permette di utilizzare le emozioni come il sentiero e cerchiamo di compiere attività che sono di dominio degli esseri realizzati, falliremo. Prendiamo come esempio il pavone e il pappagallo. Il pavone può mangiare bacche velenose e così facendo rende più brillanti le sue piume. Se il pappagallo fa la stessa cosa muore. Allo stesso modo se cerchiamo di imitare i grandi Siddha godendo delle esperienze desiderabili, ci legheremo solamente in modo ulteriore al samsara,

poiché abbiamo ancora il concetto che l'oggetto del desiderio esiste veramente. Piuttosto che migliorare la nostra pratica ed essere di utilità nel trasformare le emozioni perturbatrici in saggezza, essa semplicemente ci porterà ad essere oscurati dalle nostre emozioni perturbatrici e azioni.

Credendo nell'esistenza dove non c'è esistenza, uno è disperatamente confuso dall'attaccamento e dall'avversione

Come nell'esempio del bambino e del pugno vuoto

lo froda facendogli pensare che contenga una sorpresa

se sei ingannato dalle tue percezioni, vagherai nel samsara.

Non esistono fenomeni che esistono realmente. Tuttavia postuliamo l'esistenza dei fenomeni e ci afferriamo ad essi. Una volta che noi siamo catturati da tali illusioni, l'attaccamento entra nel nostro essere e diventiamo disperatamente attratti dalle cose che ci piacciono e respingiamo le cose che non ci piacciono. Così siamo illusi dalle percezioni dei sensi, come un bambino piccolo che è avvicinato da qualcuno che finge di avere qualcosa in mano. Il bambino tende la sua mano felicemente aspettandosi di ricevere un dono, solo per piangere con disappunto quando la persona apre la mano e non c'è nulla in essa. Così siamo ingannati dai nostri sensi, e questo è come noi vaghiamo nel samsara. Questo è perché è necessario riconoscere che tutti i fenomeni non hanno per nulla vera esistenza.

---- 12 ----

Figlio, esistono dieci modi di venir meno ai Buddha

nel proprio impegno, che deve accordarsi con il proprio livello.

E' importante che la nostra condotta si accordi al nostro livello di realizzazione. Se tu sei un gran siddha, puoi agire di conseguenza. Altrimenti, dovresti agire secondo il tuo livello. Ma se agisci senza avere un alto grado di realizzazione e ti comporti come se lo avessi, finirai per ingannare i Buddha in dieci modi. Come

detto prima, se la condotta segue la visione troppo da vicino, la visione diverrà diabolica.

Il modo di evitare cadute nei tuoi impegni è di prendere come tuoi testimoni i Buddha dei tre Tempi; poichè il danno nel rompere una promessa non conosce limiti, mentre se non la rompi, vi saranno inconcepibili buone qualità: diverrai il principale figlio di tutti i Buddha del passato, presente, e futuro. Quindi, ogni sei ore della tua giornata fai una verifica, e se hai rotto la tua promessa, fai la tua confessione e rinnova la promessa con voto fermo.

Allo scopo di non essere catturato in questo modo dalle tue azioni ed emozioni perturbatrici, prendi i Buddha del passato, presente e futuro come tuoi testimoni. I Buddha, che hanno l'occhio della saggezza, sanno che se tu sperimenti illusione in una maniera ordinaria, è impossibile ottenere liberazione e illuminazione. Cadiamo sotto il potere dell'illusione perché non riusciamo a riconoscere che i fenomeni non hanno esistenza intrinseca. Se facciamo una promessa per non cadere nell'illusione e poi rompiamo questa promessa, ci saranno conseguenze negative illimitate. Se riusciamo a mantenere questa promessa, otterremo inconcepibili qualità e diventeremo il figlio principale di tutti i Vittoriosi. Poiché la via rivelata dagli Illuminati è senza errore, se la seguiamo con appropriatezza, anche noi percorreremo la giusta via senza errore. Devi quindi essere attento, consapevole dei fattori buoni e cattivi dentro di te, e fare l'inventario dei tuoi difetti e qualità. Se trovi di aver trasgredito il samaya, rammaricati del tuo errore, confessalo e ripara il samaya, promettendo di non commettere nuovamente lo stesso errore. Se trovi, nell'esaminare te stesso in questo modo, che non hai trasgredito il samaya, rallegrati e dedica questa fonte di bontà a tutti gli esseri senzienti.

Riconoscendo che tutta la felicità e sofferenza è la manifestazione delle tue proprie precedenti azioni,

Anche se l'intero mondo insorge in ostilità contro di te, non staccarti dalla natura assoluta. Se fai questo, non tradirai i Buddha dei tre tempi.

E' importante realizzare che tutta la felicità e sofferenza, gioia e dolore che stai sperimentando ora non sono state decise per te dagli dei come Indra, Brama e Vishnu, né l'hanno fatta venire proprio loro. Esse sono il risultato naturale delle tue azioni passate. Quindi fai una promessa che perfino se l'intero mondo insorge come tuo nemico, non ti discosterai dalla natura assoluta. Quindi, anche se qualcuno si fa avanti minacciando la tua vita, se puoi rimanere nell'equanimità entro il riconoscimento della natura assoluta, questi nemici saranno incapaci di danneggiarti. Ma se cadi nell'illusione, pensando che i nemici esistano veramente, e come risultato reagisci cercando di sconfiggerli e di proteggere gli altri che destano attaccamenti in te, allora sicuramente ingannerai i Buddha del passato, presente e futuro.

Si sempre attento a ciò che è giusto e quello che non lo è; e vigila se stai realmente agendo di conseguenza. Attenzione e vigilanza saranno allora i tuoi insegnanti.

Costantemente sostenuto da attenzione e vigilanza,

Qualunque cosa faccia, non deviare dal continuum della natura assoluta non-nata. Se lo fai, non ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Nei termini della verità relativa, accumulerai meriti in accordo con l'infallibile interdipendenza di causa ed effetto, mentre comprendi che queste sono come un sogno o illusione. Al tempo stesso, nella tua meditazione, non dovresti mai spostarti dalla conoscenza della natura vuota, la dharmata.

Qualunque cosa ti succeda, applica l'antidoto, rinfresca te stesso con la fede, assimila le istruzioni, non essere ipocrita nella disciplina, e mantieni fiducia nella legge delle azioni e dei loro risultati. Con queste risorse,

perfino se la tua vita è in pericolo, mai perderai la visione del Dharma. Se fai questo, non ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Qualunque circostanza accada, siano esse cose buone come lodi, fama, agio e ricchezza siano cose cattive come critiche, ingiuria, e malattia, non sarai influenzato dal credere che queste circostanze esistano veramente. Usa

l'antidoto su loro. Ricorda che la sofferenza è il risultato delle tue azioni passate ed esprimi il desiderio che con la tua personale sofferenza tu puoi essere capace di prendere la sofferenza altrui su te stesso. Se diventi ricco o incontri altre situazioni favorevoli, considera queste cose come un sogno o un'illusione e rallegrati senza attaccamento. Se puoi fare questo, l'antidoto sarà stato efficiente.

Tutte queste circostanze ti aiuteranno a rivitalizzare o incrementare la tua fede nei Tre Gioielli e la tua devozione verso l'insegnante, come riaccendere un fuoco. Al tempo stesso riconoscerai il valore delle istruzioni più profondamente, pratica la disciplina senza ipocrisia, e mantieni la ferma convinzione di come agisce la legge di causa ed effetto. Questo ti condurrà a decidere di non perdere mai la visione del Dharma, che è quella di non cadere mai in azioni negative, anche a costo della propria vita.

Ricorda i benefici e i rischi connessi, e ricorda la gentilezza del tuo insegnante,

Non rovinare nemmeno per l'equivalente di un atomo il tuo samaya con il sublime insegnante. Se fai questo, non ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Nella vita ordinaria, un mercante che conduce i suoi affari può ottenere un enorme profitto, ma c'è anche un rischio, specie se i suoi metodi sono irregolari. Egli può perdere tutto o avere guai con la legge. Per noi praticanti del Dharma, ci sono grandi benefici e grandi rischi correlati al nostro insegnante radice. Se pratichiamo secondo ciò che egli dice, non c'è dubbio che ne deriverà il più grande beneficio e raggiungere tutte le qualità della liberazione e dell'onniscienza assoluta. Ma la nostra relazione con l'insegnante comporta anche grandi rischi: se non pratichiamo secondo le sue istruzioni ma ci comportiamo ipocritamente, pretendendo di fare ciò che ci dice in sua presenza e facendo l'opposto alle sue spalle, rischiamo di cadere nell'inferno del vajra.

Ricordando la morte e riflettendo sui difetti del samsara,

Piuttosto che realizzare ora fama e altri benefici correlati alle otto

preoccupazioni mondane in questa vita, metti tutti i tuoi sforzi nel compito di allenare la mente rivolgendola all'illuminazione. Se impegni te stesso negli affari mondani e non alleni diligentemente la Mente, tu ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Cosa dovremmo fare allo scopo di praticare totalmente in accordo con il Dharma ed evitare ciò che va contro ad esso? Dobbiamo ricordare la morte - la certezza che la morte verrà e la imprevedibilità di quando verrà. E' anche necessario ricordare i difetti del samsara e come le inclinazioni alle attività samsariche semplicemente perpetuano le sofferenze nel samsara. Rifletti su quanto segue: "Oggi ho questo corpo umano con le sue libertà e vantaggi. Ho incontrato un insegnante spirituale e attraversato la soglia del Dharma. Sono stato abbastanza fortunato da ricevere le istruzioni che possono portare alla Buddhità in una singola vita, quindi devo praticarle. Altrimenti, se indugio in attività che sono motivate dalle otto preoccupazioni mondane, io imbroglierò me stesso." Quindi, invece di pensare che fama e altre preoccupazioni mondane sono importanti, fai ogni sforzo concentrato per allenarti nella bodhichitta, purificando le due oscurazioni con l'intenzione di beneficiare la completa totalità degli esseri senzienti. D'altro canto, se sei diligente solo nelle attività di questa vita, se non coltivi attenzione di ciò che è giusto e di ciò che è errato, e se non sei costantemente vigile nell'osservare quello che stai facendo, dicendo, o pensando di conseguenza, trasgredirai i precetti dei Buddha dei tre tempi, ingannandoli.

Come è detto in tutti i sutra e tantra,

Vedi il nobile insegnante come Vajrasattva in persona e abbi devozione.

In termini di qualità e realizzazioni, l'insegnante è veramente l'equivalente di tutti i Buddha. Ma in termini di gentilezza, è di gran lunga più gentile. Tenendo questo a mente, dovremmo essere pieni di rispetto e devozione nei sei periodi del giorno e della notte e profondamente determinati a fare tutto quello che l'insegnante dice.

Se non fai questo, ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Riconoscendo che tutto quello che appare è la mente, che la mente stessa è vuota, e che l'inseparabile unione di chiarezza e vacuità è la saggezza primordiale,

Comprendiamo che tutto quello che è esterno e interno è la mente, e non sviluppiamo attaccamento o avversione. Se li sviluppi, tu ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Noi parliamo delle percezioni illusorie del samsara dove tutto è visto come impuro e, collegate a queste, le emozioni perturbatrici e il lavoro del karma. Parliamo anche di nirvana e dei fenomeni puri dei kaya e delle saggezze. Ma chi crea queste due, le impurità del samsara e la purezza del nirvana? E' la mente. Se osserviamo la natura fondamentale di questa mente e chiediamo a noi stessi a cosa assomiglia - qual è la sua forma, colore, o in quale luogo si trova - è impossibile trovare qualcosa. Non c'è null'altro che vacuità. Al tempo stesso, non è un'ottusa nullità come lo spazio vuoto di un vaso vuoto. La mente ha anche il potere di conoscere ogni cosa. Questo è l'aspetto di chiarezza della mente. In verità, la mente è chiarezza e vacuità messe insieme, e l'inseparabile unione di chiarezza e vacuità è quello che noi chiamiamo saggezza non duale.

Tutti gli oggetti esterni, l'universo e gli esseri, e il soggetto interno che li conosce, che genera l'idea di soggetto e oggetto e crea le nozioni di nemici e amici - tutti questi sono la mente. Se non comprendiamo che sono tutti proiezioni della mente e non riusciamo a riconoscere la natura vuota della mente, saremo ingannati dalle varie emozioni, quali attaccamento e avversione, che si generano nella mente. Dobbiamo quindi comprendere che l'intera manifestazione di samsara e nirvana non è null'altro che il gioco della mente e che la natura della mente è vacuità. La sua natura essenziale è vacuità non nata e la sua naturale espressione è la chiarezza, la facoltà di conoscere. Quando sappiamo ciò, non siamo più separati; non siamo influenzati dall'attrazione verso il desiderabile e l'avversione verso l'indesiderabile. Ma quando cadiamo sotto il potere dell'attrazione e dell'avversione, noi inganniamo i Buddha dei tre tempi.

Riconoscendo gli esseri come nostre madri, ricordando la loro gentilezza, e desiderando ripagare la loro gentilezza,

Coltiviamo grande compassione e lavoriamo per il bene degli esseri senzienti. Se ti allontani dalla bodhicitta e ti adoperi unicamente per il tuo benessere, tu ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Praticare il Dharma solo per il proprio beneficio è di poca utilità. Dovresti praticare per il bene di tutti gli esseri senzienti che sono numerosi quanto la vastità del cielo. Sapere che tutti gli esseri senzienti sono stati tuoi genitori e sentire lo stesso amore e gratitudine per loro come fai per i tuoi attuali genitori in questa vita. Pensa quanto sono stati gentili con te, donandoti la vita e poi occupandosi di tutto quello di cui avevi bisogno come cibo, vestiario, e affetto. Possiamo vedere quanto forte sia l'amore dei genitori per i loro figli: perfino il più crudele degli animali come il falco e i lupi che non mangiano null'altro che carne e sangue, in maniera indiscussa amano i loro figli. E' importante realizzare quale debito di gratitudine ogni essere senziente ha verso i propri genitori.

Come si può ripagare tale gentilezza? Il miglior modo di farlo è tramite il Dharma, riconoscendo che tutti i fenomeni sono come un sogno o un'illusione. Guarda a te stesso e vedi se sei capace di evitare anche una singola azione negativa e di impegnarti in una singola azione positiva. Se sei capace di occuparti di fare sempre più azioni positive e sempre meno azioni negative, e in cima a tutto hai bodhicitta, il desiderio di beneficiare gli altri, allora sarai veramente un praticante del Grande Veicolo. D'altro canto, se tu trasgredisci bodhicitta, se non riesci a riconoscere che tutti gli esseri sono stati tuoi gentili genitori e come risultato sei solo preoccupato unicamente di esaudire i tuoi obiettivi personali, ingannerai i Buddha dei tre tempi, per ritrovarti realmente nei comportamenti in completa contraddizione con ciò che loro hanno insegnato.

Tutti i concetti dualistici a causa dell'attaccamento a ogni cosa di esterno ed interno come veramente esistente sono l'opera di demoni, quindi comprendi che non esiste dualità di soggetto ed oggetto. Se vieni meno nel fare questo, tu ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Da dove proviene l'illusione che ci fa andare contro gli insegnamenti dei

Buddha? Essa viene dall'errore di credere che l'universo e gli esseri siano veramente esistenti. Come conseguenza di questo afferrarsi dualistico, veniamo molto soddisfatti da cose come successo, fama, lode guadagno e ci turbiamo da perdita, critiche, e incomprendibilità. Per noi le otto preoccupazioni mondane sono tutte importanti. Alla radice di questo c'è la dualità del soggetto interiore, la mente che si afferra, e l'oggetto esterno che è afferrato. A causa di questo afferrarsi nella relazione tra soggetto e oggetto siamo attratti da cose che sono piacevoli e desiderabili e sentiamo avversione per ciò che ci danneggia, per le critiche delle persone e così via. Così dividiamo l'intero mondo in piacevole e spiacevole, e facciamo di tutto per tenerci l'uno e abbandonare l'altro. E' questa dualità che ci fa cadere nelle modalità illusorie di comportamento, e queste sono l'opera del demone. Cosa intendiamo per "demone"? E' qualsiasi cosa che ostruisce la via della liberazione dal samsara e impedisce l'ottenimento della onniscienza assoluta. L'antidoto a ciò è riconoscere tutti i fenomeni del samsara e nirvana come la saggezza non duale di consapevolezza e vacuità. Se non riusciamo a riconoscere questa non dualità, inganniamo i Buddha dei tre tempi.

Con questo corpo, quale supporto, manteniamo attenzione-

cioè, mantenere consapevolezza nei quattro tipi di condotta, custodendo il corpo e altro-

Poiché tu cerchi il frutto della Buddhità. Se tu non riesci a fare questo, ingannerai i Buddha dei tre tempi.

Attualmente possiedi questa esistenza umana, che è libera dalle otto condizioni sfavorevoli e dotata dei dieci vantaggi - i cinque vantaggi individuali e delle cinque circostanze vantaggiose. Con questo corpo umano come supporto, non c'è via nei nove veicoli del Dharma - quelli degli Shravaka, Pratyekabuddha, e del Bodhisattva e dei sei veicoli del Vajrayana- che non possa essere praticata. Ognuna di queste vie se praticate, porta al corrispondente risultato. Essa è come trovare un gioiello che esaudisce i desideri. Nel trovarsi ad essere in possesso di un gioiello che esaudisce i desideri, sarebbe insensato non usarlo. Similmente, ora che abbiamo questo corpo umano dovremmo essere concentrati ad usarlo per praticare il supremo Dharma in ognuna delle quattro attività -

mangiare, dormire, camminare e sedere. In ognuna di queste dobbiamo costantemente esaminare la mente, osservarla come una spia, e verificare se stiamo agendo in modo negativo o positivo. Al tempo stesso dobbiamo ricordare chiaramente ciò che è positivo e ciò che è negativo - ciò che dobbiamo intraprendere e ciò che dobbiamo evitare. Questa consapevolezza è la più straordinaria forma di protezione. Quindi non distruggere questa opportunità con la trascuratezza. Usa la consapevolezza per mantenere il controllo sul tuo corpo, parola e mente sì da non essere influenzato da interessi mondani. Essere attenti a ciò che è giusto e sbagliato e vigili se si agisce o no di conseguenza è la base della pratica del Dharma.

Non essere attenti e vigili è vergognoso, perché è ingannare i Buddha dei tre tempi.

---- 13 ----

Usare le istruzioni per meditare senza distrazione,

poiché la pratica va fatta con piena concentrazione.

Figlio, ci sono quattro modi per non essere distratti.

Impara a fondo il punto cruciale dei metodi per sedere in concentrazione seguendo gli esempi dati nei Sei Prerequisiti per la Concentrazione.

Come primo passo nell'allenare la mente noi dobbiamo pacificare la mente, proteggendola da un'eccessiva attività. Questa si raggiunge tramite la pratica della quiete prolungata, che agisce come il vetro di una lanterna che protegge la fiamma della lampada dal vento. Questa pratica rende la mente più tranquilla così che è meno propensa a esser trascinata via da attaccamento e avversione. E' quindi importante diventare esperti nel punto cruciale di lasciare la mente quieta durante la concentrazione. Questo comporta evitare ogni sorta di eccesso. Se sei troppo teso nel cercare di controllare la mente, la tua concentrazione ti affaticherà e il tuo entusiasmo per la pratica svanirà. D'altro canto, se sei troppo rilassato, semplicemente ti smarrirai in uno stato ordinario. Per questo motivo si dice:

A volte tirati,
altre volte rallenta:
Qui è un punto cruciale nella visione.

Non distrarti dallo spazio della mente libero da attaccamenti, come una freccia dritta.

Ci sono quattro modi di meditare che riguardano i praticanti che fanno questo genere di pratiche nei ritiri di montagna. Per quanto riguarda il primo, nel nostro stato ordinario concepiamo i fenomeni e le consapevolezze come veramente esistenti. Finchè abbiamo tali concetti, siamo certi di accumulare karma nel samsara. Se d'altro canto siamo capaci di riconoscere la natura mai nata della mente e siamo liberi da questi concetti e fissazioni, e rimaniamo senza allontanarci nello spazio della mente che è libero da attaccamenti, questo è molto potente, come una freccia perfettamente dritta, che vola direttamente al centro del bersaglio.

Senza alcun attaccamento mentale alla natura mai nata,

Non distrarti dallo spazio assoluto, che è libero dai pensieri, come un atleta fuori classe

o come un pittore di arte sacra che prepara i suoi colori.

In ogni istante dovremmo essere consapevoli della natura non nata della mente. Tuttavia, non dobbiamo mai afferrarci a questa natura non nata; dobbiamo rimanere completamente liberi. Il punto è rimanere nella natura assoluta, dove non esiste alcuna cosa come un meditante, un oggetto di meditazione, o una azione della meditazione. Finché si hanno ancora questo genere di nozioni e concetti, perfino se si ha una reputazione di "grande meditante", la sua meditazione non sarà in alcun modo superiore a una concentrazione su fatti mondani. Quindi non dobbiamo distaccarci dallo spazio assoluto, che è libero dai pensieri. "Pensieri" qui si riferisce alla costante alternanza di ciò che ci piace e di ciò che non ci piace, essendo soddisfatti dalle situazioni favorevoli e turbati da quelle sfavorevoli. Allenati in questa

concentrazione assoluta come un fuoriclasse si allena con frecce ed arco o con la spada. Se la sua attenzione e vigilanza cadono e si distrae, anche per un istante, sarà colpito dall'arma del suo avversario. Anche un pittore deve avere attenzione e vigilanza quando prepara i suoi dipinti, miscelando i pigmenti con la giusta base e diluendoli correttamente, sì che la pittura si distribuisca con facilità sulla tela e produca i fini dettagli, linee, e le delicate ombre che compiacciono la vista.

Poiché nessun fenomeno è estraneo alla natura assoluta,

Non distrarti dalla sua esistenza indivisibile, o dallo spazio dell'equanimità, come un pesce preso all'amo.

Poiché nessun fenomeno relativo si allontana mai dalla natura assoluta, è naturalmente inseparabile da essa. Il suo non essere due cose è anche denominato "la grande equanimità". È importante sapere come non deviare mai da questo spazio di equanimità. Proprio come un pesce preso all'amo è certamente tirato fuori dall'acqua sulla terra secca, se abbiamo costante consapevolezza, saremo definitivamente tirati fuori dall'oceano del samsara.

Con la visione libera dalle credenze estreme e la tua meditazione libera dal costrutto intellettuale,

Non rimaniamo distratti dallo stato al di là dei pensieri, come se stessi rimuovendo una spina.

La radice della liberazione dal samsara è avere la corretta visione, e la corretta visione è la visione libera dai differenti estremi. Se ci si afferra all'aspetto apparente, si cade nell'estremo dell'eternalismo; se ci si afferra all'aspetto di vacuità, si cade nell'aspetto di nichilismo. Dobbiamo liberarci da entrambi questi estremi di esistenza e non esistenza. Questo non può essere ottenuto attraverso la costruzione mentale. La natura assoluta può essere riconosciuta solo dall'esperienza diretta. Non è una questione di cercare di isolare un aspetto vuoto della mente e di fissare la mente su esso, o di isolare un aspetto di chiarezza della mente e afferrarsi ad esso. Questo tipo di

manipolazione intellettuale non ci porterà alla Buddhità. La nostra meditazione deve quindi essere libera dal lavoro dell'intelletto.

Non distrarsi da questo stato al di là di tutti i pensieri. E sebbene non ci sia una particolare divinità su cui meditare, né alcun dettaglio o attributo di visualizzazione da ricordare, nessun oggetto per la mente su cui concentrarsi, allo stesso tempo non si deve vagare senza meta, né perdere la consapevolezza. La stretta attenzione e vigilanza necessaria qui è la stessa di chi sta cercando di tirar via una spina dalla sua pelle, molto attentamente, senza danneggiarsi. La vera meditazione è rimanere semplicemente nella natura assoluta senza oscurare la mente con ogni sorta di costrutti intellettuali.

---- 14 ----

Meditazione usando le istruzioni sul metodo del "riposare"

Figlio ci sono quattro istruzioni sul metodo.

Lascia andare il soggetto interno che comprende gli oggetti delle sei coscienze -

Qui stiamo parlando delle sei esperienze sensoriali - le forme viste, i suoni uditi, gli odori annusati, i gusti assaporati, e le cose tastate. Quando percepiamo un oggetto, la nostra reazione è di afferrarci a ciò che percepiamo. Per esempio quando vediamo una forma, l'oggetto, l'occhio, e la coscienza interagiscono e pensiamo, "Questa è bellissima, ne ho bisogno", o "Questa è sgradevole, non la voglio." Così abbiamo un infinito numero di questi pensieri - di gusti buoni e sgradevoli, odori fragranti e rivoltanti, sensazioni tattili piacevoli e spiacevoli e così via. Tutti questi portano ad azioni, e così la ruota del samsara si mette in moto.

Come dovremmo lasciare andare questi attaccamenti? Stabilendo la natura vuota delle coscienze percettive. Una volta che stabiliamo la natura vuota della mente, non cessiamo di vedere gli oggetti, ma piuttosto la loro vista non dà più luogo ad attaccamenti. Quindi, non più esperienze di attrazione e avversione che portano all'illusione. Liberi da questi attaccamenti, dovremmo rimanere in equilibrio meditativo, che solo l'auto-consapevolezza può sperimentare. E' uno

stato che è completamente limpido e vuoto, come un vasto spazio aperto, completamente libero da difetti di fissazione. Questa è

L'istruzione sullo stato della mente privo di tutte le percezioni ordinarie e pensieri, come un cranio rinsecchito,

che non ha occhi, orecchie, e lingua, e quindi non ha percezioni ordinarie.

Ora per l'istruzione reale sul metodo del "risposare", che è sestuplice:

E' detto che in meditazione un oggetto su cui si fa lo sforzo di concentrarsi è la prigione della visione, quindi

(1) Lascia le cose senza sforzo nello spazio libero da riferimenti.

In meditazione, in cui la concentrazione di uno yogi è come il flusso di un fiume, lo stato naturale si dischiude. Tramite essa possiamo avere un barlume della natura assoluta, e anche se questo barlume non è la piena realizzazione, saremo sicuri che non è qualcosa che abbiamo costruito e che questa natura è con noi sin dal principio. Una volta che hai riconosciuto la natura assoluta, rimani in essa senza modificarla in alcun modo:

(2) Lascia tutto senza artificiosità nel spazio assoluto non composto.

Se non rimaniamo nello stato di semplicità ma creiamo ogni sorta di costruzioni, queste oscureranno il nostro riconoscimento della natura assoluta. Agitare costantemente l'acqua con un bastone non porterà mai il fango ad acquietarsi e mai permetterà all'acqua di diventare chiara. Ma se l'acqua non viene agitata, gradualmente tutte le particelle di fango si depositeranno al fondo lasciando l'acqua perfettamente pura e trasparente. Dovremmo fare lo stesso con la mente, lasciandola nel suo stato naturale senza interferire, senza agitarla con costruzioni.

(3) Benché ogni cosa sorga nella tua stessa mente, lasciala senza alcuna nozione di "Io" o sé.

E' importante realizzare che tutti i fenomeni del samsara e del nirvana appaiono come proiezioni della tua stessa mente, come i vari riflessi che appaiono nello specchio. Al tempo stesso devi rimanere completamente libero da ogni concetto di sé. Quando i fenomeni del samsara e del nirvana appaiono nella mente, non devi attaccarti a loro, pensando, "Questa è la mia mente" o "Questo è l'oggetto", o "Io ho percepito questo oggetto come bello o sgradevole". Tutte le percezioni dovrebbero essere lasciate così come sono senza prendere in considerazione alcuna nozione di "Io" o sé.

(4) Lascia ogni cosa senza concettualizzazione nello spazio privo di artificiosità.

La natura assoluta è ciò che chiamiamo lo stato privo di artificiosità. Questa natura primordiale, non artificiosa, non è uno stato cieco alle forme, sordo ai suoni, e così via. D'altro canto, è completamente libera da attaccamenti a ciò che è chiamato bello e da avversione a ciò che è chiamato brutto. Questo significa che è libera da nozioni di soggetto e oggetto e dagli attaccamenti associati con queste nozioni:

(5) Lascia le cose così come sono nella vastità libera da soggetto e oggetto.

(6) Lascia le cose nell'ineffabile vastità non nata.

Per "non nato" intendiamo che questa natura assoluta non è qualcosa venuta a esistere ad un certo punto e che può cessare di esistere ad un altro. Essa è completamente al di là del venire ad esistere e dal cessare di esistere. E non è qualcosa di distante, che devi cercare lontano: è presente nella natura fondamentale della tua mente. Come è questa? Se non prolunghi il pensiero passato e non incoraggi il sorgere del pensiero futuro, se guardi tra il pensiero del passato e il pensiero del futuro non è ancora arrivato, e osservi la natura del momento presente, puoi riconoscere la natura primordiale non artificiosa della mente, che è sempre stata dentro di te. Questa è la saggezza libera dal pensiero, che è tra i pensieri. E' essa stessa la liberazione. Quando si è capaci di vedere questo vivido stato, questo è ciò che chiamiamo comprensione profonda, la quale è chiara consapevolezza.

L'istruzione sulla mente che, osservando, non vede nulla, come colui che ha ingerito del veleno.

L'esempio è quello delle linee cadenti che appaiono agli occhi di colui che ha mangiato una pianta velenosa. Il suo significato è che attraverso il riconoscimento che gli oggetti apparenti delle sei coscienze sono privi di realtà, si capovolge la credenza nella vera esistenza.

Le persone e perfino gli animali che mangiano frutta o semi delle piante conosciute in Tibet come *thang trom* sperimentano ogni sorta di allucinazioni. Tra di essei vedono scorpioni, scimmie, e tutta una serie di terrificanti animali. Inoltre, le persone che soffrono di disordini di flegma sperimentano aberrazioni visive e vedono linee e punti e altro. Tutte queste sono pure allucinazioni, percezioni illusorie di cose che non sono mai esistite veramente. Ma la nostra maniera ordinaria di percepire le sei esperienze sensoriali non è meno illusoria. E' necessario riconoscerle come illusorie, come prive di ogni esistenza solida. Una volta che facciamo così, saremo liberi dalla nostra credenza sulla vera realtà dei fenomeni.

L'istruzione reale riguarda la natura primordiale mai nata e comprende sei punti:

(1) La natura assoluta è primordialmente non contaminata da attaccamenti.

Questa natura primordiale è come il fiore di loto, che nasce dal fango ma non è macchiato da esso. Proprio come il fiore di loto, con i suoi petali meravigliosamente colorati che racchiudono l'antera e il nettare al suo interno, è incontaminato dal fango, la natura primordiale con tutte le sue qualità è completamente non contaminata dagli attaccamenti dualistici a soggetto e oggetto.

(2) La realizzazione è naturalmente libera da bramosia.

E' libera dal forte attaccamento alle otto preoccupazioni mondane. Ma questa libertà dagli attaccamenti non è raggiunta dall'applicazione di un rimedio: la

bramosia si dissolve da sé stessa, naturalmente.

(3) Il modo di presentarsi è spontaneo e libero dall'afferrare.

E' qualcosa che accade di per sé, al contrario di una meditazione costruita in cui si fa uno sforzo per mantenere una calma prolungata e prevenire il sorgere dei pensieri illusori nella mente. E' la saggia realizzazione della natura assoluta che sorge spontaneamente senza cercare di costruirla o cercare di controllare la mente.

(4) L'esperienza si presenta naturalmente e non come qualcosa di costruito.

La saggezza della natura assoluta è stata ed è sempre presente sin dall'inizio. Non è qualcosa che è stato costruito. E l'esperienza del riconoscimento di questa presenza naturale è priva di ogni attaccamento al riconoscimento stesso.

(5) lo stato naturale è, sin da un tempo senza inizio, non nato e interamente privo di un sé.

Il riconoscimento della presenza naturale non è qualcosa da cercare all'esterno. E' la manifestazione naturale di ciò che è dentro di noi. Quindi,

(6) La manifestazione sorge spontaneamente e non è qualcosa da ricercare.

Se falsifichiamo le apparenze con il nostro attaccamento, l'illusione non finirà mai. Quindi,

Dato che le apparenze esterne non sono viziate dall'attaccamento interno, c'è

L'istruzione sulla mente libera da giudizi, come un neonato.

Talvolta pensiamo, "Oggi la mia meditazione è andata bene. Sono stato capace di rimanere nello stato naturale". Altre volte siamo depressi poiché siamo stati incapaci di mantenere la nostra mente sotto controllo. E' importante essere liberi da questi tipo di giudizio dove valutiamo determinati stati e non

altri. Dovremmo essere come neonati. I neonati non sentono attaccamento se qualcosa di bello è messo di fronte a loro, né si sentono impauriti se stanno per essere uccisi da un macellaio che maneggia una spada. Loro non hanno considerazione per il buono, e non sono disturbati dal cattivo.

L'istruzione reale:

(1) La natura assoluta è la mente priva di artificiosità.

La mente priva di artificiosità è la mente del Buddha. Se osserviamo la natura non artificiosa della mente, raggiungeremo uno stato che è libero dai pensieri discorsivi:

(2) La visione è la mente senza pensieri.

E' la saggezza libera da distinzioni dualistiche come infervorarsi per le esperienze buone e sentirsi sconcertato per esperienze cattive:

(3) La saggezza primordiale è la mente senza concetti.

E' la saggezza della mente non duale.

(4) La meditazione è la mente non distratta.

Sebbene non esista un particolare oggetto su cui focalizzarsi, al tempo stesso la mente non dovrebbe divagare.

(5) La natura essenziale della mente è l'irremovibilità.

Quando il nostro riconoscimento di questa natura diventa pienamente stabile, esso non vacilla, come una montagna che non è mossa dal vento. Questo è conosciuto come "lasciare le cose come sono come una montagna".

(6) Il samaya della mente è la conoscenza che nulla trascende la mente,

perchè nessuno dei fenomeni che esistono nel samsara e nirvana va mai oltre questa natura assoluta. Quando comprendiamo che sono tutti la manifestazione della natura della mente, questo è il vero samaya della mente.

(7) *L'attività della mente è di non cedere*

- di non abbandonare la consapevolezza nelle nostre azioni, sia nel periodo di meditazione che nel periodo di post meditazione, fino ad ottenere una completa e ferma realizzazione della natura assoluta. Solo allora la meditazione sarà libera dai difetti di eccitazione e sonnolenza.

Per lasciare la consapevolezza proprio così come è, rilassata nel proprio stato, c'è:

L'istruzione del lasciare la mente come essa è, come quasi stordita, come qualcuno a cui il cuore è stato rimosso.

L'esempio è quello di colui il cui cuore è stato asportato:

non c'è speranza di rianimarlo e il flusso continuo dei pensieri è reciso. L'istruzione su "lasciare la mente come essa è, come quasi stordita" è che lasciando ogni cosa come essa è nello stato naturale non artificioso - senza un soggetto che lascia, senza un proprietario, come quasi stordita - si siederà in semplicità, libero da attaccamenti e sforzo, nel sorgere della molteplicità dei fenomeni.

Se si rimuove il cuore dal torace a qualcuno, non c'è speranza di rimanere vivi. Similmente quando si sono impregnate tutte le proprie percezioni con la visione della natura assoluta, l'illusione non ha più speranza di rimanere. "Lasciare ogni cosa come essa è" significa che non dobbiamo applicare alcun genere di artificiosità: si lasciano le cose come esse sono nella visione simile a una montagna. Ma non c'è un soggetto che lascia e un qualcosa che è lasciato. Non c'è la questione del prendere possesso dello stato di meditazione e pensare, "Questa è la mia meditazione" o "Questa è la tua meditazione". "Come se stordito" implica che non c'è nessun proprietario. E' uno stato neutrale in cui c'è una totale assenza di attaccamento. Con tutta la moltitudine di percezioni che sorgono nella mente, non c'è fissazione o attaccamento a queste percezioni. Esse sono unicamente lasciate in una condizione completamente rilassata.

In questo stato naturale di inseparabilità delle due verità, lascia le cose in una semplicità priva di artificiosità, uno stato di chiara, vuota consapevolezza che non è prodotta da sforzo attraverso differenti cause e condizioni.

In breve, l'aspetto manifesto, che è l'infinita manifestazione dei fenomeni che sorgono interdipendentemente secondo le leggi di causalità, è la verità relativa. E il fatto che tutti questi fenomeni sono intrisi di vacuità dotati di tutte le supreme qualità è la verità assoluta. La vera natura è l'unità essenziale di queste due verità, relativa e assoluta. Non è uno stato che si produce artificialmente per mezzo di diverse cause e condizioni. E' qualcosa che è riconosciuto rimanendo nella grande equanimità, riconosciuto direttamente tramite le benedizioni dell'insegnante. E' chiara, vuota consapevolezza libera da sforzo e non creata per l'accadere della combinazione di cause e condizioni. In questo stato non c'è soggetto che medita, né azione meditativa, e nessun oggetto di meditazione: questi tre concetti sono interamente assenti.

---- 15 ----

L'istruzione su come riposare nel flusso naturale

Figlio, ci sono quattro modi per rimanere.

Rimani senza pensieri nella chiarezza che non è acquisita e non può mai essere persa

poiché la saggezza di Buddha è stata presente dentro di te da un tempo senza inizio.

A cosa si riferisce la saggezza di Buddha? E' l'indivisibile unione di chiarezza e vacuità, la natura assoluta che è non creata e non composta, la natura della saggezza primordiale. Questa saggezza primordiale, che è l'essenza della Buddhità, è sempre stata presente nelle nostre menti, ma nella attuale condizione illusoria è oscurata, come il sole è oscurato da nuvole. Tuttavia dal punto di vista della natura stessa, non c'è mai stata alcuna oscurazione, proprio

come dal punto di vista del sole esso non è mai stato oscurato. Una volta realizzata la visione della natura assoluta, non può più nuovamente perdersi, poiché è sempre stata lì. Né è qualcosa che è stata cercata o acquisita, poiché la si ha sempre avuta lì. E' libera da pensieri discorsivi.

Rimani senza pensare nella beatitudine che non è stata suscitata e non può sfuggire via

Poiché la mente da un tempo senza inizio nè è catturata e nè è messa in catene.

In verità, la mente, sin da un tempo senza inizio, non è mai stata catturata o legata. E' lo stato primordiale dell'illuminazione, che non è mai stato legato o incatenato. Non è qualcosa che può essere perso, né che bisogna evocare.

Rimani in una vivida chiarezza, privo di distrazione nello stato al di là della distrazione

poiché gli oggetti che distraggono non sono mai stati estranei alla natura assoluta.

Dal momento che perfino gli oggetti della distrazione rimangono entro la natura assoluta, è impossibile distaccarsi dalla natura assoluta. Questo è il vero stato non-distratto.

Come si fa rimanere in questa condizione? Ci sono sei modi per essere senza artificiosità:

(1) Se vai in cerca della mente, la troverai vuota.

Ora, poiché non investighiamo le cose in modo appropriato, le diamo per scontate di buon grado e riteniamo che la mente realmente esista. Dopo tutto, la mente sembra così potente. Con tutti i pensieri del suo passato, presente, e del futuro è capace di accumulare così tanto karma. E ancora, se cominciamo ad andare alla ricerca della mente, è impossibile trovarla da qualche parte - né in una parte del corpo né in qualche altro luogo. Né è possibile attribuirle un colore

o una forma. Se cerchi la mente troverai solo vacuità.

Nondimeno, malgrado la sua natura vuota la mente non si ferma nella produzione dei pensieri. Questi pensieri devono essere riconosciuti come l'attività naturale della mente, la sua creatività, come la luce costantemente emessa dalla fiamma di una lampada. La ragione per cui cadiamo nell'illusione è perché non riusciamo a riconoscere che tutti questi pensieri, di fatto, non sono altro che la manifestazione della natura assoluta. Quindi non devi pensare che la vera meditazione sia un'assenza di pensieri, uno stato calmo di estinzione in cui nulla si presenta affatto. Se la tua idea è quella di prevenire i pensieri dal sorgere, semplicemente non realizzerai la natura assoluta:

(2) Bloccala e ti danneggerai.

(3) Costruiscila e la falsificherai.

Se cerchi di costruire questa natura assoluta, che è lì da un tempo senza inizio, semplicemente la mescolerai con l'impurità, macchiandola di difetti.

(4) Medita e la vincolerai.

In ogni meditazione finalizzata, dove hai i concetti di un meditante e di una meditazione, sarai legato proprio dall'atto della meditazione.

(1) Cercala ed essa scomparirà.

Quando cerchi la natura della mente, "non c'è mente", come è detto nel Prajnaparamita Sutra. Non puoi trovarla; essa scompare, perché non si trova vera esistenza in essa.

(6) Lo sforzo la oscurerà.

Quindi, non cercarla, non bloccarla, non costruirla, non meditare, non cercarla, e non fare sforzi: lasciala proprio come essa è naturalmente.

Non c'è nulla nella mente da agire, né qualcosa da fare tramite la via dell'azione, né qualcosa che va realizzato,

Rimani senza fretta, senza fare nulla, perfettamente calmo,

pratica né molto tesa, né troppo rilassato come la corda di un arco piegato.

Non dovresti dire, "Questo è ciò su cui mediterò", poiché non c'è nulla - nessun oggetto preciso con caratteristiche - da realizzare. Questo perché la natura della mente è vuota e non composta. Non è prodotta da alcuna azione, poiché è primordialmente presente. Rimani semplicemente nel riconoscimento di questa natura, osservalo direttamente. La tua pratica non dovrebbe alternarsi tra una condizione troppo tesa e altre volte troppo rilassata. Dovrebbe essere uguale a una corda d'arco, che è egualmente stirata per tutta la sua lunghezza, né molto tesa in un punto né molto lenta in un altro.

---- 16 ----

Si presenta naturale senza ostacoli, il punto cruciale della mente.

Per conservare la natura assoluta, non dovremmo cercare di modificare la mente o di bloccarla.

Figlio ci sono sei punti cruciali della mente che vanno compresi.

La consapevolezza, il quarto momento oltre i tre - che sperimenti direttamente, stato non artificioso che non è adulterato dalle nozioni di soggetto e oggetto - è la semplicità del dharmakaya.

Quindi riconosci la mente con questa istruzione - la dissoluzione naturale dei concetti:

Il rilassamento è il punto cruciale della mente, esemplificato da qualcuno che ha portato a termine un lavoro.

Ciò che chiamiamo il quarto momento è quello in cui non si segue il pensiero precedente, non si incoraggiano pensieri futuri, e nel presente non si è distratti da nulla. E' il quarto aspetto del tempo che trascende codesti tre momenti. Se osservi nella consapevolezza, non c'è alcun oggetto da tenere, né una mente che afferra. E' incontaminata dai concetti di soggetto e oggetto. Questa

esperienza diretta è lo stato naturale del dharmakaya. Con la spontanea attenzione della natura assoluta, come se il dharmakaya stesse guardando in sé stesso, non si è né rigidamente concentrati, come nella faticosa consapevolezza della calma sostenuta, né distratti in modo ordinario. Questa è l'istruzione per dissolvere naturalmente i concetti.

Riconoscendo la mente in questo modo si raggiunge uno stato simile a quello di chi ha completato con successo un enorme lavoro ed è ora completamente rilassato e calmo, non dandosi da fare in alcun modo. Similmente, quando la mente vede la sua propria natura, si rilassa e non fa alcuno sforzo intenzionale.

Liberi dall'afferrarsi alla vera esistenza delle cose, non si hanno preoccupazioni, pensando alle cose come buone o cattive:

Libertà dalle preoccupazioni è il punto cruciale della mente, esemplificato da qualcuno che si sta riprendendo da una malattia.

E' importante liberarsi dall'attaccamento alla vera esistenza delle cose. Altrimenti la mente farà distinzioni - tra esperienze buone e cattive, così come emozioni perturbatrici e sofferenza. Dovresti raggiungere lo stato in cui la mente non è coinvolta da pensieri buoni e cattivi, come chi ha preso una malattia e, essendosi ora ristabilito da essa, non è più preoccupato da questa malattia.

Poiché non c'è una singola cosa che non sia pura e perfetta sin da un tempo senza inizio, sii libero dalla fissazione dualistica di ostacolare alcune cose e favorirne altre.

Libertà dall'esitare è il punto cruciale della mente, esemplificato da un folle che salta da una rupe.

Non esiste una singola cosa che non sia per natura primordialmente pura e perfetta come un Buddha, quindi dovremmo essere liberi da differenti fissazioni come bloccare alcune cose e realizzarne altre. Un Buddha è colui che si è liberato da tutte le oscurazioni e quindi non ha bisogno di prevenire emozioni perturbatrici e altro, che non sono più presenti in lui. Similmente ha tutte le

qualità dei kaya e la saggezza, che si esprimono naturalmente come i raggi emessi dal sole, e quindi non ha necessità di realizzare o creare deliberatamente queste qualità. Il punto cruciale, quindi, è essere liberi dai concetti e non giudicare la propria meditazione domandandosi se si stia meditando correttamente o meno. Piuttosto dovremmo essere come un folle che salta in un precipizio - senza alcuna esitazione.

Tutto quello che appare si libera come saggezza primordiale, quindi la visione è libera dalla dualità, la meditazione è libera dalla fissazione, l'azione è libera dallo sforzo, e il risultato è libero dall'aspirazione.

Libertà da aspettative e apprensione è il punto cruciale della mente, esemplificato da colui che *ha* incontrato una persona di cui *era andato alla ricerca*.

A questo punto, tutto ciò che sorge attraverso i sei sensi- visivo, uditivo, olfattivo, gustativo, e altro - sarà compreso come la manifestazione della saggezza e sarà quindi liberato nella sua propria natura di saggezza. La visione sarà libera dall'afferrarsi alla dualità di soggetto e oggetto. La meditazione sarà libera dalla fissazione da concetti di esistenza, non esistenza e via dicendo. L'azione sarà completamente spontanea, senza sforzi od obiettivi, tipo coltivare la generosità, costruire una disciplina, e così via. Il risultato sarà libero da ogni aspettativa di raggiungere un risultato nel futuro, poiché la nostra consapevolezza - questo stato naturale del momento presente, il dharmakaya entro di noi, il fresco stato della Buddhità che teniamo nella nostra mano - non è qualcosa da ottenere prima o poi nel futuro. Quindi la mente dovrebbe essere rilassata, non intrattenendo né speranze né paure, proprio come quando abbiamo incontrato un vecchio amico che abbiamo cercato - ci sentiamo pienamente soddisfatti e non è necessario cercarlo ulteriormente.

Pronunciando il caratteristico linguaggio dell'Ati si intimidiscono quelli dei veicoli inferiori.

Liberi dalla paura è il punto cruciale della mente, esemplificato da un leone che cammina tra altre bestie selvagge.

Tutti questi termini - liberi da speranza e dubbio, semplicità primordiale, e così via - sono il linguaggio dell'Ati, Grande Perfezione, e possono spaventare coloro con menti ristrette che seguono i veicoli inferiori. Proprio come il leone, quando incontra altri anomali selvaggi, non ha timore, il punto cruciale nella pratica della Grande Perfezione è essere pienamente fiduciosi e non aver paura delle altre visioni.

Lo stato naturale è naturalmente radioso; nessun velo lo oscura.

Chiarezza con assenza di pensieri è il punto cruciale della mente, esemplificato dalla fiamma di una lampada piena di olio di sesamo,

che risplende molto luminosamente.

---- 17 ----

Spiegazione che la visione, meditazione, azione e frutto sono innati e non estranei.

Figlio, ci sono quattro cose che non è necessario ricercare.

Dal momento che la saggezza della natura assoluta libera da intelletto dimora in te innatamente, non c'è necessità di cercarla nuovamente usando visioni unilaterali che sono il prodotto dell'intelletto.

Non avendo la visione alcuna fissazione dualistica, non cercare quello che ha; prendi ad esempio il sole: non si deve andare alla ricerca dei suoi raggi.

Similmente, questa visione priva della fissazione dualistica è come la radiosità naturale del sole.

Per quanto riguarda il flusso naturale privo di artificiosità, non c'è bisogno di meditare su di esso con fissazione dualistica come se fosse qualcosa di nuovo per te.

Non avendo la meditazione un oggetto su cui concentrarsi, non cercare quello che ha; prendi l'esempio della gemma che esaudisce i desideri: essa non cerca le cose che uno vuole.

Se semplicemente riposi nel flusso naturale non artificioso, non hai bisogno di cercare nuovi modi di meditare, applicando i metodi della calma sostenuta e così via. Semplicemente essendo ciò che è, una gemma che esaudisce i desideri è capace di esaudire i desideri di ognuno nel paese, portando ricchezza ai poveri e così via. Similmente, non c'è bisogno di trasformare una meditazione senza supporti in una con supporti.

Essendo l'azione libera dall'accettazione e dal rifiuto, non cercare quello che va assunto e rifiutato; prendi l'esempio di una persona: egli non ha da cercare sé stesso.

Nel raggiungere l'uguale sapore in cui non c'è necessità di abbandonare le emozioni perturbatrici e applicare gli antidoti o cercare la saggezza, realizzerai questa equanimità in cui non c'è un'azione che coinvolge rifiuto e accettazione. Proprio come non è necessario per una persona cercare sé stessa, segui l'azione in cui non c'è nulla da abbandonare e nulla da scegliere.

Il risultato, lo stato primordiale della Buddhità, dimora dentro di te, quindi

Essendo il risultato libero da speranza e paura, non cercare con speranza e paura; prendi l'esempio di un monarca: egli non deve riaffermare la sua regalità-

Un re a capo di un trono non dipende da nessun altro.

Il risultato, la Buddhità primordiale, è dentro di te e non è necessario che dipenda da altro, proprio come un re seduto sul suo trono, non dipende da altri per governare il suo regno. Egli è il padrone e non risponde a nessun altro. Né importa che sia preoccupato da un altro re egualmente importante: entrambi sono fiduciosi del loro potere e dignità. Similmente, il frutto implica completa fiducia, senza traccia di aspettativa o apprensione. Quindi non è necessario andare alla ricerca di uno stato in cui speranza e dubbi sono ancora presenti.

Quindi, poiché tutti i fenomeni nel samsara e nel nirvana sono per natura inseparabili, non muoverti dall'inconcepibile equanimità della natura assoluta che è al di là di speranza e paura, concetto e sforzo.

Concentrazione

- 1 *quattro pratiche che concedono benedizioni 2*
Quattro modi, illustrati con similitudini, nei quali la realizzazione della natura assoluta porta alla liberazione
- 2 *quattro istruzioni per usare le cose come la via, con similitudini 7*
- 3 *quattro cose che vanno conosciute, con similitudini 9*
- 4 *quattro istruzioni cruciali, con similitudini 12*
- 5 *quattro "tagli" 15*
Quattro modi di recidere i concetti, con similitudini
- 6 *quattro visioni, con similitudini 17*
- 7 *quattro tipi di meditazione, con similitudini 19*
- 8 *quattro tipi di condotta, con similitudini 21*
- 9 *quattro tipi di esperienza, con similitudini 22*
- 10 *quattro tipi di segni, con similitudini 24*
- 11 *quattro istruzioni connesse con le illusioni ottiche, con similitudini 27*
- 12 *dieci modi di venir meno ai Buddha 29*
Dieci modi in cui si rompe il proprio impegno nella pratica
- 13 *quattro modi per non essere distratti 37*
- 14 *quattro istruzioni sul metodo 40*
Profonde istruzioni, con similitudini, su come meditare
- 15 *quattro modi per rimanere 47*
Istruzioni su come rimanere naturalmente in meditazione
- 16 *sei punti cruciali della mente che vanno compresi 50*
Esempi riguardo al rilassamento; libertà da preoccupazione, esitazione, aspettative ed apprensione, e paura; chiarezza ed assenza di pensieri
- 17 *quattro cose che non è necessario ricercare 53*
Esempi riguardo a visione, meditazione, azione e frutto



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi
dalla confusione e dalla sofferenza”
(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)