

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



SAGGEZZA

**Istruzioni sull'allenamento superiore della saggezza,
la perfetta essenza**

di Dilgo Khyentse Rinpoche

Dal testo "Zurchungpa Testament"

Scelto, adattato e tradotto da

Raffaele Phuntsog Wangdu

Italo Vannucci

::© 2013 Vajrayana.it ::

SAGGEZZA

Istruzioni sull'allenamento superiore della saggezza, la perfetta essenza.

“Saggezza” qui fa riferimento alla saggezza del non-sé, che dobbiamo realizzare.

Ci sono trentotto capitoli.

----- 41-----

I dodici punti che spiegano la visione.

La realizzazione a cui si fa riferimento nella successiva Sezione della Mente è come un fendente portato da una lama molto affilata: con la saggezza destituita dai tre concetti, tutte le emozioni perturbatrici e i pensieri discorsivi sono recisi alla radice. Il modo in cui questo accade è che dal momento che tutti i fenomeni della base, via, e frutto —samsara e nirvana— sorgono come il gioco della propria mente non nata, essi sono liberi da estremi ontologici, da buono e cattivo, come lo spazio. La mente è per natura non nata, il suo manifestarsi è privo di ostacoli, la sua caratteristica essenziale è l'assenza di dualità, e così via. Nell'introdurre questo, il Re che Tutto Realizza dichiara,

Poiché tutte le cose sono incluse nella radice, la mente, essa è la radice che va istruita.

La Grande Perfezione è divisa nella Sezione della Mente, nella sezione dello Spazio, e nella Sezione delle Istruzioni Quintessenziali. La Sezione della Mente ha diciotto sottosezioni, divise in quelle che sono conosciute come iniziali e successive, in riferimento all'ordine in cui vengono date. La spiegazione qui segue gli insegnamenti successivi. E' stato detto che sono

come una spada molto affilata. In quale modo? Nella nostra condizione presente, crediamo che **soggetto, oggetto, e azione** esistano veramente. Sono questi **tre concetti** che noi dobbiamo tagliare, usando il coltello affilato di questa istruzione, che tronca alla radice tutte le emozioni perturbatrici e i pensieri illusori. Quando uno taglia un albero alla radice, tutto -- il tronco, i rami, le foglie, i fiori, e i frutti—cade a terra nello stesso istante. Allo stesso modo, se tagliamo l'ignoranza alla radice, l'intera illusione samsarica sarà istantaneamente fatta cadere. Come tagliamo l'illusione? Dal punto di vista del modo in cui le cose appaiono, la base – che è la nostra condizione attuale quando noi intraprendiamo la via – può essere considerata come impura, la via un misto di puro e impuro, e il risultato come perfettamente puro. Ma dal punto di vista del modo in cui le cose sono, non esistono cose pure e impure. Quello che appare come impurità è semplicemente una occasionale, temporanea oscurazione che non ha un'esistenza intrinseca. Ma fondamentalmente non c'è nulla che sia mai diventato altro da ciò che sia sempre stato, primordialmente puro. La differenza è se questa natura primordialmente pura sia o meno oscurata. Dal suo proprio punto di vista, la natura non peggiora quando l'impurità è percepita; né migliora quando la purezza è vista al tempo del risultato. Essa è come lo spazio, che può contenere tutti i differenti universi, continenti, montagne, e altro e tuttavia non è condizionato in alcun modo da queste cose: non è migliorato dalle cose belle, né peggiorato dalle cose brutte. Similmente, tutti i differenti fenomeni della base, della via, e del frutto sorgono come la manifestazione della propria mente, non condizionati da concetti come buono o cattivo. Per natura la mente non è mai nata, il suo manifestarsi è infinito e privo di ostacoli, e la sua caratteristica è l'unione di chiarezza e vacuità. Questo è come si presenta la natura della mente, come non nata, priva di ostacoli, e libera da dualità. Come è detto nel Re che Tutto Realizza, uno dei tantra della Sezione della Mente, tutto può essere ricordato dalla mente, poiché la radice dell'illusione e della non illusione si trova nella mente stessa. E' questa mente che ora sarà spiegata.

Figlio, ci sono dodici punti.

*La natura assoluta non nata della vostra mente **non è nascosta da qualche parte** e nondimeno **nessuno può vederla** come un oggetto concreto con delle caratteristiche.*

Un essere ordinario che usa l'intelletto condizionato per cercare la natura non nata della mente, il dharmakaya, troverà che non c'è nulla che va visto. E' impossibile assegnare una qualche caratteristica a questa natura della mente allo stesso modo che uno attribuisce combustione e calore al fuoco o la tendenza dell'acqua a stare al fondo del suo contenitore.

*Benché non si sia **mai fermata essendo vostra sin da un tempo senza inizio**, finora **non l'avete riconosciuta** come la vostra natura.*

Di fatto non c'è nulla che vada visto, nulla che vada ricercato, poiché la mente è stata con voi da un tempo senza inizio. Non è stata con voi qualche volta e separata da voi un'altra volta. Come la vostra ombra, essa vi accompagna sempre. Il solo problema è che non avete riconosciuto la natura della mente, come un povero che è inconsapevole di essere in possesso di una gemma preziosa.

*Poiché nulla esiste come tale intrinsecamente, **quando le cose sono esaminate non c'è nulla da vedere**. Tuttavia, quando esaminate, esse sembrano esistere: così tutti i fenomeni del samsara e del nirvana **appaiono in ogni modo possibile**, libere da ostacoli.*

In termini di verità relativa, diamo per scontato allegramente che le cose esistano e quindi crediamo nella loro esistenza. Ma non appena la esaminiamo in profondità, ogni cosa collassa; noi non possiamo trovare qualcosa che esista veramente. E tuttavia tutti i fenomeni illusori del samsara e i saggi fenomeni del nirvana sorgono come una infinita manifestazione della mente, apparendo, in ogni modo possibile, liberi da ostacoli.

*Sebbene di fatto non ci sia nulla, le apparenze illusorie **appaiono in tutta la loro varietà, ma dal momento che esse non esistono intrinsecamente in alcun modo, non c'è nulla di reale.***

In verità queste sono tutte apparenze illusorie. Queste appaiono ma loro non esistono veramente, poiché sebbene loro si manifestino in un modo o in un altro, la loro natura assoluta non è qualcosa che uno può afferrare con una mano o toccare con le proprie dita. Una volta che abbiamo realizzato la natura assoluta non nata, vediamo che tutti i fenomeni non sono stati mai separati da questa natura e quindi non hanno una vera esistenza sebbene essi appaiano. Ma loro ancora sorgono in modo molteplice, e anche se dal punto di vista della natura assoluta essi sono non esistenti, quando noi li percepiamo in un modo illusorio noi perpetuiamo il karma.

Sebbene voi stiate vagando per kalpa come entità, voi non avete mai perso o siete stati separati dalla natura di Buddha, il sugatagarbha.

Anche se stiamo vagando nel samsara di kalpa in kalpa, noi non siamo stati mai separati dall'essenza dell'illuminazione. Voi potreste pensare che si è tagliati via dalla natura di Buddha quando uno è nel samsara e riunito con essa quando si ottiene il nirvana, ma non c'è mai stata alcuna separazione.

Sebbene la natura assoluta appare in una varietà di modi come samsara e nirvana, non c'è mai stato alcun mutamento in ciò che essa è.

La natura assoluta pervade l'intero samsara e nirvana. Perfino i fenomeni illusori accadono entro la natura assoluta, senza che questa ne risulti macchiata da loro. In altre parole, i fenomeni illusori non avvengono all'esterno della natura assoluta, e tuttavia la natura assoluta non contiene intrinsecamente l'illusione. Essa è immutabile e non è mai stata macchiata o limitata, anche quando siamo illusi, poiché nonostante l'illusione non accade all'esterno della natura assoluta, quando è dileguata e realizziamo la natura assoluta, quest'ultima ad ogni modo non cresce di più; essa rimane come è

sempre stata.

Senza essere quanto **una parte** del più minuto **atomo** di esistenza solida, **essa pervade ogni cosa** come lo spazio.

Entro la vacuità, che è come lo spazio, **i vari fenomeni** che sorgono tramite i processi interdipendenti di causa ed effetto **appaiono** privi di ostacoli.

In questa vacuità, che è come lo spazio, i fenomeni relativi si manifestano interdipendentemente, con cause che danno origine ad effetti, così che le azioni negative portano inevitabilmente alla sofferenza e le azioni positive portano inevitabilmente alla felicità.

La mente è come un cavallo non domato: se sei teso ed agitato, non puoi controllarlo; se sei rilassato, puoi controllarlo. Quindi,

Quando essa non è controllata o legata, sta ovunque si trova.

Noi non possiamo conoscere la natura della mente con un intenso sforzo ma solo rilassandoci, proprio come domare un cavallo selvaggio richiede un approccio gentile e trattarlo con gentilezza piuttosto che corrergli dietro e cercando di usare la forza. Quindi non cercare di afferrare la natura della mente, esattamente lasciandola così come è.

*Dall'unione di una calma sostenuta e una visione profonda, **uno viaggia attraverso lo spazio della natura assoluta non sostenuto**, come un garuda che vola in alto.*

Un garuda si lancia nello spazio dalla sommità di una rupe senza il benché minimo timore: non necessita di nulla che lo supporti mentre si libra in volo nel cielo. Similmente, con una calma sostenuta e una visione profonda unite possiamo volare non supportati nello spazio della natura assoluta.

Dalla natura assoluta che non è qualcosa, qualunque cosa può sorgere, così
Tutto il possibile è realizzato senza sforzo.

La natura assoluta non ha alcuna caratteristica. Né presenta alcuna solidità che la rende esistente, né è non esistente nel senso di essere un vuoto sterile. E' assolutamente per questa ragione, l'essere privo di tutte le caratteristiche, che può manifestarsi in tutti i modi possibili, in altre parole, ogni cosa possibile è realizzata senza sforzo.

Senza che la mente abbia colore, figura, forma, o caratteristiche, in qualunque modo uno la vede e ci medita ,in quel modo essa appare.

La mente, inoltre, è intrinsecamente priva di caratteristiche. Non possiamo dire che ha un colore, una sagoma, una forma, e così via. Per tal motivo essa, può apparire in tutti i modo possibili. In qualunque modo uno la vede o ci medita su, in quel modo appare. E' per tale verità che tutto è vuoto e che permette all'intera molteplicità dei fenomeni di manifestarsi.

Riassumendo, questa è una introduzione alla natura della mente. Poiché essa è non nata, non ha una base reale perché possa essere trovata. poiché il suo manifestarsi è libero, illimitato, e infinito, esso sorge in vari modi, manifestandosi come sofferenza, felicità, e stati neutrali. Poiché è in definitiva libera da dualità, non c'è nulla a cui afferrarsi come vero, come esistente o non esistente; non possiamo attribuire qualunque esistenza solida a essa. Quando la mente concettuale si libera nella sua essenza, nulla si muove mai dalla dharmata.

-----42-----

I dodici tipi di fiducia/sicurezza che confermano la visione.

Dall'aver visto la verità assoluta nella sua piena nudità, la mente si libera dal

dubbio.

Una volta che noi abbiamo visto la dharmata, non abbiamo più il benché minimo dubbio o esitazione. Non è necessario chiedere a noi stessi, "E' questa veramente la natura assoluta?"

Figlio, ci sono dodici generi di fiducia:

La fiducia che *come l'intera esistenza si crea e si distrugge nello spazio, tutto nel samsara e nirvana è la medesima cosa nella quiddità e quindi non ha una natura intrinseca.*

E' nello spazio che all'inizio l'universo e gli esseri si sono formati come risultato del karma, è nello spazio che alla fine si dissolvono e scompaiono, ed è nello spazio che loro al tempo stesso restano. Similmente, ogni cosa nel samsara e nel nirvana ha un unico sapore entro la natura assoluta. Una volta che sappiamo questo, otteniamo la chiara convinzione che tutto è privo di vera esistenza.

La fiducia che poiché la radice di tutte le cose---sia illusorie che pure – è inclusa nella mente, la Buddhità non va vista in un altro luogo che non sia la mente.

La fiducia che poiché la mente per sua natura non ha nascita e non ha cessazione, essa è non-composta.

La fiducia che poiché ogni cosa che appare è illusoria, in verità nemici e amici non esistono intrinsecamente come entità differenti.

Tutto quello che noi percepiamo è come una illusione fatta comparire come per incanto da un mago. Semplicemente soffiando una formula magica su di un tavolo o altro supporto il mago può creare cavalli, cocchi, e perfino appare un intero esercito, ma non ci sono cavalli o cocchi lì: è tutta un'illusione ---

poiché, ciò nonostante essa appare e non esiste veramente --- vedremo che amici e nemici al contrario non sono veramente esistenti.

La fiducia che poiché tutte le azioni basate sull'illusione sono sofferenza --- cioè, esse sono la causa della sofferenza – **in verità, in termini della natura assoluta, non c'è nulla che vada fatto** ---nessuna azione da realizzare e quindi nessuna sofferenza da sperimentare.

La fiducia che poiché lo spazio assoluto non nato è la natura di tutti i fenomeni, la natura è non duale.

La fiducia che non c'è da percorrere la via, poiché realizzare la natura non nata della vostra mente è Buddhità ---

La Buddhità è semplicemente realizzare ciò che voi avete nell'attualità.

La fiducia che la mente non può essere turbata dall'attaccamento e dall'avversione, poiché tutto ciò che appare è non vero, come una illusione magica.

La fiducia che sebbene la mente e le apparenze sono molte e svariate,esse hanno un unico sapore nell'essere la manifestazione della mente, e che quindi i pensieri connessi ai cinque veleni come attaccamento e avversione sono intrinsecamente mai nati.

La fiducia che gli oggetti come amici e nemici che risvegliano emozioni perturbatrici, oltre a essere semplicemente etichette assegnate dalla mente ordinaria, non hanno alcuna esistenza essenziale per conto proprio; loro si dissolvono tutti nella mente.

Gli oggetti che creano emozioni perturbatrici vengono in esistenza e si sviluppano, vale a dire nemici e amici, sono semplicemente etichette create dalla mente. Essi non esistono di per sé. Non esiste una cosa simile come un

nemico che rimane il proprio nemico per tutta la vita e per tutta una serie di vite. Né esiste una cosa come un amico che è stato un amico sin dall'inizio e rimarrà un amico per sempre. "Amico" e "Nemico" sono solo etichette che la mente collega ad oggetti attinenti. Una volta che comprendiamo che queste nozioni non hanno esistenza vera, diventeremo fiduciosi che loro si dissolveranno entro la mente.

La fiducia che poiché la natura della mente, la vacuità, è la fonte di tutto nel samsara e nel nirvana, essa è lo Spazio Assoluto—la Madre, Prajnāparamita.

La fiducia che lo stato naturale della mente è la grande immensità, poiché, come lo spazio, è il posto dove tutto dimora.

Questa è la fiducia nella vastità della natura della mente. Proprio come lo spazio può accogliere l'intero universo—le montagne, i continenti, e altro, la natura della mente è così vasta che può accogliere la totalità dei fenomeni.

-----43-----

Una istruzione per vedere la natura assoluta in nove modi.

Figlio ci sono nove cose che, in quanto yogi sulla via, uno vede.

Uno vede che ogni cosa nel samsara e nel nirvana è vuota.

Uno vede che la radice di tutti i fenomeni è la mente.

Se uno non ha riconosciuto la natura della mente, la mente è la radice dell'illusione; se uno la riconosce, essa è la radice dell'illuminazione.

Uno vede che la natura della propria mente è non nata.

Uno vede che *poiché i diciassette tipi di percezione e altro sono liberi da ostacoli nel modo in cui loro sorgono,* **la propria condizione è imprevedibile.**

La mente si manifesta in modi differenti dipendenti da circostanze differenti. Ci sono diciassette modi maggiori in cui si manifesta: sei corrispondono ai sei reami, due all'eternalismo e al nichilismo, e nove ai nove veicoli.

Uno vede che la natura di tutti i fenomeni è priva di vera esistenza.

Uno vede che *malgrado le svariate apparenze e percezioni,* **lo stato naturale dello spazio assoluto non cambia.**

I fenomeni non vacillano mai dalla saggezza del dharmakaya, così sebbene il modo con cui loro appaiono può differire, il modo dell'estensione della natura assoluta non cambia mai.

Uno vede che *poiché è sorto spontaneamente e libero da cause e condizioni,* **il modo in cui si presenta è privo di dualità,**

poiché nella natura della mente non c'è divisione tra soggetto e oggetto.

Uno vede che *mentre essa si manifesta in modo molteplice per le condizioni,* **la natura fondamentale stessa non va verso alcuna particolare direzione.**

Uno vede che la natura fondamentale è priva di concetti, *poiché non ci sono pensieri di estremi ontologici come esistenza e non esistenza.*

-----44-----

Vedere i sette aspetti della sublimità/maestosità.

Il meditante è libero, poiché la sua mente non ha un padrone e non ha responsabilità.

Figlio, ci sono sette cose sublimi.

Essere liberi dalla meditazione intellettuale è il sublime "lasciare le cose come esse sono":

non cercare di fissarti su esistenza e non esistenza, apparenza e vacuità, e così via.

Rimanere liberi dai riferimenti dualistici della mente ordinaria rispetto alla natura assoluta, che è al di là di tutti i riferimenti, è il riferimento sublime.

Né il pensiero né il non pensiero trascendono l'intelletto, e l'attività intellettuale oscura la libertà dall'intelletto; quindi,

Non meditare in assenza di pensiero è la sublime assenza di pensiero.

Sia che uno abbia pensieri o rimanga in uno stato dove non ci sono pensieri, è ancora entro il dominio dell'intelletto. Ma cercare di fermare i pensieri concettuali non è la soluzione poiché lo stato libero dall'intelletto rimane oscurato dalla fabbricazione intellettuale. Noi abbiamo bisogno di essere in uno stato che è al di là di elaborazioni e concetti, liberi dal pensiero, e, al tempo stesso, senza meditazione intenzionale. Questa è la sublime assenza di pensiero in confronto a una relativa, limitata, e artificiale assenza di pensiero.

Non utilizzare alcun oggetto di conoscenza come supporto è il supporto sublime.

Non meditare su qualcosa,*come l'unione di apparenza e vacuità, l'unione di chiarezza e vacuità, o l'unione di vacuità e consapevolezza, il che lo rende un oggetto mentale,* **è la sublime meditazione.**

Rimanere non distratti, senza premeditato sforzarsi di fermare il movimenti della mente e dei fattori mentali, è la sublime concentrazione.

La sublime concentrazione è quella in cui i movimenti della mente fluiscono liberamente senza ostacoli, senza alcun tentativo di bloccarli. Uno non cerca di fermare la mente e le sue funzioni, ma al tempo stesso uno non è mai distratto dal riconoscimento della sua natura.

Quando la mente non è coinvolta con nessuno degli oggetti delle otto coscienze, vedere le forme, sentire odori, gustare, e così via, questo è il sublime assorbimento.

In breve, tutto questo ammontare a lasciar le cose come esse sono, non adulterate dalla fissazione dualistica e dall'artificiosità.

-----45-----

Una istruzione sul percepire in una maniera non dualistica ma senza negare le esperienze dei sei organi sensoriali essendo distinta e differente.

Figlio, ci sono sei organi di saggezza sensoriale

che sorgono dalla certezza che riguarda la natura assoluta.

Quando uno comprende che le forme percepite sono non nate, non ci si attacca a loro, e quindi

Uno vede le forme della proiezione della mente con l'occhio della saggezza.

Uno comprende il significato della vacuità—*la natura assoluta*—con l'orecchio della saggezza.

Uno sente *la natura* come non nata con il naso della saggezza.

Uno assaggia *la molteplicità* in un modo non dualistico con la lingua della saggezza.

Uno tocca *la verità, la natura assoluta*, con il corpo di saggezza.

Uno comprende che ogni cosa che sorge come la proiezione della mente sorge nella natura non nata della mente con la mente di saggezza.

-----46-----

Usando i modi sopramenzionati di percezione, per percepire in un modo non dualistico senza rifiutare le cose come distinte e differenti.

Se la vostra mente è libera nella natura assoluta, tutto ciò che appare all'esterno sorge come natura assoluta.

Quando uno ha riconosciuto la natura della mente e non c'è attaccamento ad alcun fenomeno di samsara e nirvana, tutti i fenomeni esterni sorgono come la manifestazione di questa natura, come suoi ornamenti, e in questo modo incrementano la realizzazione della natura assoluta. Essi si realizzano come manifestazioni della natura assoluta e quindi non ostacolano il suo riconoscimento. Quindi a questo punto, invece dei sei oggetti illusori dovremmo considerare i sei oggetti di saggezza.

Figlio,ci sono sei oggetti di saggezza.

Se uno ha la diretta esperienza di vedere la natura assoluta come non duale,unione intrinseca di chiarezza e vacuità,questa è ciò che chiamiamo forma di saggezza.

Il suono **inteso come spontaneamente sorto**,*come la voce udita in un eco che non appartiene a nessuno*, **è il suono della saggezza**

La voce che ascolti in un eco non è realmente la voce di qualcuno,anche se la senti come una voce. E' semplicemente un riflesso;l'eco nell'attualità non è stato creato da nessuno. Così quando il suono è percepito come la risonanza simile ad un eco,questo è il suono della saggezza.

L'istruzione dell'insegnante assimilata a sazietà è il profumo della saggezza.

Sono le istruzioni dell'insegnante che ci rendono capaci di realizzare la natura assoluta, così che dovremmo gustare più volte attentamente anche una sola di loro,ascoltarla,rifletterci su,e poi meditarci su più e più volte. Quando gioiamo per l'istruzione dell'insegnante in questo modo,quella gioia è il profumo della saggezza.

L'esperienza di tutti i fenomeni come non nati è il sapore della saggezza.

Quando,senza alcuna nozione di soggetto e oggetto,noi sperimentiamo direttamente tutti i fenomeni di samsara e nirvana come non essere nati,noi sperimentiamo il sapore della saggezza. E' il vero sapore del significato degli

insegnamenti e non solo delle parole.

**La grande beatitudine—la natura assoluta—raggiunta, è la
consistenza della saggezza.**

All'interno della natura assoluta non esiste nulla se non purezza. E' impossibile trovare perfino una traccia di impurità. Non esiste quindi alcuna sofferenza. Né è lì una causa di sofferenza come una emozione o azione perturbatrice. C'è solo la grande beatitudine, che quando la otteniamo, è l'oggetto del senso di contatto di saggezza.

**Il riconoscimento dello stato naturale, la dharmata, è la saggezza
fenomenica.**

La dharmata è qualcosa che va riconosciuta, ma in modo non dualistico, e non come un oggetto che è riconosciuto da un soggetto. Essa può solo essere realizzata dalla Consapevolezza. Questo riconoscimento è l'"oggetto" della mente di saggezza.

-----47-----

Subito dopo un'indagine, le cose sono viste essere non esistenti in sei modi.

Su di un livello relativo, i fenomeni del samsara e nirvana appaiono e sembrano esistere, ma se esaminati correttamente, troviamo che loro non hanno vera esistenza. Ci sono sei modi di percepire questa non-esistenza.

Figlio, ci sono sei autentiche esperienze.

Poiché tutti i fenomeni non hanno vera esistenza di per sé,

A non vederli affatto è l'autentica visione.

I fenomeni relativi appaiono momentaneamente come un arcobaleno che si

forma nel cielo:in verità non hanno alcuna esistenza intrinseca,esistenza permanente. E dal momento che non esistono,non c'è nulla da vedere. Vedere che non c'è nulla da vedere è ciò che è nota come "la grande visione" o "visione autentica". Veder la natura assoluta è vedere senza un veggente,un oggetto visto,o una azione del vedere. Nondimeno,diamo a questa realizzazione della vera natura dei fenomeni il nome "visione".

*Dal momento che non c'è dualità tra l'uditore e qualcosa che va udito
circa la natura assoluta,*

Non udire nulla è l'autentico ascolto.

*Essere effettivamente in assenza di dualità di qualcuno che sente e
qualcosa che va sentita,*

Non sentire qualcosa è l'autentica percezione(dell'odorare).

In verità,nella visione,meditazione,e azione assoluta non esiste oggetto o azione. Si è al di là di tutti questi concetti. Quindi l'autentica percezione è l'assenza di percezione circa la totalità dei fenomeni,dalla forma fino all'onniscienza.

Similmente,

Non assaporare qualcosa è l'autentico sapore.

Se noi sperimentiamo felicità,piacere,sofferenza,o dolore,è perché l'esperienza è pervasa dall'attaccamento. Ma qui stiamo parlando dell'esperienza che è una non - esperienza,la suprema esperienza.

**Non toccando nulla mentalmente,vero o falso o quale che sia,è
l'autentico contatto.**

Questo è il contatto dove la mente non tocca sia la supposta verità del nirvana o la supposta falsità del samsara.

Non essere consapevole di qualunque caratteristica della totalità dei fenomeni è l'autentica consapevolezza.

Questa è la consapevolezza che non prende le caratteristiche condizionate dei fenomeni come suo oggetto.

-----48-----

Spiegazione dei sei tipi di mancanza di sforzo, mancando nella natura assoluta qualcosa da scegliere o rifiutare.

Non c'è nulla da ottenere tramite uno sforzo risoluto, quindi

Se uno sa come abbandonare tutti i fenomeni senza un'azione calcolata, uno è liberato nello stato naturale fondamentale:

Figlio, ci sono sei asserzioni sull'assenza di sforzo.

*Poiché nello spazio della propria mente non c'è dualismo tra un osservatore e qualcosa che va osservata, **ci si sistema nella visione senza artificiosità o cambiamento, affermazione o negazione, e la propria mente rimane in totale tranquillità senza alcun concetto di vastità o restrizione.***

Quando rimaniamo nella visione della semplicità naturale senza cercare di modificare quello che noi sentiamo non è buono trasformarlo in qualcosa di buono o di prevenire alcune cose e realizzarne altre, la mente rimarrà nell'infinita estensione della natura assoluta senza alcun sentimento di congestione od ostruzione.

La meditazione è la pace totale della natura assoluta, radiosità che proviene dal profondo, libera da attaccamento e priva di pensieri spigolosi connessi ai fenomeni interni ed esterni.

Entro la natura assoluta non c'è nulla su cui meditare e nessuna atto di meditazione. Noi ci occupiamo solamente della radiosità spontanea della profonda saggezza interiore. Come una fiamma, la saggezza è intrinsecamente luminosa. Al tempo stesso, fa luce su altre cose, tuttavia rimane libera da attaccarsi a loro. La meditazione è una condizione priva di pensieri spinosi correlati ai fenomeni interni ed esterni. E' la pace totale della natura assoluta.

L'azione, priva di artificiosità e naturale, è spontaneità gioiosa, senza lo sforzo di accettazione o rinuncia.

In questo tipo di azione non c'è nulla a cui specificamente attaccarsi o realizzare, nulla che si cerchi di abbandonare. E' naturale e privo di sforzo, realizzato in conformità con la gioia spontanea.

*Poiché il modo di essere delle cose è realizzato, non c'è speranza di raggiungere il risultato o paura di non raggiungerlo; c'è una pace **omnipervadente**: i concetti dualistici di soggetto e oggetto si dissolvono da soli.*

Nel momento in cui hai realizzato la natura delle cose, non hai più speranza di ottenere la Buddhità, né uno è apprensivo che non si possa non ottenerla. Uno sta semplicemente nello stato tranquillo della pace omnipervadente in cui tutte le nozioni di soggetto e oggetto si sono liberate nella loro propria sfera.

E' la parità universale nel continuum della natura assoluta:
le cose esistono al di là di tutte le distinzioni di qualità o dimensione.

Nella natura assoluta tutti i fenomeni relativi, qualunque essi siano, sono la

medesima cosa. Non c'è buono o cattivo, grande o piccolo. Solo una eguaglianza universale, senza nessuna differenza sia tra meditazione che post-meditazione.

E' la massima tranquillità dove la mente non prova dolore,

dal momento che il samsara, senza essere rifiutato, è primordialmente libero, al di là della sofferenza.

Non c'è alcun bisogno di rifiutare il samsara. Esso non è null'altro che saggezza, perché uno è liberato dai tormenti dell'esistenza condizionata. Esiste unicamente la massima tranquillità.

-----49-----

Una istruzione sulle sedici pratiche metaforiche.

Figlio, ci sono sedici pratiche metaforiche.

Una volta realizzata la natura assoluta, tutti i vari fenomeni diventano i suoi simboli.

Sempre spoglia la **nuda** consapevolezza di modo che non è oscurata da caratteristiche.

Questo è quello di cui abbiamo bisogno per realizzare, consapevolezza liberata da tutte le oscurazioni connesse alle caratteristiche delle cose condizionate.

Sempre esegui la grande abluzione della vacuità come antidoto per la convinzione nell'esistenza sostanziale e per l'afferrarsi alla esistenza come vera.

E' la realizzazione della vacuità che è il principale antidoto alla nostra convinzione nella realtà come solida e il nostro afferrarsi all'esistenza come vera.

Prendete il sole e la luna—*la vacuità e la compassione* – **nelle vostre mani.**

Nel prendere il sole e la luna nelle proprie due mani disperderemmo l'oscurità dell'intero mondo. Similmente, quando realizziamo la vacuità dei fenomeni e quando, entro questa vacuità, sorge la compassione spontanea, l'unione di queste due è l'apice della via del Bodhisattva.

Gira la ruota *della visione e della meditazione.*

Girando la ruota della visione e della meditazione direttamente si recidono tutte le percezioni illusorie e la confusione.

Poni lo sguardo fisso[Contempla] **nello specchio** magico della tua mente.

Se guardate voi stessi in uno specchio limpido, voi potete osservare tutte le imperfezioni su vostro volto e poi potrete cercare di rimuoverle. Similmente, osservando nello specchio della vostra mente voi potete vedere tutta l'illusione che si è presentate in essa e così rimuovere questa illusione.

Cura la malattia provocata dal veleno *delle cinque emozioni perturbatrici.*

Sciogli la corda che ti tiene legato—*quella dei tre veleni o le nozioni di soggetto e oggetto.*

Abbandona *la compagnia delle persone malvagie: essi sono come animali selvaggi da preda.*

Mantenendo la compagnia di amicizie negative che possiedono visioni scorrette è probabile che ti distolgano dalla via di liberazione, quindi dovresti

stare ben lontano da loro.

*Avendo riconosciuto la saggezza primordiale che sorge spontaneamente, **risiedi nel vaso di cristallo** della consapevolezza—nell'inseparabile vacuità e chiarezza.*

Una volta che abbiamo riconosciuto la saggezza primordiale auto-conoscente, tutti i punti vitali della pratica sono contenuti dentro il vaso della vuota, chiara consapevolezza.

Sali le scale ingioiellate da sotto a sopra, praticando le dieci attività di Dharma e così via con fede, diligenza, attenzione, vigilanza, e accuratezza.

Con queste cinque noi non possiamo che realizzare le attività del sublime Dharma e non commetteremo alcuna azione negativa. Per cui sali i gradini delle dieci attività Dharmiche, come leggere e scrivere, poiché qualunque cosa intraprendiamo con le dieci attività, ci porterà ad accumulare una inconcepibile quantità di meriti e naturalmente acquisiremo qualità eccellenti.

Recidi l'albero del credere in un sé **alla radice.**

Riposa nell'apertura dello spazio, consapevolezza assoluta.

Riposa nell'immensità dello spazio, nello stato di equanimità, che non ha margini o limiti.

*Lasciate che i vostri propri movimenti dei pensieri si **suicidino.***

Il "suicidio" qui si riferisce al fatto che i movimenti dei pensieri illusori si distruggono da loro stessi—cioè si dissolvono da sé stessi—nella realizzazione della natura assoluta.

Affrettati verso l'isola dorata dove tutto quello che appare ed è percepito

sorge come la natura assoluta.

Proprio come uno non troverà mai pietre ordinarie su di un'isola dorata, una volta che noi abbiamo realizzato la natura assoluta tutto ciò che appare ai sei sensi sorge come ornamento della natura assoluta e non può provocare una diminuzione nella realizzazione.

Ungete il vostro corpo con il balsamo della concentrazione per alleviare la febbre del desiderio e dell'avversione.

Ungendo il corpo di un paziente febbricitante con canfora e qualche altra sostanza medicinale rapidamente la temperatura del paziente scende giù. Similmente il balsamo raffreddante della concentrazione naturalmente causa la riduzione della febbre dell'attaccamento e dell'avversione.

Cogli i fiori del cielo: *in verità loro non esistono; i fenomeni non sono nient'altro che nomi.*

Tutti i fenomeni sono semplicemente nomi dati alle percezioni, le manifestazioni di cose che non esistono, come le due lune che si vedono se uno preme i propri occhi con le dita quando si osserva la luna. Tramite l'interdipendenza di causa ed effetto, i fenomeni relativi appaiono ma non hanno vera esistenza, come un fiore in cielo. Quando parliamo di un fiore in cielo, è solo un nome: non ha né forma né profumo. Non possiamo coglierlo con le nostre mani, né fare con esso una ghirlanda.

-----50-----

Non c'è nulla da accettare o rifiutare, la visione è libera da affermazione o negazione.

Poiché non c'è attaccamento alle nozioni di buono e cattivo, non c'è nulla da rifiutare o accettare.

Figlio, esistono cinque visioni.

Tutti i pensieri che sorgono rappresentano la natura assoluta non nata, quindi

Non arrabbiarti per i pensieri.

La saggezza primordiale del non-pensiero non va meditata separatamente.

Quando uno rimane nel flusso naturale della natura assoluta, svariati pensieri possono passare uno dopo l'altro nel passato, presente, e futuro ma in verità essi non sono mai nati, e mai finiranno. Loro mai lasceranno il reame della natura assoluta mai nata. Riguardo ai pensieri, quindi, non c'è nulla per cui arrabbiarsi. Semplicemente vedili come ornamento della natura assoluta. Inoltre riconoscendo la natura assoluta e vedendo i pensieri come suoi ornamenti, non c'è saggezza di non pensiero che vada meditata a parte.

La saggezza primordiale o dharmata non va ricercata in qualche misura al di fuori delle emozioni perturbatrici e dei pensieri, quindi

Non essere attaccato alla natura assoluta.

Finché hai attaccamento crei la causa di girare senza meta nel samsara.

E' importante realizzare che la saggezza e le emozioni perturbatrici non sono due cose separate, come un pezzo d'oro e le macchie su di esso. La vera natura del desiderio, dell'avversione, e di altre emozioni perturbatrici è la saggezza. Quindi la saggezza non è una terra distante da raggiungere, abbandonando alle spalle le emozioni afflittive. E' semplicemente una questione di dimorare nel riconoscimento della natura assoluta. Ma se, nel fare questo, ti passa per la mente il pensiero che non hai raggiunto la perfetta visione, puoi cadere nell'errore dell'attaccamento; poiché è detto, " Dove c'è

attaccamento, non c'è visione, "e l'attaccamento è la causa del samsara.

Comprendendo che tutti i fenomeni sono uguali,

Non inorgogliatevi della vostra concentrazione—

Non sentitevi presuntuosi o compiaciuti, inorgogliendovi della vostra concentrazione essendo liberi da distrazione e illusione.

Ogni cosa non voluta e tutti i pensieri errati sono una manifestazione della vostra propria mente, per cui

Non risentirti per tutto quello che non va.

Circostanze indesiderabili come sofferenza e malattia, e pensieri errati come desiderio e attaccamento, sono, tutti loro, unicamente la manifestazione della vostra mente, quindi dovrete riconoscere la loro natura piuttosto che cercare di liberarvi di loro. Qui "risentito" per pensieri errati significa che quando loro sorgono, non dovrete evitarli (accantonarli) ed essere ossessionato che si possono ottenere sentimenti migliori di loro.

Dato che voi possedete la saggezza primordiale che sorge spontaneamente,

Non siate confusi riguardo la saggezza:

Riconoscetela.

La saggezza che sorge da sé non è qualcosa che hai da cercare lontano. E' presente in te. Se riconosci questa saggezza che possiedi, non sarai più oscurato dalla confusione.

Esposizione dei dieci aspetti della totale fiducia nello stato naturale.

Poiché tutte le percezioni dualistiche di felicità, sofferenza, e altro sono liberate nello spazio assoluto, uno non può essere beneficiato o danneggiato da nulla:

Figlio, ci sono dieci aspetti della fiducia assoluta.

Gli esseri ordinari hanno i concetti di sofferenza e felicità: la sofferenza è qualcosa da cui desiderano liberarsi; felicità e piacere sono qualcosa che vogliono mantenere. Ma per coloro in cui tutto si è dissolto nello spazio assoluto, la felicità non porta alcun beneficio, e la sofferenza non arreca danno.

La totale fiducia che si ottiene nel rimanere in questa dimensione di equità può far fronte ai dieci specie di situazioni.

La saggezza primordiale che sorge da sé o bodhicitta non ha cause o condizioni ed è quindi immutabile nel passato, presente, e futuro.

Ogni cosa possibile (l'esistenza o samsara) può diluviare come pioggia,

ma la bodhicitta, il fattore regale di tutto, giammai si bagnerà o si macchierà.

La saggezza sorta da sé, che è anche denominata bodhicitta, non è qualcosa che è stata costruita, un nuovo prodotto creato dalla congiunzione di cause e condizioni. Non è mai cambiata, mai cambiata, e mai cambierà. La natura assoluta rimane quale è, perfettamente pura, per tutto il tempo. Anche se appare oscurata per gli esseri impuri all'inizio della via, essa non è mai stata realmente oscurata. Se sembra essere una miscela di puro e impuro durante il corso della via, essa di fatto rimane sempre pura. E al momento della

realizzazione, la perfetta illuminazione, essa è semplicemente la stessa natura basilare che si fa evidente e non qualcosa di nuovo che non esisteva prima. Quindi anche se tutte le allucinazioni che costruisce l'esistenza cadono come pioggia dal cielo, esse non possono influire sulla propria fiducia, la bodhicitta regale che è il fautore di ogni cosa e che mai sarà macchiata o scoraggiata.

Similmente

I tre mondi possono essere sommersi, sprizzando fuori **come un fiume** che prorompe da una rupe,

ma essa—la bodhicitta regale—non sarà trascinata via.

Anche se i sei stati mentali— i cinque veleni e l'avarizia—**possono divampare come fuoco,**

essa—la natura assoluta—non si consumerà.

I mille milioni di mondi possono essere battuti come fosse la causa il vento,

ma essa rimane impassibile.

L'universo di mille milioni di mondi può essere agitato quasi fosse battuto dal vento, ma la realizzazione della natura rimarrà impassibile, come una montagna possente. Come è detto, lasciare le cose come esse sono è la misura della visione perfetta, simile a una montagna.

I tre veleni possono mettersi insieme come oscurità,

ma essa non branderà nella confusione.

I tre veleni possono oscurare ogni cosa ma non possono oscurare la

saggezza che è intrinsecamente luminosa e radiosa dal di dentro.

I mille milioni di mondi possono essere riempiti dal sole,

ma questo non illuminerà mai la saggezza primordiale.

Il sole può diffondersi in ogni parte dell'universo di mille milioni di mondi, ma questo non potrà mai rendere la saggezza più luminosa di quello che è da sempre ed è stata sempre.

Interi continenti possono sprofondare nell'oscurità,

ma la natura non può mai essere eclissata dall'ignoranza.

La nascita e la morte possono essere distinte,

ma essa non può morire.

Nascita e morte possono apparire distinte, ma in verità non esiste una cosa come nascita e morte.

Uno può avere tendenze karmiche,

*ma dal primo istante la natura non è mai stata influenzata,
quindi non c'è nulla da scartare ora.*

Non è necessario abbandonare le tendenze abituali che provengono dall'aver accumulato azioni positive e negative, poiché esse esistono solo dal punto di vista delle cose come appaiono. Dal punto di vista del modo in cui sono le cose, non è mai esistita una tendenza abituale che macchi la natura assoluta, quindi non è necessario scartarle adesso.

L'esistenza fenomenica può essere capovolta,

ma la natura non sarà mai distrutta o divisa.

Come recita la "Preghiera di Samantabhadra", "Anche quando i tre mondi sono distrutti, non esiste paura." Né esiste attaccamento.

Queste sono le parole di vajra sulla saggezza—la fiducia assoluta e la convinzione—che non possono essere schiacciate da nulla.

-----52-----

Una istruzione che accoppia esempi e i loro significati per evidenziare come la natura assoluta permea ogni cosa.

Questi vari esempi danno un'idea generale della natura assoluta.

Figlio, ci sono quattro esempi e i loro significati.

Prendi l'esempio del corpo dei Sugata: in qualunque modo lo osserviamo, è bello. Similmente, ogni cosa che un essere realizzato fa, poiché è impregnata della realizzazione della natura non nata, è benedetta, poiché egli non ha attaccamenti ordinari e avversione.

Se uno osserva la faccia di un Sugata o un'altra parte del suo corpo, uno non sentirà mai di averlo guardato a sufficienza. E' un esempio di bellezza assoluta.

Similmente, coloro per cui tutto è supportato dalla realizzazione della natura non nata non hanno più attaccamenti ordinari e avversione, e tali persone possono quindi agire come esseri illuminati: qualunque cosa facciano è beatitudine. Poiché loro hanno pienamente realizzato la natura assoluta, non c'è il problema di dir loro, "Questa è la cosa giusta da fare; questo è qualcosa che non dovresti fare." Loro non hanno concetti o limiti, per cui possono agire come desiderano. Tutto quello che fanno non è null'altro che beatitudine.

Prendiamo l'esempio di un sorriso e di un aspetto corruciato: due espressioni ma non più di un volto. Similmente, tutto quello che appare, tutto quello che esiste—tutte le manifestazioni di nirvana e samsara—si compie così entro la natura assoluta non nata.

Samsara e nirvana sono come due espressioni sull'identico volto, uno cupo e accigliato, l'altro luminoso e sorridente. Ma, qualunque sia l'espressione, noi non parliamo di volti differenti. Esso non si degrada quando si sporca con la polvere del samsara, né migliora quando la polvere samsarica è lavata via. Samsara e nirvana rimangono entro lo spazio della natura assoluta allo stesso modo in cui l'universo e tutti i suoi diversi continenti appaiono nello spazio.

Prendi l'esempio di una persona cieca: non gli fa differenza che uno gli sorrida o meno. Similmente, poiché tutto ciò che sorge liberamente dallo spazio della natura assoluta è inseparabile da esso e ha lo stesso sapore, nella natura assoluta non c'è nulla che vada accettato o rifiutato.

Se sorridi a una persona cieca, costei non penserà, "Questa persona è felice con me." Se tu fai loro un'espressione corruciata, non penseranno "Egli sta male per me." E' uguale per i fenomeni: loro hanno tutti un unico sapore, intrinsecamente unico, che appare in un modo privo di ostacoli dall'estensione del non nato mentre rimane inseparabile da esso. Per questa ragione, nella natura assoluta non c'è nulla da accettare e nulla da rifiutare.

Prendi l'esempio del tronco di un albero di piantaggine: non ha un nocciolo, un nucleo. Similmente, l'esistenza fenomenica non ha un'essenza,

poiché quando esaminata usando argomentazioni logiche come "Né l'uno né molti," non si trova nulla.

L'albero di piantaggine dentro è vuoto: non possiede un nucleo solido. Si dice anche che è senza essenza, nel senso che da frutto solo una volta. Se analizzi i fenomeni con l'intenzione di determinare la loro natura ultima, usando l'argomentazione "né l'uno né molti", non troverai che non possiedono una vera esistenza. L'esistenza fenomenica è priva di esistenza: è vacuità dotata di qualità supreme.

-----53-----

Quando i quattro estremi ontologici si dissolvono da sé stessi, è dimostrato che i fenomeni sono proiezioni della mente e non occorre rinunciarvi.

Figlio, ci sono quattro dissoluzioni degli estremi.

Riguardo a tutti i fenomeni del samsara e nirvana

Nella natura assoluta essi non sono nati, quindi sono al di là degli estremi di esistenza.

Sebbene samsara e nirvana si manifestino, in verità sono privi di esistenza solida, di qualunque entità esistente. Uno non può, quindi dire che loro esistono.

Nella verità relativa,

l'aspetto apparente che è l'incontro interdipendente di cause e condizioni,

essi sono continui, quindi sono al di là degli estremi di non esistenza.

Questa natura vuota, la mancanza di esistenza intrinseca nei fenomeni, non

implica un vuoto sterile in cui non c'è assolutamente nulla, come la troviamo nella visione dei nichilisti. Secondo la verità relativa, tutti i fenomeni sorgono come risultato della congiunzione interdipendente di cause e condizioni. Questo ci consente di spiegare non solo come è formato il samsara ma anche come è possibile progredire verso il nirvana. Non c'è contraddizione tra la natura assoluta e il suo infinito manifestarsi, a causa di ciò, uno è libero dagli estremi di *esistenza* e di *non-esistenza*.

*In definitiva, le due verità, o apparenza e vacuità, **non esistono come fenomeni distinti: non c'è alcun fondamento per tale distinzione, essi sono inseparabili—in altre parole, loro non sono due, per cui loro sono al di là degli estremi sia di esistenza che di non esistenza.***

Non si può dire che le due verità sono distinte o che le apparenze e la vacuità sono distinte, poiché se uno esamina la verità relativa in profondità, uno giunge alla verità assoluta, ed è dentro la verità assoluta che la verità relativa appare come la sua manifestazione. Loro sono realmente indistinguibili, non possono essere separate, e di conseguenza non sono due. In questo modo uno deve essere liberato dagli estremi *sia di esistenza che di non esistenza*.

*Compresi intellettualmente, "**né l'uno né l'altro**" sorgono "**contemporaneamente**", quindi i fenomeni sono al di là degli estremi sia di esistenza che di non esistenza.*

Uno può, poi, afferrarsi alla nozione opposta ed avere una concezione intellettuale che i fenomeni né esistano né non esistano. Quindi uno deve essere libero anche da questi estremi, gli estremi sia di esistenza che di non esistenza.

Riguardo questo ci sono quattro difetti che accadono se uno afferma che le due verità sono una medesima cosa:

In definitiva dobbiamo essere liberi da tutti i tipi di estremi e postulati ontologici. Le due verità non sono né due cose distinte né una entità singola; esse sono al di là di ogni concetto di essere uno o due. Per coloro che si afferrano al concetto di un'entità singola e dicono che le due verità sono una medesima cosa escludendo perfino la possibilità che abbia due aspetti, si può dimostrare che ci sono quattro difetti in tale argomentazione:

(1)ne seguirebbe che gli esseri ordinari che vedono i fenomeni composti potrebbero vedere la verità assoluta;

Se non ci fosse alcuna differenza tra la verità assoluta e la verità relativa, questo significherebbe che dal momento che gli esseri ordinari possono percepire la verità relativa loro devono anche essere capaci di vedere la verità assoluta. Ma questa non è la situazione.

(2)ne seguirebbe che la verità assoluta potrebbe essere una condizione oggettiva per il sorgere delle emozioni perturbatrici;

I fenomeni relativi sono la causa del sorgere delle emozioni perturbatrici, quindi se il relativo e l'assoluto fossero la stessa cosa, la verità assoluta dovrebbe anche essere una causa per l'insorgenza delle emozioni perturbatrici. Ma non è questo il caso.

(3) ne conseguirebbe che non c'è distinzione tra relativo e assoluto;

Se fossero la stessa cosa, non ci sarebbe alcun modo per riconoscere la verità assoluta in quanto distinta dalla verità relativa, e questo non è molto corretto.

(4) ne conseguirebbe che la verità assoluta non dovrebbe dipendere dal dare ascolto agli insegnamenti e riflettere su loro.

Per sperimentare la verità relativa uno non ha bisogno di praticare il Dharma

o ottenere alcuna esperienza con esso, quindi se le due verità fossero esattamente la stessa cosa, uno dovrebbe anche essere capace di realizzare la verità assoluta senza ascoltare gli insegnamenti, riflettere su loro, e meditare: queste cose dovrebbero essere superflue.

E ci sono quattro difetti che accadono se uno afferma che loro sono differenti,

Uno potrebbe disputare, d'altro canto, che la verità relativa e la verità assoluta sono separate e distinte. Un tale argomento ha anche quattro difetti,

poiché ne conseguirebbe questo:

(1) *la mente che ha realizzato l'assoluto potrebbe non fugare la concezione che i fenomeni relativi esistono veramente;*

Se il relativo e l'assoluto fossero completamente separati e non collegati, realizzare la verità assoluta non aiuterebbe a disperdere il nostro attaccamento ai fenomeni relativi come veramente esistenti. Ma di fatto quando uno realizza la verità assoluta, la concezione nella vera esistenza dei fenomeni relativi è al tempo stesso dispersa.

(2) *la verità assoluta non dovrebbe essere la natura assoluta dei fenomeni relativi;*

Se fossero cose separate, la natura ultima della verità relativa non potrebbe mai essere la verità assoluta. Ma in realtà, quando esaminiamo la natura della verità relativa, noi giungiamo alla verità assoluta.

(3) *l'assenza di esistenza intrinseca nei fenomeni relativi non dovrebbe essere la verità assoluta;*

Il fatto che i fenomeni della verità relativa non abbiano esistenza intrinseca di

per sé è la verità assoluta. Quindi parliamo di verità assoluta in rapporto alla verità relativa. Se loro fossero entità completamente separate, non potremmo descrivere la verità assoluta in questi termini.

(3) *gli esseri sublimi dovrebbero vederle separatamente e dovrebbero essere legati e liberati allo stesso tempo.*

Vedere i fenomeni relativi significa essere in uno stato di ignoranza, mentre conoscere la verità assoluta significa essere liberi. Se, poi, le due verità fossero separate, gli esseri illuminati le vedrebbero entrambe separatamente; loro dovrebbero al tempo stesso essere assoggettati alla verità relativa e liberati nella verità assoluta.

Nella nostra tradizione non esiste nessuno di questi difetti poiché non facciamo nessuna asserzione circa le due verità che siano sia unica o separata. Noi stabiliamo le due verità in rapporto alle condizioni, illusorie o non illusorie, di una unica mente: nello stato illusorio la verità assoluta non appare al relativo, la mente illusoria, mentre nello stato non illusorio la verità illusoria non appare alla mente che ha realizzato la verità assoluta. Così le due verità sono come la luce e l'oscurità. Da un lato, esse posseggono un'unica e una medesima natura ma aspetti differenti; d'altro canto le loro differenze non permettono a loro di essere una medesima cosa. Entrambe queste sono spiegate nel Commentario

Nessuno di questi difetti si trova nella nostra tradizione poiché noi non sosteniamo le visioni che vedono le due verità sia come una singola entità o come due entità distinte. Tutto quello che stiamo qui dicendo è che la verità relativa e assoluta sono connesse alla condizione di un'unica mente che è sia illusa o non illusa. Quando è illusa, questa è la verità relativa, e la natura assoluta delle cose non sorge nella mente illusoria. Quando la verità assoluta non illusoria, è realizzata, le percezioni illusorie della verità relativa non

sorgono. Similmente, la verità relativa e la verità assoluta, sebbene fondamentalmente siano della stessa natura, sono semplicemente due aspetti, uno oscurato e l'altro illuminato, ognuno esclude l'altro. Quando la luce si manifesta, l'oscurità scompare. Quando è presente l'oscurità, non c'è luce. Questo è spiegato nel *Commentario*.

-----54-----

I quattro aspetti assoluti che decisamente fondano il sentiero assoluto.

Figlio, ci sono quattro fondamenti.

Avendo realizzato che tutti i fenomeni esterni ed interni sono il gioco della propria mente,

che le cose appaiono come in un sogno,

comprendere che la mente è vuota e immateriale è il raggiungimento ultimo della visione.

Come esemplificato da una persona in una illusione magica,

Finché non arresta i cinque sensi, per essere libero dalle nozioni di soggetto e oggetto è il raggiungere ultimo della meditazione.

L'illusione di persone, soldati, cavalli e altro che un mago crea sono semplicemente il risultato della sua stregoneria e dall'aver recitato alcuni mantra, e il mago stesso non è attaccato alle cose che ha progettato. Perciò per essere liberi da ogni attaccamento a soggetto e oggetto, finché non arrestiamo le percezioni dei cinque sensi, è l'ultimo raggiungimento della

meditazione.

Come esemplificato dall'accumulazione di merito e saggezza da parte di una grande emanazione,

Per sapere come comportarsi per unire visione ed azione è il raggiungimento ultimo dell'azione.

I Bodhisattva lavorano per il beneficio degli esseri, fanno offerte, e altro, così accumulano grandi meriti. Al tempo stesso loro sanno che tutto è come un sogno e come un'illusione. Sebbene loro stiano accumulando meriti, loro non hanno alcun attaccamento e loro comprendono l'illusoria, vuota natura di questo merito; così loro accumulano saggezza. Questo è il raggiungimento assoluto dell'azione, l'abilità ad unire visione ed azione.

Come esemplificato da un essere illusorio che prova gioia per ricchezze in un sogno,

Per essere liberi dalla concezione che c'è della verità nell'esistenza fenomenica è il raggiungimento assoluto di esperienza e realizzazione.

Per quanto la ricchezza di un essere illusorio possa divertire in un sogno, quando egli si risveglia, non c'è nulla che resti. Similmente, non avere alcun attaccamento all'universo, e all'esistenza in quanto realmente esistente è il raggiungimento assoluto dell'esperienza e realizzazione meditativa.

-----55-----

Una istruzione sui cinque aspetti dharmakaya della mente, con illustrazioni.

Figlio,ci sono cinque aspetti dharmakaya della mente,

*la saggezza primordiale libera,omnipervadente o natura assoluta,
inseparabile vacuità e chiarezza.*

La saggezza primordiale che è vuota e radiosa, libera che tutto avvolge, può anche essere denominata la natura assoluta. Essa pervade l'intero samsara e nirvana e al tempo stesso conosce sé stessa. Questo è il dharmakaya della mente,e ha cinque aspetti.

L'immobile dharmakaya,

*l'assenza di movimento nella natura assoluta,lo stato nudo di
inseparabilità di consapevolezza e vacuità,*

illustrato dalla profondità oceanica –

è molto difficile da scandagliare;al tempo stesso è profondamente calmo.

L'immutabile dharmakaya,

la natura assoluta in cui non c'è mutamento,

illustrato dal Monte Meru.

Nel mezzo del grande oceano si erge ritto il Monte Meru, fatto di cinque tipi di preziosi gioielli. Né il vento né le onde dell'oceano può scuoterlo. Similmente quando uno yogi riposa nella meditazione della natura assoluta senza essere titubante, questa è quella che chiamiamo dharmakaya.

L'ininterrotto dharmakaya,

la condizione di continuità della natura assoluta o chiarezza radiante,

illustrato da un grande fiume.

Un grande fiume che fluisce continuamente ha la sua origine nell'oceano, essendo rifornito dalla pioggia, e termina rifluendo nell'oceano. Allo stesso modo del fiume che fluisce in un ciclo ininterrotto, non c'è interruzione nella natura assoluta.

L'inoffuscabile dharmakaya,

La saggezza primordiale che né diventa più luminosa né si affievolisce,

illustrata dal sole,

che mai muta,risplende sempre ed emette raggi di luce.

Il dharmakaya libero da pensiero,

chiara consapevolezza priva di pensiero,

illustrato dal riflesso della luna nell'acqua.

Il riflesso della luna sull'acqua appare senza ostacolo e sembra splendere molto vividamente,tuttavia è semplicemente l'apparenza di qualcosa che non esiste. Non esiste in quanto tale una cosa come la luna nell'acqua. Similmente, quando uno riconosce che i pensieri non hanno vera esistenza, riconosce la consapevolezza,e questo è il dharmakaya.

Una istruzione usando il linguaggio simbolico dei mantra segreti.

Figlio, ci sono sei saggezze primordiali connesse alla mente.

La fresca natura proprio come essa è, **non adulterata dai pensieri, è libera dalla dualità di soggetto e oggetto; è la saggezza dell'unione.**

Con questa prima saggezza, le nozioni dualistiche sono liberate appena uno riconosce la loro natura non duale.

La mente né raggiunge l'oggetto né si ritira, in questo consiste la saggezza dell'unico sapore circa le molteplici percezioni e pensieri.

Qui, la mente né raggiunge i fenomeni esterni né si ritira all'interno. E' lo stato di saggezza in cui le percezioni esterne dei sei sensi come forma, suoni, odori, e sapori e i pensieri interni che riguardano il passato, presente, e futuro sono tutte mescolate in un unico sapore. Tutte queste cose si manifestano in modi differenti. Gli esseri ordinari si alternano tra pensieri positivi e negativi al loro riguardo, ma in verità loro non sono mai stati null'altro che un unico sapore con la natura assoluta. Questa saggezza, in cui non ci si disperde all'esterno né ci si ritira all'interno, è libera e onnipervasiva. E' la conoscenza che le percezioni esterne e interne sono all'interno della natura della mente.

Senza accettare o rifiutare qualcosa nel samsara o nel nirvana, c'è la saggezza senza speranza o paura.

Entro la propria natura di Buddha noi possediamo naturalmente tutte le qualità del nirvana, quindi non è necessario cercarle e impadronirsene all'esterno. Né è necessario abbandonare qualcosa, poiché le oscurazioni che temporaneamente velano la nostra realizzazione della natura assoluta non

sono intrinseche alla natura assoluta. Quindi con questa terza saggezza, i dubbi sono completamente assenti: non c'è da chiedersi, " Sarò capace di raggiungere tutte queste qualità?" o " Riuscirò ad abbandonare tutti questi difetti?"

Mettendo il sigillo della natura assoluta non nata sulle percezioni dei vari fenomeni, c'è la saggezza spontaneamente sorta.

Proprio come quando si mette un filtro giallo dinanzi a una fonte luminosa rende qualsiasi cosa si guardi giallo, la saggezza che sorge da sé permea e colora tutte le svariate manifestazioni dei fenomeni condizionati con la natura assoluta. Una volta che abbiamo messo il sigillo della natura assoluta su qualsiasi cosa, per quanto sorgano molti fenomeni relativi loro non nuoceranno alla nostra realizzazione della realtà assoluta.

La natura della mente al di là di tutti gli estremi ontologici, l'unione di apparenza e vacuità, di consapevolezza e vacuità, rappresenta la saggezza dell'unione.

Le otto coscienze e i loro oggetti essendo stati vuoti sin da un tempo senza inizio, c'è una vacuità esterna e una vacuità interna: questa è la saggezza della vacuità.

-----57-----

Introduzione alla natura della mente.

Figlio, esistono sette modi in cui si introduce la natura della mente.

Il Grande Spazio dice:

*La sua natura non è certamente un'unica cosa:
In qualunque modo la guardi, in quel modo apparirà.*

*Persino un singolo oggetto, a causa della propria mente, appare
in svariati modi. Per questo motivo, l'oggetto esterno è privo di
esistenza intrinseca, e così,*

L'oggetto si presenta come una proiezione della mente.

Come il *Tantra del Grande Spazio*, che è uno dei tantra della Grande Perfezione, spiega, uno non può definire la mente come possedesse una natura definita. Perché il suo apparire dipende da come uno osserva. E' per questo che la mente percepisce qualunque oggetto in modi differenti. Questo sta a dimostrare che i fenomeni esterni non possiedono alcuna esistenza intrinseca e così si introduce il dato che l'apparenza di un oggetto è una proiezione della mente.

*I molteplici aspetti che si manifestano dalla propria mente sorgono
liberamente come riflessi: la loro natura non è niente altro che
vacuità.*

Quindi,

La proiezione della mente si presenta come un'immagine riflessa.

La mente proietta le apparenze in molti modi. Per colui che ha fatto molte azioni positive, tutto apparirà come la Terra Pura di Amithaba, dove tutto è perfetto. D'altro canto, colui che ha principalmente commesso azioni negative percepirà ogni cosa come un reame infernale, dove tutto è sofferenza. Tutti questi vari fenomeni appaiono liberamente come immagini riflesse; la loro natura non è null'altro che vacuità. Questa è l'introduzione alla proiezione della mente in quanto immagini riflesse: esse appaiono ma non c'è nulla a cui

qualcuno possa afferrarsi.

*Le apparenze della saggezza primordiale sorta spontaneamente
sorgono disinteressatamente,*

La saggezza che sorge da sé non si manifesta in una particolare direzione al posto di un'altra. Essa pervade ogni cosa,

e così,

Le Apparenze si presentano come infinite.

Per mezzo delle istruzioni quintessenziali del triplo spazio,

La coscienza si presenta in quanto essere senza supporto.

Dal realizzare la natura della propria mente,

La coscienza si presenta in quanto essere auto-conoscente.

La coscienza è auto-conoscenza: non è una coscienza degli oggetti esterni in quanto forme, suoni, odori, e gli altri oggetti dei sei sensi.

*Gli oggetti che appaiono alle otto coscienze non sono di fatto mai venuti
in essere, quindi*

L'oggetto si presenta come essere non nato.

La natura assoluta non nata è priva di caratteri dualistici, quindi

Il non nato si presenta come essere libero da costrutti concettuali.

Ponendo un sigillo per introdurre la natura ultima delle cose questa appare.

Figlio,ci sono sei modi per introdurre la natura assoluta di ogni cosa che sorge,

tutto essendo uno nella natura assoluta così che non c'è nulla da accettare o rifiutare—

nessuna distinzione tra samsara come qualcosa che va rifiutato e nirvana come qualcosa che va accettato.

Dalla creatività della natura della propria mente i diciassette tipi di percezioni e apparenze—i sei tipi di percezioni degli esseri nei sei reami, le due visioni Tirthika di eternalismo e nichilismo, e i nove differenti punti di vista dei nove veicoli – sorgono indistintamente, quindi

Non tenere in gran conto l'esistenza

Considerando ogni cosa come veramente esistente.

L'intero campo dei differenti modi di percepire le cose può essere riassunto in Diciassette modi: sei per gli esseri dei sei reami, in cui ognuno percepisce le cose nel loro proprio modo; due per i Tirthika—gli eternalisti(che credono nell'*atman*, o in una esistenza intrinsecamente, permanente, e in un creatore immutabile), e i nichilisti(che negano che gli esseri possano prendere rinascita in una continua serie di vite, rifiutano la legge del karma, e non accettano che il samsara sia essenzialmente imperfetto); e nove per i nove veicoli, in cui ognuno ha differenti punti di vista. E inoltre nessuna di queste percezioni e apparenze sono veramente esistenti, così che non dovremmo

tenere in gran conto la nozione della loro così detta esistenza. Né dovremmo sentirci orgogliosi se abbiamo realizzato che loro sono non esistenti.

Tutto è il gioco della natura assoluta, quindi giacché percepisci le cose, buone e cattive,

Non tenere in considerazione la non esistenza.

Giacché i fenomeni non cadono negli estremi ontologici,

Non conciliarli in una inseparabilità concettuale di esistenza e non esistenza.

Finché non cadono negli estremi di esistenza e non esistenza, non dovresti concettualizzare i fenomeni come uno di questi due, poiché la loro esistenza e non esistenza è stata indivisibile sin da un tempo senza inizio. Non dovresti dividere le cose:

Non differenziare le cose come buone o cattive.

Non concepire qualsiasi cosa come esistente, non esistente, o qualunque cosa tramite un'analisi intellettuale.

Evita di applicare un'analisi intellettuale alla natura assoluta e pensare "E' esistente, non è esistente....?"

Non essere distolto dalla radiosità profonda—la realtà assoluta.

-----59-----

Presentando la natura ultima della cose che appaiono.

Figlio, esistono otto introduzioni.

La mente è perfettamente chiara, *come lo spazio, consapevolezza non composta*

I movimenti dei pensieri si placano da sé stessi *come l'increspatura si placa nell'acqua.*

I pensieri si livellano istantaneamente, *i pensieri simili a una protuberanza nati da circostanze decrescono naturalmente nel momento in cui sorgono.*

Pensieri differenti possono sorgere a causa di buone circostanze che ci rendono più attaccati o orgogliosi, o di cattive circostanze che ci rendono depressi. Essi dovrebbero esser lasciati dissolvere naturalmente.

La consapevolezza è naturalmente pura, *poiché è naturalmente non oscurata dalle otto coscienze.*

Non è percepibile, *poiché non c'è nulla a cui afferrarsi con sicurezza e dire, " Questa è essa."*

L'oggetto è naturalmente vuoto, *perché ciò che appare non possiede un'esistenza intrinseca.*

Come un sogno, **esiste ma al tempo stesso non esiste.**

Come la luna riflessa nell'acqua, **non esiste e tuttavia c'è.**

-----60-----

Nove massime che introducono alla natura non nata delle cose che

appaiono.

I fenomeni mancano di una vera origine, essi sono apparenze ingannevoli: senza considerarli reali, senza afferrarsi alla loro esistenza,

Figlio, la natura non nata si introduce in nove modi.

Poiché sin da un tempo senza inizio, nessuno dei fenomeni di samsara e nirvana non sono mai nati come un qualcosa che esiste veramente. La loro esistenza è falsa, come un sogno o un'illusione.

Tutti i fenomeni che sorgono interdipendentemente, quando investigati con raziocinio diretto al loro stato assoluto, non presentano una nascita intrinseca, quindi

Quello che è apparentemente nato è non nato, come i cavalli e i buoi in una magica illusione.

“Quello che è nato” si riferisce a tutti i fenomeni che sorgono attraverso la produzione interdipendente. Se noi esaminiamo attentamente la loro vera natura, noi troveremo che loro sono non nati e quindi non presentano alcuna esistenza intrinseca. Essi sono come i cavalli e i buoi creati da un abile illusionista.

Quello che è non composto e non ha preso nascita da cause e condizioni è non nato, come lo spazio.

“Quello che non ha preso una nascita” si riferisce ai fenomeni non composti come lo spazio che non è stato creato da cause e condizioni. Si potrebbe pensare che tali fenomeni esistono in qualche modo anche se non composti, ma né l'uno né l'altro possiedono una vera esistenza.

I fenomeni composti non esistono come tali, quindi

Quello che mai nascerà è non nato,*come il figlio di una donna sterile.*

Dal momento che i fenomeni composti sono tutti per natura non esistenti, loro non verranno mai in nascita. Così, loro sono non nati allo stesso modo che il figlio di una donna sterile è non nato.

Forme e cose del genere non hanno esistenza intrinseca, per cui

Quello che appare è non nato, *come un sogno.*

Non c'è nulla che possa produrre vacuità, per cui

La vacuità è non nata, *come il corno di un coniglio.*

Non esiste una cosa come il corno di un coniglio, per cui non potrà mai esserci una causa per la sua venuta in essere. Lo stesso è vero per la vacuità.

Poiché esso non può essere afferrato con certezza—non si può dire, "E' proprio questo"—

La consapevolezza è non nata, *come le otto coscienze di una persona in una illusione.*

Una persona creata da un mago(illusionista) non ha alcuna delle otto coscienze. Ed è quindi impossibile comprendere le sue otto coscienze. Così è con la consapevolezza.

Poiché la natura non nata – o vacuità – non è unilaterale,essa possiede il potenziale di apparire in ogni modo possibile:

La natura non nata appare,*come un'illusione ottica.*

Non dovremmo cadere nell'estremo del nichilismo, prendendo solo il lato della vacuità e del non nato. La vacuità ha anche la capacità di manifestarsi in modi infiniti, e noi quindi parliamo della manifestazione della natura non nata che è come un miraggio. Non c'è nulla in questo e tuttavia appare.

Poiché essa è al di là dell'indagine intellettuale ed è rimasta non nata sin da un tempo senza inizio,

La natura non nata è primordialmente non esistente, come lo spazio, che è sempre stato così.

Quando noi parliamo della natura non nata, questa non è una costruzione mentale, un'etichetta che attacchiamo alle cose che chiamiamo "non nate". E' al di là del reame dell'intelletto, primordialmente non nato come lo spazio, che è sempre stato vuoto e non è qualcosa che all'improvviso diventa vuoto.

La natura non nata non è condizionata dai concetti degli otto estremi – esistenza, non esistenza, e così via—proprio come uno non può dire, "Lo spazio è questo o quello," per cui

La natura non nata è libera dagli estremi.

Non possiamo dire che lo spazio esista perché non c'è nulla che possiamo afferrare. Né possiamo dire che non esista perché c'è qualcosa che vediamo che noi chiamiamo spazio. Allo stesso modo, quello che noi chiamiamo la natura non nata è libera da tutti i concetti ed estremi.

-----61-----

Una istruzione con quattro similitudini per introdurre la natura ultima delle cose che appaiono.

Figlio, ci sono quattro similitudini,

esempi convenzionali usati per esprimere la natura assoluta.

Tutti i fenomeni sorgono dallo stato di inseparabilità del triplo spazio della mente—lo spazio sopra di noi, lo spazio della mente, e quello della natura assoluta; lì loro dimorano e in essa si dissolvono; loro non si sono mai spostati da essa. Per cui tutte le asserzioni dogmatiche quali "loro esistono" o "loro non esistono" si riducono a niente. Quindi,

Prendendo l'esempio di una montagna, che è impassibile rispetto alle circostanze, come il vento, la pioggia, e così via, frantuma il tuo essere con la visione libera da asserzioni.

Poiché non c'è né meditazione né qualcosa su cui meditare, non c'è nessun movimento intenzionale:

Prendendo l'esempio di un re seduto sul suo trono, frantuma il tuo essere con la meditazione libera da sforzo.

Una volta che si possiede la visione, è necessario coltivarla tramite la meditazione. Ma in questo caso non c'è meditazione né qualcosa su cui meditare. E' meditazione priva di soggetto e oggetto, che non comporta alcuno sforzo, nello stesso modo che un re governa il suo regno e porta felicità al suo popolo naturalmente sedendo sul suo trono, senza un particolare sforzo da parte sua.

Tutto è il gioco della natura assoluta, e nessuno dei fenomeni condizionati è escluso, per cui

Prendendo l'esempio di coloro che sono giunti su di un'isola dorata—anche se loro cercano delle pietre ordinarie, non ne troveranno mai alcuna – frantuma il tuo essere con l'azione libera dalla percezione dualistica,

dove non c'è nulla da assumere e nulla da abbandonare.

Nella natura assoluta, la condizione basilare dell'essere, che è nuda e onnipervasiva, libertà e assenza di libertà sono prive di significato: non c'è il così detto risultato da ricercare.

Prendendo l'esempio di un nodo in un serpente, frantuma il tuo essere con l'unico risultato in cui c'è libertà da speranza e paura.

Quando un serpente fa un nodo col suo corpo quando si avvolge, esso può sciogliere il nodo da sé stesso senza l'aiuto di nessun altro. Allo stesso modo, l'illusione cessa naturalmente da sé stessa.

-----62-----

Cinque istruzioni sulla natura assoluta delle apparenze.

Figlio, ci sono cinque istruzioni.

In definitiva, gli oggetti della conoscenza, il soggetto e l'oggetto, non sono nati da cause e condizioni; essi non dipendono da qualcos'altro; non sono il prodotto di modificazioni, per esempio, dal trasformare il cattivo in buono; loro sono intrinsecamente non nati sin da un tempo senza inizio.

Quindi,

Comprendi che la forma e la coscienza di essi sono non nate.

Senza afferrarsi, sii consapevole di ciò che stai percependo, gli oggetti delle otto coscienze.

Rimani senza essere distratto dalle otto preoccupazioni

ordinarie—elogio,critica,e così via.

Con la visione capace di affrontare le circostanze, la meditazione immune da distrazione, l'azione resistente ad andare fuori rotta, e con fiducia nel risultato,

Rimani senza le coscienze essendo state portate via dalle circostanze.

Quando rimaniamo nella visione,non dovrebbe essere disturbata da nessuna situazione,felice o infelice, che può accadere. E anche se da qualche parte siamo con tante distrazioni o con un gran numero di persone, o stiamo lavorando,dovremmo esser capaci di rimanere ancora non distratti in meditazione. Né dovremo lasciare che il nostro agire sia influenzato dalle emozioni perturbatrici e dagli effetti delle nostre azioni passate. Per quanto riguarda il risultato, dovremmo avere la ferma convinzione che essa è stata presente in noi da un tempo senza inizio.

Sigillate la mente,

con la realizzazione che la vostra propria mente è non nata,

ed è sempre esistita da un tempo senza inizio,poiché essa possiede la natura di Buddha.

-----63-----

La visione dell'unica natura assoluta senza aspetti di distinzione.

Figlio,ci sono cinque esperienze di saggezza

Che indicano che uno è giunto al cuore della visione e meditazione.

I Sei Punti sulla Meditazione asseriscono,

*Qualunque pensiero dualistico possa sorgere,
Se lo riconosci come la natura assoluta,
Non c'è necessità di meditare su nessun'altra dimensione.
(dharmadhatu)*

Di conseguenza,

I pensieri—buoni o cattivi – **sono la natura assoluta,**

*loro si dissolvono nella natura assoluta priva di pensieri dualistici di
soggetto e oggetto.*

*Tutte le **caratteristiche** sia di samsara che di nirvana **sono liberate da
sé stesse** nello spazio non duale dell'equanimità.*

Guardare direttamente conferma il riconoscimento della natura
assoluta in tutte le percezioni, come incontrare una vecchia conoscenza.

Quando uno incontra qualcuno che conosce, anche se loro sono in mezzo a una folla di un centinaio di persone, loro si riconoscono immediatamente. Similmente, una volta familiarizzatisi con la natura assoluta, uno la riconosce in ogni cosa che sorge; il suo riconoscimento è confermato dal guardare direttamente alle proprie percezioni.

*L'illusorio **afferrarsi** ad amici, nemici, e altro **si arresta da sé stesso.***

Uno naturalmente abbandona il desiderio di raggiungere le proprie mire egoistiche ed evitare di aiutare gli altri.

La dualità di bloccare le percezioni impure e sviluppare pure percezioni **si dissolvono da sé stesse.**

Tutti i desideri dualistici di bloccare le percezioni impure—quelle degli esseri ordinari—e di sviluppare le percezioni pure dei Buddha, Bodhisattva, Pratyekabuddha, e degli Arhat Shravaka si dissolvono da sé stessi.

-----64-----

Una breve spiegazione del modo in cui sorge l'indivisibile natura assoluta.

Figlio, esistono quattro modi in cui sorge la natura assoluta non duale.

La natura assoluta è l'unica essenza, poiché non è divisa in buono e cattivo:

Nella natura assoluta, la visione fondamentale della grande Equanimità, non c'è buono o cattivo; questa è la saggezza primordiale che tutto pervade.

Nel dimorare naturalmente senza andare alla ricerca di altro—che è la meditazione della saggezza che tutto pervade – si rimane nella condizione senza costruzioni concettuali.

Non modificando o costruendo intellettualmente – che è l'azione spontanea senza obiettivi o azioni finalizzate-- è la grande imparzialità.

Il risultato del realizzare la natura assoluta è che, come la natura assoluta della mente sorge spontaneamente, la saggezza primordiale si dispiega nella grande estensione.

-----64-----

I sei modi in cui sorge l'indivisibile natura assoluta.

Figlio, esistono sei modi in cui sorge la natura assoluta non duale.

Poiché *la natura della mente, che è la saggezza primordiale sorta spontaneamente,* **sorge in una condizione** di semplicità **libera da artificiosità sin da un tempo senza inizio, questa è purezza.**

Poiché tutto si compie nella mente, questa è spontaneità.

Poiché non c'è nulla da bloccare o incoraggiare, questa è la grande saggezza primordiale.

Questa è la grande saggezza perché quando la presenza naturale della manifestazione infinita dei fenomeni sorge, essa è al di là del cercare di impedire o di realizzare.

Poiché non c'è divisione dualistica nei concetti come **samsara e nirvana, buono e cattivo, questo è il vajra non-duale.**

Poiché la mente è Buddha da un tempo senza inizio senza dipendere da cause e condizioni, questo è il vajra auto-originato.

Poiché non è stata catturata da nemici o da dei o cattive circostanze, questa è la grande equanimità.

-----65-----

I quattro modi in cui sorge la natura assoluta indivisibile.

Figlio, ci sono quattro modi di presentarsi senza dualità.

Con i concetti mentali di passato, presente, e futuro troncati, e la mente

lasciata nel flusso naturale,

Essa è chiara e genuina, la radiosità naturale priva di pensieri,

come un cristallo immacolato.

Senza un qualunque concetto, è uno specchio di consapevolezza,

come uno specchio senza macchie.

Essa è la *realizzazione della radiante saggezza*

primordiale, consapevolezza auto-conoscente, come una gemma dei desideri che naturalmente da tutto quello che uno potrebbe desiderare.

Nella saggezza primordiale spontaneamente sorta, non esiste "altro da rimuovere", per cui

Tutto sorge da sé stesso, questa è la saggezza spontanea.

-----66-----

Alcune istruzioni sulla indivisibile natura assoluta.

Entro la natura assoluta non esiste alcuna divisione in buono e cattivo, felicità e sofferenza.

Figlio, ci sono quattro istruzioni

La natura assoluta non ha tendenze, per cui

Pervade completamente tutte le dieci direzioni, questa è la grande pervasività.

Non c'è alcuna direzione associata con la natura assoluta. Non si può dire che essa dimori più a sud o ad est o al nord o all'ovest. E' omnicomprensiva. Questo è per cui è denominata la grande pervasività.

Poiché è senza un cancello esterno e un luogo sacro interno—o periferia e centro—questa è la bodhicitta libera da parzialità.

Poiché tutto nasce da questa bodhicitta, questa è la grande imprevedibilità.

Non si può classificarla e metterla in una definita categoria, poiché dalla mente illuminata nulla può accadere e non si può predire che questo o quello accadrà.

Poiché non è illuminata né indebolita dalle circostanze, la natura assoluta è il puro stato perfettamente illuminato.

-----67-----

Una istruzione su come vedere la natura assoluta non nata per mezzo degli otto tipi di dissolvimento naturale.

Figlio, esistono otto generi di dissolvimento naturale.

Quando si comprende che gli oggetti che appaiono non hanno vera esistenza, la concezione di una reale esistenza naturalmente si dissolve: appena uno rimane con la mente non illusa nella diretta percezione della natura assoluta—vedere direttamente, non comprendere soltanto intellettualmente —tutto quello che sorge come l'oggetto delle sei coscienze si constata essere come inseparabile apparenza e vacuità, come una magica illusione o un sogno. Così,

Le forme viste dagli occhi – sia belle che brutte—si dissolvono non appena son viste.

Come accade questo?

Loro si dissolvono nella sfera del non nato, che è la natura intrinseca sia dell'oggetto che della coscienza.

Poiché entrambi l'oggetto e la coscienza che lo percepisce sono intrinsecamente non nati, le forme si dissolvono nell'estensione del non nato.

Allo stesso modo, i suoni uditi dalle orecchie – piacevoli, spiacevoli, parole di preghiera, parole di critica, e così via –si sbiadiranno non appena uditi; si sbiadiranno nell'estensione del non nato.

Odori fiutati dal naso—fragranti, ripugnanti, e così via—si dissolveranno non appena saranno annusati; loro si sbiadiranno nella sfera del non nato.

Sapore gustato dalla lingua – dolce, aspro e così via—si dissolverà non appena sarà gustato; si sbiadiranno nell'estensione del non nato.

Le sensazioni percepite attraverso il contatto del corpo – liscio, ruvido, e così via—si dissolveranno non appena saranno sentite; si sbiadiranno nell'estensione del non nato.

Le percezioni inoltre—i diciassette tipi di percezioni e altri—si dissolveranno da loro stesse; si sbiadiranno nella sfera del non nato, inseparabile apparenza e vacuità.

Le parole proferite, nomi e categorie—sia del Dharma che non—si dissolveranno da sé stesse; loro si dissolveranno nell'estensione del non nato, suono e vacuità inseparabili.

Inoltre i pensieri – sia virtuosi che non – si libereranno da sé stessi; loro si dissolveranno nella sfera del non nato, consapevolezza naturalmente pura.

-----68-----

Notare come avere i quattro pensieri immacolati prevenga da andare fuori strada.

Figlio, esistono quattro pensieri che sono immacolati.

Per riconoscere la natura assoluta non nata in tutto ciò che appare, la totalità dell'esistenza fenomenica, illustrata dalle otto similitudini dell'illusione, è la saggezza immacolata della visione.

Usando le otto similitudini dell'illusione—un sogno, una rappresentazione magica, un miraggio, una città di gandharva, un lampo, e altro—uno realizza la natura assoluta in tutto quello che appare, l'universo e gli esseri che vi abitano. Questa è la visione immacolata.

Assumendo la natura non nata come la via sempre è la via pura della meditazione.

Quando uno si assesta nel flusso naturale, nella natura non nata, una incapacità ad esprimere questa natura è l'esperienza pura.

Non scostarsi dalla natura non nata insita nei pensieri ordinari correlati al passato, presente, e futuro è il puro risultato.

Spiegazione che la visione profonda del praticante non troverà nient'altro che la natura non nata.

Figlio, ci sono cinque cose che non troverai.

Quando si esamina usando il ragionamento del "né uno né molti",

Non c'è la scoperta di un oggetto esterno in quanto veramente esistente:

le cose sono come un po' di capelli che appaiono a qualcuno con una limitazione oftalmica.

C'è una patologia oculare che fa sì che uno veda dei capelli nell'aria davanti a lui. Sebbene i capelli appaiano al paziente, essi non esistono.

Poiché non c'è un cercatore né qualcosa che vada cercata,

Non c'è da scoprire una mente all'interno.

Sarebbe come lo spazio alla ricerca dello spazio.

Non c'è nulla realmente da cercare né un soggetto che può cercare. Entro questo stato di non dualità non troveremo mai un qualcosa che potremmo chiamare mente, proprio come se cerchiamo di trovare lo spazio e non c'è nulla da trovare.

Quando il corpo è diviso e suddiviso in arti, dita, e quant'altro, non c'è nulla che può essere chiamato corpo, per cui

Non si scopre un corpo nel mezzo.

E' come il centro di un albero di plantagine, dal momento che l'albero di plantagine è vuoto all'interno.

Poiché non esiste né un posto dove girarci attorno né qualcuno che ci gira attorno,[la parola tibetana per samsara è khorwa il cui significato è girare]

Non c'è alcun essere senziente che non si desidera essere.

Non esiste il samsara in cui si gira e si rigira, né un essere che va attorno ad esso. Nessuna di questa dualità esiste poiché non c'è nulla di realmente esistente. Per cui non troverai mai un essere che esiste in una qualche maniera solida.

Gli esseri sono come una folla in un sogno.

Per esempio hai un sogno in cui c'è una gran folla. Le persone in sé non esistono al di fuori dal sogno; esse appaiono all'interno di esso, il sogno di una singola persona. Puoi sognare ogni genere di cose—possono accaderti cose piacevoli, o fino al punto che qualcuno tenta di ucciderti—ma nulla di tutto ciò è realmente accaduto. E tuttavia nessuno di questi eventi è separato da te.

Oltre alla vostra mente non nata, non esiste altro Buddha, quindi

Non cercare il Buddha che ti piacerebbe essere.

Il Buddha non va ricercato fuori da te stesso.

-----70-----

Perché non c'è nulla da esser trovato sulla via all'infuori della natura assoluta.

Figlio, ci sono cinque esempi dove non c'è nulla da trovare.

*Sin da un tempo senza inizio la natura di tutti i fenomeni, esterni ed interni, non è stata niente altro che vacuità. **Qualunque cosa** come un oggetto esterno **è l'apparenza di qualcosa che non esiste.** Così anche se la osservi, **non la troverai mai nel passato, nel presente, o nel futuro :non c'è nulla da trovare.***

I fenomeni esterni come l'universo e gli esseri e i fenomeni interni come le otto coscienze non sono mai stati al di là della sfera della vacuità. Essi sono come le due lune che vedi quando premi un occhio con il tuo dito mentre guardi la luna: sono semplicemente apparenze di cose che non esistono. Per cui se uno le osserva, non le troverà mai. Non le ha mai trovate e mai le troverà.

La Consapevolezza, la vostra personale mente interna, è inseparabile consapevolezza e vacuità, per cui non la troverai: non c'è nulla da trovare.

E' lo stesso con la mente interna, che considera le cose esterne come veramente esistenti. Se cerchi la natura della mente, come se fosse realmente la natura di consapevolezza, troverai solamente consapevolezza e vacuità in unione. Non troverai alcun colore o forma per questa consapevolezza.

Il corpo composto dai sei elementi – terra, acqua, fuoco, vento, spazio e coscienza – **non possiede un'essenza, quindi non la troverai:non c'è nulla da trovare.**

Per cui se separiamo la pelle,le ossa,il sangue,le cavità corporee,e altro,loro tutte si divideranno nei loro elementi corrispondenti.

Le esistenze illusorie sono, in verità, non nate, per cui non le troverete: non c'è nulla che vada trovato.

Sebbene tutte queste cose non esistano, loro appaiono e sono percepite dagli esseri in una maniera illusoria—afferrandosi a un soggetto e un oggetto, con attaccamento e avversione. Questo modo illusorio di vedere le cose è come la percezione di colui che ha un ittero per cui una conchiglia di un bianco brillante è gialla. Di fatto, tutte le cose sono non nate come un arcobaleno in cielo: loro non sono mai veramente esistite; non esistono in alcun modo nel presente; mai cesseranno di esistere, poiché non sono mai nate, come potrebbero mai finire? Così non si può trovare alcun così detto universo; non si può trovare alcuna delle così dette esistenze. Esse sono tutte non nate.

Poiché lo stato di Buddha privo di illusione, è la propria mente, quindi non la troverai in qualche altro luogo: non c'è nulla da trovare.

Uno dovrebbe sorprendersi se c'è un Buddha, un essere privo di illusione, all'infuori della mente. In verità l'essenza della Buddhità non è mai stata separata da noi, per cui il Buddha al contrario non va ricercato altrove, all'esterno. Questa natura di Buddha non è null'altro che la profonda, chiara, e non duale saggezza primordiale. Ma anche se è dentro di voi, se tenterai di ricercarla, non la troverai mai come un qualcosa che ha forma, colore, o qualche altra caratteristica.

-----71-----

Una dettagliata spiegazione di come la natura assoluta sorge non-dualmente,

cioè senza nozioni di soggetto e oggetto. Questa natura assoluta che dimora sempre dentro di noi è la semplicità primordiale, ininterrotta della mente che non è mai stata alterata.

Figlio, ci sono cinque cose da prendere come via, lasciando la mente senza artificiosità nel suo proprio stato di semplicità primordiale.

Non c'è assolutamente nulla su cui concentrarsi al riguardo della natura assoluta, per cui

Non pensare nulla al suo riguardo.

Riguardo alla natura assoluta, non c'è nulla con forma e colore su cui meditare come si fa nella pratica della calma sostenuta, dove uno si concentra su un piccolo oggetto o su un'immagine del Buddha. La natura della mente è priva di qualsiasi caratteristica, per cui ecco che non la pensiamo come questo o quello.

Non indulgere in qualunque oggetto esterno --- forme , suoni , e cose simili,

distinguendo tra bello e brutto, afferrandoti a uno e sentendo disgusto per l'altro.

La mente è il Buddha, proprio ora, quindi

Non nutrire alcuna speranza – come il desiderio di ottenere le qualità della via e il risultato.

La Buddhità è qualcosa che è sempre presente, essa è sempre stata qui. Il risultato delle cinque vie è semplicemente il riconoscimento della natura di Buddha che da sempre abbiamo. Una volta che riconosciamo questa natura fondamentale, non è più necessario andare in cerca di una qualche qualità aggiuntiva, a sé stante associata con il risultato, l'illuminazione—proprio come quando vediamo il sole, non dobbiamo cercare i suoi raggi. Quindi non pensiamo che l'illuminazione sia un qualcosa di lontano, remoto da ottenere

in un futuro lontano e che la vostra condizione presente sia differente. La natura della mente è il Buddha proprio in questo momento, per cui non è necessario chiedersi pieni di speranza,“ Come posso ottenere questo risultato?”

Nulla di ciò che percepisci, sofferenza o beatitudine, emozioni perturbatrici o saggezza primordiale, è estraneo alla vostra mente, quindi

Non considerare qualunque cosa come un difetto.

Nella nostra condizione presente che è il samsara sperimentiamo molta sofferenza. Ma se esaminiamo questa sofferenza, noi troveremo null'altro che vacuità; e la vacuità si diffonde con la suprema, immutabile grande beatitudine. Dal punto di vista del modo in cui è, la sofferenza non è altro che la saggezza della grande beatitudine. Dal punto di vista del modo in cui appare, la sofferenza è sofferenza, ed essa appare così poiché abbiamo frainteso la nostra percezione della grande immutabile beatitudine. Similmente, dal punto di vista del modo in cui le cose appaiono agli esseri illusi ordinari, le cinque emozioni perturbatrici sperimentate in un modo illusorio sono la reale causa di sentirsi legati al samsara. Ma se realizziamo la loro vera natura direttamente, troveremo che la natura dell'odio è la saggezza simile allo specchio, che l'orgoglio ha la natura della grande equanimità, l'ignoranza è la saggezza dello spazio assoluto, che l'attaccamento è la saggezza che tutto distingue, e che la natura della gelosia è la saggezza che tutto realizza. Allo stesso modo, vedremo che o fenomeni esterni che i fenomeni esterni non sono altro che il gioco della natura assoluta. I pensieri interiori e le emozioni sono anche il gioco della natura assoluta. La loro natura è la saggezza della grande purezza e della grande calma, per cui non dobbiamo vederli come difetti o come nemici da cui liberarci.

Abbandona i pensieri del passato, del presente, e del futuro, rimuginando nei propri ricordi, e quindi:

Lascia la mente nel suo stato naturale.

Se continuiamo a nutrire le nostre precedenti abitudini, un pensiero porterà a un altro in una continua catena di illusioni. Ci ricorderemo dei nostri nemici e penseremo, " Loro mi hanno trattato ingiustamente in questo modo ora io devo ripagarli con la stessa moneta." Questo è ciò che dovremmo evitare. In breve, non rammentare il passato o fare progetti per il futuro; nel presente non farti influenzare dalla stupidità e dalla distrazione. In questo modo, rinunci alla sequenza dei pensieri—del passato, presente e futuro--- e osserverai la mente unicamente come essa è, senza mutamento. Questa è la saggezza del vedere proprio la faccia della semplicità. Essa è presente dentro di noi, sempre con noi. Non c'è nient'altro da ottenere.

-----72-----

Un insegnamento su come la via che è dotata della triplice vacuità sorge da sé stessa.

Figlio, la vacuità è triplice,

la natura fondamentale di tutti i fenomeni, per cui da un tempo senza inizio non c'è nascita, non c'è cessazione, e non c'è dimorare.

Cosa intendiamo per triplice vacuità? In generale, qual è la causa per la comparsa dei fenomeni illusori? Come è detto nel *Guhyagarbha Tantra*, la natura di buddha è stata illusa a causa dei pensieri e azioni:

Emaho, questa meravigliosa realtà
E' il segreto di tutti i perfetti Budddha.
Dentro il non-nato ogni cosa è nata,
Nella nascita stessa non c'è nascita.

Emaho, questa meravigliosa realtà
E' il segreto di tutti i perfetti Buddha.
Dentro la non-cessazione ogni cosa cessa,
Nella cessazione stessa non c'è cessazione.

Emaho, questa meravigliosa realtà
E' il segreto di tutti i perfetti Buddha.
Dentro il non dimorare ogni cosa dimora,
Nel dimorare stesso non c'è dimorare.

Emaho, questa meravigliosa realtà
E' il segreto di tutti i perfetti Buddha.
Dentro il non-discernimento tutto è distinto,
Nel distinto stesso non c'è distinzione.

Emaho, questa meravigliosa realtà
E' il segreto di tutti i perfetti Buddha.
All'interno non vi è nessuno che va e viene, tutto va e viene,
Nell' andare e venire stesso non c'è un andare e venire.

Quando diciamo Emaho("Meraviglia"), essa è la meraviglia o lo stupore che viene dal realizzare la natura non nata. I fenomeni non sono mai nati nel passato, non dimorano nel presente, e mai cesseranno nel futuro. Essi non vanno né vengono. Questo è il reale significato della verità assoluta, la natura primordiale.

La triplice vacuità si riferisce alla vacuità del passato, del presente, e del futuro. E la vacuità che è sempre stata, sin da un tempo senza inizio. Essa non è una nuova vacuità prodotta da un qualcosa vuoto. Se si dovesse fare un vaso di argilla e, poi, romperlo con un martello, non si potrebbe dire che uno ha fatto il vaso diventato non nato o non prodotto. Questo sarebbe un modo artificiale di fare qualcosa di non prodotto. Ma nel caso dei fenomeni, loro sono naturalmente non nati:

Essendo intrinsecamente non nati sin da un tempo senza inizio,

I fenomeni all'esterno non sono nati:essi sono vuoti.

Come i fenomeni esterni sono vuoti, non nati, così anche la mente che li percepisce:

La mente essendo senza fondamento o radice,

La mente interna è vuota: è non-nata.

Gli aggregati "in mezzo" sono vuoti: non dimorano.

La forma che appare è come schiuma;

la schiuma assomiglia a qualcosa che è stata prodotta sulla superficie del mare, ma è rapidamente dispersa dalla brezza.

La sensazione che si sperimenta è come l'albero di plantagine;

La plantagine cresce un anno ma muore l'anno successivo, non si riproduce. Non c'è nulla di permanente neppure tra le sensazioni: la felicità si trasforma in infelicità, la giovinezza in vecchiaia, e così via. E perfino ora, come la plantagine, le emozioni non possiedono essenza.

la percezione è come un miraggio;

si percepiscono le caratteristiche delle sensazioni piacevoli o spiacevoli. Ma è come l'acqua che uno vede come un miraggio nel mezzo di una pianura quando la terra è riscaldata dal sole.

I fattori condizionanti sono come la piantaggine;

Quando sensazione e percezione si incontrano, là sorgono fattori condizionanti; questi comprendono l'impulso di conseguire quello che è piacevole e abbandonare quello che non lo è. Ma queste sono inoltre come la piantaggine, senza un nucleo o essenza.

La coscienza è come un'illusione magica.

La coscienza è ciò che ci rende consapevoli di queste emozioni, percezioni, e fattori condizionanti. Ma essa è come un'illusione: non ha verità, sia ora, o nel passato, o nel futuro.

Questi cinque aggregati sono la base di tutti i fenomeni manifesti del samsara e del nirvana. E tuttavia se noi li indaghiamo, giungeremo alla conclusione che essi non sono niente altro che vacuità.

-----73-----

Sigilla l'esistenza fenomenica prendendo l'inconsistenza, la mancanza di fondamento come la via.

Mettendo il sigillo della vacuità su tutti i fenomeni, l'universo e gli esseri, noi non cadremo nell'illusione.

Figlio ci sono tre cose da assumere come la via.

Prendi come la via l'assenza di qualunque base *che agisce come un adeguato supporto, o radice che dà luogo a, qualunque cosa nel samsara e nirvana.*

Se analizzi accuratamente i differenti elementi del samsara e del nirvana, troverai che sono privi di qualunque solida base per nascere o una radice da cui nascere. E' impossibile per loro entrare nell'esistenza poiché è come fare un nodo nel cielo.

Rimani senza dare importanza alle cose -- come vere o non vere, con aspettative di speranza o di paura, e quant'altro.

Come risultato del credere che i fenomeni sono solidi e reali, cerchiamo di procurarci cose piacevoli come fama, gloria, e sensazioni piacevoli, e cerchiamo di evitare cose spiacevoli come critiche. Tale attaccamento sorge solo a causa delle condizioni temporanee che si incontrano, e non esistono realmente di loro proprio. Quindi non dovresti dare alcuna importanza a cose che spero di raggiungere e a cose che hai paura di sperimentare.

Applica il sigillo *del non nato all'esistenza fenomenica.*

Perché? Perché se tu fai questo per te sarà impossibile sperimentare l'illusione.

-----74-----

Recidi i legami – esterni, interni, e intermedi.

Quando i fenomeni esterni(forme, odori, e quant'altro), i fenomeni interni (la coscienza che percepisce la forma, la coscienza che percepisce i suoni, e le rimanenti otto coscienze) e gli organi sensoriali intermedi(l'occhio, l'orecchio, la lingua, e altro) si riuniscono, questa connessione rende a noi possibile l'afferrarci a qualunque cosa è bella, melodiosa, o dolce e rifiutare tutto quello che è l'opposto di quello. In altre parole, finché, loro sono connessi, loro danno origine all'illusione. Quindi è importante rompere questa connessione:

Se tu non recidi i legami interni ed esterni prima di mettere in pratica le istruzioni, la pratica degenererà in un semplice tentativo di impressionare gli altri—una facciata ipocrita.

Figlio ci sono quattro legami che vanno recisi.

Recidi i legami esterni *come le circostanze distraenti—folle e confusione.*

Cos'è che intendiamo per recidere i legami esterni? Se stiamo in un posto dove ci sono molte persone e molte attività, possiamo facilmente essere distratti da circostanze buone—persone che ci elogeranno, che ci saranno d'aiuto, e altro. Se noi non recidiamo questi legami, sarà molto difficile per noi ottenere una genuina esperienza di calma sostenuta e di visione profonda.

Recidi i legami interiori *come i nemici e amici—oggetti da cui sorgono attaccamento e avversione.*

E' molto importante recidere i nostri attaccamenti a tutto ciò che ci piace e la nostra avversione a ciò che non ci piace. Vedere i nemici come i vostri gentili genitori, che ci hanno aiutato per tutta una serie di vite. Sviluppa un grande amore per loro, compassione, e bodhicitta. In relazione ai pochi esseri scelti a cui siamo attaccati, tieni a mente che il vostro attaccamento vi farà rinviare la vostra pratica del Dharma e allontanarvi dalla via.

Recidi i legami intermedi come *le cose che ti riguardano in questa vita e a cui tu ti aggrappi—*

qualunque cosa, come l'esecuzione di cerimonie del villaggio, che ti permettono di diventare ricco, famoso, o potente in questa vita.

Questi tre legami, allora, corrispondono al mondo esterno, al mondo interno, e al corpo nel modo in cui ci comportiamo.

Inoltre, avendo prima ottenuto una profonda convinzione riguardo gli insegnamenti che avete udito, avendo poi tagliato i vostri dubbi intellettuali e alla fine avendo distrutto le idee errate riguardo la visione, la meditazione e l'azione,

Confida costantemente nei posti isolati.

Tanto per cominciare, dovresti perfezionare il tuo addestramento su come ottenere una chiara conoscenza del non nato, del non-dimorante, e della natura incessante dei fenomeni. Poi, una volta persuaso di questo, interiormente non avrai alcuna esitazione o dubbio, non continuerai a chiederti se la tua mente sia o no vuota. Realizzare questo punto è quello che chiamiamo la visione. Sperimentare ripetutamente la visione è meditazione. E agendo senza lasciare che visione e meditazione cadano nella condizione ordinaria è azione appropriata. Per cui in ultima analisi taglia tutti i malintesi che sorgono riguardo alla visione, meditazione, e azione dei nove veicoli e acquisisci tutte le loro qualità, sempre affidandoti a un posto di pratica segregato.

-----75-----

Questo capitolo ha due parti: le otto attività da realizzare e come l'insegnante pone rimedio ai difetti della propria meditazione e concede felicità e benedizioni.

i) Le otto attività da realizzare

Come già visto, quando siamo in meditazione, abbiamo bisogno di realizzare che i fenomeni sono non nati, non durano, e non cessano. Ma quando ci siamo alzati dalla meditazione ci sono otto attività che abbiamo bisogno di intraprendere.

Figlio, ci sono otto attività da compiere.

A volte quelli che cominciano una pratica, meditano sulle

Tre protezioni—esterne, interne, e segrete.

Allo scopo di praticare abbiamo bisogno di abbandonare tutte le distrazioni esterne e interne e trovare un posto isolato in cui meditare in modo concentrato. Poi, quando cominciamo la pratica, dobbiamo meditare sulle tre protezioni. La protezione esterna è la visualizzazione della tenda di protezione che ci protegge dalle interruzioni e dai creatori di ostacoli. La protezione interna è l'uso di varie medicine che guariscono i disturbi correlati ai canali, energie, ed essenze, i cinque elementi, e altro. La protezione segreta è la realizzazione del non nato, non duraturo, e incessante natura della mente che ci protegge dal cadere nell'illusione.

Fai rifornimento, *raccogliendo tutto ciò di cui avrai bisogno per praticare.*

Dovresti assicurarti che hai tutto ciò di cui hai bisogno per praticare, e nella giusta quantità. Se hai raccolto tutta una serie di cose inutili per la pratica, questo dimostra che tu non sai come rimanere soddisfatto con poco. D'altro canto, se cerchi di praticare con nulla, non avrai ciò di cui abbisogni per mantenerti vivo e in buona salute, e questo creerà un ostacolo per la tua continuità alla pratica. Cerca e trova il giusto equilibrio tra l'essere distratto poiché hai molte cose e il non avere la forza di praticare perché non ne hai abbastanza—abbastanza cibo per tenere a bada la fame e rimanere in buona salute e abbastanza vestiario per proteggerti dal freddo. Tutte queste cose andrebbero preparate in anticipo. Decidere di aver bisogno di diverse cose una volta iniziata la pratica creerà ostacoli e condurrà a difficoltà.

Semplificare --*cioè, restare nello stato naturale: lasciate il vostro corpo, parola, e mente esattamente come loro sono, e sempre sono stati.*

E fate offerte *all'insegnante e ai Tre gioielli.*

Con questa condizione offrite tutto quello che avete, facendo offerte esterne,

interne, e segrete all'insegnante e ai Tre Gioielli, per ringraziarli della loro gentilezza per avere tutta la vostra felicità in corso, benessere, e proprietà.

*Prendendo in considerazione le azioni che avete commesso nel passato, **confessate le vostre azioni negative** con i quattro poteri.*

Prima di cominciare a seguire il Dharma, hai accumulato molte azioni negative, poiché a quel tempo non avevi gli insegnamenti che ti aiutano di evitare tali azioni. Queste azioni negative ti ostacoleranno sulla via, quindi devi purificarle usando i quattro poteri: il potere del rimorso, il potere del supporto, il potere dell'antidoto, e il potere della risolutezza.

E pregate che questa esperienza e realizzazione possa esser nata nel vostro essere.

Pregate con fervore e concentrati in questo modo "Possa l'esperienza e la realizzazione sorgere se ancora non fosse giunta in essere; e dove fosse sorta possa non diminuire, ma crescere e fiorire sempre più."

*Siedi **su un confortevole supporto** in un posto isolato,*

così che tu non sia distratto mentre mediti,

E esegui gli esercizi yogici, che controllano il corpo e la parola.

E' importante adottare la corretta postura attinente al corpo e la parola. Riguardo il corpo, è impossibile sviluppare una perfetta concentrazione se ci si trova a giacere negligenemente o sedere in una postura sbilanciata, piegandosi su ambo i lati o in avanti o in dietro. Questo il motivo per cui è necessario adottare la postura di Vairochana in sette punti, poiché con essa la concentrazione naturalmente incrementerà. Si dice che quando il Signore Buddha stava meditando nella foresta, le scimmie arrivarono e lo imitarono, sedute nella stessa perfetta postura. Come risultato, i loro canali si

raddrizzarono e nonostante loro no avessero alcuna comprensione, questo permise all'energia di incrementare naturalmente così che loro cominciarono ad avere barlumi di vacuità. Per cui questo è il motivo per cui la postura fisica è così importante. Il corpo contiene canali e la mente è associata con le energie che fluiscono lungo i canali. Quando l'energia karmica impura associata con la mente illusoria fluisce lungo i canali impuri, dà luogo ai tre veleni—attaccamento,avversione,e ottundimento. Se l'energia karmica che crea questi tre veleni è purificata, questo permette all'energia di saggezza di sorgere. E quando i propri canali, energie, ed essenze diventano canali di saggezza, energia di saggezza e essenza di saggezza, uno ottiene la suprema concentrazione, la perfetta memoria, e fiducia.

ii)Come l'insegnante pone rimedio nella meditazione e conferisce felicità e benedizioni.

Per porre rimedio ai vari problemi - errori, ostacoli,e simili—che possono succedere durante la meditazione è importante seguire i consigli di un insegnante qualificato che è egli stesso profondamente competente. Dal chiarimento di tali problemi e ricevendo le benedizioni di questo tesoro segreto, il cuore del Guru, uno può facilmente viaggiare su un'autentica via.

Visualizzate *il vostro insegnante radice seduto su un trono di loto e luna all'apice della vostra testa. Cominciando a generare bodhichitta ed a eseguire la preghiera in sette rami.*

Considerate il vostro maestro radice seduto su un disco di loto e luna sopra la vostra testa e genera bodhichitta, pensando che qualunque pratica stai facendo fisicamente, verbalmente, e mentalmente sarà dedicata all'illuminazione assoluta di tutti gli esseri senzienti. Poi allo scopo di completare l'accumulazione di merito e saggezza fai l'offerta dei sette rami, che è paragonabile al preparare un campo fertile per piantagione da raccolto:le prostrazioni e le offerte corrispondono a lavorare il campo, e la confessione al rimuovere pietre e diserbare.

Successivamente esamina il samsara.

Rifletti sulla natura dell'impermanenza, sofferenza, e altro.

Allo scopo di preparare il terreno per la crescita dell'esperienza e della realizzazione, rifletti sul fatto che dal profondo degli inferni all'apice dell'esistenza non c'è nulla nel samsara che sfugga alla sofferenza. Per quanto una posizione elevata, per quanto grande sia la ricchezza e la fama, queste cose sono impermanenti: cambiano ad ogni momento e non sono meno fuggevoli di un arcobaleno nel cielo. E anche se hai una situazione confortevole per ora, l'hai principalmente ottenuta accumulando azioni negative, a danno di qualcun altro. Nel fare così ti stai comprando la tua futura sofferenza. Così riflettendo ripetutamente, dovresti sviluppare un forte desiderio di uscire dal samsara.

Poi ricorda gli stati intermedi.

Ci sono sei stati intermedi. Nello stato naturale intermedio uno riconosce la natura assoluta che non ha riconosciuto, come un orfano che incontra sua madre.

Per "stato intermedio" si intende una condizione in cui è incerto cosa accadrà. La nostra attuale condizione ordinaria, il fatto di dimorare nel samsara, è ciò che chiamiamo lo stato naturale intermedio. Allo scopo di dissipare l'illusione di questo stato intermedio naturale, abbiamo bisogno di riconoscere tutto come la natura assoluta, la semplicità primordiale dello stato naturale che abbiamo fino ad ora mancato di riconoscere. Per tal motivo abbiamo bisogno delle istruzioni dell'insegnante. Vagando nell'illusione del samsara, siamo come un bambino che ha perso i suoi genitori che vaga senza una meta e senza una protezione, sentendo fame e freddo, con il pericolo di ammalarsi. Ma quando incontriamo un qualificato insegnante, riceviamo gli insegnamenti del Grande Veicolo, li mettiamo in pratica, e finalmente abbiamo l'esperienza di riconoscere la natura assoluta, la straordinaria gioia e il sollievo che

proviamo è come quello di un bambino che si è perso e che improvvisamente incontra sua madre. Noi dovremo praticare finché non abbiamo questa esperienza della natura assoluta che si manifesta come la madre che abbiamo perso.

Nello stato intermedio tra nascita e morte uno riconosce la saggezza primordiale come se reggesse una torcia in una grotta oscura.

Lo stato intermedio tra nascita e morte dura dal momento in cui si nasce fino a che uno muore. Allo scopo di distruggere le percezioni illusorie di questo stato intermedio abbiamo bisogno di riconoscere la saggezza libera da tutta l'illusione. Questa è come essere guariti da un ittero e vedere la bianchezza di una conchiglia come è sempre stata, o come accendere una torcia nell'oscurità: anche se è in un posto che è stato nella totale oscurità per centinaia di anni, nel momento in cui uno accende la torcia tutta l'oscurità immediatamente si disperderà.

Nello stato intermedio del sogno uno riconosce tutto quello che appare come la mente, proprio come su un'isola di saggi uno non troverà altri esseri anche se uno li cerca.

Quando ci addormentiamo, la coscienza si dissolve nella coscienza della base di tutto e sperimentiamo un sonno profondo. Da questo stato si manifestano i sogni. Possiamo sognare di esser diventati immensamente ricchi, ma quando ci risvegliamo, non abbiamo nemmeno un ago e filo. Possiamo sognare che ci siamo seduti sul trono di Indra, ma svegliandoci ci troveremo sul nostro letto. Tutti questi sogni, sia buoni o cattivi, sono semplicemente il prodotto di sottili energie karmiche che muovono la mente. Esse sono proiezioni della nostra mente e null'altro. Proprio come uno non troverà mai nessun altro tipo di persone su di un'isola di saggi anche a cercarli, uno non troverà mai alcuna apparenza onirica come realmente esistente, le quali non sono null'altro che proiezioni della mente.

Nello stato intermedio della concentrazione uno rende chiaro ciò che non è chiaro, come un modello si guarda nello specchio.

Lo stato intermedio della concentrazione è il periodo che intercorre tra l'ingresso in meditazione e il levarsi da esso nel periodo post meditativo. E' importante in questo stato intermedio abbandonare tutti gli errori nella nostra concentrazione e di render chiaro ciò che non è chiaro. Questo richiede l'attenzione di una giovane donna che si guarda nello specchio, esaminando la sua faccia attentamente da imperfezioni così che possa rimuoverle. Senza uno specchio non saremo mai capaci di trovare quelle imperfezioni, anche se sono sul nostro volto. Similmente per noi è indispensabile lo specchio della consapevolezza. Altrimenti se usciamo dalla meditazione e cadiamo nell'illusione nella nostra condotta in post meditazione, il beneficio che otteniamo con la meditazione sarà perso. Quindi, come una bella donna che si guarda nello specchio, durante la meditazione dobbiamo esaminare se stiamo divagando in ottusità/lentezza o distrazione, e durante il periodo post-meditativo dobbiamo osservare se stiamo perdendo controllo, proprio per agire molto rapidamente.

Nello stato intermedio del divenire uno si connette con la propria riserva di azioni positive, come inserire un tubo in un canale di irrigazione rotto.

Tra la morte e la successiva rinascita abbiamo un corpo mentale, che è lanciato come una penna dal vento karmico, muovendosi costantemente da un posto a un altro. Se nella vita che abbiamo appena lasciato cominciamo a praticare il Dharma e otteniamo qualche esperienza e realizzazione ma non otteniamo la realizzazione assoluta, è ora, nello stato intermedio del divenire, che dobbiamo creare una connessione così che possiamo incontrare un insegnante di nuovo e continuare il nostro progresso sulla via. L'istruzione di cui abbiamo bisogno allo scopo di abbandonare l'illusione di questo stato intermedio—il ponte tra il momento della morte quando la percezione di questa vita sbiadisce e il momento della rinascita quando la percezione della vita successiva appare—è come una condotta o canale di confluenza

dell'acqua a un campo non irrigato.

Nello stato intermedio della radiante natura assoluta, la saggezza primordiale appare in modo onnipervadente, come una stella cadente in cielo.

Alla morte tutti i sensi, elementi, e altro si dissolvono nella luce radiante, dopo di che nuovamente sorge da essa. Questa luminosità è lo stato intermedio che giunge tra l'illusione di questa vita e l'illusione che sorge nello stato intermedio tra questa vita e la successiva. Se riusciamo a riconoscere la luminosità, realizzeremo la saggezza al di là dell'illusione che è onnipervasiva, e che perfino una montagna non può ostruire. Essa sorge come una stella cadente apparendo luminosamente nello spazio per un breve istante, così allo scopo di riconoscerla e ottenere la liberazione al suo sorgere abbiamo bisogno di ricevere le istruzioni quintessenziali dell'insegnante.

I punti cruciali su queste—i metodi per ottenere liberazione nei sei stati intermedi—sono condensati nelle istruzioni quintessenziali dell'insegnante. Mettetele in pratica.

-----77-----

Usa sette concentrazioni per meditare.

Figlio, ci sono sette concentrazioni per le quali uno non abbandonare la visione e la meditazione.

Allo scopo di tagliare il ciclo di nascita, morte, e lo stato intermedio dobbiamo essere diligenti nella concentrazione. Dapprima dobbiamo acquisire la corretta visione e ottenere una completa convinzione in essa. Poi dobbiamo fare ripetutamente un'esperienza interiore della visione che denominiamo meditazione, e questa meditazione deve essere libera da difetti quali ottusità

e distrazione. In questo modo raggiungeremo una dimensione dove visione e meditazione sono uniti. Se noi non abbiamo la corretta visione, sarà difficile cercare di meditare quando incontreremo problemi e faremo errori. Se d'altro canto la nostra visione è perfettamente salda, la nostra meditazione naturalmente sarà dello stesso tipo. Ma a meno di osservare costante autocontrollo in un posto dove non ci sono distrazioni, la nostra meditazione sarà dispersa da condizioni esterne. Per aiutarci ad evitare di allontanarci dalla meditazione, ci sono sette concentrazioni.

La concentrazione della vacuità dell'interno,

che è, la coscienza degli organi sensoriali, l'occhio essendo privo di occhietà, e così via.

L'organo occhio vede le forme esterne. La coscienza visiva è quella, nel vedere le forme, che pensa siano belle o brutte e di conseguenza si afferra a loro e le rifiuta. La forma è l'oggetto dell'organo oculare al quale esso appare. Se pensiamo ciò che vediamo come realmente esistente, poi nasce l'attaccamento a cose belle e il provare avversione verso cose brutte. Ma se invece riconosciamo che l'oggetto, l'organo sensoriale, e la coscienza sono tutte e tre prive di vera realtà e realizziamo la loro vacuità, riconosceremo la consapevolezza interiore come vuota, poiché essa non dimora esternamente, internamente, o tra di esse.

La concentrazione della vacuità dell'esterno,

questa è, i sei oggetti, la forma essendo priva di formità, e altro.

Il riconoscimento della vacuità delle forme esterne è ciò che chiamiamo la concentrazione della vacuità dei fenomeni esterni, poiché i fenomeni esterni—l'intero universo e gli esseri—sono completamente impermanenti. Non solo saranno distrutti alla fine del kalpa, ma con il passare delle stagioni, e perfino

con ogni secondo che passa, nulla rimane lo stesso. Questo è ugualmente vero per i pensieri dentro di noi. I pensieri del passato, del presente e del futuro sembrano seguirsi l'un l'altro, ma quando analizzati usando il ragionamento Madhyamika, si può vedere che essi non posseggono neppure il valore di una particella di esistenza. Quindi quando realizziamo che le cose esterne sono vuote e le cose interne sono vuote, tutti i nostri conflitti emotivi naturalmente saranno naturalmente e completamente distrutti.

Quanto ai fenomeni composti c'è

La concentrazione della vacuità sia dell'interno che dell'esterno,

i fenomeni composti, il contenitore e il contenuto, o i fenomeni esterni e la mente interna.

E riguardo ai fenomeni non composti/semplici c'è

La concentrazione della vacuità dell'assoluto non composto.

Poi c'è

La concentrazione dell'imponente condotta del leone,

che intimidisce le percezioni illusorie.

Il leone è il re degli animali, temuto da tutti gli altri animali, grandi e piccoli. Allo stesso modo, il proprio riconoscimento della vacuità di tutti i fenomeni atterrirà tutte le percezioni illusorie, tutto l'attaccamento a soggetto e oggetto, tutto l'attaccamento e l'avversione.

La concentrazione della chiara saggezza,

che è, il riconoscimento dello *stato naturale libero da dualità di*

soggetto e oggetto.

Quando uno distrugge anche il più sottile concetto e nozione di soggetto e oggetto, uno giunge al modo dove le cose esistono veramente. Ma questo stato di vacuità non è vuoto come una tazza vuota o uno spazio vuoto. Esso è pieno con la chiarezza della consapevolezza. Ottenendo una piena realizzazione di questa concentrazione della chiara saggezza, uno è capace di distruggere un'intera montagna di azioni negative e oscurazioni.

La concentrazione simile al vajra.

Che non può essere sconfitta da emozioni perturbatrici e ignoranza, né separata da noi: essa è

indistruttibile e inseparabile.

-----78-----

Le sei sezioni preparatorie della pratica.

Figlio, ci sono sei pratiche preparatorie.

Le sei pratiche descritte qui sono chiamate in Tibetano *Jorwa druk*, ma non sono come quelle del ben noto yoga a sette membra della tradizione Kalachakra.

Siedi su di un confortevole supporto

Nel modo giusto per praticare la concentrazione.

Se non siedi in modo appropriato nella corretta postura e su un supporto che è perfettamente confortevole al fine di meditare, la tua concentrazione sarà costantemente interrotta. Questo è il motivo per cui è importante adottare la postura di Vairochana i sette punti, per evitare l'inutile cicaleccio, e per

mantenere la mente dall'essere eccessivamente introversa o eccessivamente dispersa nel seguire i fenomeni esterni.

Quindi visualizza i canali e i chakra nel corpo, il contenitore.

Come supporto per la concentrazione, usate il vostro corpo, che si è formato dalla crescita di differenti canali. Entro questi canali fluisce l'energia, trasportando l'essenza. L'oggetto della pratica è di determinare la cessazione dei canali impuri, energie, ed essenze, che sono permeate da ignoranza, e lasciare che i canali di saggezza, energia ed essenza diventino manifesti. I tre canali principali sono *uma* al centro, *roma* a destra e *kyangma* sulla sinistra. Ci sono anche cinque chakra: il chakra della grande beatitudine alla sommità della testa, il chakra del piacere al centro della gola, il chakra dei dharma al centro del cuore, il chakra della manifestazione al centro dell'ombelico, il chakra che conserva la beatitudine nel centro segreto. Visualizzali uno per uno. Questa è la meditazione sul "recinto esterno della vacuità" del corpo.

Elimina le velenose energie che vi sono contenute.

I canali sono come una via in cui viaggiano le energie. Le energie karmiche impure associate con l'illusione sono unite con i tre veleni – attaccamento, avversione, e confusione—e poiché loro fluiscono attraverso i canali le emozioni perturbatrici si accrescono in modo sempre più veemente. Quindi abbiamo bisogno di disperdere queste energie impure associate all'illusione, perché se le energie possono essere purificate, le qualità della saggezza cresceranno naturalmente. Per fare questo, fai il pugno di vajra con ogni mano ed espelli le energie velenose, dapprima attraverso la narice sinistra per eliminare l'energia associata con l'attaccamento, poi attraverso la narice destra per eliminare l'energia associata con l'avversione, e finalmente attraverso entrambe le narici per eliminare l'energia associata con la confusione. Fai questo tre volte, o più in dettaglio nove volte. Questo è come pulire un vaso in modo esauriente.

Esegui gli esercizi yogici fisici, riempiendoti con le energie superiori e inferiori e disperdendo gli ostacoli.

Ci sono due tipi di energie o *prana*, a cui qui si fa riferimento. Il *prana* superiore, che passa attraverso le narici e la bocca, è il *prana* associato con la grande beatitudine, l'aspetto dei mezzi abili. Il *prana* inferiore, il quale transita attraverso le porte inferiori, è connesso con la vacuità, l'aspetto di saggezza. Per allenare questi due *prana* ci sono quattro passi. Il primo è di inalare. Il secondo è di riempire il "vaso" premendo il *prana* superiore giù e portando il *prana* inferiore su sì che loro si incontrino insieme nella regione sotto il centro dell'ombelico. Tieni il respiro in questo modo, per quanto tu puoi. Quando non puoi tenerlo più a lungo, fai un piccolo respiro addizionale e volgi il *prana* tre volte su entrambe i lati e tre volte nel mezzo, sotto l'ombelico. Questa è il terzo passo. Quarto, espelli il *prana*, gettandolo fuori come una freccia. Mentre stai cercando di allenare il *prana* in questo modo, possono insorgere vari ostacoli e problemi, per cui allo scopo di disperdere questi dovreste esaminare i differenti esercizi yogici o *trulchor*. Se fai questa pratica per un lungo periodo di tempo, i canali saranno raddrizzati, le energie saranno purificate, e la porta della manifestazione della saggezza aperta.

Libera te stesso da altre considerazioni inutili, torbidità mentali.

Per fare un esempio, la mente è come una persona zoppa, l'energia come un cavallo cieco. Salvo che il cavallo non sia controllato dal cavaliere zoppo, esso porterà quest'ultimo ovunque voglia - così, la mente sarà sopraffatta da pensieri selvaggi. Ma una volta che lo zoppo riesce a controllare il cavallo, tutto giungerà sotto controllo. Per cui è importante abbandonare pensieri fuorvianti inutili, tutti quei pensieri correlati all'attaccamento e all'avversione che costantemente seguiamo e rendiamo durevoli, rendendo la mente torbida come acqua in una pozza d'acqua che è stata smossa. Trattenere il respiro nell'esercizio del "vaso" aiuta a ridurre questi pensieri privi di significato.

Porta la mente in una concentrazione univoca di

beatitudine, chiarezza, vacuità, e così via.

Avendo disperso i pensieri e purificato i canali, energie, ed essenze, quando si riposa senza vacillare nella natura vuota della mente, possono presentarsi tre differenti esperienze: esperienze di beatitudine, chiarezza, o vacuità, che corrispondono rispettivamente al nirmanakaya, sambhogakaya, e dharmakaya. Tuttavia se queste esperienze sono permeate da attaccamento, la beatitudine ci porterà a rinascere nei reami del desiderio; la chiarezza, a rinascere nei reami della forma; e l'assenza di pensiero, a rinascere nel mondo di mancanza di forma. Quindi mentre queste tre esperienze devono e infatti devono, accadere come un normale risultato di progresso sulla via, quando esse accadono non dovete avere il benché minimo attaccamento a loro ma permeatele con la realizzazione che esse sono completamente vuote. Realizzate che esse sono semplicemente manifestazioni della vostra mente. Anche se voi giungete a un livello dove siete capaci di stare in una concentrazione ferma per giorni e giorni senza sentire fame o sete, non dovrete mai sentire orgoglio o esser compiaciuti di voi stessi. Rimanete liberi dall'attaccamento e orgoglio, pregate con fervente devozione l'insegnante, e praticate diligentemente. In questo modo facilmente potrete sviluppare questi vari tipi di concentrazione. Come è detto, tutto può essere realizzato con un po' di difficoltà. Ma se si rimane inattivi e indifferenti, è difficile raggiungere qualcosa. Quindi per coltivare queste esperienze di beatitudine, chiarezza, e vacuità voi dovrete portare tutto ad una concentrazione univoca.

-----79-----

Le cinque sezioni della pratica principale dello yogi sulla via.

Figlio, ci sono cinque sezioni nella pratica principale,

sezioni per praticare la via reale.

La pratica di queste varie concentrazioni è come un viaggio su una via. La via cambia sempre, talvolta sale, altre volte scende. Un momento è diritta, un altro è sinuosa. Così si incontreranno differenti aspetti sulla via, sezioni come calma sostenuta e una profonda visione, o le fasi di generazione e perfezione. Qui considereremo le cinque sezioni principali della via reale.

Lascia le attività ordinarie, abbandonale—*cose come affari e coltivare la terra: non arriverà mai il tempo in cui esse finiranno.*

Tutte le attività ordinarie sono come giochi di bambini. Se le manteniamo non finiranno mai. Ma se le abbandoniamo, questa sarà la loro fine. E tuttavia si può avere successo in tali attività, esse sono completamente prive di senso senza nessuna eccezione quando esse giungono alle quattro conclusioni:

La fine di tutte le riunioni è disperdersi,
La fine di tutte le esistenze è morire.
La fine di tutti gli incontri è separarsi,
La fine di tutto il levarsi è cadere.

Tanto più diventi coinvolto in tali attività distraenti, tanto più continuerai a rimandare la pratica del Dharma. Quindi piuttosto che rimandare a dopo, fai uno sforzo ora a praticare la concentrazione che ti porterà beatitudine, chiarezza, e assenza di pensieri.

Una volta messe da parte, le attività virtuose fioriranno e

Il tuo corpo parola e mente diventeranno estremamente felici,

ti sentirai completamente rilassato e pieno di gioia. In questo stato sereno, la concentrazione progredirà facilmente:

Di conseguenza, la concentrazione interiore crescerà e si presenteranno varie esperienze:

Lo specchio della consapevolezza risplenderà interiormente.

La concentrazione, o la realizzazione della saggezza, è supportata dal corpo, questo è il motivo per cui è necessario raddrizzare i canali, purificare le energie, e liberarsi del pensiero discorsivo. Facendo così, è sicuro che le esperienze e la realizzazione della via avrà luogo. Se la vostra mente è libera da distrazione e ottusità, voi realizzerete la vostra natura della mente, come quando vedete la vostra faccia in uno specchio pulito.

*In quel momento i **Sugata vi concederanno il loro splendore.***

In altre parole, acquisirai uno alla volta i trentadue segni maggiori e gli otto segni minori di un Buddha perfetto.

I Buddha, i Bodhisattva, e i Vidyadhara vi benediranno, i guardiani della virtù vi proteggeranno, e per la grandiosità che avrete ottenuto, gli ostacoli, le forze negative, e gli artefici di ostacoli saranno incapaci di arrecarvi danno.

Gradualmente sarete capaci di incontrare tutti i Buddha, i Bodhisattva, e i Vidyadhara che dimorano nelle Terre Pure e riceverete le loro benedizioni e le istruzioni sì che tutti gli ostacoli e i problemi sulla via possano essere sgomberati. Proprio come un figlio che prendendosi cura dei campi della sua famiglia, lavorando la terra, e producendo un buon raccolto, accontenterà i suoi genitori, ugualmente mantenendo il vostro corpo, parola, e mente in accordo con il Dharma e perseverando sulla via per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, rallegrerete tutti i Buddha e i Bodhisattva e vi inonderanno di benedizioni. Sarete capaci di raggiungere le Terre pure come Tushita e Dumataka e altri campi celestiali. E sarete protetti da tutti coloro che tengono fede alla virtù—Buddha, Bodhisattva, e vari protettori. Otterrete la grandezza dei Buddha e Bodhisattva, con le loro benedizioni, nessun ostacolo, forza negativa, o creatori di ostacoli saranno capaci di arrecarvi danno.

Sarà impossibile per i pensieri condizionati *come le cinque o le tre emozioni perturbatrici sorgere.*

Perché le emozioni perturbatrici sono dette veleni? Proprio come mandar giù un veleno può avere un esito mortale, se ospitate queste emozioni perturbatrici nelle vostre menti, esse uccideranno qualsiasi possibilità di liberazione e voi continuerete a vagare nel samsara. Tuttavia, lo stretto esame di questi veleni rivelerà che non sono niente altro che pensieri condizionati. Come tali, essi sono non nati non durano, e non cessano. Se voi realizzate la loro natura vuota, le emozioni perturbatrici saranno incapaci di impennarsi nella vostra mente.

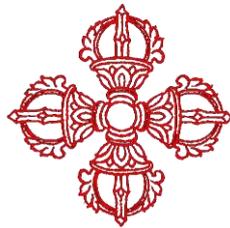
In breve, se abbandonate tutte le attività ordinarie ,praticando la profonda via senza conflitto tra la vostra mente e i tre allenamenti voi padroneggerete provvisoriamente e definitivamente infinite qualità, realizzando il benessere vostro e degli altri a seconda dei vostri desideri.

Tutte le vostre attività sono proiezioni della mente, create dai nostri pensieri. Se seguite questi pensieri illusori, non ci sarà fine che all'illusione che turba la vostra mente, proprio come quando il vento soffia sulla superficie, la chiarezza cristallina dell'acqua è mascherata dall'increspatura. E' quindi importante controllare la mente applicando la visione, meditazione e l'azione, sia in meditazione e in post meditazione, per situazioni maggiori e minori. Se potete fare questo e non fare nulla che vada contro la pratica dei tre allenamenti di disciplina, concentrazione, saggezza, alla fine otterrete l'onniscienza della Buddhità; e nel frattempo rinascete negli alti reami del samsara come essere umano o celestiale. Finché siete sulla via, sarete liberati da emozioni perturbatrici. Senza alcuna speranza egoista di ottenere per voi stessi la pace del nirvana, mantenete nella vostra mente costantemente il voto della bodhichitta di portare tutti gli esseri senzienti all'essenza dell'illuminazione. In tal modo realizzando sia il vostro che l'altrui scopo, naturalmente l'inconcepibile qualità della perfetta Buddhità sarà una realtà.

Saggezza

- 41 *Twelve points that explain the view* I dodici punti che spiegano la visione
42 *Twelve kinds of confidence confirming the view* I dodici punti di fiducia
che confermano la visione
43 *Nine things one sees* Le nove cose che uno vede
44 *Seven sublime things* Sette cose sublimi
45 *Six wisdom sense organs* I sei organi di saggezza
46 *Six wisdom objects* I sei oggetti di saggezza
47 *Six authentic experiences* Le sei esperienze autentiche
48 *Six declarations on effortlessness* Le sei affermazioni sull'assenza di sforzo
49 *Sixteen metaphoric practices* Le sedici metafore pratiche
50 *Five views* Le cinque visioni
51 *Ten aspects to complete confidence* I dieci aspetti che completano la
fiducia
52 *Four examples and their meanings* Quattro esempi e loro significato
53 *Four dissolutions of extremes* Le Quattro dissoluzioni degli estremi
54 *Four ultimates* Le Quattro realta ultime
55 *Five dharmakaya aspects of the mind* I cinque aspetti Dharmakaya della
mente
56 *Six primal wisdoms related to the mind* Sei saggezze primarie collegate
alla mente
57 *Seven ways in which the nature of the mind is introduced* Sette modi in
cui viene introdotta la natura della mente
58 *Six ways of introducing the ultimate nature of everything that arises* Sei
modi di introdurre la realtà ultima di ogni cosa che sorge
59 *Eight introductions to the ultimate nature of things that appear* Otto
introduzioni alla realtà ultima delle cose che appaiono
60 *Nine ways of introducing the unborn nature* Nove modi di introdurre la
natura non nata
61 *Four similes introducing the ultimate nature* Quattro similitudini per
l'introduzione alla natura ultima
62 *Five instructions on the ultimate nature of appearances* Cinque istruzioni
sulla natura ultima delle apparenze
63 *Five experiences of wisdom* Cinque esperienze di saggezza
64 *Four ways in which the nondual absolute nature arises* Quattro modi in
cui sorge la natura assoluta non duale
65 *Six ways in which the nondual absolute nature arises* sei modi in cui
sorge la natura assoluta non duale
66 *Four ways of arising without duality* Quattro modi di sorgere senza
dualità
67 *Four instructions on the indivisible absolute nature* Quattro istruzioni
sulla natura assoluta indivisibile
68 *Eight kinds of natural dissolution* Otto tipi di dissoluzione naturale
69 *Four things that are stainless* Quattro cose che sono inossidabili
70 *Five things one will not find* Cinque cose che uno non troverà

- 71 *Five instances where there is nothing to be found* *Cinque Dove non c'è nulla da trovare*
- 72 *Five things to take as the path* *Cinque cose da prendere come sentiero*
- 73 *Three aspects of emptiness* *Tre aspetti della vacuità*
- 74 *Three things to take as the path* *Cinque cose da prendere come sentiero*
- 75 *Four ties to be severed* *Quattro appigli da----*
- 76 *Eight activities to be performed* *Otto attività da compiere*
- 77 *Seven concentrations* *Sette concentrazioni*
- 78 *Six preparatory practices* *Sei pratiche preparatorie*
- 79 *Five branches in the main practice* *Cinque rami nella pratica principale*



“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)