

Vajrayana.it

"Gocce di  
Saggezza"



## Guru Yoga

*secondo le Pratiche Preliminari del Longchen Nyingtik*  
di

**Dilgo Khyentse Rinpoche**

*Scelto, adattato e tradotto da  
Raffaele Phuntsog Wangdu  
Italo Vannucci*

---

::© 2015 Vajrayana.it ::

## GURU YOGA

Di tutte le pratiche, l'unica che, attraverso le sue benedizioni, realizzerà i nostri intenti e aspirazioni molto rapidamente è il Guru Yoga (*Lamé Naljor* Tib.) Guru Yoga letteralmente significa "unione con la natura del guru" ed è sia la quintessenza che la base di tutte le pratiche preliminari e principali. È l'insegnamento definitivo, tuttavia può essere realizzato allo stesso modo da chiunque, qualunque sia la capacità, superiore, media, o ordinaria. Per disperdere gli ostacoli, fare progresso nella nostra pratica, e ricevere benedizioni, non c'è miglior pratica che il Guru Yoga. E come risultato delle benedizioni ottenute con la pratica del guru Yoga possiamo progredire con la pratica principale, lo stato dello sviluppo e del completamento, e così via allo Dzogpachenpo.

Il Guru Yoga è l'essenza delle ottantaquattromila sezioni degli insegnamenti del Signore Buddha. Si dice che tutti i buddha del passato, presente, e futuro hanno ottenuto e otterranno la buddhità seguendo un autentico maestro spirituale. Fare affidamento su un qualificato guru è la vera via del bodhisattva. Secondo il Mantrayana Segreto, il Guru Yoga è l'essenza del cuore delle pratiche, ed è tenuto in gran conto come l'essenza di tutte le pratiche di tutti i lignaggi. Nel lignaggio Kagyu, per esempio, è chiamata "Portare Devozione al Guru lungo il Sentiero", e nelle loro istruzioni essenziali la più grande enfasi è poggiata su una fervente devozione. La stessa è ritenuta vera per i lignaggi Sakya e Nyingma.

Vi sono molti metodi per realizzare i tre kaya del guru, e ci sono pratiche che si focalizzano sui livelli del guru esterno, interno, segreto, e molto segreto. Sufficiente per dire che il Guru Yoga è la più semplice e tuttavia la più profonda. Qui ci accostiamo a essa entro il contesto della pratica preliminare del Ngondro del Longchen Nyingtik, conosciuto come *Nam Khyen Lam Zang*, o "il Sentiero Eccellente all'Onniscienza." La pratica preliminare ha sei parti: i quattro pensieri che distolgono la mente dal samsara; la presa di Rifugio, la generazione di bodhicitta; la purificazione con Vajrasattva; l'offerta del Mandala; e alla fine il Guru Yoga. E' importante tenere a mente che tutte le pratiche sia preliminari che principali prendono posto entro la sfera del Guru Yoga - l'unione con la natura del guru.

Nel Guru Yoga, preghiamo e dirigiamo la nostra devozione verso il maestro che fa sorgere in noi il più grande sentimento di devozione. Qui lasciamo che appaia nella forma del Guru nato dal Loto, Guru Rinpoche, che fece solenne promessa che per

chiunque in questa era degenerata avesse avuto fede e devozione in lui, le sue benedizioni sarebbero state più veloci di ogni altro buddha. Nelle sue parole:

*Coloro che mi realizzano, realizzano tutti i buddha;*

*Coloro che vedono me, vedono tutti i buddha.*

Questa è la sua promessa, una promessa che non potrà mai ingannare. Poiché la compassione di Guru Rinpoche è la stessa per tutti gli esseri senzienti, essa è particolarmente rapida e potente per coloro che vivono in questa era decadente. Riflettendo sul proprio maestro radice, vedremo che le sue qualità hanno la stessa natura di tutti i buddha, e tuttavia la sua gentilezza è ancora più grande poiché è arrivato ora, nel tempo in cui abbiamo bisogno di lui. Prendete un gruppo di persone, per esempio, che sono ugualmente ricche; la più gentile è colui che usa la sua ricchezza per aiutare i poveri o i più bisognosi. E' proprio lo stesso con il maestro.

**Se pratichiamo il Guru yoga, percependo che il nostro guru radice è inseparabile da Guru Rinpoche, allora le benedizioni saranno più rapide e potenti.**

Quando un maestro illuminato che ha saggezza e compassione incontra un discepolo che ha fede e diligenza, è come se i raggi del sole fossero rapidamente concentrati da una lente d'ingrandimento su erba secca, provocando immediatamente la fiamma. Allo stesso modo, le benedizioni che riceveremo corrisponderanno direttamente all'intensità della nostra devozione.

Nella pratica effettiva del Guru Yoga sono presenti tre parti: prima di tutto la visualizzazione, successivamente la fervente preghiera al guru ed infine il ricevimento dei quattro potenziamenti.

## LA VISUALIZZAZIONE

Nei sutra possiamo leggere come, alla vigilia di conseguire la loro illuminazione, bodhisattva come Amitabha fecero profonde preghiere ed enormi offerte a tutti i Buddha. Pregarono di poter manifestare una terra di buddha e poi emanare loro stessi entro questa terra di buddha, così da portare il più grande beneficio possibile a tutti gli esseri senzienti.

Dal punto di vista del Vajrayana, tuttavia, la comprensione delle terre di buddha è più profonda. La radice del Vajrayana è la "visione pura", o la percezione della perfetta purezza di tutti i fenomeni. Perché abbia luogo questa purezza di percezione, non percepiamo il posto in cui ci troviamo ora come un qualunque posto ordinario;

noi immaginiamo che esso sia una terra di buddha celestiale. Mentre recitiamo la descrizione della visualizzazione, consideriamo questo posto essere il paradiso supremo di Guru Rinpoche, Zangdopalri - la Gloriosa Montagna Color Rame - dove tutto riflette la totale perfezione. La terra è fatta di oro, gli alberi sono alberi che esaudiscono i desideri, e la pioggia è pioggia di nettare. Tutti gli esseri sono daka e dakini; i richiami degli uccelli sono i suoni del Dharma; i suoni della natura, del vento, dell'acqua e del fuoco riecheggiano come il Vajra Guru mantra; e tutti i pensieri sono manifestazioni di saggezza e beatitudine. Per cui qui la percezione della purezza è molto più vasta e più onnipresente rispetto ai sutra.

Entro questo ambiente perfetto di questa terra di buddha auto-manifestatasi, visualizziamo noi stessi come la madre, o l'origine di tutti i buddha, Vajrayogini, che è inseparabile da Yeshe Tsogyel, la consorte di Guru Rinpoche. E' rosso brillante, con una faccia e due mani. Nella mano destra tiene un coltello ricurvo sollevato in alto verso il cielo, e con la mano sinistra tiene una coppa di cranio piena di sangue. Nella piega del braccio sinistro c'è una khatvanga tridente, sormontata da un vajra. Sta in piedi in una postura danzante su un cadavere, un disco solare, e un loto, tenendosi in equilibrio sul piede sinistro con il ginocchio destro piegato. E' ornata con gli otto ornamenti d'osso: diadema, orecchini, tre tipi di collana, braccialetti, cavigliere, un grembiule di ossa e una cintura, tutti ricoperti di gioielli, e indossa le cinque sciarpe di seta. I suoi tre occhi guardano fissi in fervente devozione verso il maestro, Guru Rinpoche.

In apparenza è Yeshe Tsogyel, la consorte del guru nato dal loto, dotata di tutte le benedizioni dei buddha, mentre la sua essenza è la manifestazione di Jetsun Drolma (Tara), che esegue le attività di tutti i buddha e concede le loro benedizioni, beneficiando ovunque tutti gli esseri.

Nel cielo di fronte a noi o sopra l'apice della nostra testa, seduto su un letto di polline di un loto dai centomila petali, e un disco di sole e luna, visualizziamo Guru Rinpoche, il Guru dell'Oddiyana nato dal Loto, che incarna tutte le fonti di rifugio e della saggezza non duale di tutti i buddha. La sua natura è quella del nostro maestro radice, colui che ha manifestato la più grande compassione e gentilezza verso noi, e verso cui abbiamo la devozione più profonda.

Ci appare come un bellissimo ragazzo di otto anni, e il suo splendore giovanile simbolizza la realizzazione dell'immutabile corpo di vajra, che è al di là della morte.

La sua carnagione è bianca sfumata di rosso, e indossa le vesti dei Nove Yana: un indumento interno bianco, poi una veste blu, e sopra queste lo scialle monastico rosso decorato d'oro. Questi rappresentano, rispettivamente, i veicoli del Mantrayana Segreto, il Mahayana, e l'Hinayana. Indossa anche la gonna monastica, che simbolizza gli Sravaka e i Pratyekabuddha Yana, e avvolto su di lui c'è una cappa di broccato blu scuro, che rappresenta il Vajrayana.

E' sorridente, con un'espressione che è al tempo stesso pacifica e irata, indicante la sua realizzazione della natura assoluta e l'aver sottomesso tutte le forze negative. I suoi occhi guardano fissi dritti nel cielo; questo è lo sguardo del vajra che guarda sempre nella natura assoluta. Nella sua mano destra, tiene un vajra a cinque rebbi all'altezza del cuore. Tuttavia, in questa era degenerata quando le forze del male e le emozioni negative sono dilaganti, possiamo visualizzare Guru Rinpoche brandendo il vajra nel cielo nel gesto della sottomissione.

Nella sua mano sinistra, che riposa nel mudra, o gesto, dell'equanimità, egli tiene una coppa di cranio che possiede tutte le perfette qualità e caratteristiche. Entro calotta di cranio c'è il vaso dell'immortalità, che trabocca del nettare dell'immortalità. Esso simbolizza il conseguimento di vidyadhara dell'immortalità. Siede nella postura dell'agiatezza regale, con il piede destro lievemente esteso e il suo piede sinistro ritratto all'interno. Proprio come nessuno oserebbe disobbedire all'ordine di un re, non c'è nessuno nei tre mondi del samsara che mai disobbedirebbe all'autorità di Guru Rinpoche, poiché ha realizzato la saggezza primordiale dell'assoluto.

Le cinque famiglie di buddha - buddha, vajra, ratna, padma e karma - sono usualmente rappresentate con i loro emblemi: ruote, vajra, gioiello, loto, e doppio-vajra. Qui sono simbolizzati dalla corona di loto a cinque petali di Guru Rinpoche, che indica la sua appartenenza alla famiglia padma, e che egli è una emanazione del Buddha Amitabha. Nella piega del suo braccio sinistro c'è la khatvanga, che rappresenta la sua consorte segreta, Mandarava.

Visualizziamo chiaramente il Guru Nato dal Loto, anche il nero e il bianco dei suoi occhi, e i più fini dettagli dei suoi vestiti. Il suo corpo non è composto di sostanza densa come carne e sangue, terra, pietra, o oro, ma di luce, come un arcobaleno, trasparente tuttavia vividamente chiaro. Visualizziamolo, risplendente nel mezzo di uno spazio di luci d'arcobaleno dai cinque colori che inondano l'intero spazio.

Ci sono tre modi principali di visualizzare Guru Rinpoche e il suo seguito entro questa splendente estensione di luce. La prima è di visualizzare tutti i guru del lignaggio, dal Buddha Primordiale Samantabhadra fino al maestro radice (nella forma di Guru Rinpoche), seduti uno sopra l'altro in una linea che si estende verso l'alto sopra l'apice della nostra testa. La seconda è di visualizzare una grande assemblea, come persone in un'affollata piazza di mercato, o come banchi di nubi ammassate. Il terzo è di visualizzare Guru Rinpoche da solo come "l'unico gioiello che personifica tutto," o "l'unico gioiello completamente sufficiente a realizzare i desideri/auspici."

Sebbene tutti e tre siano essenzialmente identiche, qui useremo la seconda, e visualizzeremo il Guru Nato dal Loto circondato da un'assemblea, simile a nubi, del suo seguito. Tra il suo seguito ci sono gli Otto Vidyadhara dell'India, detentori delle otto trasmissioni; includono Manjusrimitra, che ricevette la trasmissione del corpo, Nagarjuna che ricevette la trasmissione della parola, e Humchenkara, che ricevette la trasmissione della mente. Inoltre ci sono: tutti grandi siddha della scuola delle Nuove Traduzioni, come Drilbupa, che ottenne la realizzazione con la pratica di Chakrasamvara, e il Re Indrabodhi, che ottenne l'illuminazione tramite il Guhyasamaya; gli ottantaquattro Mahasiddha dell'India e quelli del Tibet, i nove figli del cuore, e i venticinque discepoli di Guru Rinpoche, così come gli ottanta siddha di Yerpa, che ottennero il corpo di luce; i centootto grandi meditanti di Chuwori; i trenta mantrika di Yangzom; i cinquantacinque *togdens*, o esseri realizzati, di Sheldrak le venticinque dakini, le sette yogini e molti altri; I maestri illuminati e i santi degli Otto Veicoli di Trasmissione; i grandi pandit, maestri realizzati e vidyadhara; tutte le divinità delle tre radici; gli yidam pacifici e irati; i daka e le dakini dei tre luoghi; i vari protettori e guardiani del dharma; le divinità della prosperità; e i protettori dei tesori *terma*.

Tutti riempiono il cielo come una vasta nube e, sebbene appaiono come un suo seguito, in considerazione della loro natura non c'è distinzione con Guru Rinpoche, poiché sono tutte sue emanazioni. Dobbiamo visualizzare il seguito come una vasta assemblea allo scopo di poter essere capaci di incontrare maestri perfettamente illuminati dovunque nella nostra successione di vite. Come la figura principale, le divinità del seguito non sono sostanziali come statue; appaiono, tuttavia sono vuote, come riflessi della luna nell'acqua. Le visualizziamo pure e perfette in modo da correggere e mettere un freno alla nostra percezione ordinaria dei fenomeni come

impuri. Pensa a loro che ci osservano e ci sorridono con la loro enorme compassione, e considera tutti loro come vari aspetti di Guru Rinpoche.

Questo particolare insegnamento del Guru Yoga, proviene dal Longchen Nyintik, il terma rivelato da Jigme Lingpa.

Guru Rinpoche stesso prese questo impegno:

*Se hai una forte fede e confidenza in me,  
Io ti guarderò con compassione: questa è la mai promessa,  
E mai deluderò la tua fiducia.*

Senza questo tipo di fede e confidenza, non possiamo ricevere alcuna benedizione, ma se preghiamo Guru Rinpoche con confidenza certa e devozione, allora non c'è nulla che non possiamo realizzare. Essendo un buddha totalmente realizzato, ha il potere di manifestare la sua saggezza, la sua gentilezza amorevole, e la sua potenza. E ricordate che egli giammai, giammai ci abbandonerà, poiché questa fu la sua promessa.

## INVOCAZIONE

Avendo costruito la visualizzazione, ora invitiamo la divinità di saggezza dalle terre di buddha. Proprio come quando invitiamo un'ospite importante dapprima sistemando la nostra casa e poi gli chiediamo di venire, così con il più profondo rispetto invitiamo Guru Rinpoche con la Preghiera in sette Versi, anche nota come i "Sette Versi del Vajra", che è la preghiera più essenziale a Guru rinpoche.

Quando le dakini celesti cantarono i Sette Versi del Vajra, la lettera HRIH, si emanò dal cuore del Buddha Amitabha, discendendo su un loto rosso in fiore sul lago di latte (Dhanakosha) nel nordovest della terra dell'Oddiyana, trasformandosi in un bambino di otto anni- Guru Rinpoche, il nato dal Loto. Più tardi, al tempo in cui Guru rinpoche stava meditando negli Otto Grandi Cimiteri, i daka e dakini cantarono questa Preghiera in sette Versi per invitarlo e richiederogli di girare la Ruota del Dharma.

La Preghiera in Sette Versi veicola l'essenza di tutte le benedizioni di Guru Rinpoche. Come disse Guru Rinpoche: "Verso questa preghiera pura, potete ispirare l'intera vostra mente, con devozione." Egli disse anche:

*Quando un discepolo mi invoca con ardente devozione,  
e con il dolce suono del canto della Preghiera in Sette Versi,  
io giungerò immediatamente da Zangdopalri,  
come una madre che non può resistere al richiamo di suo figlio.*

La Preghiera in Sette Versi si trova in tutti gli insegnamenti rivelati di Guru Rinpoche dai cento e otto maggiori *terton* e dai mille *terton* minori- o scopritori di tesori. Così, questa preghiera è la più straordinaria, facile da praticare e ricolma di immense benedizioni.

Per invocare il Guru nato dal Loto, recitiamo la Preghiera in Sette Versi tre volte. Allo stesso tempo, nel cielo davanti a noi, visualizziamo il paradiso di Zangdopalri con Guru Rinpoche e la sua schiera di vidyadhara daka e dakini; poi, quello che visualizziamo nel cielo si dissolve nella visualizzazione che abbiamo già creato. La terra di buddha si dissolve nella terra di buddha, Vajrayogini si dissolve nella Vjrayogini, Guru Rinpoche si dissolve in Guru Rinpoche, e il seguito di divinità, daka, dakini nel corrispondente seguito. In tal modo il jnanasattva, le divinità di saggezza invitate dalle terre di buddha, e il samayasattva, che è la nostra iniziale visualizzazione, si fondono indissolubilmente in uno.

Non pensate mai che le terre di buddha siano distanti, o dubitate che i buddha possano o non possano venire. Come ha detto Guru Rinpoche:

*Io sono presente di fronte a chiunque ha fede in me,  
proprio come la luna emette i suoi riflessi, senza sforzo,  
in ogni vaso pieno d'acqua.*

## **I SETTE RAMI DELLA PRATICA DEVOZIONALE**

Per ricevere le benedizioni di Guru Rinpoche, è necessario completare l'accumulazione di merito e saggezza. Il metodo più semplice e al tempo stesso più essenziale per questo è quello dei sette rami. Celebrato da tutti i saggi del passato, questi sette rami condensano tutte le molteplici maniere di accumulare il merito.

### **(1) PROSTRAZIONI**

Il primo dei sette rami è di rendere omaggio con le prostrazioni. Quando effettuiamo le pratiche preliminari del Ngondro, eseguiamo 100.000 prostrazioni sia mentre

recitiamo la formula del rifugio, o mentre recitiamo i sette rami della pratica devozionale durante il Guru Yoga. Allo stesso modo che qualcuno diventa molto umile quando si trova di fronte a una persona che incute grande rispetto, la nostra umiltà dovrebbe aumentare quando facciamo questa pratica alla presenza di Guru Rinpoche e di tutti i buddha.

Visualizzando noi stessi nella forma ordinaria, mettiamo da parte tutta l'arroganza e l'orgoglio, e dimostriamo il nostro rispetto offrendo prostrazioni. Ci sono tre modi di effettuare le prostrazioni. Il più alto è con la Visione, mentre riconosciamo la natura assoluta- l'essenza della buddhità. Il successivo è con la meditazione, dove noi visualizziamo noi stessi in un numero infinito di forme, tutte che si prostrano all'unisono verso la fonte di rifugio, e tutti che recitano la preghiera in sette rami, come se stessi guidando le preghiere di tutti gli esseri senzienti. Il terzo è mentre generiamo fede e devozione durante la prostrazione a terra verso la fonte del rifugio.

Nel fare la prostrazione in modo appropriato, tocchiamo terra con i cinque punti- la fronte le due mani e le due ginocchia. L'altro metodo, usato dai Kadampa, è di gettarsi in avanti, lasciando che le mani battano terra prima delle ginocchia. Questa è conosciuta come la prostrazione piena o estesa ed è il modo più segreto di purificare i danneggiamenti del samaya.

Prima di cominciare le prostrazioni, uniamo i palmi delle mani al livello del nostro cuore. Le mani non dovrebbero essere tenute pressate di piatto l'una contro l'altra, ma con uno spazio vuoto tra di loro, così che esse ricordino un bocciolo di loto sul punto di fiorire all'improvviso. Questo simbolizza la fioritura della nostra bodhicitta. Poi portiamo le due mani unite alla nostra fronte, considerando che ci prostriamo all'aspetto corporeo di tutti i buddha, e preghiamo:

*Possano tutte le oscurazioni del mio corpo essere disperse e  
possa Io ricevere le benedizioni della realizzazione del corpo di tutti i buddha!*

Poi posizioniamo le mani al livello della gola, considerando che ci stiamo prostrando all'aspetto della parola di tutti i buddha e preghiamo:

*Possano tutte le oscurazioni della parola essere purificate e  
possa Io ricevere la benedizione della realizzazione della parola di tutti i buddha!*

Alla fine, posizioniamo le nostre mani a livello del cuore e rendiamo omaggio all'aspetto del cuore, o mente di tutti i buddha, pregando:

*Possano tutte le oscurazioni della mia mente essere purificate e  
possa Io ricevere la benedizione della realizzazione della mente di tutti i buddha!*

Poi ci prostriamo e consideriamo che quando i cinque punti toccano il terreno i cinque veleni sono purificati nelle cinque saggezze.

I benefici nel fare prostrazioni sono inconcepibili. Come è detto nei sutra:

*Il numero di particelle di polvere sotto il vostro corpo quando  
fate solo una singola prostrazione al signore Buddha  
sarà pari al numero di volte che rinascete come  
monarca universale nelle vite future.*

## (2) OFFERTE

Le offerte includono sia offerte materiali e offerte visualizzate dalla mente. Per le offerte materiali, ne offriamo quante noi possiamo, particolarmente le sette offerte tradizionali: acqua, fiori, incenso, lampade, acqua profumata, cibo, e musica. Per le offerte visualizzate dalla mente, immaginiamo montagne, foreste, belle piante, giardini, oceani, e tutti gli ornamenti e cose preziose dell'universo e dei suoi abitanti. Visualizziamo anche che l'intero cielo è riempito con gli otto segni di buon auspicio e gli otto elementi di buon auspicio, insieme con bei gioielli, palazzi e giardini celestiali.

Tutto questo è offerto senza la più piccola aspettativa di una ricompensa, come antidoto all'avidità e avarizia. Poi consideriamo che dalla loro compassione e saggezza i buddha con gioia accettano la nostra offerta, in modo da poter accumulare merito.

## (3) CONFESIONE

Usiamo la confessione per purificare le nostre azioni negative, i nostri difetti e cadute, poiché se tali macchie non vengono purificate creeranno una barriera alla realizzazione. Per purificare le azioni negative, le oscurazioni e difetti facciamo affidamento ai quattro poteri, rispettivamente: il potere del supporto, il potere del rimorso, il potere dell'antidoto, e il potere della promessa.

Il primo è il potere del supporto. Proprio come quando un criminale compare davanti a una corte di giustizia, e il giudice è circondato da tutti coloro che

rappresentano la giustizia, così quando anche noi visualizziamo Guru Rinpoche sopra la nostra testa, egli è circondato da un seguito di buddha, bodhisattva, e vidyadhara. Questo è l'oggetto verso cui noi presentiamo il nostro rimorso e confessione.

Il secondo è la forza del rimorso. Se non avessimo commesso alcuna azione negativa nel passato, non ci sarebbe nulla da confessare e nulla da riparare. Ma sappiamo che nelle nostre infinite vite abbiamo ripetutamente trasgredito i tre voti: il voto del pratimòksha, il voto del bodhisattva, e l'impegno del Mantrayana Segreto. Se questi non sono purificati, essi divengono come un veleno interno, e sono responsabili del nostro continuo vagare nel samsara.

Il terzo è la forza dell'antidoto, che è la reale pratica di purificazione. Con ardente devozione, preghiamo Guru Rinpoche e immaginiamo che infiniti raggi di luce fluiscono dal centro del suo cuore e si dissolvono in noi. Questa luce ci purifica completamente, poiché essa lava e dissolve tutte le nostre imperfezioni e negatività. Alla fine Guru Rinpoche, con un sorriso radioso, ci dice: Tutte le vostre oscurazioni sono purificate.”

Per ultimo c'è il potere della promessa, che significa prendere una decisione irremovibile: “ Da ora in poi – anche se la mia vita è messa in gioco- non indulgerò mai più in azioni negative.”

Con questi quattro poteri, tutte le nostre azioni negative possono essere purificate. Come si dice: “ La negatività ha una buona qualità: può essere purificata.”

#### (4) GIOIRE

Ogni volta che pensiamo ai beni accumulati dagli altri, per quanto grandi o piccoli, noi ce ne ralleghiamo sinceramente, dal nostro cuore, e senza alcuna traccia di gelosia, questa semplice azione di rallegrarsi ci causerà l'accumulo dello stesso merito come se avessimo eseguito noi stessi quelle azioni positive. Pensa come Guru Rinpoche si è manifestato in questo universo: venne, libero da qualunque macchia derivante da emozioni oscuratrici, e beneficiò gli esseri in tutti i tre mondi con le sue infinite emanazioni, girando la Ruota del Dharma e insegnando i Nove Yana. Se ci ralleghiamo sinceramente dal profondo del nostro cuore di tali azioni eccellenti, allora ne divideremo realmente il merito.

Lo stesso avviene quando abbiamo l'esperienza di un sentimento di gioia profonda per ogni azione virtuosa compiuta da insegnanti, discepoli, eremiti o chiunque altro

sia di beneficio. Così, questa gioia dovrebbe essere sincera e sorgere dal profondo del cuore.

#### (5) RICHIEDERE DI GIRARE LA RUOTA DEL DHARMA

Di tutte le attività di un buddha nel portare beneficio agli esseri, la più preziosa e la più importante è girare la ruota dei tre veicoli del Dharma. Dopo aver ottenuto l'illuminazione, il Buddha Sakyamuni rimase silenzioso per tre settimane per enfatizzare la rarità e il valore degli insegnamenti. Allora Brahma e Indra giunsero dai loro regni celesti per richiedere al Buddha di girare la ruota del Dharma per il beneficio di tutti gli esseri. Brahma gli offrì una ruota d'oro dai mille raggi e Indra gli offrì una conchiglia bianca destrogira. Come risultato delle loro richieste, il Signore Buddha girò per la prima volta la Ruota del dharma nel Parco dei Cervi a Varanasi, dove insegnò le Quattro nobili verità. Poi girò la Ruota del Dharma una seconda volta al Picco dell'Avvoltoio dove diede insegnamenti sulla vacuità, e la terza volta in vari posti, dove rivelò la verità assoluta dell'unione di vacuità e manifestazione.

Allo stesso modo, se richiediamo all'insegnante di girare la Ruota del Dharma secondo le differenti necessità e capacità degli esseri, allora ne divideremo quel merito. E come risultato, nell'insieme stiamo rendendo un gran servizio agli insegnamenti e al Dharma.

#### (6) CHIEDERE AI BUDDHA E AGLI INSEGNANTI DI RIMANERE

Gli insegnamenti dati dagli esseri illuminati sono l'espressione della loro realizzazione interiore, e questo è il motivo per cui richiediamo ai buddha e ai maestri di non scomparire nel nirvana, ma rimanere fino a che il samsara non è stato svuotato. Gli esseri realizzati che hanno ottenuto i livelli del bodhisattva non sono soggetti a nascita e morte ordinari, e quando le loro attività sono finite, dissolvono la loro forma fisica completamente. Questo è il motivo per cui è necessario richiedere loro, quanto più ferventemente possibile, di rimanere il più a lungo, allo scopo di aiutare tutti gli esseri senzienti, e di portarli al livello della buddhità.

#### (7) LA DEDICA DEI MERITI

Quello che ora dedichiamo include il merito di offrire questa preghiera in sette rami, così come tutto il merito che abbiamo accumulato nel passato e quello che accumuleremo nelle future vite. Il modo in cui dedichiamo questo merito è senza

limiti, imitando i buddha e i bodhisattva del passato quando condivisero e distribuirono i loro meriti a tutti gli esseri senzienti, liberi da attaccamento ai tre concetti samsarici di un soggetto, di un'azione e dell'oggetto dell'azione. Questo implica che abbiamo completamente realizzato la visione della vacuità, ma anche se non l'avessimo realizzata, essa dovrebbe essere libera da ogni attaccamento ordinario.

## **DEVOZIONE E BENEDIZIONI**

La devozione è il cuore della pratica del Guru Yoga; di fatto è la reale pratica stessa. Le qualità della devozione sono rispetto, tenerezza e fede ardente. Senza devozione, il seme della liberazione avvizzirà e morirà, mentre con la devozione tutte le nobili qualità del sentiero all'illuminazione fioriranno e si espanderanno.

Come principianti, possiamo riconoscere che la nostra fede e devozione non sono spontanee, e quindi al principio è importante generare questo sentimento attivamente, più e più volte. Nel fare questo, riportiamo alla mente le qualità del guru, specie la sua gentilezza nel condurci fuori dal samsara, e nell'assicurarci le sue profonde istruzioni. Per aiutarci a ricordare quella gentilezza, lo visualizziamo sopra l'apice della testa e lo preghiamo con intensa devozione. Come risultato, la nostra artificiosa devozione gradualmente si trasformerà in spontanea e continua. La devozione diverrà così la maggior parte del flusso del nostro pensiero e al semplice accenno o ricordo del nome del guru, tutte le percezioni ordinarie si fermeranno, le emozioni perturbatrici non sorgeranno più, e tutti i nostri pensieri fluiranno costantemente verso il maestro. Questo significa che la nostra mente non ricorderà nient'altro che il maestro; sarete completamente attratti da lui.

Poi qualunque buona fortuna possa accadere nella nostra vita, come un'aumento di ricchezza, reputazione, o condizioni favorevoli, realizzeremo che questa è dovuta alla gentilezza del maestro. Tuttavia sappiamo anche che tutte queste realizzazioni sono come un sogno, privo di una qualunque essenza, e quindi saremo liberi da qualsiasi orgoglio o attaccamento. Saremo felici, per esempio, di usare tutta questa ricchezza simile a un sogno come un'offerta al guru.

D'altro canto, se tutti i tipi di circostanze indesiderabili e difficoltà ci accadono, o persone ci criticano, le riteniamo come il frutto dell'aver danneggiato gli altri durante le nostre vite precedenti. Pensando come possiamo purificare il nostro karma attraverso questa sofferenza, preghiamo il guru: “ Possa tu accordarmi le tue

benedizioni sì che io possa purificare le mie azioni passate, e possa la mia sofferenza completamente estinguere la sofferenza di tutti gli altri esseri”. E così giungeremo a vedere le circostanze sfortunate come un’espressione dell’attività del guru, a questo punto per aiutarci a purificare le nostre oscurazioni.

Pensando solo al guru, una fervente devozione sorgerà, e i nostri occhi si riempiranno di lacrime. Come disse Guru Rinpoche:

*La Totale devozione procura vere benedizioni  
L’Assenza di dubbi porta a completo successo.*

E’ attraverso una devozione come questa che la realizzazione della saggezza fiorirà in noi. Tutte le nobili qualità dei Nove Veicoli, dal veicolo degli Shravaka fino all’insuperabile Dzogpachenpo sono tutte generate dalle benedizioni del guru. Così la devozione dovrebbe essere riconosciuta come il seme principale, la fonte, per progredire lungo il sentiero, per disperdere gli ostacoli e infine per ottenere l’illuminazione.

Questa parte del Guru Yoga si apre con una preghiera al Guru nato dal Loto che comincia con le parole: ”Jetsun Guru Rinpoche....,”che significa “O Guru Rinpoche, il Prezioso...”

Se preghiamo con il fervore più profondo e con una preghiera tanto ardente e toccante quanto questa, allora le benedizioni si presenteranno rapidamente nel nostro essere. Quando diciamo Jetsun essa indica che Guru Rinpoche è la presenza principale tra tutti i Buddha e divinità e che è il signore di tutti i mandala. La parola guru letteralmente significa uno che è “autorevole” e implica che il guru è qualcuno che è pieno di tutte le qualità della buddhità. Rinpoche significa “grande gioiello” e come un gioiello ha sei qualità: è raro, senza difetti, possente, supremo, immutabile, e ornamento dell’universo.

Considerate che, esteriormente, il guru è l’unione dei Tre Gioielli: il suo corpo è il Sangha, la sua parola è il Dharma, e la sua mente è il Buddha. Interiormente, personifica le tre radici: il suo corpo è il lama (guru), la sua parola è l’yidam (deva) e la sua mente è khandro (dakini). Segretamente, il guru è l’unione dei tre kaya: il suo corpo è il nirmanakaya, la sua parola il sambhogakaya, e la sua mente il dharmakaya. Il guru è anche l’unione di tutte le divinità, poiché non c’è una singola divinità che non sia la manifestazione del Guru Nato dal Loto. Nell’insuperabile terra pura di

Akhanista è il Buddha primordiale Samantabhadra. E' anche Vajradhara, o Dorje Chang. Nella terra pura del sambhogakaya, è Vajrasattva e i buddha delle cinque famiglie. Nelle terre pure del nirmanakaya è il Buddha Sakyamuni e il Guru nato dal Loto, Padmasambhava. In breve non c'è manifestazione del Buddha che non sia inseparabile da Guru Rinpoche, quindi pregare lui è come pregare tutti i buddha.

Se siamo capaci di pregare con reale fervore Guru Rinpoche, egli rimuoverà tutti gli ostacoli e ci conferirà il potere di progredire lungo il sentiero. Tutti i buddha hanno la stessa compassione e lo stesso amore per gli esseri senzienti, ma Guru Rinpoche ha fatto per infiniti kalpa preghiere per beneficiare gli esseri di questa età difficile e decadente, che sono le vittime di così tanto tormento. Se noi lo preghiamo con fervore, ci guarderà come il suo unico figlio, e giungerà immediatamente, dalla terra dei raksasa nel sud ovest, per apparire davanti a noi.

Ogni volta che preghiamo Guru Rinpoche, non dovremmo solo declamare le parole, ma pregare con grande concentrazione dal profondo del nostro cuore, dal midollo delle nostre ossa, e con una devozione che strugge la nostra mente.

Per ottenere lo stato onnisciente della buddhità è necessario realizzare la natura vuota di tutti i fenomeni, attraverso cui la saggezza intrinseca nella nostra fondamentale natura di buddha è rivelata. Nel Veicolo Radice delle Caratteristiche, occorrono tre grandi kalpa di accumulazione dei meriti per raggiungere una tale realizzazione. Ma con la via della devozione all'insegnante, anche un essere ordinario raggiungerà la realizzazione in un'unica vita, grazie al potere della devozione e delle benedizioni del guru. D'altro canto, attendere la realizzazione senza fede e devozione è come sperare che il sole sorgerà su una grotta che è rivolta a nord.

Dovremmo costantemente ricordarci che Guru Rinpoche è il nostro unico rifugio, sia nella felicità che nel dolore, sia nei reami alti del samsara che nei reami inferiori. Senza ripensamenti, dovremmo offrire la nostra mente a lui, come lanciare un sassolino in un lago.

L'era in cui ora viviamo è nota come l' "Era delle Cinque Degenerazioni ". La nostra durata della vita si è accorciata rispetto all'età d'oro; questa è la degenerazione della vita. Inoltre, è molto raro trovare qualcuno che pratichi il Dharma e il cui comportamento realmente si accordi con esso; questa è la degenerazione del karma o dell'attività; Questo nostro mondo è costantemente flagellato da guerre, carestie, e

malattie, e c'è poco da sperare per la pace e la felicità; questa è la degenerazione dei tempi.

Al contempo, le cause radici di questa degenerazione generale sono le intense emozioni che affliggono gli esseri: avversione, desiderio, giudizi errati, orgoglio, e invidia; questa è la degenerazione legata alle emozioni. Infine, gli esseri voltano perfino le spalle al Dharma; questa è la degenerazione della visione.

Dobbiamo renderci conto delle condizioni disperate e miserabili di questa epoca; invece di cercare una fonte di seduzione e piacere, dovremo sentirci come in pesce che si agita convulsamente all'amo. Abbiamo il bisogno di rivolgerci a Guru Rinpoche, il buddha perfetto che fece giuramento di aiutare gli esseri di questa era decadente, e invocarlo con fervore e ardente desiderio. “ Non ho altra speranza che te! A meno che non mi prendi sotto la tua protezione, io scenderò ancora più profondamente nell'oceano della sofferenza del samsara.” Questo è come il sole della compassione di Guru Rinpoche, che si concentra ora con la lente d'ingrandimento della nostra devozione, e darà fuoco all'erba secca della nostra ignoranza e delle emozioni distruttive.

### **IL MANTRA VAJRA DEL GURU**

Sebbene al presente non abbiamo la buona fortuna di vedere il volto di Guru Rinpoche o di udire la sua voce, noi abbiamo il suo mantra, che è benedetto con la sua saggezza, gentilezza amorevole, ed energia tanto da essere identico a lui. Questo mantra non è composto da sillabe ordinarie, ma ha il potere di disperdere tutti gli ostacoli e conferire tutte le qualità della saggezza.

Le scritture ci dicono che non c'è mantra che veicoli benefici maggiori del Vajra Guru mantra. Le sue dodici sillabe sono l'essenza dei dodici rami degli insegnamenti del Signore Buddha. Tenendo presente l'inconcepibile beneficio di leggere l'intero Tripitaka, se il mantra delle dodici sillabe è la sua essenza, possiamo cominciare ad apprezzare il potere assoluto delle sue benedizioni. Inoltre, il nostro continuo vagare nel samsara è dovuto alla azione reciproca dei dodici anelli della originazione interdipendente, che sorgono dall'ignoranza e culminano nel nostro prendere rinascita continuamente. Recitando il mantra delle dodici sillabe, i dodici anelli interdipendenti sono purificati, liberandoci alla fine dal samsara. Il vajra guru mantra può essere spiegato in molti modi, e in particolare nei termini dei nove livelli correlati ai Nove

Veicoli. Tali spiegazioni possono essere trovate in un *terma* rivelato da Karma Lingpa, negli scritti di Dodrupchen Jigme Tenpe Nyima, e in altre scritture.

### *OM AH HUM*

Le prime tre sillabe del mantra rappresentano i tre kaya, così come il corpo, la parola, e la mente di vajra di tutti i buddha. OM corrisponde al dharmakaya, la natura del Buddha Amitabha; AH corrisponde al sambhogakaya e al Signore della Compassione, Avalokitesvra; HUM corrisponde al nirmanakaya, che si manifesta come il Guru nato dal Loto, Padmasambhava.

### *VAJRA*

Il vajra (Tib. *dorje*) si riferisce al diamante, la più dura e la più preziosa tra tutte le pietre. Un diamante può tagliare tutte le altre sostanze, tuttavia non può essere tagliata da nessuna di loro. Questo simbolizza la saggezza immutabile, non duale dei buddha, che non può essere condizionata o distrutta dall'ignoranza, ma recide alla radice tutta l'illusione e gli oscuramenti. Essa indica anche che le qualità e le attività del corpo, parola, e mente dei buddha possono beneficiare tutti gli esseri senzienti, senza impedimenti da parte di forze negative. Come un diamante, il vajra è libero da tutti i difetti. La sua forza indistruttibile viene dalla realizzazione della natura dharmakaya, la natura del Buddha Amitabha.

### *GURU*

La parola guru in Sanscrito significa “importante/autorevole” o “persona molto influente”. Proprio come l'oro è il più importante e il più prezioso tra i metalli, il guru è il più importante e il più prezioso tra tutti gli esseri, per le sue inconcepibili e perfette qualità. Qui il guru corrisponde, al livello sambhogakaya, ad Avalokitesvara.

### *PADMA*

Padma, significa loto in Sanscrito, indica la famiglia padma delle cinque famiglie. Queste cinque famiglie - buddha, vajra, ratna, padma, e karma - sono rappresentate dai cinque buddha: Vairocana, Aksobhya, Ratnasambhava, Amitabha, e Amoghasiddhi, rispettivamente. Guru Rinpoche è l'emanazione nirmanakaya di Amitabha, che corrisponde alla famiglia del loto e all'aspetto della parola di tutti i buddha. E' detto nei sutra che semplicemente pronunciando il nome di Buddha Amitabha si rinascerà in Sukhavati, il Paradiso della Grande Beatitudine, e non si

rinascerà mai nei reami inferiori. Allo stesso modo, recitando il nome del Guru Nato dal Loto ci procurerà ogni tipo di realizzazione.

Le incomparabili qualità del mantra delle sei sillabe, il *Mani*, sono anche descritte in tutte le scritture come esser capaci di portarci alla realizzazione dei livelli del bodhisattva, o *bhumi*. Il Mani mantra di Avalokitesvara è l'aspetto sambhogakaya del Vajra Guru mantra e corrisponde anche al grande Buddha Vairocana. Questo Buddha che ha le dimensioni dell'intero universo, regge una ciotola da mendicante nelle sue mani nel mudra dell'equanimità. Si dice che entro questa ciotola da mendicante ci sia un loto con venticinque file di petali sistemati uno sopra l'altro. Queste file corrispondono ai vari aspetti del corpo, parola, mente, qualità, e attività dei buddha. Per esempio, il corpo da solo ha cinque suddivisioni: corpo-corpo, corpo-parola, corpo-mente, corpo-qualità, e corpo-attività. L'attuale paradiso nirmanakaya del Buddha Sakyamuni si dice che riposi a livello del cuore, e corrisponde alla fila della suddivisione mente-mente, e questa è la ragione per cui in questo paradiso i preziosi insegnamenti del Mantrayana Segreto-il Vajrayana- possono essere insegnati e diffusi.

### *SIDDHI*

La parola *siddhi* significa "vera realizzazione". Nel ricordare e pregare al corpo, parola, mente, qualità e attività di Guru Rinpoche, sia le realizzazioni ordinarie che quelle supreme saranno nostre. Le realizzazioni ordinarie includono libertà dalla malattia e dotarsi di ricchezza e prosperità: la realizzazione suprema è di ottenere la realizzazione completa di Guru Rinpoche stesso.

### *HUM*

Recitare la sillaba HUM è come richiedere o invocare che il guru giunga e ci benedica con tutte le sue siddhi, ordinarie e supreme.

Il nostro maestro, Guru Rinpoche, e il mantra sono inseparabili. Così quando pronunciamo il nome del guru con la recita del mantra, è come se stessimo chiamando ripetutamente qualcuno che semplicemente non può rispondere. Il guru non può a meno che non volga la sua compassione verso di noi, e quindi, se preghiamo con un'unica attenzione in questo modo, non ci sarà assolutamente alcun dubbio che Guru Rinpoche giungerà immediatamente ad accordarci le sue benedizioni. Quando la pioggia cade sulla terra, essa cade ovunque, ma solo i semi buoni germoglieranno, non i semi marci. Allo stesso modo, la compassione di Guru

Rinpoche è imparziale; è diretta universalmente a tutti gli esseri, e tuttavia le sue benedizioni saranno più rapide per coloro che hanno devozione e fede.

E' solo con le benedizioni di un buddha che possiamo ottenere la realizzazione. Così una preghiera come questa, che invoca il nome stesso di Guru Rinpoche, deve uscire dal midollo delle nostre ossa, dal centro del nostro cuore; in seguito gradualmente la nostra devozione diverrà spontanea e incessante. Ricorda che senza fede, non ci sarà alcuna realizzazione. Al tempo del Signore Buddha, per esempio, ci furono coloro che lo poterono vedere e udire di persona, e ciò nonostante non ebbero fede in lui. Alcuni tra gli insegnanti eretici cercarono perfino di avvelenarlo. Similmente, quando Guru Rinpoche andò in Tibet, ministri malvagi tramarono e progettarono di ucciderlo. Per persone simili, la realizzazione spirituale è fuori questione.

Questo dimostra quanto importante sia avere una fede che sia pura e genuina. E così, come supporto, visualizziamo il nostro ambiente esterno come Zangdopalri, gli esseri intorno a noi come daka e dakini, noi stessi come Yeshe Tsogyal, e sopra la nostra testa Guru Rinpoche, circondato dal suo seguito. Poi preghiamo, recitando la preghiera in sette rami, con la fiducia che così facendo, la realizzazione fiorirà sicuramente.

## **LA PREGHIERA AL LIGNAGGIO**

Gli insegnamenti Dzogchen sono trasmessi in tre modi: da mente a mente, tramite simboli, e tramite trasmissione orale.

Nella prima, la trasmissione da mente a mente, non c'è bisogno di simboli o parole, poiché l'insegnante e il seguito sono per loro natura uno. Questo è il modo in cui la trasmissione fu data dal Buddha Primordiale Samantabhadra a Vajrasattva, e da lui a Garab Dorje.

Dopo Garab Dorje, la trasmissione continuò con Manjusrimitra, Sri Simha, Jnanasutra e Vimalamitra. Sebbene questi maestri si siano manifestati in forma umana, per loro non c'era bisogno di dare o ricevere trasmissioni tramite le parole, poiché erano esseri pienamente realizzati. La trasmissione veniva effettuata semplicemente tramite "segni"- *mudra* o espressioni simboliche. Quando il maestro dava la trasmissione in questo modo, i discepoli apprendevano il suo significato

immediatamente e e raggiungevano la completa realizzazione delle tre categorie dello Dzogpachenpo: della mente, dello spazio, e delle istruzioni essenziali.

La trasmissione orale fu trasferita da un individuo a un' altro, a cominciare da Guru Rinpoche che la diede ai suoi discepoli: i 25 discepoli principali, gli ottanta siddha di Yerpa, i cinquantacinque esseri realizzati di Sheldrak, e altri. I tre principali discepoli di Guru Rinpoche furono Re Trisong Detsen, Vairocana, e Yeshe Tsogyal. La trasmissione poi continuò fino all'Onnisciente Longchen Rabjam, da cui passarono al grande Vidyadhara Jikme Lingpa, che trasmise questi profondi tesori ai suoi discepoli. I suoi principali discepoli furono chiamati i quattro Jikme- " i quattro impavidi." Di questi quattro, i due principali furono Dodrupchen Jikme Trinle Ozer e Jikme Gyalwe Nyugu, una emanazione di Avalokitesvara; Gli altri due furono Jigme Gocha e Jigme Ngotsar. Da Jikme Trinle Ozer la trasmissione andò al grande siddha Do Khyentse Yeshe Dorje, e da Jigme Gyalwe Nyugu passò a Jamyang Khyentse Wangpo; sia Do Khyentse che Jamyang Khyentse Wangpo erano autentiche emanazioni di Jikme Lingpa. I due lignaggi poi si fusero nei grandi insegnanti Gyalse Shenpen Taye, Patrul Rinpoche, e Khenpo Pema Dorje. Loro subito dopo lo trasmisero a Wonpo Tenga, Nyoshul Lungtok, Adzom Drupka, il terzo Dodrupchen Jigme Tenpe Nyima, e molti altri maestri. E poi, questi lignaggi si riunirono nella persona di Jamyang Khyentse Choky Lodro, che era l'emanazione di Jamyang Khyentse Wangpo.

Questo è come questo lignaggio di individui è rimasto intatto fino al tempo presente. Anche se diciamo "individui", loro sono esseri realizzati che dimorano nelle bhumi, i livelli dei bodhisattva. Ora, al fine di poter ricevere le benedizioni di questi guru, è necessario pregarli con devozione concentrata.

## **LA PRATICA DELLO DZOGPACHENPO**

Per quanto riguarda la pratica di questi insegnamenti, ci sono diversi metodi, che corrispondono alla capacità degli individui.

Individui *ordinari* semplicemente si sforzano di discriminare tra ciò che va fatto e ciò che va evitato con il fine di ottenere la felicità temporanea di questa vita.

Gli individui di *media* capacità riconoscono che la reale natura dei tre mondi di esistenza ciclica è la sofferenza, e riflettendo su questo realizzeranno la preziosità di questo corpo umano, che è il supporto per ottenere l'illuminazione. Contempleranno

l'impermanenza, che è lo sprone alla loro diligenza, senza mai dimenticare che la morte può giungere in qualunque momento. In seguito realizzeranno come le loro azioni sono la causa sia della sofferenza che della felicità. Avendo visto che la sofferenza pervade interamente il samsara, sorgerà nelle loro menti un forte sentimento di rinuncia e la volontà, con ogni mezzo possibile, di liberarsi dal samsara.

Tuttavia il desiderio di liberare sé stessi dall'oceano della sofferenza non è abbastanza di per sé; come abbiamo visto, è necessario contare su di una guida, un oggetto di rifugio. Supremo fra tutti loro è il maestro di vajra, l'autentico insegnante qualificato con tutti i segni di un essere realizzato. Una volta trovato un tale insegnante, è necessario proteggere il nostro legame spirituale con lui allo stesso modo con cui noi proteggiamo attentamente i nostri occhi.

Per fare questo è necessario essere saggi in tre modi differenti. Innanzitutto dovremo essere saggi nel trovare un autentico insegnante ed esaminare le sue qualità attraverso la conoscenza della sua vita e dei suoi insegnamenti. In seguito, quando abbiamo trovato un insegnante, dovremo essere saggi nell'occuparci di lui in modo perfetto, seguendo le sue istruzioni alla lettera. Alla fine saremo saggi nel realizzare le sue istruzioni, praticandole. Se siamo saggi in questi tre modi, allora percorreremo il sentiero senza sforzo e senza errore.

Ci sono anche tre livelli per riuscire gradito al guru e realizzare i suoi desideri. Il migliore è di raggiungere la suprema realizzazione dell'illuminazione tramite la pratica- realizzare la Visione per mezzo della meditazione e azione. La migliore alternativa è di servire l'insegnante col vostro corpo, parola e mente. La terza è di fare offerte materiali verso il suo lavoro e insegnamenti.

Progrediamo lungo il sentiero Mahayana prendendo rifugio e generando la mente illuminata di bodhicitta. Poi, allo scopo di disperdere gli oscuramenti e le azioni negative che creano ostacoli sulla via, eseguiamo la pratica di purificazione di Vajrasattva, e allo scopo di accumulare condizioni favorevoli attraverso l'accumulazione dei meriti, facciamo l'offerta del mandala. Alla fine arriviamo alla pratica del Guru Yoga, la pratica più essenziale per risvegliare e far sorgere la saggezza.

Lo scopo dietro ciascuna e ognuna di queste pratiche non è soltanto di meditare, di eseguire alcune attività, o di recitare un gran numero di preghiere. Sono tutti mezzi

differenti per riuscire nel nostro proposito principale, che è di addestrare e trasformare la nostra mente. Come è detto:

*Trasforma la tua mente, e sarai perfetto;*

*Tutta la beatitudine giunge dal domare la mente.*

Quindi fai una ferma risoluzione, e decidi: “Da ora fino alla morte praticherò diligentemente, per tutto il tempo”. Se facciamo così, concluderemo come Jetsun Milarepa, che realizzò il metodo più grande di compiacere il guru: ottenere l’illuminazione. Poiché la reale ragione che ha il guru di essere in questo mondo è di mostrarci la via, il miglior modo che realizza i suoi desideri è di realizzare gli insegnamenti. Ma come Jikme Lingpa ha messo in evidenza: “La teoria è come una toppa, un giorno semplicemente si consumerà.” E’ necessario integrare gli insegnamenti con la nostra esperienza, e farne una parte intrinseca al nostro essere, altrimenti non saranno realmente di grande utilità.

Infine, per gli esseri di capacità *superiore*, ci sono le vie profonde dello stadio di sviluppo o generazione (Mahayoga), lo stadio di completamento (Anuyoga), e poi il più sublime di tutti, lo Dzogpachenpo (Atiyoga).

## MAHAYOGA

Avendo incontrato un prezioso insegnante, essendo stati accettati da lui, e ricevute le sue profonde istruzioni, ora veniamo a mettere in pratica le istruzioni. Nel fare così, è necessario trasformare la nostra percezione impura dei fenomeni esterni in una visione di infinita purezza.

Per praticare il tantra interno, è necessario realizzare che tutto è primordialmente puro. Quindi, gli elementi esterni non sono percepiti come ordinari, ma come i cinque buddha femminili. I cinque aggregati entro il corpo, sono percepiti come i cinque buddha maschili. Allo stesso modo, le otto coscienze e i loro otto oggetti sono percepiti come gli otto bodhisattva maschili e femminili. Con questo tipo di percezione, non solo giungiamo a vedere la purezza di tutti i fenomeni, ma percepiremo anche la “ grande eguaglianza di samsara e nirvana”, non considereremo più il samsara come qualcosa che va rifiutato e il nirvana qualcosa da ottenere; saranno visti e intesi come l’ ”unione di grande purezza e grande eguaglianza.” Tuttavia una condizione come questa non è qualcosa che va costruita di nuovo; essa è sempre stata lì, sin da un tempo senza inizio.

L'essenza del Kyerim - lo sviluppo, o stato di generazione - o Mahayoga, è di riconoscere tutte le apparenze come la divinità, tutti i suoni come mantra, e tutti i pensieri come il dharmakaya. Questa è la via più profonda, con cui possiamo realizzare tutte le qualità del corpo, parola, e mente del Buddha. Diciamo "realizzare", perché esse non son altro che l'espressione della natura primordiale delle cose, la quale è ora semplicemente rivelata.

## ANUYOGA

La pratica dello stato di completamento, o Anuyoga, è principalmente basata sui Sei Yoga: *tummo*, o calore interiore, la radice del sentiero; *gyulu*, o corpo illusorio, il fondamento del sentiero; *milam*, o sogno, la misura del progresso lungo la via; *osel* o luminosità l'essenza della via; *bardo*, o lo stato intermedio, l'invito a continuare sul sentiero; e *phowa* o trasferimento di coscienza, che ci permetterà di procedere per il resto del sentiero.

## ATIYOGA

La pratica dello Dzogchen o Atiyoga è di realizzare il *tathagatagarbha*, o "natura di buddha", che è sempre stata presente come la nostra vera natura sin da un tempo senza inizio. Qui non è sufficiente concentrarsi su pratiche artificiali che coinvolgono sforzo intellettuale e concetti. Per riconoscere la nostra vera natura, la pratica dovrebbe essere completamente al di là dell'artificialità. La pratica è semplicemente realizzare la vacuità e la radianza, o espressione naturale, della saggezza, che è al di là di tutte le concezioni intellettuali. E' la vera realizzazione della natura assoluta proprio come è - la realizzazione finale.

Attualmente, la nostra consapevolezza - *rigpa* - è intrappolata entro la nostra mente, completamente avvolta e oscurata dall'attività mentale. Con la pratica del Trekcho, "tagliare alla radice tutto l'attaccamento", e la "realizzazione diretta" del Togal, possiamo scoprire questa consapevolezza e permettere alla sua radianza di sorgere.

Per realizzare questo, dobbiamo praticare " **i quattro modi di lasciare le cose nella loro naturale semplicità**" (*chokshyak*) e per mezzo di loro acquisire perfetta stabilità nella pratica del Trekcho. In seguito verranno le "quattro visioni del Togal," che sono il naturale sorgere delle visioni di dischi e raggi di luce, divinità e terre di buddha. Queste visioni sono naturalmente pronte a sorgere dall'interno del canale

centrale che unisce il cuore agli occhi. Questo sorgere dal canale centrale si mostrerà in un processo graduale: allo stesso modo che la luna crescente aumenta dal primo al quindicesimo giorno del mese, queste visioni aumenteranno gradualmente- da semplici percezioni di punti luminosi al pieno spiegamento della vasta estensione delle terre di buddha del sambhogakaya. La manifestazione dello spazio e della consapevolezza così raggiungerà il suo punto culmine.

Queste esperienze non sono associate con la coscienza e l'intelletto; esse sono una reale manifestazione, o splendore di consapevolezza. Dopo questa, allo stesso modo della luna che decresce e scompare dal quindicesimo al trentesimo giorno del mese, tutte queste esperienze e visioni – tutti i fenomeni- gradualmente si estingueranno e loro stessi si riassorbiranno nell'assoluto. A questo punto la mente illusoria che concepisce soggetto e oggetto scomparirà e la saggezza primordiale, che è al di là dell'intelletto, si espanderà gradualmente. Alla fine otterrai la perfetta illuminazione del Buddha Primordiale Samanthabhadra, dotato delle sei caratteristiche straordinarie.

Questa è la via intesa per persone con facoltà superiori che possono illuminarsi proprio in questa vita. Per quelli di capacità medie, c'è l'istruzione su come raggiungere la liberazione nel bardo, o stato intermedio. Quando diciamo "bardo" di fatto riconosciamo quattro bardo: il bardo dal concepimento fino alla morte, il bardo al momento della morte, il bardo della natura assoluta, e il bardo del divenire nella esistenza successiva.

Il bardo tra concepimento e morte è il nostro stato presente. Allo scopo di distruggere tutte le percezioni illusorie o pensieri illusori in questo bardo, la pratica suprema è lo Dzogchen Atiyoga, in cui ci sono i due sentieri principali del Trekcho e del Tegal come descritto sopra. La realizzazione suprema di queste pratiche giunge quando il corpo ordinario fatto di aggregati grossolani si dissolve nel "corpo di arcobaleno del grande trasferimento" o "corpo di vajra", o si dissolve senza lasciare alcun residuo fisico.

Ma anche se non possiamo raggiungere questa realizzazione suprema nell'arco di una vita, c'è ancora la possibilità di raggiungere l'illuminazione al tempo della morte. Se il nostro insegnante o un fratello o sorella di Dharma ci è vicino giusto al momento della nostra morte, egli o ella ci ricorderanno le istruzioni - l'introduzione alla natura della mente. Se possiamo ricordare la nostra esperienza di pratica e

rimanere in questa natura della mente, otterremo la realizzazione. E' poi possibile andare immediatamente verso una terra di buddha senza stato intermedio. Se questo non si realizza, allora sorgerà il bardo della natura assoluta, o dharmata. A questo punto, la luminosità fondamentale del dharmakaya apparirà. Se possiamo unire la luminosità fondamentale del dharmakaya o luminosità madre, con la luminosità che abbiamo riconosciuto durante la nostra vita, chiamata la luminosità figlia, allora ci libereremo nel dharmakaya.

Se questa volta non ci siamo liberati, allora appariranno infinite manifestazioni di suoni, luci e raggi. Una gran paura ci colpirà a causa di queste emanazioni e visioni, ma se siamo dei buoni praticanti, realizzeremo che non c'è nessun motivo per essere spaventati. Sapremo che qualsiasi divinità appare, pacifica o irata, esse son tutte nostre proprie proiezioni. Riconoscere questo è assicurarci la liberazione in una terra di buddha del sambhogakaya.

Ma se questo non si realizza, allora il bardo del divenire risulterà in una nuova esistenza. In questo caso, se pratichiamo in una giusta maniera, possiamo essere liberati nella terra pura nirmanakaya.

Essenzialmente, la natura primordiale del Buddha Samantabhadra è come la base o natura madre della realizzazione. La natura che è stata introdotta a noi dall'insegnante è come la natura figlia. Quando queste due si incontrano, otterremo una completa realizzazione e ci impadroniremo della fortezza dell'illuminazione. Anche gli esseri ordinari, incapaci di raggiungere la liberazione sia in questa vita che nello stato intermedio, possono ottenerla nella terra di buddha del nirmanakaya.

Per riassumere, con la pratica della via del Trekcho e del Tegal possiamo raggiungere la realizzazione assoluta del dharmakaya, lo stato illuminato del Buddha Primordiale Samantabhada, proprio in questa vita. Questa è la migliore situazione. Altrimenti, possiamo liberarci in tre altri bardo: il bardo al momento della morte, della dharmata, o della rinascita. Anche se questo non accade, possiamo ancora esonerarci dalla sofferenza e liberarci con le virtù o le benedizioni degli insegnamenti Dzogchen. Chiunque ha una connessione con loro è: liberato vedendo, vedendo l'insegnamento o l'insegnante; liberato udendo, udendo l'insegnamento o l'insegnante; liberato dal contatto, indossando i preziosi mantra e le scritture dello Dzogpachenpo; o liberato dal sapore, e così via. Come risultato ci libereremo in una delle cinque terre di buddha del nirmanakaya, quella di Vairocana, Aksobhya,

Ratnasambhava, Amitabha, o Amoghasiddhi, e infine nella terra di buddha centrale – il Cimitero della Montagna Fiammeggiante.”

## LE QUATTRO INIZIAZIONI / POTENZIAMENTI

Con i mezzi abili del Vajrayana, il praticante riceve le benedizioni dell'insegnante in forma di raggi di luce. Questa è l'iniziazione (Sanscr. *Abhiseka* Tib. *wang*) E' chiamata empowerment /autorizzazione poiché con essa siamo autorizzati a seguire una particolare pratica spirituale, e così giungere a padroneggiare la sua realizzazione. La maggior parte di noi ha ricevuto iniziazioni da un maestro qualificato, ma per mantenere il flusso delle benedizioni dell'iniziazione e rinnovare il suo potere, abbiamo bisogno di ricevere le quattro iniziazioni più e più volte da soli, attraverso la pratica del Guru yoga. Questa è di fatto la parte più essenziale della pratica del guru Yoga. Nelle parole proprie di Guru Rinpoche:

*Se ricevi un'iniziazione ogni anno e vivi per un centinaio d'anni,  
esse ammonteranno a un centinaio di iniziazioni.*

*Allora, anche se hai avuto una rinascita tra gli animali, sarai come il loro re.*

L'iniziazione è il modo più essenziale per ricevere le benedizioni del corpo, parola e mente del guru e la saggezza che disperde i veli e le oscurazioni del nostro proprio corpo, parola e mente, e dell'innata saggezza.

Allo scopo di ricevere realmente questi quattro potenziamenti, innanzitutto invociamo ferventemente i guru del lignaggio con la Preghiera del Lignaggio, e alla fine di ciò tutti i maestri del lignaggio, yidam, daka e dakini si dissolvono in luce e poi si dissolvono nel nostro maestro radice che visualizziamo al di sopra della nostra testa nella forma di Guru Rinpoche. Ora diventa più radioso e perfino più splendente di prima, poiché dentro di lui sono riunite la compassione e la saggezza di tutti i buddha del passato, presente e futuro.

## IL POTENZIAMENTO DEL VASO

Raggi di luce bianca splendenti, fluiscono dalla sillaba OM al centro della fronte di Guru Rinpoche. Essi si assorbono in una bianca OM visualizzata al centro della propria fronte, e riempie completamente il nostro corpo- noi stiamo ancora visualizzando noi stessi come Vajrayogini. Tramite questo, tutte le macchie e le oscurazioni dovute alle azioni negative del nostro corpo sono disperse, e i nostri canali(*nasi* in Sanscr; e *tso* in Tib,) sono purificati. Nel nostro corpo abbiamo tre

canali principali, ma per la nostra ignoranza e illusione, è energia karmica (aria interna o “vento”) che circola attraverso questi canali. Essi sono bloccati da ventidue nodi che tengono unite le due vene laterali al canale centrale e impediscono la circolazione di energia di saggezza, quindi creando percezioni illusorie. Come questi nodi si sciolgono, a due a due, si raggiungono livelli di realizzazione dal primo all’undicesimo bhumi, che è la buddhità. Nel ricevere le benedizioni del corpo del guru nel primo potenziamento, tutte le oscurazioni, macchie e impurità dei canali vengono purificate. Riceviamo il Potenziamento del Vaso, che ci autorizza a meditare sullo stato dello sviluppo, o Kyerim – in altre parole, a meditare sulla divinità. Possiamo chiederci: Qual è il punto del meditare sulle divinità? Questo genere di meditazione ci permette di realizzare che tutte le apparenze sono primordialmente pure: l’universo è una terra di buddha e tutti gli esseri son daka e dakini, manifestazioni del guru; tutti i suoni sono la risonanza naturale dei mantra; e tutti i pensieri sono movimenti di saggezza. Nel nostro stato attuale, siamo ingannati dalle apparenze, per cui tutte le volte che vediamo belle forme, ne siamo attratti, e quando vediamo delle brutte forme, le rifiutiamo o ne siamo disgustati. Questa è la vera causa del vagare nel samsara. Con la pratica del Kyerim, la percezione pura sorgerà, e questo è un segno che l’illusione è stata dispersa. In verità, ciò che semplicemente si rivela è lo stato naturale delle cose, per esempio, che i cinque elementi sono i buddha femminili delle cinque famiglie, e i cinque aggregati sono i buddha maschili delle cinque famiglie. Nel ricevere il primo potenziamento, il seme per ottenere il livello di vidyadhara completamente maturato, o “detentore di saggezza” è piantato in noi. A questo livello la mente del praticante è stata trasformata, o maturata, in saggezza. Sebbene il suo corpo è ancora lì come un involucro, esso non è fatto di aggregati ordinari, e facilmente si dissolve nel corpo di saggezza al momento della morte. Allo stesso modo che un pesce posto su un terreno secco può essere certo che non sopravvivrà a lungo, lo yogi la cui mente è stata liberata nella saggezza comprende che questo è il suo ultimo corpo ordinario, e che appena questo involucro corporeo è distrutto dalla morte, raggiungerà la liberazione. Il livello di vidyadhara completamente maturato corrisponde alla via di accumulazione e alla via di preparazione nei cinque sentieri degli insegnamenti Sutrayana. Con questo potenziamento il seme per realizzare il nirmanakaya è piantato nel nostro essere.

## IL POTENZIAMENTO SEGRETO

Il secondo potenziamento, che conferisce le benedizioni della parola del guru, è conosciuto come Potenziamento Segreto. Da una sillaba rossa AH al centro della gola del guru fluiscono infiniti raggi di una luce rossa color rubino. Questi si riassorbono nella sillaba AH visualizzata al centro della nostra propria gola, e loro riempiono completamente il nostro intero corpo. Questo purifica le quattro azioni negative commesse con la parola: mentire, discorsi che creano divisione, parole aspre, e chiacchiere irrilevanti. Ci sono tre elementi costitutivi del nostro corpo: i canali, l'energia, e l'essenza. I canali furono purificati dalla prima iniziazione; nella seconda iniziazione l'energia karmica (o vento: *prana* in Sanscr. *lung* in Tib.), che dà luogo ad attaccamento, avversione, e a tutti i pensieri illusori ordinari, viene purificata nell'energia di saggezza. Questa energia karmica è come un cavallo cieco che trasporta il cavaliere zoppo della mente qui e là. Poiché energia e mente sono così strettamente connesse, che nel purificare l'energia karmica in saggezza, la mente illusoria è purificata in consapevolezza primordiale. Così quando la luce rossa pervade il nostro corpo e tutti i suoi canali, la saggezza di beatitudine e vacuità sorge nel nostro essere e riceviamo il secondo potenziamento. Il Potenziamento Segreto ci autorizza a praticare la recitazione dei mantra. Potremmo chiederci: Perché i mantra sono così importanti? Lo sono perché non sono semplici parole o suoni ordinari; sono stati benedetti dalla divinità perché siano uguali alla divinità stessa. I mantra includono anche il nome della divinità, così come quando chiami qualcuno ripetutamente loro non possono aiutarti se non rispondendo, la divinità non può trascurare di benedirti. Dei quattro livelli di vidyadhara, il secondo potenziamento procurerà la realizzazione del vidyadhara che ha potere sulla vita. Il nome stesso dimostra che un tale essere ha realizzato la natura immutabile dell'assoluto, e che sia il corpo che la mente sono stati trasformati in saggezza. Dei quattro kaya, questo potenziamento pianta il seme per realizzare il sambhogakaya, entro cui si trova la manifestazione delle cinque terre di buddha celestiali, posizionate al centro e nelle quattro direzioni cardinali.

## IL POTENZIAMENTO DI SAGGEZZA

Questo è il potenziamento del cuore, o della mente, del guru ed è conosciuto come Potenziamento di Saggezza. Al centro del cuore di Guru Rinpoche c'è una sillaba HUNG, di un blu luminoso come il cielo d'autunno, che emette infiniti raggi di luce

blu scintillante. Loro si dissolvono in un'altra sillaba HUNG blu visualizzata nel centro del nostro proprio cuore, e che riempie completamente l'intero corpo. Con questo, i tre difetti o azioni negative della mente - ardente desiderio, malizia e visioni errate- sono purificate, e riceviamo le benedizioni della mente del guru, la saggezza non duale di tutti i buddha. Dei tre costituenti del corpo, qui l'essenza (*bindu* in Sanscr. *tiklè* in Tib.), che è trasportata lungo i canali dall'energia, è purificata. Ci sono *tiklè* sia rossi che bianchi che nelle condizioni ordinarie sono la causa di varie esperienze di beatitudine e sofferenza. Quando queste sono purificate, tutte le oscurazioni della mente così come le tendenze latenti sono purificate, dando nascita alla saggezza assoluta. Siamo autorizzati a praticare le varie concentrazioni di Samatha, "dimorare nella quiete" e Vipasyana, "visione profonda", con cui noi possiamo riconoscere la vera natura del guru. Di fatto, quello che va realizzato, la natura della vacuità, che non ha sostanza, colore, o forma, e il riconoscimento di questa viene dall'esperienza della Grande Beatitudine della Saggezza. Questa è una beatitudine onnipervadente che non ha nulla a che fare con l'ordinaria beatitudine illusoria. La Grande Beatitudine è generata con la pratica del *tummo*. In questa pratica, il praticante visualizza, al di sotto dell'ombelico, un punto che assomiglia esattamente alla figura della lettera Tibetana A. Da questo sorge un fuoco, rapido e vigoroso, che ascende lungo i canali fino alla sillaba bianca HAM visualizzata all'apice della testa. Toccata dal fuoco la Ham comincia a gocciolare un prezioso nettare, che riempie il corpo del praticante con un'esperienza di grande beatitudine, non macchiata da emozioni ordinarie. Con il potenziamento di Saggezza dei quattro livelli di vidyadhara otteniamo quello del vidyadhara della mahamudra. Quando Guru Rinpoche concesse il potenziamento di Vajrakilaya ai suoi discepoli, egli assunse la forma di Vajrakilaya al centro del mandala. Una tale capacità di manifestare un infinito numero di forme di saggezza è il frutto, o la caratteristica, di questo livello di vidyadhara, Esso dimostra che corpo, parola e mente ora sono pervase di saggezza. Dei quattro kaya, con tale potenziamento, stabiliamo una connessione favorevole per realizzare il dharmakaya, che è la pura dimensione della mente.

#### IL POTENZIAMENTO SIMBOLICO

Il quarto potenziamento è conosciuto come il Potenziamento Assoluto della Natura Assoluta. La sillaba blu HUNG al centro del cuore del guru emana un'altra sillaba HUNG che come una stella cadente, si precipita nel vostro cuore, istantaneamente

riempiendo il nostro intero corpo di luce. Tutte le sottili contaminazioni che nascondono la realizzazione sono purificate, e le percezioni illusorie, gli attaccamenti dualistici a soggetto e oggetto, così come le tendenze latenti sono disperse. Le sottili contaminazioni del terreno universale (*kunshi* in Tib.) sono purificate. Il terreno universale è dove il residuo delle azioni passate, le nostre abitudini e tendenze, che creano ostacoli sulla via dell'illuminazione, sono depositate. Secondo il Sutrayana, le oscurazioni sottili che velano la realizzazione sono purificate quando raggiungiamo il decimo bhumi. Tuttavia secondo il Mantrayana Segreto, quando la nostra consapevolezza è vista come immacolata e diventa vasta come il cielo, tutte le sottili contaminazioni che velano il conoscibile sono dissolte. Ora tutte le macchie sottili causate dalle dieci azioni non virtuose di corpo, parola e mente sono purificate, particolarmente le contaminazioni che nascondono la "saggezza di vajra". Qui saggezza di vajra si riferisce alla inseparabilità del corpo, parola e mente illuminati del guru. Anche se a un livello relativo distinguiamo tra corpo parola e mente di vajra, in realtà loro sono aspetti di un'unica natura conosciuta come saggezza di vajra. Il corpo di un buddha è non composto, come il cielo. La sua parola è la fonte delle ottantaquattro mila sezioni del Dharma; e la sua mente è consapevolezza totale. Tuttavia questi tre sono indivisibili, e ognuna del corpo, parola e mente di un buddha può esprimere le qualità delle altre due. Questo potenziamento è chiamato Potenziamento Simbolico poiché indica la saggezza assoluta. Tuttavia un semplice indicare non è la stessa saggezza, poiché le parole non possono descrivere l'assoluto. Tramite la benedizione di un tale potenziamento- il trasferimento delle benedizioni del guru- realizzeremo realmente questa saggezza per noi stessi. Con questo potenziamento siamo autorizzati a meditare sullo Dzogpachenpo e realizzeremo il livello del vidyadhara spontaneamente realizzato, che è equivalente al livello della buddhità, e alla indivisibilità dei tre kaya, lo svabhavikakaya. Con le benedizioni del guru, il nostro corpo, parola e mente e il corpo, parola e mente illuminati del guru diverranno indistinguibilmente uno. Qui semplicemente restiamo in uno stato equilibrato, entro la condizione di vacuità e pura consapevolezza. Alla fine della pratica, si risveglia una devozione ancora più forte verso il maestro, come conseguenza di ciò il guru diventa ancora più risplendente in compassione e gentilezza e ci sorride con grandissimo amore. Poi un flusso di luce rossa dal suo cuore come una stella cadente, è assorbita nel nostro cuore, e riempie il nostro intero corpo con inconcepibile beatitudine. Come sperimentiamo questa beatitudine, il

nostro corpo si fonde in una massa di luce rossa della grandezza di un uovo, che gradualmente si condensa in una sfera rossa straordinariamente brillante. Come una scintilla di fuoco, viene rapidamente sparata e si dissolve nel cuore di Guru Rinpoche. Poi rimaniamo in questo stato, la nostra mente inseparabile dalla mente di saggezza di Guru Rinpoche.

Ordinariamente parlando, la mente è ciò che costantemente ricorda pensieri e azioni differenti, negative e positive, felici o tristi. Tuttavia se esaminiamo questa mente, troviamo che i pensieri del passato sono completamente andati; sono morti, come un cadavere. I pensieri futuri non sono ancora nati- non abbiamo alcuna idea di cosa ci passerà per la mente stanotte. Per cui pensieri del passato e del futuro non esistono. Poi, se osserviamo il pensiero presente, vedremo che perfino questo non esiste; non c'è nulla. Di fatto, se non vacuità. Quindi, rimani esattamente in uno stato di riconoscimento, una fresca e vivida semplicità, la natura del guru, in cui la nostra mente non è inferiore in confronto con la sua, ma è tutta fusa con la sua natura. Rimanremo in questo stato naturale per tutto il tempo e ogni volta che possiamo.

### **L'ESSENZA DEL GURU YOGA**

Quando i pensieri sorgono, immaginiamo noi stessi ancora una volta come Vajrayogini, con Guru Rinpoche sopra la nostra testa. Non c'è bisogno di fare una visualizzazione elaborata del seguito e di tutti gli altri dettagli. Semplicemente mantenendo la presenza del guru sopra la nostra testa, ci portiamo un forte sentimento di devozione in ogni momento in tutte le nostre attività quotidiane. L'essenza del guru yoga è semplicemente ricordare sempre il guru: quando sei felice pensa al guru; quando incontri circostanze favorevoli, sii grato verso il guru; e quando incontri ostacoli, prega il guru, e fai affidamento solo a lui. Quando sei seduto, pensate al guru sopra la vostra testa. Quando stai camminando, immagina che è sopra la vostra spalla destra, come se lo stessi circumambulando. Quando state mangiando visualizzate il guru al centro della vostra bocca e offritegli la prima porzione. Ogni volta che indossi un nuovo abito, innanzitutto offrilo al guru, e poi indossalo come se egli te lo avesse restituito. Di notte, quando sei sul punto di addormentarti, visualizzate Guru Rinpoche al centro dei vostri cuori, della grandezza della prima giuntura del vostro pollice, seduto su un loto rosso di quattro petali. Egli emana raggi infiniti di luce, che riempiono interamente il vostro ambiente, fondendo la stanza e l'intero universo in luce, e poi ritornano a riassorbirsi nel vostro cuore. Poi

il guru stesso si dissolve in luce. Questo è lo stato in cui poi addormentarti, conservando l'esperienza della luminosità. Se non vi addormentate, potete ripetere nuovamente la visualizzazione. Quando vi risvegliate al mattino, immaginate che il guru sorga dal vostro cuore e si levi per sedersi di nuovo nel cielo sopra la vostra testa, sorride compassionevolmente, nel mezzo di una moltitudine di luci d'arcobaleno. Questo è come possiamo ricordare il guru e applicare la devozione durante ogni attività. Ed è possibile che la morte giunga improvvisamente, la miglior pratica quindi è di unire la nostra mente con la mente del guru. Di tutte le sofferenze dei tre stati intermedi, la più intensa è la sofferenza al momento della morte. Per quel momento c'è la pratica del Phowa, o il trasferimento della coscienza nelle terre di buddha. La pratica del Guru Yoga è la maniera più profonda ed essenziale di fare il Phowa. Alla fine, la pratica del Guru Yoga è sigillata con una profonda preghiera:

*Possiamo Io e tutti gli esseri senzienti raggiungere l'ultimo scopo della via: la realizzazione della natura assoluta!*

*Avendo ottenuto questo corpo umano, incontrato l'insegnante, ricevute le sue istruzioni, e metterle in pratica,*

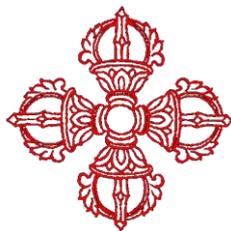
*Possiamo causare la fioritura dei semi dei quattro potenziamenti nei quattro kaya, così disperdendo i quattro veli!*

*Nel realizzare i quattro kaya, possiamo raggiungere l'illuminazione suprema!*

E' con questa preghiera che esaudisce i desideri e molte altre come questa che dovremo mettere il sigillo definitivi alla nostra pratica. In breve e per concludere, il Guru Yoga è l'essenza di tutte le pratiche e la più semplice con cui meditare. Non implica pericolo ed è dotata di benedizioni infinite. E' stata l'oggetto principale di pratica di tutti gli esseri illuminati dell'India e del Tibet, e di tutte le differenti scuole. Tramite la pratica del Guru yoga, tutti gli ostacoli possono essere rimossi e ricever tutte le benedizioni. E con la unione della nostra mente con la mente del guru, rimanendo in uno stato di unione inseparabile, sarà realizzata la natura assoluta. Questo è il motivo per cui dovremo sempre far tesoro del guru yoga e mantenerla come la nostra pratica principale. In generale, ogni pratica o attività che intraprendiamo deve essere governata da Tre Nobili Principi. Il primo è di non praticare solo per noi stessi, ma per tutti gli esseri senzienti, e quindi generiamo la più preziosa attitudine- che è il desiderio di portare tutti gli esseri senzienti allo stato dell'illuminazione. Secondo, la parte principale della pratica è di praticare concentrati su un unico punto mentre passiamo per ogni gradino delle pratiche

preliminari: i quattro pensieri, rifugio e bodhicitta, la pratica di Vajrasattva, l'offerta del mandala, e il Guru Yoga. Le azioni eseguite con il corpo, le recitazioni della parola, e la concentrazione della mente dovrebbero tutte esser fatte senza distrazione, concentrati su un unico punto. Mentre siamo concentrati su ciò che stiamo facendo con il corpo, non dobbiamo lasciare che la nostra parola sia trascinata dalle conversazioni ordinarie. Quando recitiamo con la nostra bocca, non dobbiamo lasciare che la nostra mente si allontani dalla pratica. La parte principale della pratica allora è essere risolutamente focalizzati e liberi da qualunque attaccamento., così che il beneficio della nostra pratica non possa essere portato via da circostanze esterne. Per i praticanti più avanzati questo secondo punto significa dimorare costantemente nella realizzazione della vacuità di tutti i fenomeni. Il terzo Nobile principio è di concludere dedicando il merito della pratica. Qualunque merito che abbiamo accumulato nel passato, e possiamo accumulare nel futuro, lo dedichiamo a tutti gli esseri senzienti sì che loro possano raggiungere la buddhità. Nessuna pratica principale dovrebbe cominciare senza le fondamenta delle pratiche preliminari. E come è detto nei versi conclusivi di questo testo di Jigme Lingpa:

Con la realizzazione di queste pratiche preliminari, voi alla fine rinascete nel paradiso di Zangdopalri, la Gloriosa Montagna Color Rame.



“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)*