

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



DISCIPLINA

di Dilgo Khyentse Rinpoche

Dal testo "Zurchungpa Testament"

Scelto, adattato e tradotto da

Raffaele Phuntsog Wangdu

Italo Vannucci

::© 2013 Vajrayana.it ::

DISCIPLINA

Come è impossibile per i continenti e le montagne dell'universo esistere senza una base quale loro fondamento, così allo scopo di muoversi perfettamente lungo il sentiero abbiamo bisogno di un fondamento perfettamente puro, denominato l'addestramento superiore nella disciplina.

Una istruzione sulla tempestività nella pratica.

Se pratichi il Dharma nel momento giusto, puoi esser certo che la pratica seguirà la giusta rotta e che essa agirà come un meraviglioso metodo per affinare esperienze e realizzazione.

Figlio, esistono dieci fattori.

Se il preservare l'esistenza dell'insegnamento del Buddha e il tuo aver fede coincidono, è solo perché hai accumulato merito nelle vite passate.

Qual è qui la relazione tra fede e l'insegnamento del Buddha? E' che l'insegnamento del Buddha è il giusto oggetto della nostra fede. Dobbiamo distinguere tra gli oggetti meritevoli della nostra fede e quelli che non lo sono. Gli oggetti meritevoli sono i Tre Gioielli: il Buddha perfettamente illuminato, il sublime Dharma, e il Sangha. Privi di valore sono dei mondani come Indra o Brama, o spiriti come *tsen* in cui le persone prendono rifugio. Perfino se noi prendiamo rifugio in loro sinceramente, questi oggetti privi di valore non hanno il potere di proteggerci poiché loro stessi non si sono liberati dal samsara. Ora il Buddha può aver insegnato, ma se i suoi insegnamenti non fossero giunti ai nostri giorni, non avremo avuto insegnamenti da ricevere e da praticare. Fino a che essi continueranno ad esistere, tu avrai la opportunità di ascoltarli e di riflettere sul sublime Dharma. Quindi se gli insegnamenti sono

presenti e hai fiducia in loro, questo è un segno che tu hai accumulato merito nelle tue vite precedenti.

Ora che per una volta hai acquisito le libertà e i vantaggi, non dissiparli.

Se non possiedi gran diligenza e non riesci a far uso di questa presente opportunità, non c'è certezza che nella tua prossima vita rinascrai in qualche parte dove sono presenti gli insegnamenti del Buddha o che tu sarai interessato a loro e avrai fede. Quindi non distruggere questa opportunità rendendo questa vita umana priva di utilità e vuota. La cosa più importante per fare uso di una tale occasione è di avere un interesse appassionato nel Dharma. A meno di non essere interessato, anche se gli insegnamenti sono lì, tu non li incomincerai mai a praticare. Tu sarai come un cane a cui si offrirà dell'erba- non è interessato a mangiarla.

Tuttavia, anche se tu sei interessato, c'è un rischio se non giungerai all'essenza degli insegnamenti, quindi è necessario seguire un autentico insegnante. Un mendicante va da un uomo ricco per l'elemosina, non va da un altro mendicante che non ha nulla da dare.

Se sei interessato al Dharma e incontri un maestro che possiede le istruzioni, è veramente quello il cieco che ha trovato il gioiello.

Se una persona cieca trova una gemma che esaudisce i desideri nella polvere sulla strada, sarà un qualcosa di meraviglioso. Tutti i suoi desideri saranno esauditi e sarà capace di esaudire i desideri di tutti gli esseri. E in questa vita avrà cibo e vestiti e sarà ricco e prospero. Ma trovare le istruzioni del Dharma è ancora più prezioso, per un po' la gemma dei desideri ci può dare tutto ciò che vogliamo in questa vita, il Dharma può provvedere a tutto quello che possiamo desiderare in questa vita e in tutte le nostre vite future. Così un discepolo fedele che incontra un autentico insegnante ha i mezzi per ottenere l'illuminazione in una singola vita.

In seguito sarà così difficile trovare ripetutamente un insegnante, quindi

rimani con lui quanto più a lungo possibile senza separarti da lui, come gli occhi nella tua fronte.

In generale, ovunque andiamo, giorno e notte ci prendiamo gran cura del nostro corpo, ma siamo specialmente attenti ai nostri occhi. Dovremo avere lo stesso tipo di sollecitudine per il nostro prezioso corpo umano e per le istruzioni dell'insegnante e rimanere con l'insegnante per un lungo periodo di tempo, poiché sarà molto difficile trovare una tale opportunità nuovamente.

Se fede, diligenza, e saggezza coincidono in un corpo libero di difetti, ciò è semplicemente perché queste buone qualità sono il risultato karmico di essersi addestrati nel Dharma.

Dal momento che possediamo questo prezioso corpo umano, che è libero dalle otto circostanze inopportune e dalle otto tendenze incompatibili, dovremo far uso di esse per praticare il Dharma. Al tempo stesso, se abbiamo fede, diligenza, e saggezza, abbiamo le tre qualità richieste per intraprendere il Vajrayana. Nel Vajrayana, che è il più alto e il più profondo di tutti i veicoli, l'insegnante all'inizio guida i discepoli che hanno fede per mezzo delle dieci iniziazioni esterne (*trasmissioni di potere*) che conferiscono beneficio. Successivamente, ai discepoli che possiedono anche diligenza, trasmette le cinque iniziazioni interiori che conferiscono abilità. Ai discepoli che in più possiedono una viva saggezza, egli conferisce le tre profonde iniziazioni segrete. Queste tre qualità sono necessarie nel Sutrayana: senza fede è impossibile progredire lungo la via; senza diligenza non ci sarà alcun risultato nella pratica anche se uno incomincia ad ascoltare, riflettere, e meditare; e senza una vivace intelligenza e saggezza non giungerà mai al punto vitale degli insegnamenti, per quanto sforzo egli faccia. Se li possiedi tutti e tre, è un segno che nelle tue passate vite ti sei sempre addestrato nel Dharma e sviluppato queste qualità. Per cui

Cerca di essere diligente nei metodi che fanno accrescere queste tre qualità.

Le menti degli esseri ordinari sono assolutamente instabili, tremano come l'erba *kusha*, che si piega in qualunque direzione soffi il vento. Dovete quindi essere molto diligenti, seguendo l'esempio dei grandi saggi del passato che si applicavano continuamente per incrementare la loro fede, diligenza, e saggezza. Altrimenti sarai incapace di impedire a te stesso dall'indietreggiare e dall'essere trascinato via nell'oceano della sofferenza. Per tal motivo il testo radice dice,

Se il tuo esser nato nel samsara coincide con i rimproveri dei genitori, accade unicamente perché tu sia esortato a praticare.

Prendi la decisione da te stesso e pratica il Dharma.

Tuttavia per quanto possano essere ben intenzionati i tuoi genitori e amici, i loro consigli e preghiere aumenteranno i tuoi attaccamenti e coinvolgimenti samsarici poiché è a causa delle tue emozioni perturbatrici e delle tue azioni passate che tu eri in primo luogo nel samsara. Questo è perché ascoltando tutte le loro asserzioni ostacoleranno la tua pratica. Tu devi prendere la tua decisione. Se vuoi realmente praticare il Dharma correttamente, l'unica persona che può darti un consiglio appropriato è l'insegnante spirituale; l'unico consiglio su cui fare affidamento sono gli insegnamenti del Buddha. Mentre quello che dice l'insegnante non ha nulla da essere in disaccordo con gli insegnamenti del Buddha, ogni consiglio dei nostri genitori e familiari che ci viene dato, sebbene sia motivato da amore e affetto, è basato sull'ignoranza, poiché loro sono ancora avvolti nella tetraggine del samsara. Sfortunatamente loro possono solo dirci quanto sia importante proteggere i nostri familiari e abbandonare coloro che possono arrecarci danno; quanto coraggiosi dovremo essere per avere la meglio sui nostri nemici; e quanto dovremo sentirci orgogliosi se riusciamo in questo. Quindi devi prendere una decisione precisa di non seguire i consigli di alcuno tranne che il tuo insegnante e rimanere come una goccia di mercurio nella polvere, che rimane perfettamente incontaminata e non si mescola con la polvere intorno essa.

Se il vostro avere delle cose e il vostro essere lieto nel darle via a un mendicante, è semplicemente perché la generosità è giunta alla perfezione.

Allo scopo di praticare la generosità, quando hai cose come cibo, vestiario, denaro, e altro, dovresti non veder l'ora di offrirle ai Buddha o donarle ai mendicanti. Allora, se incontri un mendicante, saranno presenti tutte le condizioni favorevoli per un'azione di generosità. Dovresti trarne profitto da queste tre condizioni che accadono insieme e dare via quanto più puoi senza essere influenzato dall'avarizia. Se pensi, "Non la donerò ora, la donerò più tardi," o "Questo mendicante non mi sembra abbastanza disperato, la donerò a uno che è più bisognoso, "tu non sarai mai capace di essere generoso. Osserva le api, che raccolgono così tanto miele e lo depositano, solo per farselo portare via infine da qualcuno. E i topi che passano tutto il loro tempo ad accumulare chicchi di grano che sono poi presi da altri. Osserva le persone immensamente ricche di questo mondo che non hanno ancora pensato di fare un'offerta ai Tre Gioielli o regalarlo ai bisognosi. La loro ricchezza è accumulata senza un fine; essa è assolutamente sprecata. Uno che è molto povero che offre solo una singola lampada al burro con intenzione pura avrà un gran merito al di là di qualsiasi immaginazione quando egli muore rispetto a una persona apparentemente ricca che è incapace di dare via qualcosa e fare offerte. Quindi,

Senza essere legato dal nodo dell'avarizia, dai via con imparzialità.

Non essere selettivo nella tua generosità, pensando che sia meglio dare a qualcuno rispetto ad un altro. Tutte le forme di fare offerte e di donare sono egualmente buone. Non dovresti immaginare che fare offerte al Buddha sia qualcosa di molto superiore e solenne mentre donare a un mendicante è molto limitato. Il Buddha stesso divenne un Buddha perfezionando la generosità e offrendo ai bisognosi. Proprio perché era così generoso che crebbero in lui la saggezza e la grande compassione. Quindi non c'è differenza tra il fare offerte

al Buddha e farle al povero. Di fatto dovremo considerare tutti gli esseri che incontriamo, mendicanti e così via, come insegnanti che ci mostrano la via e ci aiutano ad esaudire i nostri desideri per ottenere l'illuminazione. Dovremo fare offerte a loro e donare senza discriminazione.

Se, quando stai praticando, l'argine delle sofferenze si apre, è semplicemente perché tu stai purificando le tue azioni negative.

Rallegrati e abbandona le visioni errate.

Se trascorri l'intera tua esistenza praticando da solo in un ritiro di montagna, avrai certamente tante difficoltà. Ti ammalerai, sperimenterai dolore, e incontrerai molte circostanze avverse. In quei momenti non penserai, "Sebbene stia praticando il Dharma, non ho avuto altro che problemi. Il Dharma non può essere così grande. Io ho seguito un insegnante e fatto così tanta pratica, e tuttavia sperimento ancora tempi duri." Tali pensieri sono visioni errate. Dovresti comprendere che tramite le benedizioni e il potere della pratica, dallo sperimentare malattia e altre difficoltà ora, stai purificandoti e liberandoti delle azioni negative che tu hai commesso nelle vite passate che ti avrebbero portato a rinascere negli inferni e in altri bassi reami nelle vite future. Nel purificarle ora finché hai questa opportunità, in seguito andrai di benedizione in benedizione. Quindi non pensare "Non mi merito questa malattia, questi ostacoli, queste influenze negative." Comprendi invece che attraverso la gentilezza dell'insegnante e il potere della pratica puoi completamente purificare te stesso da tutte le azioni negative del passato. Sperimenta le tue difficoltà come le benedizioni dei Tre Gioielli. Inoltre, ricorda, che molti esseri stanno soffrendo in un modo simile. Esprimi il desiderio che la sofferenza che stai sperimentando per te stesso possa prendere il posto di tutta la sofferenza degli altri esseri, pensando, "Possano le loro sofferenze consumarsi in me."

Così quando sperimenti tali difficoltà, dovresti essere molto felice ed evitare di avere pensieri ostili come, "Perché queste cose così orribili accadono a me? Il Guru e i Tre Gioielli non si prendono cura di me, loro non hanno compassione,

la pratica non mi aiuta.”

Se le persone sono ostili verso un praticante del Dharma che non ha fatto nulla di male, è perché lo stanno collocando sulla via della pazienza.

Evita rancore e malevolenza; tieni a mente i benefici della pazienza.

Come ha detto Kunkhyen Jigme Lingpa:

Un nemico che ripaga la tua bontà con cattiveria costruisce il tuo progresso nella tua pratica.

Le sue ingiuste accuse sono la frusta che ti conduce verso la virtù.

E' l'insegnante che distrugge tutti i tuoi attaccamenti e desideri.

Guarda alla sua grande gentilezza che tu non potrai mai ripagare!

Se qualcuno ti critica o ti accusa anche se non hai commesso nulla di male, non ti arrabbiare o incollerito cerchi di rompere i contatti. Invece sii riconoscente: giudicala come una opportunità per purificare le tue azioni passate quando tu stesso hai biasimato gli altri. Indossa l'armatura della pazienza, riflettendo su questi versi:

Nessuna disgrazia giunge ad essere simile alla rabbia,

Nessuna austerità assomiglia alla pazienza.

Immergi te stesso, quindi, nella pazienza,

In vari modi insistentemente.

Jigme Lingpa stesso disse che sebbene molte persone lo accusarono e criticarono senza alcuna ragione, egli pregò sempre, "Possano queste persone diventare miei discepoli in una vita futura così che io possa beneficiarli." E infatti nelle sue vite future si manifestò come Do Khyentse Yeshe Dorje e come Jamyang Khyentse Wangpo.

Questa è una storia che illustra il beneficio della pazienza. In una delle sue precedenti vite come un Bodhisattva, il Buddha era il rishi Parole Pazienti.

Sebbene fosse il fratello di un re, da molto tempo aveva abbandonato la vita mondana e intrapreso una vita di solitudine e meditazione nella foresta. Un giorno il re e il suo seguito di regine andò nella foresta per un picnic. Il re si addormentò, e mentre stava dormendo, le regine si allontanarono e si imbatterono per caso con il rishi, Parole di Pazienza. Quando il re si svegliò e vide che tutti erano andati si mise alla ricerca delle sue regine e alla fine le trovò davanti al rishi che ascoltavano i suoi insegnamenti. In preda alla furia il re sguainò la sua spada e disse, "Chi sei tu?." "Loro mi chiamano Parole di Pazienza," rispose il rishi. "Fammi vedere quanto sei realmente paziente" urlò il re, e con la sua spada cominciò a tagliarlo a pezzi, troncandogli di netto le braccia e le gambe. Era sul punto di mozzargli la testa quando questo disse: "poiché tu mi tagli pezzo pezzo, Io faccio il voto che in una vita futura, quando io otterrò l'illuminazione, taglierò via una alla volta tutte le vostre emozioni perturbatrici." A quel punto il re mozzò la testa del rishi. Dal corpo del rishi, invece del sangue, fluiva latte. Il re immediatamente comprese che quello che aveva ucciso non era un essere ordinario, ma un siddha. "Chi era questo rishi?" si chiese. Quando apprese che era il suo vero fratello che era diventato un grande rishi meditando nella foresta, sentì un profondo rimorso. Prese il corpo del rishi riportandolo nella sua capitale, sostenne una cerimonia con enormi offerte, e costruì una stupa in cui furono custodite come reliquie i suoi resti. Quando il rishi divenne il Buddha Shakyamuni, per il potere della sua preghiera nella vita precedente divenne uno dei cinque discepoli che ricevettero l'insegnamento del Buddha a Varanasi. Così un Bodhisattva è colui che prende rifugio pensando, "Possa il danno che gli altri mi causano, creare una connessione tramite cui essi possano ottenere la felicità." Se noi raggiungiamo qualche risultato con la nostra pratica e ci troviamo ad essere rispettati dalle persone, non dobbiamo mai essere pieni di sé o orgogliosi per il fatto che le nostre attività sono aumentate. Guarda a ogni cosa come ad un sogno, come ad una illusione, ed evita di diventare attaccato a ricchezza e proprietà, altrimenti ricadrà nel samsara e concluderai di non avere assolutamente nulla.

Se il vostro avere una fede completa coincide con l'applicazione delle

istruzioni, è semplicemente perché sei giunto alla fine del karma.

Le istruzioni sono qualcosa che dobbiamo mettere in pratica. Semplicemente leggendo le istruzioni del dottore non cureremo le nostre malattie. Le istruzioni del nostro insegnante vanno usate quando noi incontriamo ostacoli e difficoltà. Dovremo usarle correttamente e non perdere il senso. Proprio come il miglior modo di uccidere qualcuno è di mirare al cuore- egli non sopravvivrà più di un'ora- se tu applichi le istruzioni correttamente e colpisci il punto vitale, perfino un mese di pratica sarà efficace nel disperdere le vostre emozioni e azioni perturbatrici. Altrimenti per quanto tu studi e dai ascolto agli insegnamenti, le istruzioni e il vostro essere andranno per strade differenti. A meno che non ottenga stabilità nella tua pratica sì che tu realmente sopraffai il tuo attaccamento all'ego e alle emozioni perturbatrici, ogni così detta pratica avanzata che fai sarà priva di senso, non più di un nome altisonante di grande effetto.

Ma se tu pratichi ora correttamente,

Nel futuro non rinascerai nel samsara.

Come un pesce preso all'amo e tirato fuori dall'acqua, tu sarai agganciato dalla compassione dei Buddha. Se in questa vita sei diligente e pratichi nel giusto modo, anche se non otterrai la piena realizzazione, rinascerai in un posto dove potrai imbatterti negli insegnamenti, incontrare l'insegnante, e continuare a progredire. Maggiore è la connessione col Dharma che crei in questo modo, maggiori saranno i benefici. Fu con la pratica del Dharma che tutti i saggi del passato ottennero i loro livelli di realizzazione.

L'intero Dharma dovrebbe essere usato come l'antidoto all'attaccamento e avversione.

Altrimenti facendo molta pratica incrementerete solo il vostro orgoglio; trascorrendo tanto tempo in una grotta o in un posto isolato sarà solo un modo per accumulare ossessioni e diverrete uno spirito malefico. La pratica che non

ha agito come un antidoto ai vostri attaccamenti e avversione, non sarà stata autentico Dharma.

Se la vostra paura della morte coincide con la morte di altre persone, è perché è giunto il tempo di distogliere la vostra mente dal samsara.

Una volta il Signore Buddha incontrò casualmente quattro uomini forti che cercavano di rimuovere un'enorme roccia che bloccava la strada. Tuttavia per quanto cercassero furono incapaci a rimuoverla. Usando il suo potere miracoloso il Buddha lanciò la roccia in aria con il suo piede, e quando atterrò nuovamente, la ridusse in ghiaia rivolgendo le sue dita verso essa. Tutti si meravigliarono e disse, "Sicuramente non c'è nessuno al mondo più potente di te". "Sì," rispose il Buddha, "c'è qualcuno molto più forte di me."

"Chi può essere questa persona" chiesero. "Quando andrò nel nirvana, incontrerò il Signore della Morte. Egli è di gran lunga più potente di quanto io lo sia." E' molto importante ricordare costantemente che noi andiamo verso la morte, e che dovremo sopportare tutto il dolore del morire. Questo non è valido solamente per noi. Pensa quante persone sono morte il mese scorso. E considera *come* esse sono morte: alcuni sono morti in vecchiaia, altri son morti in giovinezza, e in tutti i tipi di varie circostanze. Dove sono ora tutte queste persone, in quale dei sei reami sono finiti? Alcuni di loro stanno ora sopportando le più terribili delle sofferenze. Quando riflettiamo su tutte le sofferenze che ci accadranno, sembra che nulla in questa vita mundana sia di gran beneficio per noi.

Non provare attaccamento a felicità e agiatezza in questa vita.

Ma il delizioso cibo che noi mangiamo, tutto si trasforma in escremento. Per quanto siano belli i vestiti che indossiamo, essi stanno unicamente coprendo ciò che è sotto la pelle-ripugnanti componenti come carne, sangue e linfa. Quindi qual è l'importanza di indossare broccato? Questa vita è effimera come una nuvola in cielo; essa può svanire in qualsiasi momento. Nessuno può dire per quanto tempo vivremo. E se vivremo per un certo periodo di tempo,

nessuno può dire se saranno felici e soddisfatti di tutta la loro vita. Nulla è certo- né le circostanze della nostra morte né quelle della nostra vita, quindi non dovremo avere attaccamenti alle cose della vita. L'unica maniera di utilizzare le nostre vite appropriatamente è di praticare il Dharma, e di farlo quando siamo giovani e i nostri corpi e menti sono nella parte migliore. Possiamo pensare, "Per i prossimi vent'anni, o forse meno, guadagnerò e metterò da parte abbastanza denaro da essere capace di non lavorare più, e poi praticherò il Dharma." Ma chi sa quando moriremo; chi sa se nel frattempo le nostre menti non cambieranno? Questo è perché il testo radice dice,

Se pensi di finire prima i tuoi progetti per questa vita e dopo di ciò praticare un po' di Dharma, questo è semplicemente il demone degli stratagemmi dilatori.

E' molto importante non cadere sotto l'influenza di tale demone.

Quello che chiamiamo demone non è qualcosa con occhi che strabuzzano, una bocca spalancata, denti affilati, e un aspetto terrificante. Il reale demone è la nostra predilezione per le attività mondane, il nostro attaccamento agli amici e parenti, la nostra avversione ai nemici, e il fatto di essere completamente dominati dagli otto interessi mondani, insieme con le circostanze—sia buone e cattive—che ci possono allontanare dal Dharma. Si dice che le circostanze favorevoli sono più difficili da trattare e utilizzare sul sentiero spirituale perché ci distraggono di più e ci fanno dimenticare il Dharma. Quindi quando abbiamo tutto il necessario—denaro stato sociale una casa confortevole cibo e vestiti—non dovremo essere attaccati a questi ma vederle come illusioni, come cose che appaiono in un sogno. Le circostanze indesiderabili sono relativamente più facili da trattare. E' relativamente più facile meditare sulla pazienza quando qualcuno ci porta molto rancore o ci minaccia, e di praticare quando siamo ammalati, perché queste sono cause di sofferenza e la sofferenza naturalmente ci ricorda del Dharma. Ma quando siamo felici, quando le cose vanno bene, queste buone circostanze hanno la tendenza a fondersi senza difficoltà con le nostre menti, come un olio da massaggio, che si diffonde

facilmente per tutto il corpo. Quando abbiamo a disposizione momenti felici, gli attaccamenti trovano facilmente asilo nella mente e diventano parte dei nostri sentimenti. A volte siamo attaccati a buone circostanze, il demone dei figli degli dei è arrivato. Dei quattro demoni, questo è l'unico che crea orgoglio: diventiamo infatuati dal successo, fama, e ricchezza. E' molto difficile liberare la mente da tale orgoglio.

Le tredici istruzioni da mettere in pratica.

Figlio, ci sono tredici istruzioni.

Come stimolo per essere diligenti nella pratica, considerate la vostra propria morte e quella degli altri.

Il tempo della morte è incerto, quindi abbandona tutte le attività e i progetti privi di significato.

Per praticare il Dharma, è necessario possedere forte determinazione e diligenza. Perfino se è in gioco la tua vita, il Dharma è un qualcosa che non devi mai abbandonare. Proprio come si usano gli speroni per incitare un cavallo ad andare più veloce, il principale sperone alla diligenza è quello di riflettere sulla morte. Pensa quante persone al mondo trascorrono il loro tempo cercando di sconfiggere quelli che loro considerano come loro nemici. Trascorrono anni e anni combattendo, e spesso muoiono prima che essi possano giungere alla vittoria. Per loro il risultato finale è rinascere nei reami infernali. Altri usano il loro tempo curandosi degli interessi dei loro familiari ed amici, ma molti muoiono prima di giungere al successo. E a causa dell'attaccamento che hanno, rinascono come preta. Se siamo capaci di sapere precisamente quando moriremo, saremo capaci di pianificare le nostre vite e calcolare esattamente che cosa dovremo fare e quando. Ma le cose non stanno così. Alcuni muoiono quando vanno da un posto a un altro. Altri muoiono quando sono ancora nell'utero materno. Alcuni muoiono giovani, altri muoiono molto vecchi dopo aver attraversato ogni sorta di difficoltà, malattie, e tutte le sofferenze della

vecchiaia. Non vi è alcuna certezza del momento della nostra morte. E le attività mondane sono realmente, proprio trascurabili. Quindi se pensi che completerai prima i tuoi progetti e dopo verrà la pratica del Dharma, tu non solo stai perdendo il tuo tempo, ma anche di non poter esser certo che praticherai in qualsiasi momento." E' detto, "Le attività mondane sono come i giochi dei bambini. Se le abbandoniamo, non ci sarà più nulla da fare. Se le continuiamo, non avranno mai fine." Inoltre, è importante comprendere quanto prezioso è il Dharma e comprendere che se abbiamo avuto questa opportunità nella nostra vita attuale di ascoltare insegnamenti e rifletterci su, questo è il risultato della nostra accumulazione di meriti nelle nostre vite precedenti. Proprio quanto sia prezioso e raro ricevere il Dharma è illustrato da alcune delle precedenti vite del Buddha. In una di queste vite egli era rinato come un re in un posto dove non c'erano insegnamenti del Dharma. Così grande era il desiderio di ricevere insegnamenti che egli eresse un trono alto di fronte al suo palazzo e offrì il suo intero regno a chi fosse venuto per spiegare il Dharma. In una occasione, un rishi giunse e disse di volere insegnare, ma non era sufficiente che il re gli offrisse il suo regno: egli doveva esser pronto a dare la sua vita. Il re rispose che sarebbe stato felicissimo di fare ciò. Il rishi quindi gli disse di fare una offerta di mille lampade facendo mille fori nel suo corpo, e ponendo uno stoppino e del burro chiarificato in ogni buco. Senza esitazione il re procedette a fare ciò e accese tutte le lampade. Il rishi salì sul trono e diede un unico verso di insegnamenti:

Abbandona le azioni malvagie,

Pratica la virtù,

Doma la tua mente:

Questo è l'insegnamento del Buddha.

Dopo il rishi chiese al re se provava qualche rimorso. Il re rispose, "Sono pieno di gioia nell'aver ricevuto questo insegnamento." Era profondamente grato e non sentiva più dolore. In quell'istante tutti gli dei apparvero nel cielo e pregarono per la determinazione del re nel ricevere l'insegnamento. Tramite la benedizione della sua completa sincerità e gioia nell'ascoltare l'insegnamento e

nella sua totale assenza di rimpianto nel sacrificare sé stesso, tutte le ferite miracolosamente guarirono. Il re si sottopose a simili esperienze in altre vite, come perforare il proprio corpo con un migliaio di chiodi o saltare in un inferno di fuoco. In ogni occasione, lo fece senza la benché minima esitazione e ogni volta, per via della sua gioia nel ricevere istruzioni, egli guarì completamente. Tutto questo dimostra proprio quanto sia prezioso ricevere insegnamenti. Noi riusciremo sempre in qualche modo a trovare del cibo e dei vestiti, ma il Dharma molto più raro e prezioso, per cui è importante avere un profondo rispetto per esso.

**Se vuoi coltivare un rispetto straordinario, esamina
le qualità esterne e interne dell'insegnante.**

Per noi l'insegnante è la fonte di tutte le buone qualità e realizzazioni. Quindi dovrete esaminarlo attentamente per osservare la perfezione in tutte le sue qualità esterne e interne, e prenderlo come esempio da seguire. Ma nel fare questo, non devi avere pensieri offensivi o visioni distorte:

Evita di pensare ai difetti.

Se pensi che l'insegnante abbia fatto qualcosa che sembra non proprio perfetta, realizzerai che questa è semplicemente la tua via illusoria di percepirlo, come fu il caso del monaco Sunakshatra che pensava che il Buddha desse solo insegnamenti allo scopo di prendere in giro la gente. Anche se vedi un piccolo difetto, comprendi che è la tua percezione errata: libera la tua mente da tali pensieri e coltiva una percezione pura. Come dice la postilla:

Vedendo i difetti rifletti sulla tua percezione impura.

Quando Guru Rinpoche giunse a Samye, sebbene fosse un Buddha totalmente illuminato e manifestasse molte azioni meravigliose e miracoli, c'erano ancora dei ministri maligni che avevano dei pensieri errati su di lui. Dubitavano delle sue qualità e cercavano di ostacolare le sue attività. Persino il Re Trisong

Detsen fu vittima di tali dubbi. Avendo ricevuto istruzioni da Guru Rinpoche, andò nello Yamalung a meditare in una caverna, a praticare la sadhana di Amitayus. Dalle benedizioni di questa pratica, Amitayus apparve nel cielo di fronte a lui e conferì la trasmissione di potere/iniziazione dal suo vaso di lunga vita: il re ricevette la benedizione per ottenere l'immortalità. Poi ritornò a Samye cavalcando e arrivò proprio nel momento in cui Guru Rinpoche stava concedendo l'iniziazione di lunga vita. Il Guru era sul punto di dispensare il nettare di lunga vita quando uno dei ministri maligni sussurrò al re, "Chi sa se il liquore non sia stato miscelato con un qualche veleno?" Per un secondo il re esitò, sbigottito se fosse vero, e come conseguenza la connessione propizia che avrebbe assicurato la benedizione che aveva ricevuto precedentemente era rotta. Questo ci mostra quanto importante è non avere pensieri errati o dubbi quando non c'è realmente nulla di errato.

Se volete che la vostra condotta sia in armonia con tutti, non ostacolate gli sforzi altrui.

E' importante mantenere una perfetta armonia e buone relazioni con tutti i fratelli e sorelle di Dharma. Dovreste essere come una cintura per loro, come qualcosa che si indossa sempre ma non la senti. Dovresti essere molto flessibile, come sale, che facilmente si dissolve in tutti i tipi di acqua, chiara o fangosa. Non relazionarti solo con l'insegnante; devi essere anche capace di occuparti delle altre persone. In tutto ciò che fai, comportati in conformità con il Dharma e agisci armoniosamente con tutti. Non potrai mai diventare un genuino praticante mettendoti in relazione in modo insufficiente con gli altri e agendo contrariamente ai loro desideri. Inoltre, dei nove veicoli del Dharma, pratica quello che può veramente aiutarti in conformità con la tua attuale capacità e condizione. Non abbandonare mai i così detti veicoli inferiori pensando siano modesti per te. Ogni veicolo ha insegnamenti che possono aiutarci a seconda delle nostre capacità. Quindi dovresti ricevere ed esaminare in modo appropriato gli insegnamenti del Veicolo degli Shravaka, guardare in loro la verità e praticarla quanto più possibile. Similmente nei Veicoli del Bodhisattva e del Mantra dovresti imparare qualunque cosa sia di beneficio per

te e praticarla per quanto tu ne sei capace. Quindi, non discriminare contro i veicoli inferiori e desiderare ardentemente di praticare i così detti insegnamenti avanzati. Comprendendo che questi insegnamenti non si contraddicono l'un l'altro, praticali in un modo tale che essi veramente ti aiutino a progredire. Da quel momento tutto sorgerà come un insegnamento. Il Buddha diede tutti i vari insegnamenti della compassione, e tutti sono pieni della sua saggezza: non c'è una sola parola che possa arrecare danno agli esseri. Ognuna ha la virtù di condurre gli esseri alla liberazione e all'illuminazione. Per cui non essere settario e pensare, "I nostri insegnamenti sono di gran lunga superiori a quelli di altre scuole e tradizioni filosofiche."

Poiché tutti i veicoli sono veri secondo la loro condizione, non avere opinioni rigide circa le vie o scuole filosofiche.

Mentre non dovremo mai pensare che la nostra tradizione sia migliore e le altre tradizioni sono inferiori, non c'è danno nella sincera discussione e dibattito che è libero da attaccamento e animosità, se esso aiuta a chiarire malintesi secondari o interpretazioni scorrette nella propria visione. Inoltre, le incomprensioni di altrui visioni possono essere corrette da discussioni tra eruditi siddha.

Quindi per non turbare il maestro, pratica con tenacia.

E' molto importante non creare sconvolgimenti all'insegnante o agli altri suoi discepoli.

Avere visioni contrarie e agire difformemente o irrispettosamente all'insegnante e verso coloro che lo circondano non è il modo di compiacerlo, sebbene sia possibile tu stia pensando di praticare i suoi insegnamenti. Sii pienamente determinato a realizzare esattamente le istruzioni dell'insegnante. Una volta che le hai ricevute, sii diligente nel praticarle quanto più puoi. Se fai così,

Acquisirai tutte le buone qualità senza esclusione.

Se ci fosse una montagna di oro massiccio, tutti gli uccelli-grandi e piccoli-nidificando su questa montagna naturalmente diverranno del colore dell'oro. Allo stesso modo, se rimani con un insegnante spirituale per un lungo tempo, le sue buone qualità saranno la causa di un cambiamento in te, e acquisirai quelle stesse qualità. E se l'insegnante è soddisfatto della vostra pratica, la realizzazione sarà rapida, dal momento che l'yidam, le dakini, e i protettori non sono nient'altro che le manifestazioni dell'insegnante.

Se vuoi ottenere rapidamente la realizzazione, mantieni i voti del Pratimoksha e del Bodhisattva e i samaya del Vajrayana senza permettere che degenerino.

E' importante sapere ciò che è permesso e ciò che non è, osservare i precetti in accordo con le vostre capacità, ed essere concentrati nel cercare di non trasgredirli. Quando i sudditi del re osservano le sue leggi attentamente, il re è soddisfatto e il suo regno è pacifico: è facile gestire il regno e tutti ne hanno beneficio. Allo stesso modo, se facciamo affidamento sulle parole del Buddha e sulle istruzioni dell'insegnante, le nostre dieci azioni negative ed emozioni perturbatrici naturalmente diminuiranno.

Tutti i precetti si condensano nel liberarsi dalle dieci azioni negative e dai cinque veleni come sono sperimentati ordinariamente.

Quindi siate diligenti e concentrati nell'abbandonare queste cinque emozioni perturbatrici. Finché non farete questo, queste saranno la radice del vostro vagare nel samsara e voi sarete trascinati come da un gran fiume, senza essere capaci di raggiungere la riva. Nei tre mondi del samsara, le sofferenze principale sono i quattro fiumi di nascita, vecchiaia, malattia e morte. Sotto la loro influenza non c'è libertà per praticare. Il punto cruciale che è necessario voi conosciate è che per fermare il flusso di questi quattro fiumi dovete ascoltare gli insegnamenti.

Se volete fermare i quattro fiumi, voi dovete accertarvi della natura non nata della base di tutto.

La radice del vagare nei tre mondi del samsara e la fonte di tutte le azioni ed emozioni perturbatrici è la percezione erronea di produzione dove non c'è produzione. Sosteniamo che il fondamento non prodotto sia prodotto, e questa credenza errata è la causa della nostra illusione. Quindi è necessario rendersi conto della sua natura non nata, per stabilire la sua natura vuota. Quando parliamo della "base di tutto", essa può riferirsi a due cose. Uno è il supporto di tutte le emozioni perturbatrici e dei segni delle nostre azioni. Questo è l'illusoria base di tutto, di cui dobbiamo liberarci. L'altra base di tutto è la base primordiale da cui sorgono sia samsara che nirvana. E' il sugatagarbha o natura di Buddha presente in ogni essere senziente. E' quella cui si riferisce la "Preghiera a Samantabhadra" quando dice, "C'è un'unica base." Che è quella di cui stiamo parlando qui. Quando riconosci questa base, conosci la natura assoluta al di là della nascita e così realizzerai che per tutti i fenomeni non c'è un entrare nell'esistenza, no esistenza, e no cessazione ad esistere. Una volta che comprendi la natura mai nata della base, non sarai più trascinato via dalla corrente dei quattro grandi fiumi di sofferenza.

Quando hai conosciuto la natura non nata della base di tutto, il continuo flusso di nascita e morte cesserà

e vedrai la fine del samsara. Nella migliore tra le situazioni, porrai fine alla rinascita samsarica proprio in questa vita. Diversamente, tramite queste preziose istruzioni dovresti almeno essere capace di liberare te stesso dal samsara entro tre vite. In particolare, coloro che praticano il Mantrayana dovrebbero ottenere in un'unica vita e in un unico corpo, il corpo dell'indistruttibile unione(unione di dharmakaya e rupakaya).

Se non volete ostacoli per la vostra realizzazione, mettete da parte le distrazioni di questa vita.

Per coloro che sono capaci di praticare diligentemente e in modo concentrato è possibile ottenere la Buddhità in una singola vita. Tuttavia, siamo vincolati da ostacoli, ostacoli esterni, come un pericolo relativo ai cinque elementi- acqua, fuoco, vento, e altro; ostacoli interni che causano malattie fisiche, come disordini della flegma, bile, o energia; e ostacoli segreti causati dal proprio pensiero. Questi ostacoli sorgono dall'attaccamento alle cose della vita. Se non hai attaccamenti, è impossibile che tali ostacoli si presentino. Quindi è molto importante dimenticare tutte le distrazioni di questa vita.

Cercando di aiutare gli altri senza averne le capacità è ancora un'altra distrazione.

A meno che non abbiate pienamente compresa la vostra natura assoluta, non nata, pensare di aiutare gli altri unicamente vi distrarrà e agirà da ostacolo per la vostra propria pratica.

Non cercare di essere di beneficio per gli altri quando te stesso non sei pronto.

Un Bodhisattva che ha veramente realizzato la natura assoluta, non nata dei fenomeni non pensa alla sua propria prosperità nemmeno per un istante. Ma se non avete realizzato la natura assoluta, qualsiasi cosa che voi potete chiamare "beneficiare gli altri" sarà soltanto un rendersi più occupato. Di fatto, starete semplicemente creando più difficoltà a voi stessi. C'è un detto:

Libera te stesso con la realizzazione,
Libera gli altri con la compassione.

Quindi se tu realmente desideri beneficiare gli altri, il primo gradino è di ottenere la realizzazione di te stesso. Devi in primo luogo maturare la tua mente, altrimenti sarai incapace di aiutare gli altri. Dare agli altri l'acqua è impossibile a meno che tu non abbia una brocca con l'acqua dentro. Se è

vuota, puoi fare il gesto di versare, ma non uscirà acqua. Per fare un altro esempio, quando uno accende una serie di lampade al burro usando una lampada che è sempre accesa, quest'ultima deve essere piena e bruciare con una luce vivace allo scopo di illuminare le altre.

Voi quindi dovete avere il genuino desiderio di aiutare gli altri e, con questa attitudine, di essere diligenti, assidui nella pratica così che l'esperienza e la realizzazione possano crescere. Questo è il motivo per cui il testo radice dice:

Se vuoi beneficiare gli altri senza fatica, medita sulle quattro qualità illimitate.

Per beneficiare veramente gli altri, dovete avere sviluppato pienamente la bodhicitta nel vostro essere. Una volta che la si possiede, non c'è bisogno di pensare di aiutare gli altri o di fare uno sforzo deliberato per fare così. Essa accade naturalmente. Il fatto principale che ci aiuta a sviluppare la preziosa bodhicitta è di meditare sulle quattro qualità illimitate: amore, il desiderio che tutti gli esseri possano essere felici e avere le cause della felicità; compassione, il desiderio che tutti gli esseri possano essere liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza; gioia comprensiva, il desiderio che tutti gli esseri che sono felici possano rimanere tali e perfino possano diventare più felici; ed equanimità/imparzialità, il desiderio che la felicità possa giungere ad ogni singolo essere senziente senza distinzione, sia che essi siano a noi vicini o sconosciuti. Chiamiamo queste qualità "illimitate" per quattro ragioni. La prima è che i loro benefici sono infiniti. La seconda è che il numero di esseri a cui fanno riferimento è infinito, poiché gli esseri senzienti sono tanto numerosi quanto è vasto il cielo. La terza, le qualità dell'illuminazione, che è il risultato ottenuto dal meditare su loro, sono infinite. La quarta, i modi di pensare, le attitudini che abbiamo quando stiamo coltivando queste quattro qualità è illimitato. Proprio come un seme seminato in un campo che è in modo appropriato coltivato, irrigato, concimato, ed esposto al sole produrrà naturalmente un buon raccolto, se voi meditate sinceramente e profondamente su queste qualità illimitate, la preziosa bodhicitta di certo nascerà nel vostro essere. Una volta che avete allenato la vostra mente e fatto esperienza della

bodhicitta, anche se voi non avete un seguito di molti discepoli, qualunque cosa facciate direttamente o indirettamente aiuterà naturalmente gli altri. Quindi tieni sempre a mente che il miglior modo di beneficiare gli altri è di meditare sulle quattro qualità illimitate.

Se ti alleni nella bodhicitta, tutto ciò che fai non escluderà il benessere degli altri.

Colui che ha una tale compassione non è solo protetto dal danno che può essere provocato da persone violente e da spiriti distruttivi; può per giunta metterli sulla via di liberazione.

Se sei spaventato dai tre reami inferiori nelle vite future, tieniti alla larga dalle dieci azioni negative.

E' importante essere convinti che voi avrete nelle vite future che voi potete prevedere, caldo e freddo negli inferni, fame e sete tra i preta, e asservimento e macellazione nei reami animali. Se volete evitare questi stati spiacevoli, dovete evitare le dieci azioni non virtuose e trovare antidoti per i cinque veleni in questa vita. Se puoi contrastare la rabbia, non rinascerai negli inferni. Se puoi contrastare l'attaccamento, non rinascerai tra i preta. Se puoi contrastare la confusione, non rinascerai come un animale. Se voi sarete capaci di fare questo, non c'è modo in cui rinascerai nei reami inferiori. Ma se sei disattento, e indulgi in tutte le azioni negative e non riesci a coltivare azioni positive, quando morirai, cadrà nei reami inferiori come una pietra è lanciata in un abisso. Quindi

Stai attento, sempre.

La mente di un' essere ordinario è come una scimmia irrequieta. Per legare questa scimmia sì che non si sbandi molto, dobbiamo applicare consapevolezza (ricordando quello che dobbiamo fare e quello che dobbiamo evitare) e vigilanza (mantenendo sorveglianza sui nostri pensieri, parole e

azioni). Con attenzione e vigilanza, saremo consapevoli di ogni pensiero malsano che si presenta ed essere capaci di far sorgere l'antidoto per prevenire il loro espandersi. Come risultato, saremo felici-perfino in questa vita. E se abbiamo amore e compassione, naturalmente saremo capaci di aiutare gli altri; nel fare felici gli altri ci riprenderemo la nostra gentilezza e saremo al riparo da spiriti nocivi e altri non umani. Rispetto alle vite future, se abbiamo coltivato l'amore, compassione, gioia altruistica, e imparzialità in una maniera ordinaria, rinasciamo nei reami celestiali, come nei Trenta-tré Paradisi di Indra. E se noi coltiviamo le quattro qualità illimitate con l'intenzione di portare tutti gli esseri alla Buddhità, noi otterremo alla fine l'illuminazione.

Se vuoi essere felice in questa e nelle vite future, sii diligente nel realizzare le dieci azioni positive.

Le dieci azioni positive si possono applicare a vari livelli. Mentre è estremamente positivo astenersi da azioni negative, è ancora più potente eseguire ulteriori azioni positive che sono l'opposto di quelle negative. Non solo dovremo astenerci dall'uccidere, per esempio, ma in più dovremo proteggere la vita salvando animali dall'essere macellati. Così come astenendoci dal rubare, dovremo essere generosi, etc.

Nel praticare in questo modo, ti persuadi della verità della legge di causa ed effetto. Avendo raggiunto questa convinzione, coltiva perfino la più piccola delle azioni positive ed evita perfino la più piccola delle azioni negative. In questo modo gradualmente progredirai in salita lungo i differenti veicoli degli Shravaka, Pratyekabuddha, e Bodhisattva. Non credere che la necessità di evitare le azioni negative e coltivare le positive appartenga al Veicolo Inferiore e che non c'è una tale necessità nel Grande Veicolo o nel Vajrayana. Nel fare questo commetti un errore fondamentale, per cui nelle note di Shechen Gyaltsap è detto,

Ora, quando hai la possibilità di scegliere, non fare confusione tra ciò che va accettato e ciò che va evitato.

Finché possiedi nelle tue mani la libertà di agire e comprendi quali azioni sono negative, non dovresti prendere decisioni sbagliate e comportarti in modo sbagliato.

Se voi volete che la vostra mente si impegni nel Dharma, voi dovete fare esperienza delle avversità della sofferenza.

Per rivolgere la vostra mente al Dharma dapprima dovete comprendere per voi stessi proprio cosa significa la sofferenza nel samsara. A meno di non aver già assaporato la sofferenza samsarica, le nostre menti non si rivolgeranno mai al Dharma. Una volta che comprendiamo cos'è la sofferenza, cercheremo naturalmente di trovare un modo di essere liberi da essa. Per cui dovremo conoscere la sofferenza intrinseca al samsara studiando le dettagliate spiegazioni sulle pratiche preliminari. Inoltre, è necessario essere consapevoli che impegnandoci in azioni negative stiamo acquisendo sofferenza per le vite future. Quindi dovremo essere attenti, vigili, e diligenti, e confessare e riparare alle nostre pregresse azioni negative. I principianti dovrebbero comprendere anche che quando cominciano a praticare il Dharma si è soggetti a qualche difficoltà. Cercando di unire la propria mente al Dharma c'è difficoltà, ma questa è un genere di difficoltà molto fruttuosa. C'è un detto: "Nello sperimentare le difficoltà si raggiunge qualcosa di raro." E' solo tramite grandi difficoltà che uno può ottenere realizzazioni uniche e fruttuose. Il Buddha Shakyamuni, ad esempio attraversò grandi difficoltà accumulando merito durante un periodo di tre smisurati kalpa, anche se egli stesso disse che il Grande Veicolo era il veicolo per esseri di capacità superiori. E se il Vajrayana si dice sia il veicolo con cui ottenere la Buddhità in una singola esistenza, questo non significa sia una via facile. Guarda le difficoltà che Jetsun Milarepa dovette sopportare. Per dodici anni meditò diligentemente, seduto sulla nuda terra nella caverna della Montagna Bianca con nulla da mangiare né l'ombra di un vestito. Senza tutti questi sforzi, la realizzazione suprema non ci giungerà mai.

Rifletti sulla inutilità dello stanco affaticarsi e sviluppa una profonda determinazione.

Non è mai esistita una via spirituale che sia facile.

Osserva la preoccupazione e le difficoltà a cui vanno incontro le persone ordinarie per amministrare uno stato, per esempio. Fanno così tanto sforzo e tuttavia esso rimane del tutto inutile. Se applicassero lo stesso sforzo per un singolo giorno di pratica del Dharma, si porterebbero molto più vicini alla liberazione. Ma loro stanno vagando nel samsara da così tanto tempo che le loro menti automaticamente si muovono in una direzione errata. La loro naturale inclinazione è prendere la vita, rubare, e fare ogni sorta di altre azioni negative come danneggiare le persone anziane. Loro non hanno mai rivolto le loro menti al Dharma, né tanto meno praticato. Questo perché esso richiede mesi e anni di pratica per sviluppare una mente pacifica, felice. Poiché abbiamo ancora così tante abitudini errate dalle vite precedenti, non otteniamo pace e felicità facilmente. Quindi con l'obiettivo di gran rilievo di ottenere la liberazione nella mente, distogliete i vostri pensieri dal samsara e ponete i vostri sforzi concentrandoli nella pratica del Dharma.

**Se vuoi separarti dal samsara, sforzati di conseguire
l'insuperabile illuminazione.**

E' necessario rimanere diligenti per tutto il sentiero. Anche se abbiamo raggiunto il livello di Arhat come uno Shravaka o Pratyekabuddha, abbiamo ancora da fare per ottenere la completa Buddhità. "Insuperabile illuminazione" riguarda il risultato ultimo del Grande Veicolo, quindi questo è quello che dovremo ricercare. E quando Zurchungpa dice, "sforzati", egli intende che dovremo considerare di essere diligenti per la nostra intera vita. Non è di alcuna utilità pensare che è solo una questione di praticare per pochi mesi o anni. Noi siamo pesantemente oscurati dalle nostre emozioni perturbatrici, quindi dobbiamo praticare diligentemente e in modo concentrato fino a che non abbiamo rimosso tutte le nostre oscurazioni.

E' importante riconoscere i benefici della liberazione e dell'illuminazione secondo i tre veicoli.

Per ottenere anche alcune delle qualità della liberazione e illuminazione dobbiamo ottenere qualcosa di molto prezioso. Ricorda che realizzare perfino una frazione delle qualità illuminate del Buddha porterà un' immenso beneficio. Mentre impegnandoti anche poco nelle attività mondane provocherà un gran danno. Se pratici gli insegnamenti dei tre veicoli nella loro interezza, acquisirai tutte le loro rispettive qualità e comprenderai che tutti gli insegnamenti non sono in contraddizione. E come risultato otterrai i tre kaya- il dharmakaya, il sambhogakaya, e il nirmanakaya.

Se desideri ottenere il risultato, i tre kaya, riunisci le due accumulazioni.

Le due accumulazioni sono l'accumulazione di meriti- con concetti- e l'accumulazione di saggezza-senza concetti. Il primo comprende le prime cinque perfezioni trascendenti- generosità, disciplina pazienza, diligenza,e concentrazione- mentre l'ultimo comprende la sesta perfezione, la saggezza trascendente. Dall'accumulare diligentemente merito e saggezza insieme otterremo la Buddhità.

Questo causerà la rimozione delle macchie che velano i tre kaya.

La perfetta natura di Buddha è di fatto presente entro di noi, ma è oscurata dalle emozioni perturbatrici e dalle oscurazioni karmiche e concettuali. Noi possiamo rimuoverle, rivolgendo la mente al Dharma e coltivando le quattro qualità illimitate.

Spiegazione di come riconoscere ciò che non è vera pratica: le cinque cose inutili.

Figlio, ci sono cinque cose che sono inutili.

Queste cinque si riferiscono a ciò che non è vero Dharma: se le seguite, vi porteranno alla rovina.

Non occorre dire che voi siete interessati al Dharma se non avete distolto la vostra mente dal samsara.

A meno che non senta dal profondo il samsara come una buca di carbone ardente, non c'è motivo nel dire, "Sto praticando il Dharma, sto meditando, sono in un profondo samadhi." Senza questa profonda convinzione, puoi solo andare in una direzione opposta al Dharma. Anche se la vostra pratica vi porta a guadagnarvi un'ottima reputazione, sarà completamente inutile.

Se tutto ciò che fai è solo per questa vita, non realizzerai il Dharma.

Con questo genere di attitudine è impossibile praticare il Dharma in modo appropriato.

Stai semplicemente coinvolgendoti in cose come proteggere i tuoi familiari e amici e liberarti dei tuoi nemici; la tua vita va contro il Dharma. Il Dharma e le attività mondane sono come fuoco e acqua. Se pratichi il Dharma genuinamente, non puoi aiutare arrendendoti alle attività mondane. D'altro canto, se dedichi te stesso alle attività mondane, non sarai mai capace di praticare il Dharma appropriatamente. Quindi coltiva un profondo desiderio di abbandonare le cose di questo mondo e una forte determinazione di praticare il Dharma.

Per praticare il genuino Dharma, devi contrastare l'attaccamento alle percezioni samsariche.

La radice delle nostre ripetute rinascite nel samsara è l'alternante desiderio e la ripugnanza che noi abbiamo per gli oggetti dei cinque sensi – forma, gusto, odorato suoni e sensazioni fisiche –insieme con la percezione delle otto coscienze sostenute da questi oggetti sensoriali. Quando sentiamo attaccamento o, al contrario, avversione alle esperienze dei cinque sensi, seminiamo i semi per rinascere nel samsara. Tutto comincia con l'attaccamento. Se non abbiamo attaccamenti, non avremo nessuna ragione per provare avversione. Poiché noi siamo fortemente attaccati a noi stessi e a ciò che è nostro- i nostri amici e parenti, i nostri oggetti, e altro- sentiamo avversione verso chiunque possa recare danno a noi o a qualunque cosa sia nostra. Ma senza attaccamento in primo luogo, non ci sarebbe avversione. Una volta che attaccamento e avversione si presentano, tuttavia, ci sentiamo ben disposti verso coloro che sono buoni con noi e vogliamo ripagare con la stessa moneta quando le persone ci feriscono. Questo porta a una moltitudine di azioni, che sono le attività del samsara. Una volta che le nostre menti sono dominate da attaccamento e avversione, ogni intenzione a praticare il Dharma si eclissa, quindi è importante giungere alla realizzazione della vacuità.

**Non bisogna meditare sulla vacuità se non avete annullato
l'attaccamento alle cose che voi percepite.**

La meditazione sulla vacuità implica uno stato come lo spazio. Non c'è un motivo per pensieri come "Io", "mio", "mio corpo", "mia mente", "mio nome", "i miei effetti personali". Questo genere di attaccamento non ha posto nella meditazione sulla vacuità. Per cui se hai pensieri come "le mie proprietà" e così via, non c'è modo che la vostra meditazione e pratica sia genuina.

*Uno medita sulla vacuità allo scopo di liberare il proprio attaccamento,
credendo che le cose esistano veramente.*

Un genuino praticante non ha questo attaccamento ai parenti e alle proprietà, né sente una qualche avversione verso i nemici.

Finché non sarai libero da questo, la vacuità non sarà che una parola,

essa è completamente inutile.

Non bisogna praticare la meditazione se voi non avete distolto la mente dal desiderio.

Nel dire "Io medito" e al tempo stesso avere ancora una mente ordinaria con desiderio e attaccamento non darà risultato.

Grandi meditanti che finiscono con l'essere distolti dal proposito da cerimonie del paese rischiano di morire come persone ordinarie.

Praticanti che hanno meditato in ritiri di montagna per pochi anni sono spesso scambiati da gente ordinaria come meditanti molto avanzati e molti di loro cominciano a credere che lo sciocco di cui parlano come grande meditante abbia raggiunto alti livelli di realizzazione. Loro cominciano ad accettare offerte e venerazione dalle persone, e diventano ricchi. Loro finiscono col trascorrere il loro tempo andando da una cerimonia di villaggio ad un'altra comportandosi in una maniera completamente mondana. Questo è del tutto inutile.

Non c'è bisogno di belle parole se non hai assimilato il senso per te stesso.

Se vuoi praticare la via del Bodhisattva, qualunque cosa tu faccia-sia essa una singola prostrazione, una circuambulazione, o solo una recitazione del *mani* – devi farlo per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, con il desiderio che essi tutti ottengano l'illuminazione. Questa è la vera pratica. D'altro canto, praticando senza questa attitudine, principalmente per diventare ricco e felice e raggiungere importanza in questa vita, mentre diciamo cose belle e parliamo come se fossimo dei grandi Bodhisattva che lavorano a beneficio degli altri, è inutile.

Ci sono molti che sono imbrogliati da vivaci discorsi sulla visione, così colpiscono il punto cruciale dello stato naturale.

Nel dire cose come "Tutto è vuoto", "Non esiste un qualcosa da dire come buono o cattivo, virtuoso o immorale," "Tutte le percezioni sono spontaneamente liberate al loro sorgere," o "Le emozioni perturbatrici sono liberate quando esse sorgono," senza avere vera fiducia in una tale visione e stabilità nella propria pratica, questa è conosciuta come il trasportare la visione solo sulle proprie labbra. Per cui Guru Rinpoche disse al Re Trisong Detsen, "La mia visione è come lo spazio, ma la condotta non deve mai venir meno rispetto alla visione, poiché se ciò accade, essa sarà una visione totalmente nera, demoniaca." Egli disse che la visione dovrebbe essere più alta possibile ma che la propria condotta dovrebbe conformarsi con gli insegnamenti più basilari. Quindi è importante giungere al punto cruciale e padroneggiare la vera natura delle cose con la vostra propria esperienza e non solamente a parole. E riguardo a ciò, c'è

Non bisogna applicarsi alle istruzioni se non hai la devozione.

Se hai gran devozione, vedendo l'insegnante come il Buddha stesso, e mantenendo una elevata visione interiore mentre mantieni una condotta esterna assolutamente coi piedi per terra, tutte le qualità dell'esperienza e della realizzazione progrediranno senza sforzo. Esperienza e realizzazione di fatto arrivano con la devozione spontanea che avete verso il vostro insegnante, quindi quando questa accade, esse sono realmente dovute alla gentilezza dell'insegnante.

Ogni esperienza, realizzazione, o buone qualità che accadono dipendono dalla benedizione dell'insegnante: senza devozione le benedizioni non possono mai assolutamente diffondersi in voi.

Quando Atisha era in Tibet, alcune persone gli dissero, "Dacci la tua

benedizione!” “ Datemi la vostra devozione,” replicò Atisha. Se hai devozione, riceverai le benedizioni; senza di essa non potrà mai andare in questo modo.

Spiegazione come praticare con determinazione e sulla grande armatura della diligenza: le cinque cose che uno è necessario faccia.

Per realizzare il Dharma dovreste essere pronti a donare il vostro corpo e la vita più di un centinaio di volte. Questo è il tipo di determinazione e coraggio richiesto. Se pratici sinceramente anche per un mese, vedrai qualche progresso. Ma senza determinazione, diligenza, ed energia non otterrai un gran beneficio.

Figlio, ci sono cinque cose che è necessario tu faccia.

E' necessario avere fervente devozione verso l'insegnante, poiché in seguito le benedizioni del lignaggio si riverseranno automaticamente su di voi.

La prima cosa che illumina la via della virtù è la devozione. Se la vostra devozione è tale che voi potete vedere il vostro insegnante come un Buddha in persona, tutte le benedizioni dei maestri del lignaggio da Samantabhadra giù fino al vostro proprio insegnante radice si presenteranno a voi naturalmente come acqua che fluisce da un dirupo, senza sia necessario che voi le ricerchiate o le costruiate.

La pratica del Mantrayana Segreto è la via della devozione e delle benedizioni.

Nel mantrayana uno percepisce tutte le forme come la divinità, tutti i suoni come mantra, e tutti i pensieri come la manifestazione della natura assoluta. La via per raggiungere questo dipende da ricevere le benedizioni dell'insegnante, e queste da contro dipendono dalla devozione. Maggiore è la devozione che sentite, maggiore sarà la vostra fiducia nella pratica del Dharma.

I maestri radice e del lignaggio sono l'unica essenza.

Molti sono i maestri spirituali che sono apparsi nel passato. Alcuni erano maestri eruditi, altri erano siddha realizzati; alcuni erano monaci, altri erano yogi; alcuni apparvero come divinità tipo Vajrasattva, altre apparvero come dakini come Lekyi Wangmo. Ma qualunque forma loro abbiano preso, non sono differenti l'uno dall'altro non più di quanto siano differenti gli esseri umani ordinari. La loro natura essenziale è esattamente la stessa. Essi sono di fatto la manifestazione di un singolo insegnante. L'insegnante da cui noi stessi abbiamo ricevuto insegnamenti, nell'attualità manifesta la varietà infinita di divinità tantriche- le cento divinità pacifiche e irate, e così via. Proprio come lo spazio contiene tutti i pianeti e tutti gli altri corpi celesti senza che straripi, e l'intero universo con le sue montagne e i continenti che si adattano senza difficoltà nello spazio infinito della vacuità che è lo stato assoluto del dharmakaya, così in modo simile tutti i Buddha e i maestri del lignaggio sono inclusi nel nostro proprio insegnante radice. Se abbiamo ferma devozione al nostro insegnante naturalmente riceveremo le benedizioni di tutti i Buddha:

Vedi l'insegnante come il Buddha Dharmakaya. In questo modo le benedizioni di tutti i Buddha si riverseranno in te.

Voi avete bisogno di accumulare un eccezionale merito, poiché in seguito tutto quello che desiderate sarà efficace.

Nel mettere in pratica ogni cosa che l'insegnante dice, gli farai cosa gradita. E se percorrerai tutte le fasi della pratica, come le cinque sezioni delle pratiche preliminari e l'offerta in sette rami, accumulerai merito e quindi realizzerai tutto quello a cui aspiri nel Dharma.

I desideri di tutti coloro che possiedono il merito saranno realizzati.

Se pratici il Dharma in modo appropriato, accumulerai un gran merito e

diverrai come quelli che hanno tanta buona fortuna: hanno tutto il denaro di cui hanno bisogno per fare tutto ciò che vogliono, loro diventano amici di persone influenti, etc.. E' il merito che da loro la fortuna di avere tutti i loro desideri realizzati. Quindi se hai una gran quantità di meriti, per cominciare potrai sempre rinascere nei reami più alti come umano o essere celestiale, e alla fine ottenere la Buddhità.

Offri sempre i sette rami, sostenuti dalla bodhicitta.

Dei molti modi per accumulare meriti, uno dei più veloci e più condensati è l'offerta in sette rami. Esso include tutti i metodi per accumulare merito e purificare le oscurazioni – in breve per allietare i Buddha. E poiché sosteniamo la pratica del Grande Veicolo, dobbiamo dedicare questo e tutto quello che facciamo all'illuminazione degli esseri senzienti senza allontanarci dal pensiero del loro benessere.

In questo modo acquisirai inevitabilmente un buon cuore.

Se avrete preparato la vostra mente in questo modo, mettendola in corrispondenza con attenzione e vigilanza sì che i pensieri negativi non accadano e i positivi crescano, voi svilupperete certamente una straordinaria concentrazione:

Voi avete bisogno di rendere preparata la vostra mente, poiché in seguito nascerà nella vostra mente una straordinaria concentrazione.

Per far sì che una lampada bruci brillantemente, senza tremolii, la si dovrebbe mettere in una lanterna di vetro per proteggerla dal vento. Similmente, per sviluppare una profonda concentrazione dobbiamo preparare la mente e calmare i nostri pensieri con la devozione e una corretta attitudine.

E' importante allenarsi perfettamente per rendere adatti il corpo e la mente.

Con la pratica i vostri corpi e la vostra mente diverranno pienamente addestrati e flessibili. Come segno di ciò, puoi sperimentare chiarezza o essere capace di rimanere in meditazione per giorni senza sentire fame o sete, e altro.

Voi avete bisogno di coltivare una straordinaria concentrazione, poiché in seguito le emozioni perturbatrici saranno vinte.

Quando un leone ruggisce, tutti gli altri animali naturalmente si rannicchiano e si danno alla fuga. In modo simile, quando sviluppiamo una genuina concentrazione, le emozioni perturbatrici automaticamente diminuiranno e andranno via. Come facciamo a giungere a ciò? Le menti delle persone ordinarie sono costantemente turbate da una moltitudine di pensieri. A meno di calmare questi pensieri, è molto difficile liberarsi dalle emozioni perturbatrici. Quindi in primo luogo abbiamo bisogno di stabilizzare le nostre menti con la pratica della calma sostenuta. Avendo domato i nostri pensieri selvaggi ed emozioni perturbatrici con la calma sostenuta di seguito li estirpiamo con la pratica della visione profonda. In questo modo la concentrazione crescerà. La calma sostenuta è come una lanterna di vetro che protegge la fiamma all'interno dal vento. Essa acquieta i nostri pensieri e ferma la mente dall'inseguire gli oggetti esterni. Tuttavia, non possiamo ottenere libertà dal samsara unicamente con la calma sostenuta. Abbiamo bisogno di ampliarla con la visione profonda. Se pratichiamo la calma sostenuta, avremo le esperienze di beatitudine, chiarezza, e assenza di pensieri. Se ci attacchiamo a queste esperienze, desiderandole e sentendo un senso di realizzazione e orgoglio quando accadono, non faremo progressi. La visione profonda ci libera completamente dall'attaccarci alle esperienze di calma sostenuta. Abbiamo quindi bisogno di unificare queste due pratiche. Quando facciamo in tal modo

La calma sostenuta schiaccia le emozioni perturbatrici, la visione profonda elimina i loro semi.

A meno di unire la calma sostenuta con la visione profonda in questo modo, non

avremo mai successo nel realizzare una concentrazione profonda.

Abbiamo bisogno di essere liberi dalle emozioni perturbatrici, poiché di seguito otterremo rapidamente l'illuminazione.

In un'occasione a Padampa Sangye gli fu chiesto, "Le azioni negative continueranno ad avere influenza una volta che noi abbiamo realizzato la vacuità?" Egli replicò che una volta realizzata la vacuità, non c'è ragione di commettere alcuna azione negativa. Cosa intendiamo per Buddhità, o *sangye* in Tibetano? La prima sillaba, *sang*, implica essersi risvegliati dal profondo sonno dell'ignoranza. L'ignoranza pervade tutte le ottantaquattromila emozioni perturbatrici. La Buddhità è consapevolezza di tutte queste emozioni perturbatrici, che oscurano la natura di Buddha- presente e immutabile in ogni singolo essere senziente- proprio come le nuvole nel cielo oscurano il sole, sì che non possiamo vederlo. La ragione per cui è possibile per noi ottenere la Buddhità è precisamente perché tutti noi abbiamo la natura di Buddha presente in noi stessi. Perfino un piccolo insetto su di un fili d'erba la possiede. Quindi la via è semplicemente di rivelare con gradualità la nostra innata Buddhità praticando la calma sostenuta e la visione profonda. Non è la ricerca di qualcosa differente da ciò che possediamo da sempre.

All'infuori della tua propria mente privata dalle oscurazioni, non c'è altra illuminazione da ricercare.

Identificate il Dharma contraffatto.

Ci può sembrare di praticare il Dharma, ma se non è genuinamente Dharma, la nostra pratica può condurci agli inferni e ad altri reami inferiori. Dire che stiamo praticando il Dharma sarà semplicemente un inganno.

Figlio, ci sono cinque cose che diventano falsità.

Finché ti diletta delle cose di questo mondo, dicendo che sei spaventato dalla nascita e dalla morte sei nella menzogna.

Le persone che sono totalmente coinvolte in affari mondani che continuano a lavorare giorno e notte allo scopo di diventare ricchi, potenti e famosi, a badare ai loro parenti e amici, e liberarsi di chiunque giunga sulla loro via stanno raccontando una gran bugia quando dicono, "Io sono spaventato dalla morte."

A meno di non essere veramente liberi dall'attaccamento, è impossibile ottenere la liberazione dalla nascita e dalla morte.

Il modo di giungere alla libertà dall'attaccamento è il Dharma, così senza praticare il Dharma non c'è modo che tu possa liberarti dalla nascita e dalla morte

Se non hai paura di nascita e morte, prendere rifugio diventa un inganno.

Quando le persone sono in difficoltà, loro chiedono protezione. Se hanno infranto la legge chiedono perdono. Perché? Perché hanno paura. Allo stesso modo chi vuole uscire dal ciclo di nascita e morte prende rifugio nei Tre Gioielli senza paura. Quindi nel dire "Prendo rifugio" senza nell'attualità avere paura è dire una menzogna. Possiamo dire, "Io prendo rifugio", o "Guardami con compassione", o "Maestro, tu che conosci ogni cosa, sono nelle tue mani." Ma se noi ci esprimiamo semplicemente sulle nostre labbra senza avere una profonda fede interiore e senza aver compreso i difetti del samsara, le nostre devote parole possono fare impressione su persone ordinarie ma certamente non convinceranno esseri illuminati.

Le parole da sole non aiutano.

A meno di non esserti liberato dal desiderio, dicendo che sei un gran meditante diventa una menzogna.

Sebbene parliamo del Mantrayana come il veicolo in cui gli oggetti del desiderio sono usati come la via, è ancora necessario essere liberi dall'attaccamento agli oggetti. Tanto più hai attaccamento agli oggetti tanto meno il Mantrayana funziona, e tu stai ingannando te stesso se pensi di essere capace di ottenere l'illuminazione senza abbandonare l'attaccamento. Le persone che non abbandonano completamente e deliberatamente tutti gli interessi verso amici, parenti, nemici, crescita di raccolti, costruzione di case ,e quant'altro, e che pensano al tempo stesso di essere dei grandi meditanti, finiscono come i vecchi eremiti di cui si sente parlare, che hanno solo accumulato cose nei loro eremitaggi. Se tu realmente sei un grande meditante, saprai che,

Alla fine tutto quello che si è accumulato si disperderà,
Alla fine tutto quello che è vivente morirà.
La fine di tutti gli incontri è il distacco,
La fine di tutto ciò che sale è cadere.

Quando stai per morire, dovrai lasciare tutto ciò che possiedi dietro di te; in seguito non ti saranno di utilità. Né dovrete essere interessati con le buone qualità esterne che potreste avere come un aspetto piacevole o l'abilità con le parole:

*L'attaccamento a ogni cosa, interna o esterna, è una gabbia che vi
Imprigiona.*

Proprio come un uccello in una gabbia di bamboo non può mai uscire, una mente catturata dal desiderio e dall'attaccamento non ha opportunità di riuscire a salvarsi sulla via della liberazione.

Sia che uno sia legato con una catena d'oro o legato con una corda, è la stessa cosa.

Uno è immobilizzato, e non può muovere le proprie gambe. Il Dharma è come

l'oro, ma se non lo pratichiamo appropriatamente, esso ci immobilizzerà allo stesso modo di una corda ordinaria. Per praticarlo genuinamente abbiamo bisogno di essere profondamente convinti della legge di causa ed effetto per quanto riguarda le nostre azioni.

Se non hai compreso la legge del karma, dire che hai realizzato la visione è una menzogna.

Senza la comprensione del principio karmico di causa ed effetto, ogni pratica del Dharma che fai sarà semplicemente una finzione della cosa reale. Come è stato detto, la visione dovrebbe essere alta come il cielo, ma l'attenzione alla condotta deve essere più fine della farina. Quando sei sul punto di commettere anche la più piccola azione negativa, non dovresti arrischiarti nel farla poiché già sai che potrebbe essere causa di sofferenza futura. E se hai l'opportunità di realizzare anche una piccola azione positiva, dovresti farla con grande attenzione, sapendo che questa ti aiuterà ad accumulare meriti e a farti progredire verso la liberazione. D'altro canto, non ti sarà d'aiuto pensare che le azioni negative non importa quali possono essere purificate dalla confessione o secondo la tua altezzosa visione non esiste una cosa positiva o negativa, buona o cattiva. Un praticante che ha realmente realizzato la natura vuota di ogni cosa naturalmente ha una conoscenza più chiara dell'interdipendenza ed è convinto che le azioni inevitabilmente producono effetti. Dicendo di aver realizzato la visione senza aver compreso la legge di causa ed effetto, è una menzogna, quindi dicendo che non c'è bisogno di evitare azioni negative e impegnarsi in azioni positive. Per cui Shechen Gyaltsap osserva,

Avete da padroneggiare il punto essenziale perché la vacuità si manifesta come causa ed effetto.

Più diventa compiuta la realizzazione della vacuità, più chiaramente uno vede l'infallibile relazione di causa ed effetto nella verità relativa.

A meno di non aver abbandonato/rinunciato all'abisso dell'esistenza,

dire di essere un Buddha è una menzogna.

Senza essersi liberati dalla causa, le cinque emozioni avvelenate, non chiuderete mai l'abisso del samsara, la sua conseguenza. Quindi siate diligenti nell'applicare l'antidoto, i tre allenamenti.

Pratica per un lungo periodo con determinazione, la corazza della diligenza, e del coraggio.

E' importante mantenere la propria determinazione in tutte le circostanze. Gli ostacoli potranno renderci la pratica ancora più dura. Anche se diventiamo criticamente ammalati, dovremo infondere ancora più sforzo nell'ascoltare, riflettere, e meditare, e non lasciare che la malattia ci sconfigga. Analogamente, se terminiamo il cibo, dovremo continuare perfino con una maggiore diligenza. Finché siamo motivati in questo modo, tutto si risolverà. Per cui pratica con devozione, gran diligenza e saggezza.

Figlio ci sono cinque cose che sono vere.

E' vero dire che senza meditare non si diverrà mai dei Buddha.

Se non applichi la via nella pratica, anche se il Buddha ti prende per mano, non può aiutarti.

Proprio come è impossibile comprare qualcosa senza denaro o fare qualcosa senza materiali e strumenti di lavoro, non c'è modo di ottenere l'illuminazione senza praticare. A meno di non praticare in modo opportuno, purificando le azioni negative del passato ed evitando ulteriori cadute, non è bene immaginare che il Buddha ci prenda per mano e ci eviti di cadere nei reami inferiori. E' vero che nessuno in questo mondo ha compassione, saggezza, e abilità più grande dei Tre Gioielli, le cui benedizioni sono onnipresenti. Ma se non hai devozione e

non pratici, non ti sarai aperto alle benedizioni del Buddha, e anche se egli ti tiene nelle sue mani, egli non sarà capace di aiutarti. Quando la figlia del Re Trisong Detsen, Lhacham Pemasel, stava morendo, il Re la mise nelle mani di Guru Rinpoche, ma in ogni caso il Guru disse che sarebbe stato impossibile salvarla dalla morte. Ci vuole molto di più di essere semplicemente sorretti dalla mano di un Buddha. Infatti,

Questo effettivo universo si appoggia sul palmo del Buddha Vairochana-Himasagara

Noi dimoriamo sempre nelle mani del Buddha Vairochana-Himasagara, ma nonostante ciò siamo ancora nel samsara. Appoggiata sulle due mani del Buddha Mahavairochana- incrociate nella postura meditativa- c'è una ciotola per l'elemosina ingioiellata. Dentro di essa c'è un grande lago di nettare in cui cresce un loto. I suoi venticinque fiori sono sistemati in file una sull'altra dalla ciotola per elemosina su fino alla protuberanza della testa del Buddha, e in uno di questi è contenuto il nostro intero universo. Quindi noi siamo anche lì, dimorando sempre nelle mani del Buddha universale, e tuttavia non è ancora abbastanza. Perché questo non ci aiuta? Perché noi abbiamo accumulato ogni genere di azioni negative ed emozioni perturbatrici.

E' giusto dire che se non infrangi i samaya, non andrai all'inferno.

Qualunque cosa faccia, se non hai rotto i samaya, non cadrà nei reami inferiori. C'è una storia su di un discepolo del grande guaritore Gampopa. Egli era uno dei monaci di Gampopa ma in seguito abbandonò l'ordinazione monastica si sposò ed ebbe molti figli. Passava la sua vita allevando maiali, e per molti anni ne macellò un gran numero. Un giorno si ammalò e fu sul punto di morire. Sua moglie, chiamò un geshe Kadampa che viveva nei dintorni che venne e gli diede alcuni ultimi consigli. " Tu hai commesso una gran quantità di errori," gli disse il geshe, " ora è giunto il tempo che confessi e poni riparo alle tue azioni negative prima di morire. Devi riporre la tua fiducia nei Tre Gioielli."

"Cosa sono i Tre Gioielli?" chiese l'uomo morente. " Sono dentro o fuori ?"

“ I Tre gioielli dono il Buddha il Dharma e il Sangha e loro sono all'esterno,” rispose il geshe. Prese una statua del Buddha e gli disse, “questa statua è il gioiello di un Buddha.” Poi procedette in modo simile a dare una spiegazione del Dharma e del Sangha. “ I Tre Gioielli non sono esterni, essi sono interni,” disse l'uomo malato, e il prezioso Gampopa mi disse che essi sono presenti nella nostra mente; essi sono la natura della mente. Io non ho bisogno dei vostri Tre Gioielli esterni.” A questo punto il geshe si turbò e andò via. Di seguito l'uomo anziano morì e quando il suo corpo fu portato al cimitero e cremato, ovunque apparvero arcibaleni e reliquie *ringse* si trovarono nelle ceneri. Nell'udire questo, Gampopa disse, “ La ragione di questo è che quell'uomo anziano non ha mai smesso di praticare le istruzioni essenziali che gli diedi sulla Mahamudra. Sebbene avesse commesso molte azioni negative come abbandonare l'ordinazione monastica e uccidere maiali, egli mantenne il flusso di benedizioni dalla pratica che gli avevo dato, e quindi non fu macchiato dalle sue azioni negative, e poté ottenere un certo grado di realizzazione al momento della morte.” Quindi è molto importante preservare il vincolo del samaya tra sé e l'insegnante.

Prendi sempre la tua mente a testimone e non separati dalla consapevolezza e dalla vigilanza.

Jigme Gyalwai Nyugu ebbe un discepolo che era a capo di un gruppo di cacciatori. Quando loro andavano a caccia di yak selvaggi, usava accontentarsi solo della coda degli animali che avevano ucciso. Avendo caricato le code sul suo cavallo, guardò ad est. Egli vide una nuvola lì, giunse insieme le sue mani e disse, “ Il mio insegnante Jigme Gyalwai Nyugu, che è Chenrezig in persona, è lassù.” Il cacciatore più giovane avvezzo a farsi burla, “ Puoi vedere quanto sei devoto a Jigme Gyalwai Nyugu dal modo in cui uccidi tutti questi animali.” Sul suo letto di morte egli disse loro, “Jigme Gyalwai Nyugu è venuto in persona; io lo ho incontrato.” Pregò con gran devozione e poi disse. “Ora Apu (termine di affezionato rispetto, in tal caso da parte del vecchio cacciatore verso il suo maestro) mi porterà a Zangdopelri e mi guiderà lì. Non c'è nulla di cui aver paura.” Questa storia mostra quanto una potente devozione può purificare

tutte le oscurazioni. Fede e devozione sono come una medicina universale. Sebbene il discepolo di Gyalwai Nyugu avesse commesso molte azioni negative come uccidere yak selvaggi, a causa della sua fede e del puro samaya con l'insegnante fu capace di ottenere la liberazione.

E' giusto dire che se separi i mezzi abili e la saggezza, decadi al livello degli Shravaka.

"Mezzi abili" qui si riferisce a compassione; "Saggezza" è la conoscenza della vacuità. A meno di non avere un genuino bodhicitta e ricordarsi che tutto quello che facciamo è per l'illuminazione di tutti gli esseri, unicamente dicendo, " Sono un seguace del Grande Veicolo" o, " Sono un Bodhisattava" o, "Sono un Vidyadhara" non sarà di tanta utilità specie se non è vero. D'altro canto, se hai costantemente il genuino desiderio di beneficiare gli altri, anche se tu non parli molto o non fai nulla di molto vistoso, sicuramente sei sul percorso del Grande Veicolo.

Chi si allena nel grande Veicolo non deve mai separare i mezzi abili con la saggezza.

Come si coltivano i mezzi abili della grande compassione? Tutti gli esseri senzienti senza eccezione vogliono essere felici, eppure non riescono a vedere che la causa della felicità è coltivare azioni positive. Non vogliono soffrire, tuttavia non comprendono che le azioni negative portano alla sofferenza. Quando pensiamo a tutti questi esseri, che senza eccezione sono stati i nostri gentili genitori, e vediamo che per ignoranza fanno l'esatto opposto di quello che produrrebbe felicità, sentiamo una enorme compassione verso di loro. Questo è ciò che si chiama i mezzi abili della grande compassione. La saggezza della vacuità riguarda il vedere tutti gli esseri intrappolati nell'ignoranza e decidere di realizzare azioni positive col proprio corpo parola e mente (ad es., rispettivamente prostrandosi e circuambulando, recitando preghiere e mantra, e meditando sulla compassione) , dedicando tutti i meriti risultanti al beneficio di tutti gli esseri- tutti questi senza alcun attaccamento. Se puoi impregnare i

mezzi abili della compassione con la saggezza della vacuità, unendo le due, naturalmente starete agendo in accordo con quello che chiamiamo le sei perfezioni trascendenti.

Allenati nella via delle sei perfezioni trascendenti.

Qualunque cosa fai nel praticare il Dharma fallo ruotare attorno a visione, meditazione e azione. Di questi la visione è di importanza principale. Quando stai viaggiando per un paese, devi sapere dove vai, che tipo di trasporto usi, quali sono i pericoli, e quali sono i percorsi più sicuri. Analogamente, sulla via dell'illuminazione, devi avere una chiara visione, la conoscenza di come muoverti lungo il sentiero. L'azione è l'amico della visione, e mai dovrebbe essere in conflitto con essa. La visione stessa deve essere quanto più alta si desideri: dovrebbe essere l'attitudine del Grande Veicolo e la visione della Grande Perfezione. Ma fino a che la vostra condotta è interessata, a meno che la vostra visione non è completamente stabile, le vostre azioni non dovrebbero mai essere allo stesso livello della visione. E' errato adottare una condotta altezzosa sulla base di: non c'è niente quale risultato di un'azione, non esiste qualcosa come causa ed effetto, non esiste un qualcosa come buono o cattivo. Mantenendo le vostre azioni molto coi piedi per terra/concrete non interferiranno mai con l'altezzosità della vostra visione. Ma se la vostra condotta è a un livello più alto della vostra visione, questa costituirà un ostacolo reale.

Risponde a verità dire che se tu non sai come unire visione e condotta, tu sei sulla via errata.

Quando uno attraversa i nove veicoli, la visione diventa sempre più avanzata. La visione degli Shravaka, per esempio, asserisce l'esistenza di particelle indivisibili e istanti indivisibili di consapevolezza. Come risultato di questa visione, gli Sharavaka sono incapaci di abbandonare il loro fermo credo nella vera esistenza del mondo materiale. Sebbene abbiano metodi per purificare le oscurazioni delle emozioni perturbatrici, sono incapaci di purificare le oscurazioni concettuali. I Bodhisattva, d'altro canto, non credono nella vera esistenza dei fenomeni, e su

questa base loro accumulano merito e saggezza su vasta scala, infondendo in ogni cosa il desiderio di aiutare gli altri. Quale risultato, la loro visione è molto più vasta di quella degli Shravaka. Ciò nonostante, nel Sutrayana c'è ancora la nozione dualistica di samsara come qualcosa da rifiutare e nirvana come qualcosa da realizzare. Per chi ha intrapreso il cammino del Vajrayana non esiste questa concezione dualistica e ha la piena realizzazione della vacuità, della visione della unione intrinseca di purezza ed equanimità. Quando abbiamo realizzato questo, siamo sulla via veloce dell'illuminazione. Questo è perché è così importante che la visione debba essere quanto più alta possibile. Ma la nostra condotta dovrebbe corrispondere alla nostra capacità. In altre parole, le nostre azioni dovrebbero confarsi al momento. Per tal motivo, i praticanti devono guardare dentro sé stessi e chiedersi se quello che stanno facendo è appropriato per il loro livello o no. Se siamo incapaci di giudicare la nostra propria capacità, rischiamo di intraprendere una strada errata.

Dai importanza a che la visione non vada per conto proprio verso l'azione, che l'azione non vada per conto proprio verso la visione.

In definitiva la visione non è qualcosa da essere vista esternamente: essa va trovata all'interno. Per cui il testo continua,

**E' vero dire che la mente è per natura perfettamente pura e chiara,
non macchiata da difetti.**

Quando parliamo della mente, la mente consapevole- con i suoi pensieri incessanti- non è la mente fondamentale. Ma una volta che questi pensieri sono andati via, rimane la vera ,mente fondamentale la cui natura essenziale è il vuoto, la cui espressione naturale è la luminosità, e la cui manifestazione è la compassione onnipervadente. Lo stato naturale della mente, quando realizzato, è come il sole in un cielo terso che disperde l'oscurità su tutta la terra. Questa natura della mente non è qualcosa che alcuni esseri hanno e altri non lo hanno. Anche gli esseri ordinari completamente catturati dall'illusione lo possiedono. Perfino gli insetti più piccoli la hanno. E' solo che loro hanno fallito nel

riconoscerla. Il riconoscimento di questo stato della mente costituisce la visione perfettamente pura, completamente libera da ogni macchia o difetto. Come è detto della perfetta visione della Via di Mezzo, "Non ho postulati, non c'è difetto nella mia visione." Una volta che tutti gli attaccamenti al samsara e nirvana si sono dissolti nello spazio assoluto, uno perviene alla vacuità sublime posseduta da ogni cosa, la visione al di là di tutti i postulati di esistenza e non esistenza, e così via. Kunkhyen Longchen Rabjam descrive questo come la visione assoluta, la grande purezza ed equanimità. "Grande purezza" si riferisce al fatto che non c'è alcuna differenza fondamentale tra samsara e nirvana; essi sono entrambi, sin dall'inizio, lo stato infinitamente puro della vacuità. "Grande equanimità" si riferisce alla eguaglianza di tutti i fenomeni. Essa è pervasa dall'immutabile grande beatitudine, che non è una beatitudine ordinaria ottenuta dal piacere dei sensi, come un cibo delizioso e altro, la immutabile beatitudine che è la naturale condizione della mente illuminata dei Buddha. Questa suprema grande beatitudine è onnipresente nella mente dei Buddha, quindi anche se stessimo a cercare lì, non troveremo mai un qualcosa simile alla sofferenza nella sua mente. I Bodhisattva che hanno realizzato questa vacuità onnipervadente sono completamente liberi da aspettative e preoccupazioni. Se qualcuno li insulta o li offende senza causa, loro non sentono alcuna animosità. Se qualcuno è in piedi al loro fianco con un ventaglio di legno di sandalo che diffonde una fresca brezza profumata di sandalo su di loro, loro non si sentono euforici o attaccati a questo. Se qualcuno li minaccia di tagliargli la testa con una spada, come nella storia del rishi Parole di Pazienza, loro non sentono né paura né collera. Tutto questo quale risultato di aver pienamente realizzato la vacuità. Ma la vacuità che essi realizzano non è un semplice spazio vuoto, in cui non c'è assolutamente nulla. La sua naturale qualità è la chiarezza. La vera visione è l'intrinseca unione di vacuità e chiarezza. Questa realizzazione della vacuità distrugge completamente tutte le emozioni perturbatrici. E non è solo la piena realizzazione della vacuità che ha un tale potere. Secondo Aryadeva, solamente il pensare giusto una volta che i fenomeni possono forse essere vuoti- semplicemente dubitando della loro solida realtà- è sufficiente a lacerare a pezzi le emozioni perturbatrici. Noi stessi possiamo essere piuttosto lontano dal realizzare la vacuità, ma noi possiamo accostarci ad esso con l'osservazione della

natura della mente e constatare la sua natura vuota. Questo è quello che chiamiamo la via.

La mente è intrinsecamente radiosa e non è mai stata contaminata dalle impurità acquisite, per cui la sua naturale espressione è la grande purezza.

Questa è la vera ragione, che è densa di significato dell'esercitarsi sul sentiero. Se essa fosse intrinsecamente impura, ecco non ci sarebbe la trasformazione in un qualcosa di puro, e a quel punto non ci sarebbe interesse nel ricercare sulla via.

Questa semplice natura non è mai stata fondamentalemente cambiata. E' sempre stata lì, è rivelandola è conosciuta come la suprema realizzazione della Mahamudra, il risultato assoluto. Il motivo per cui i Bodhisattva devono accumulare meriti e saggezza per tre infiniti kalpa è perché loro non hanno riconosciuto questa Mahamudra. Altrimenti non ci sarebbe necessità a continuare. Noi tiriamo avanti perché questa è la via per progredire e riconoscere la Mahamudra. Coloro che praticano i tre allenamenti sul sentiero degli Shravaka e dei Pratyekabuddha ottengono solo una realizzazione parziale della vacuità assoluta, ma questo è già sufficiente per liberarli completamente dalle emozioni perturbatrici. Quindi vale la pena sforzarsi sul sentiero, poiché ci porta sempre più vicino alla realizzazione della vacuità. Senza diligenza, non realizzeremo mai la vacuità. I nostri sforzi sono anche significativi poiché noi tutti abbiamo questa natura di Buddha; essa è fondamentalemente con noi. Se la mente non fosse primordialmente pura, sarebbe assolutamente impossibile renderla pura, proprio come è impossibile estrarre oro da una roccia ordinaria, per quanto la si frantumi e si cerchi di fonderla e raffinare. Ma esattamente come raffiniamo il materiale aureo lavandolo, fondendolo, e pestandolo alla fine produrrà oro, sforzandoci sulla via sveleremo la natura dell'illuminazione, che è con noi da un tempo senza inizio. Questo è precisamente perché possiamo ottenere l'illuminazione. Se questa natura assoluta perfettamente pura non fosse sempre presente in noi, non ci sarebbe modo di crearla dall'esercitarsi sul sentiero. Infatti, nel Vajrayana si dice che se non si ha il potenziamento della base sin dall'inizio, non c'è modo di ottenere l'illuminazione. A meno che non

fosse presente il potenziamento della base nell'essere del discepolo, il potenziamento non sortirebbe nulla di buono. Uno non può potenziare un chicco di riso per diventare un chicco di grano. Dando il potenziamento a un pisello o a un chicco di grano saraceno e dicendo che esso ora è un chicco di riso non lo trasformerà in un chicco di riso. Ma se esso è da sempre un chicco di riso, allora naturalmente crescerà e si svilupperà in un raccolto di riso. Allo stesso modo, la visione, meditazione e azione connesse alla natura assoluta sono presenti entro il proprio essere. Svelando questa natura assoluta con la pratica si può realizzare la Buddhità. Noi tutti possediamo la natura di Buddha. Ora abbiamo bisogno di riconoscerla con la pratica, come produrre del fuoco colpendo acciarino e pietra focaia in presenza di una miccia. Possiamo ottenere la Buddhità poiché la sua natura è intrinseca a noi. E' importante comprendere questo e metterci a praticare.

Figlio, ci sono cinque cose che sono inutili:

Potrai farle ma il risultato sarà pessimo.

Questo si riferisce ad alcune cose che noi possiamo fare che non ci liberano dal samsara o ci portano all'illuminazione definitiva. Come le attività mondane, esse producono il risultato scorretto, l'opposto di quello che desideriamo raggiungere.

Non c'è alcun motivo nel seguire un maestro che non ha il nettare dell'insegnamento.

E' importante dapprima esaminarlo se egli sia autentico.

Se l'insegnante stesso non possiede il nettare degli insegnamenti, anche se lo segui in modo molto fiducioso, non ci sarà alcun risultato. Tutti gli sforzi che tu metti nell'ascoltare, riflettere, e meditare si perderanno poiché egli non può darci quello che egli non ha. Al contrario:

Non c'è alcun motivo nell'accettare un discepolo che non sia giusto contenitore.

Se un autentico insegnante versa il nettare degli insegnamenti in un contenitore improprio, esso è improduttivo per tutti. L'insegnante ha dato l'insegnamento, ma il discepolo è incapace di utilizzarlo. E' improduttivo, come nettare versato in un contenitore rotto o filtrato così che lo sparge nel terreno. Chi non è un appropriato contenitore può trattenersi con l'insegnante e seguirlo come la sua ombra, ma non ne verrà alcun beneficio dall'insegnamento e può perfino svilupparsi una visione contraria, come per il monaco Sunakshatra. Egli trascorse dodici anni con il Buddha e imparò l'intero Tripitaka a memoria, ma poiché aveva una visione errata, vide difetti negli insegnamenti e nel Buddha stesso, e successivamente nacque come preta.

Anche se vi segue come la vostra ombra, non dategli istruzioni. Non sarà di beneficio né a voi né a lui.

Non c'è alcun motivo di creare connessione con chi non vuole custodire il samaya.

Il samaya è la reale vita degli insegnamenti e delle relazioni con l'insegnante, quindi non c'è alcuna necessità di creare connessione con chi non può mantenere puro il samaya. In quanto qualcuno che non può mantenere il samaya non è un contenitore appropriato, l'insegnante, specialmente, dovrebbe evitare di creare connessioni con tale persona.

Il difetto di rompere il suo samaya contagherà voi, ed egli non beneficerà né l'uno né l'altro.

Le infrazioni del samaya possono oscurarci in due modi: in primo luogo, oscurano chi ha infranto il samaya; in secondo luogo, esse oscurano chiunque si associ con chi ha infranto il samaya.

Non c'è motivo nel realizzare azioni positive che si combinano con le negative.

Per esempio,uccidere animali per raccogliere denaro e costruire un tempio o rappresentazioni del corpo parola e mente del Buddha,o smerciare carne e bevande alcoliche allo scopo di sponsorizzare il Sangha equivale ad accumulare azioni negative per il beneficio dei Tre Gioielli. E' completamente contrario al Dharma e non ci aiuta affatto.

La preparazione e la conclusione non devono combinarsi con azioni negative.

Chiunque- uno sponsor ad esempio- che realizza un'azione positiva dovrebbe iniziare con l'avere la pura intenzione di aiutare il Dharma e di beneficiare tutti gli esseri senzienti. L'azione stessa di beneficio dovrebbe essere priva di ogni atto negativo,tipo prendere la vita o truffare altre persone allo scopo di realizzare le cosiddette azioni positive. E dopo aver realizzato un'azione veramente virtuosa come sponsorizzare il Sangha,non dovrebbe sentire orgoglio o guardare in modo sprezzante coloro che non sono riusciti a fare di più. Quindi, per essere genuinamente positiva,l'azione deve essere libera da negatività nella sua preparazione ,nella parte centrale,e nella conclusione. Altrimenti,se le azioni bianche e nere si combinano,l'azione positiva si guasterà alla stessa stregua di un cibo delizioso che si guasta mescolandolo con un qualcosa di non palatabile.

E' nella natura delle azioni miste che esse maturano separatamente come felicità e sofferenza.

In altri termini,se un'azione consiste di azioni negative e positive mescolate insieme, si sperimenteranno a turno sia la felicità che la sofferenza.

Non c'è motivo di conoscere gli insegnamenti se non agisci di conseguenza.

Se conosci gli insegnamenti del Dharma ma non li pratichi essi non saranno non più che parole vuote. Devadatta, per esempio, sapeva a memoria l'intero Avatamsaka Sutra, ma non lo applicò alla sua condotta o lo integrò con la sua mente. Questo è perché l'annotazione dice,

E' importante, integrare tutto quello che sai con la tua vita e metterlo in pratica.

Qualunque cosa tu abbia udito e imparato, non lasciarlo come parole vuote. Includilo nella tua mente così che la tua mente si fonda con gli insegnamenti. Di seguito gli insegnamenti agiranno come un rimedio per le nostre emozioni perturbatrici, e questo è il motivo della pratica.

Mettere in pratica le istruzioni per un lungo periodo con determinazione, coraggio, indossando la corazza della diligenza e della pazienza.

Si dice che con un singolo verso di istruzioni uno può ottenere la completa Buddhità. Così anche se non hai ricevuto molti e vari insegnamenti, dovresti valorizzare grandemente ogni istruzione. Dovresti essere preparato a dare la vita e tutti i tuoi averi per riceverla e praticarla diligentemente, indossando l'armatura della pazienza davanti al freddo al caldo, fame e sete, così che puoi stare in isolati ritiri di montagna e dedicare la tua intera esistenza alla pratica. E quando incontri ostacoli o circostanze avverse, dovresti radunare tutte le tue forze e applicarti con tutto te stesso perfino con uno sforzo maggiore. Se farai così per un lungo periodo di tempo, è certo che la pratica darà i suoi frutti.

Figlio, ci sono otto istruzioni.

Quando pratici, attraversa il passaggio (valico) di attaccamento e avversione.

Comincia con il non cedere alla tentazione dei banditi, le otto preoccupazioni

mondane.

Maggiore la nostra diligenza nell'ascoltare ,riflettere e meditare sugli insegnamenti,maggiore la profondità della nostra realizzazione e noi stessi liberi dalle catene di attaccamento e avversione. Per praticare il Dharma,dobbiamo liberarci dalle otto preoccupazioni mondane-piacere e dolore,fama e oscurità,e altro. In particolare,non dovremo mai praticare con l'idea di diventare famosi,né dovremo attaccarci ad ogni riconoscimento possiamo ottenere facendo un po' di pratica. Le nostre menti dovrebbero essere completamente libere da queste otto preoccupazioni mondane.

Quando stai studiando i testi,indossa l'armatura della pazienza.

Sopporta con entusiasmo le sofferenze fisiche e le paure interiori riguardanti il profondo significato.

E' molto difficile all'inizio studiare in modo esauriente tutte le varie scritture e poi metterle in pratica correttamente. Come persone ordinarie,le nostre menti sono piene di emozioni perturbatrici e sono macchiate da azioni passate,che sono in contraddizione con l'insegnamento del Dharma. Tuttavia,quando seguiamo gli insegnamenti,le nostre emozioni perturbatrici e le azioni gradualmente cominceranno a diminuire. Quindi è importante indossare l'armatura della pazienza,praticando con sforzo ininterrotto giorno e notte. Perfino le persone ordinarie non badano di passare un'intera giornata senza nulla da mangiare o bere allo scopo di ottenere obiettivi mondani,facendo abbondanti sforzi e sottoponendosi a grandi sofferenze. Ma nel perseguire le loro attività mondane, loro sono coinvolti in azioni negative e seminano i semi della futura sofferenza, così tutto per un fine errato. Tanto più significativo è sopportare analoghe difficoltà-anche per un solo giorno- per il beneficio del Dharma,perché esso purificherà le nostre oscurazioni del passato e ci aiuterà a progredire sulla via della liberazione. Questo è un genere di pazienza, sopportare le difficoltà della pratica. Un altro genere è quello di avere la pazienza di ricevere il significato profondo. Mahamudra e Grande perfezione

contengono i più alti insegnamenti sulla natura assoluta e sulla vacuità, che sono difficili per i principianti da comprendere e accogliere. Infatti, alcune persone si sentono intimorite quando ascoltano l'insegnamento sulla vacuità per la prima volta. Avere la forza e l'apertura della mente di accettare questi insegnamenti avanzati e profondi, ricordando che fu dalla pratica degli insegnamenti sulla visione vasta come lo spazio che tutti i grandi esseri illuminati del passato ottennero la realizzazione.

Quando voi state in posti sacri e in luoghi isolati, non lasciate che vostra mente desideri ardentemente cibo e ricchezze.

Una volta ricevuti gli insegnamenti e studiati diligentemente, hai bisogno di integrarli con la mente praticandoli in luoghi isolati, dove ci sono poche persone e dove la pratica non sarà interrotta da distrazioni ordinarie. La vostra mente dovrebbe essere costantemente all'erta, ricordando qual è il corretto modo di praticare e poi verificare se state praticando correttamente. Se fai qualcosa col corpo, parola e mente che è in contrasto con gli insegnamenti, dovresti confessarlo, ripararlo, e promettere di non commetterlo nuovamente. Se fai qualcosa che è in accordo con gli insegnamenti, rallegrati e dedica i meriti, pensando, "Tramite questo possano le mie oscurazioni essere portate via e possa infine Io essere capace di beneficiare gli altri esseri." Quello che dobbiamo evitare di fare, tuttavia, è il pensiero sul il cibo che mangi e preoccuparti se nel futuro avrai ancora del cibo. E' particolarmente importante accontentarsi di quello che si ha. E' detto, "Coloro che conoscono l'appagamento possiedono la vera ricchezza alla loro porta." Sentirsi soddisfatti di avere abbastanza cibo per sostenersi e abbastanza di che vestirsi per proteggersi dal freddo. Chi è felice di avere abbastanza può adattarsi ad ogni condizione e accettare le cose più facilmente. Questo è perché

E' importante avere pochi desideri ed essere felici con quello che si ha.

Altrimenti non c'è fine ai vostri desideri, proprio come non c'è fine all'appetito di un cane. Uno può dar da mangiare a un cane un abbondante pasto, ma non

appena finisce,comincia a fiutare intorno per altro. Noi siamo uguali. Noi possiamo mangiare un pasto delizioso e ancora volerne altro. Possiamo avere tutti i vestiti ma ancora ne vogliamo comprare di più. E non c'è fine al denaro che possiamo avere:se abbiamo un milione,ne vogliamo due milioni; se abbiamo due milioni ne vogliamo tre. A meno di non essere soddisfatti di quello che abbiamo,i nostri desideri non potranno mai essere soddisfatti. Un praticante del Dharma dovrebbe essere uno che sa di avere abbastanza. Una volta che sai come essere felice in questo modo,realizzerai che questo è in sé il più grande tesoro che uno possa avere.

Quando vuoi insegnamenti profondi,segui un maestro esperto su loro.

I più alti insegnamenti,come quelli della Grande perfezione,sono gli insegnamenti più profondi e quintessenziali del Buddhismo. Se desideriamo praticarli,dobbiamo fare affidamento su un insegnante che abbia una reale conoscenza di questi insegnamenti. Gli studenti che seguono qualcuno troppo sicuro di sé,che spiega tali insegnamenti allo scopo di ostentare senza realmente essere certi della genuina visione,meditazione e azione,troveranno difficile comprendere il vero significato e ancora di più metterlo in pratica, e tanto meno ottenere il risultato appropriato. Per cui per gli insegnamenti della Grande perfezione,abbiamo bisogno di un insegnante che ha una completa conoscenza della visione,meditazione e azione della Grande perfezione e che li ha direttamente sperimentati e realizzati per sé stesso. Solo un insegnante che ha questa qualificazione può comunicare una simile conoscenza al discepolo.

Non far retrocedere le istruzioni ad una conoscenza superficiale: chiarisci tutti i tuoi dubbi su loro.

E' detto,"Non lasciare le istruzioni sullo scaffale." Se fai questo, lascerai che loro rimangano superficiali, oggetti teorici di conoscenza,loro non ti aiuteranno ad abbandonare le attività mondane o a sentire l'urgenza di liberarsi dal samsara. Non ti condurranno a praticare genuinamente,e non ci sarà nessun sviluppo nell'esperienza o realizzazione. Quindi devi prima di tutto essere diligente

nell'ascoltare gli insegnamenti. Poi, avendoli ricevuti, esamina le istruzioni punto per punto, e chiarisci ogni dubbio per quanto attiene al loro significato.

Infine, integrali e fanne una diretta esperienza interiore. Dopo questo, vai in un posto isolato e fai un fermo proposito: " Da ora fino all'ottenimento dell'illuminazione non farò nulla ma metterò queste istruzioni in pratica."

Quando incontri un maestro veramente intelligente, fai tutto il possibile per renderlo soddisfatto e non causargli malessere.

Se sei capace di accontentare l'insegnante tramite la tua pratica, farai progressi sul sentiero. Guarda a Tilopa, che sottopose Naropa a venti-cinque grandi sofferenze, e a Marpa che fece costruire a Milarepa la torre a nove piani diverse volte. Poiché Naropa e Milarepa erano convinti che i loro insegnanti erano Buddha pienamente illuminati, loro non ebbero un singolo dubbio. Seguirono le istruzioni del maestro alla lettera e per questa ragione loro stessi furono capaci di ottenere l'illuminazione. Se il tuo insegnante ti chiede qualcosa che tu pensi sia troppo gravosa o al di là delle tue possibilità e tu non riesci ad attuare i suoi consigli questo sarà di ostacolo alla tua pratica e ti impedirà di ottenere le qualità della realizzazione. Dovresti essere come un abile ministro che sa come esaudire i desideri del suo re. Rendere soddisfatto l'insegnante della vostra pratica e della vostra condotta è la maniera migliore per fare progressi sulla via della liberazione e il modo più sicuro di ottenere la realizzazione. Nel fare sempre quello che ti dice l'insegnante, otterrai le stesse qualità che egli ha, proprio come argilla di buona qualità in uno stampo perfetto produce un'immagine identica all'originale.

Mantenete sempre attenzione nei vostri comportamenti.

Applica costantemente consapevolezza, vigilanza, e attenzione nelle azioni fisiche, verbali, e mentali, facendo solo quello che è in accordo con le istruzioni dell'insegnante. Senza mai turbare l'insegnante. Ricevi i suoi insegnamenti come un cigno che traendo energia da varie erbe acquatiche e fiori in un lago non agita l'acqua. È importante sapere come seguire l'insegnante, ascolta gli

insegnamenti, mettiti in connessione con le persone intorno a lui, ricevendo ciò di cui hai bisogno senza causare alcuna agitazione.

Quando il Dharma crea difficoltà,frantumate la vostra vigliaccheria.

A beneficio del Dharma dovresti essere pronto a rischiare la vita e il corpo, Nessun pensiero,quando l'insegnante vi dice di fare qualcosa,"Non oso fare questo,"o "E' troppo difficile per me." Il Buddha stesso disse che perfino un'ape poteva ottenere la Buddhità se aveva fede,diligenza e compassione. Quindi

Senza alcun interesse per il corpo e la vita, sii utile all'insegnante e agisci con un unico sapore

Senza distinguere tra piacevole e spiacevole o desiderare potresti rimanere in una vita in un qualche modo quieta e confortevole.

**Quando le vostre famiglia vi disconoscono,recidete tutto
l'attaccamento nelle vostre menti.**

Quando segui un insegnante e ricevi insegnamenti da lui,i tuoi parenti possono cercare di scoraggiarti,dicendo," Non è un bene abbandonare del tutto gli affari mondani;nel futuro ci potranno essere tempi duri." Sebbene loro possono non essere molto felici che tu stia praticando il Dharma,rifletti quanto segue:" Loro sono catturati dalle attività del samsara;non realizzano i benefici della liberazione. Io ho incontrato il Dharma, e questa deve essere la mia unica opportunità. Ora che io ho questa opportunità,praticherò che gli piaccia o no." In questo modo reciderete il legame dell'attaccamento nelle vostre menti.

Tratta gli amici e i nemici egualmente e abbandona attaccamento e avversione che si liberino da sé stessi.

E' detto nella Via del Bodhisattva,

Nessun demone giunge ad assomigliare alla rabbia.

Cadere sotto l'influenza della rabbia costituisce un reale ostacolo sulla via di liberazione. E' quindi importante coltivare grande pazienza nei confronti di chi ci danneggia, e generare bodhicitta, desiderando che essi possano ottenere l'illuminazione. Similmente, un eccessivo attaccamento a coloro che ci sono cari ci trascinerà in una serie infinita di attività prendendoci cura di loro, e la nostra pratica Dharmica andrà perduta. Quindi rifletti sul fatto che i nemici sono stati vostri amici o parenti nelle vite passate e coltivate amore per loro. Coloro che vi sono cari sono stati i vostri nemici nelle vite passate; un eccessivo attaccamento a loro vi impedirà di incontrare gli insegnamenti e ricevere istruzioni, e poi la vostra pratica sarà danneggiata. Per cui è molto importante che tutti i legami di attaccamento e avversione siano sciolti.

Quando vi state allontanando nei pensieri ordinari, riportate la vostra consapevolezza all'essenza.

Se la mente si disperde sull'oggetto, le emozioni perturbatrici incrementeranno, così le lego con la corda della fede, diligenza, consapevolezza, e vigilanza.

Quando incontri circostanze esterne, sia favorevoli o contrarie, volgi la tua mente interiormente, e applica la consapevolezza così che non sei influenzato dalle tendenze abituali. Altrimenti, ogni volta cederai all'attaccamento e sarai sedotto da forme stupende, profumi fragranti, o dolci melodie, e le emozioni perturbatrici cresceranno. Andrete in una direzione esattamente opposta al Dharma. Pertanto, sviluppa una gran fede nell'insegnamento, coltiva un intenso desiderio di praticarlo, e applicati diligentemente giorno e notte. Ricorda chiaramente ciò che dovresti e non dovresti fare. Tieni d'occhio quello che stanno facendo il vostro corpo, parola e mente, legandoli con la corda della vigilanza. In questo modo domerete l'elefante selvaggio che è la vostra mente. Mantenete la vostra pratica anno dopo anno, generando una diligenza sempre maggiore e costantemente controllando il vostro progresso e la vostra esperienza. In questo modo la realizzazione della Mahamudra e della Grande perfezione si presenterà

nel vostro essere, e quando questo accade, tutta la vostra percezione illusoria si libererà da sé stessa.

Sviluppa determinazione e resistenza. Usa l'antidoto della saggezza primordiale per permettere che i pensieri illusori si liberino da sé stessi.

Questo è un punto cruciale.

Come praticare applicando qualunque cosa sia necessaria nelle situazioni specifiche.

Nel tempo presente, gli esseri hanno vite molto brevi e una moltitudine di pensieri selvaggi e grossolane emozioni perturbatrici. Noi peggioriamo questo sciupando le nostre vite in una ricerca superficiale e teorica. Ma l'essenza del Dharma è di praticarlo nell'attualità e raggiungere una realizzazione interiore. Prima di poter praticare, quindi, dobbiamo prepararci con tutte le condizioni favorevoli, proprio come chi vuole viaggiare in qualche parte comincia con il procurarsi tutte le provviste alimentari e altre cose di cui abbisogna lungo il viaggio.

Figlio, ci sono trentaquattro consigli.

Se siete distratti dalle moltitudini e dalla confusione, le vostra attività virtuose si disperderanno.

Quando le vostre menti sono distratte da diverse esperienze piacevoli come uscire con amici, ballare, bere, assistere ad eventi pubblici, la nostra pratica si disperde. Non è sufficiente, tuttavia, vivere da solo in una capanna di ritiro.

Se sei distratto interiormente dai pensieri, le emozioni perturbatrici insorgeranno.

Se interiormente abbiamo molti pensieri incontrollabili e siamo costantemente a

ricordare tutti le cose ordinarie del samsara come facevamo di solito nel passato, pensando a tutte le cose che possono accadere nel futuro, e permettendo alle nostre menti di essere disturbate dalle nostre preferenze e avversioni nel presente, ciò darà luogo a molte emozioni perturbatrici e cadremo sotto l'influsso di tutti questi pensieri. Noi gireremo a vuoto e ci distrarremo dalla nostra pratica.

Se altrimenti siete distratti dai vostri poteri magici e impartire benedizioni, la vostra vita sarà minacciata.

Nel futuro intermedio alle distrazioni esterne ed interne, può accadere che, dopo aver trascorso un lungo periodo di pratica, otteniamo un grado relativo di realizzazione, così che le persone cominciano a pensare che noi abbiamo grandi poteri, possiamo eseguire prodezze magiche, ed impartire grandi benedizioni. Se ci immischiamo in pratiche magiche e altro, alla fine creiamo condizioni che possono danneggiare le nostre vite. Inoltre, se le persone pensano che possediamo grandi poteri o realizzazioni, ci rispetteranno e ci serviranno. Questa può essere una grande fonte di distrazione, in definitiva agisce sulle nostre vite e sulla nostra liberazione.

Per questo motivo,

Poiché sono una fonte di ostacoli, abbandona le distrazioni.

Tuttavia per quanto tu sia ricco, anche se sei ricco quanti Vaishravana, il dio della ricchezza, con case ricolme di vestiti, enormi patrimoni, e gran quantità di denaro, nessuna di queste cose aiuterà neanche un po' quando morirai. Quindi è importante pensare per te stesso, "La vita corre via, Io non ho tempo di impegnarmi in queste attività. Voglio unicamente praticare il Dharma."

Quando sei colto di sorpresa dal veleno della morte, nulla sarà di alcuna utilità:

Non c'è più tempo per indugiare: presto, medita!

Non occuparti su come si vive

in questa vita, soggiogando i nemici e proteggendo la vostra famiglia;

preoccupati su come morirai.

Come praticanti del dharma, la nostra occupazione non è di sconfiggere i nemici e proteggere gli amici, ma di scoprire come liberarci di tutti i nostri difetti, impedire alle emozioni perturbatrici di sorgere, e ricercare la via più veloce per l'illuminazione. Noi stessi non dovremo preoccuparci delle cose ordinarie che possono capitarci in questa vita, pensando costantemente, " come posso diventare il più coraggioso tra i generali e conquistare quanti più paesi è possibile?" o " Come posso diventare quanto più ricco possibile?" Piuttosto dovremo abbandonare tutte queste preoccupazioni e concentrarci su ciò che ci accadrà alla nostra morte e nello stato intermedio- come colui che è seriamente ammalato e sa che molto presto morirà: egli non fa elaborati progetti per il futuro.

Prendi l'esempio dei braccialetti di una giovane fanciulla.

Quando una giovane donna con tre braccialetti d'ottone sui suoi polsi prova a lavare le sue mani, i braccialetti mandano spiacevolmente un suono stridulo. E' molto più facile e silenzioso per lei lavare le sue mani se ella dapprima le rimuove. Analogamente se cerchiamo di praticare in un posto- perfino in un centro di ritiri- dove ci sono tante persone, una persona può cominciare a parlare a un'altra, che parla a una terza persona, e così all'infinito. E' più semplice rimanere completamente soli senza nessuno con cui parlare e senza nessuna causa di distrazione.

Pratica in solitudine senza il lusso degli assistenti.

Altrimenti puoi pensare, " Queste persone mi stanno aiutando; devo fare

qualcosa per ricambiare.” Oppure puoi ritrovarti ad essere infelice sul modo in cui fanno le cose per te. Se stai completamente per conto tuo, non ci saranno cause di distrazione e non avrai alcuna necessità. Se tu realmente vuoi avere dei compagni, loro dovranno possedere per sé le qualità del Dharma così che possano aiutarti a progredire. Ma i compagni le cui principali preoccupazioni sono le attività mondane, le distrazioni, e perfino azioni negative ti provocheranno allontanamento dal Dharma, e non sarai più capace di avere benefici dalla pratica in un posto isolato. Quindi,

In particolare, evita le cattive compagnie.

Poiché l'attaccamento alla famiglia è, della vostra mente

la percezione illusoria, mettila da parte.

Se in conseguenza di un eccessivo attaccamento sei incapace di recidere i legami con i tuoi familiari, sarai impedito dal praticare il Dharma. Non sarai capace di realizzare niente. È importante comprendere che l'attaccamento ai familiari e l'odio verso chi ti è nemico sono percezioni illusorie. Essi non sono differenti dai cavalli, carrozze, e così via di chi ha fatto delle esperienze allucinatorie con droghe psichedeliche, che non possono né beneficiare né danneggiare. Ma quando ci attacchiamo molto dando eccessiva importanza alle illusioni della vita ordinaria, siamo catturati in loro. Il rimedio per questo è:

Non indulgere

In azioni fisiche, con la parola, e con il pensiero:

L'eccesso di queste provocano circostanze avverse.

Invece di trascorrere il vostro tempo in attività che creano distrazione come svagarsi in attività sportive, assistere a ogni tipo di evento pubblico, dedicate tutta la vostra energia nel fare prostrazioni ed effettuare i vari esercizi yogici. E

dal momento che si dice che la bocca sia il magazzino delle emozioni perturbatrici, piuttosto che chiacchierare in modo disattento all'infinito su ogni cosa che accade in tutto il mondo, fai il voto del silenzio e recita solo mantra e preghiere. Per quanto riguarda i pensieri, finché segui i tuoi pensieri, non ci sarà fine per loro. Indulgendo in eccessive attività di ogni genere con il corpo, la parola e la mente porta a circostanze avverse.

Non è necessario preoccuparsi di cercare di accontentare le persone:

Sarai molto più felice nel non avere compagnia.

Può sembrare che abbiamo bisogno di qualcuno che sostenga la nostra pratica e provveda ai nostri bisogni, ma questo può essere un'altra fonte di distrazione, per cui poi ci sentiamo obbligati a tenere i nostri sponsor felici, lusingandoli e dando loro dei piccoli presenti. Allo stesso tempo ci distraiamo nel voler diventare ricchi e ricevere offerte che sono macchiate da atteggiamenti sbagliati. Quindi piuttosto che rimanere in un posto con molte persone che ci distraggono, rimani da solo, si diligente nella pratica e accontentati di quello che hai. Allora non avrai ostacoli per la tua pratica. Troverai soddisfazione in questa vita e alla fine otterrai la beatitudine assoluta, l'illuminazione.

In questo modo l'attaccamento e l'avversione non sorgeranno:

Senza essere in compagnia di nessuno, non ci sarà attaccamento o avversione.

Poiché i desideri degli esseri senzienti non sono mai soddisfatti,

E' impossibile rendere tutti felici –perfino il Buddha non ha potuto fare così - per cui smise di cercare di accontentare le persone.

Perfino il Signore Buddha quando era vivo, c'erano insegnanti non-Buddhisti che lo criticavano, che non erano soddisfatti dei suoi insegnamenti, li trovavano

imperfetti, e svilupparono visioni errate. Così se il Buddha non fu capace di fare felici tutti, come può un essere ordinario anche sperare di fare così? Lascia il cercare di far felici gli altri: semplicemente interromperà la tua pratica.

A questo punto c'è una metafora per rimanere senza pensieri connessi ad attaccamento e avversione:

Rimani da solo come un cadavere.

Un cadavere portato al cimitero non gli fa una buona impressione o risulta contento per i bei vestiti che gli sono stati dati e per le buone cose che gli vengono dette. Né sente freddo se non ha vestiti o ha rabbia se lo si insulta o lo si rimprovera. Dovresti essere come questo, completamente indifferente alle buone o cattive condizioni, alle parole piacevoli o spiacevoli, a essere considerato bene o male.

Evitando di dimorare nell'attaccamento e nell'avversione e quindi sentirsi libero dall'attaccamento e dal desiderio,

Non gettarti in una fossa piena di spine: soggiorna in un posto dove sarai felice.

In posti con un sacco di gente, un pensiero o una parola conduce a un'altra, e rafforziamo un flusso continuo di attaccamento e avversione. Tali posti sono come una fossa piena di spine. Invece, dovresti stare in qualche parte piacevole dove non ci sono queste cause di attaccamento e avversione, e dove rimarresti in una condizione mentale di buon umore.

Fino adesso avete consegnato i vostri corpi e le vostre vite all'attaccamento e all'avversione.

Da un tempo senza inizio stiamo vagando nel samsara. Per un'incalcolabile numero di volte nelle nostre innumerevoli rinascite, i nostri attaccamenti ci

hanno condotto ad abbandonare le nostre vite cercando di esaudire i nostri desideri. Per infinite volte il nostro odio ci ha causato la perdita delle nostre vite cercando di sconfiggere i nostri nemici. Se dovessimo raccogliere tutte le lacrime che abbiamo versato in preda alla disperazione per non aver raggiunto i nostri scopi, loro sarebbero molte di più del più grande oceano su questa terra. E tuttavia nulla di tutto questo ci ha portato il benché minimo beneficio.

Basta con il passato, ora smetti questo lasciarsi andare.

Piuttosto, fai una promessa che qualunque difficoltà incontrerai, che sia fame o freddo, abbandonerai le attività ordinarie e ti dedicherai alla pratica del Dharma.

Ora consegna il tuo corpo e la tua vita al Dharma.

Poiché tutti gli esseri sono dotati della natura di Buddha.

(loro soffrono perché non hanno riconosciuto questa natura di Buddha),

Non considerare le persone come nemici e amici; afferma la saggezza primordiale.

Piuttosto che mantenere concetti di nemico e amico, che ci conducono a commettere tutta una serie di azioni karmiche, considerali come aiutanti sul cammino di liberazione. Meglio ancora, vedi tutto dal punto di vista della saggezza.

Applicati con grande attenzione all'equanimità.

Sii assiduo nel realizzare l'eguaglianza di samsara e nirvana, di amico e nemico, di buono e cattivo.

Non badate alla reputazione o a sperimentare ogni altra delle otto preoccupazioni mondane; osservate la vostra mente.

Questo ti può essere molto più utile.

Pratica la disciplina ascetica di sorvegliare la mente.

Non c'è nessun bisogno di nessuna altra così detta pratica ascetica.

Se non sei diligente in questo, andrai a fondo.

Perfino un singolo istante di pensiero negativo crea la causa per essere scagliato nei reami inferiori.

Fino ad ora abbiamo condotto le nostre vite a impiegarle principalmente nel cercare di incrementare le nostre proprietà, costruire case, gestire affari, e tirar su famiglie. Abbiamo lavorato duramente per queste cose, e ancora non abbiamo ottenuto un gran beneficio. Quindi ora dovremo sforzarci di trasformare le nostre menti. A meno di non fare così, cadremo sotto l'influenza di tutte le varie emozioni perturbatrici che sorgono nella mente, e al loro potere distruttivo che è molto grande. Come si dice, un singolo pensiero di rabbia che sorge nella mente di un Bodhisattva distruggerà completamente tutti i meriti che ha accumulato in tre kalpa e gli causerà una rinascita nei reami infernali per venti kalpa intermedi. Per tutta una serie infinita delle nostre vite, abbiamo creduto nell'esistenza di cose che non esistono. Abbiamo postulato l'esistenza di un "Io" dove non c'è nessun "Io" e di amici e nemici dove non ci sono cose tali da chiamarsi amici e nemici.

Da un tempo senza inizio, il vostro credere nella realtà delle cose vi ha incatenato al samsara. Così ora

Abbandonate i vostri modi di sviarvi del passato.

Non c'è nessun bisogno a essere preoccupati del passato. Senza tener conto dove tu sia rinato precedentemente, la cosa importante al presente è che tu non sei nato in uno dei tre reami inferiori. E' ora tempo di abbandonare tutti i tuoi girare a vuoto nel samsara.

E' importante sapere che

Delle sette nobili ricchezze,la principale,la fonte di tutte loro,è essere contento. Arhat,Pratyekabuddha,e Bodhisattva non hanno bisogno di ricchezze ordinarie come oro,argento e gioielli. La loro ricchezza è molto più significativa,per loro avere *fede,disciplina,generosità,conoscenza,un senso di pudore nei loro occhi,un senso di rispetto nei riguardi degli altri,e saggezza.* Con queste,in ogni istante loro andranno sempre più vicino alla liberazione. E' molto importante avere queste sette nobili ricchezze. Se difetti in fede,saggezza,e così via, dovresti coltivarle. Fino a che siamo interessata al Dharma e a queste sette nobili ricchezze,non dovrete mai sentirvi soddisfatti:mai pensare,dopo aver fatto una piccola pratica,di esserti esercitato abbastanza. Ma finché sei interessato alle ricchezze ordinarie e alle proprietà,dovresti sentirti facilmente soddisfatto.

Vai verso l'isola nell'oceano che ha le ricchezze che tu desideri.

Se sai come accontentarti,sarai veramente ricco,come i mercanti dei vecchi tempi che erano abituati a navigare verso isole ricche in pietre preziose e là raccogliere tutte le cose preziose.

Senza la capacità di accontentarsi,perfino un re non è molto meglio di un mendicante,

poiché anche se siamo ricchi quanto Vaishravana,i nostri bisogni non finiranno mai;non pensiamo mai di avere abbastanza,e, come un mendicante,siamo sempre ad aspettarci di più. Infatti

Si soddisfatto semplicemente con cibo sufficiente e altre necessità per sopravvivere.

Se voi raggiungete quest'isola,non ritornerete più.

Una volta raggiunta l'isola della liberazione e della onniscienza definitiva, non

ricadrai più nel samsara. Coloro che hanno raggiunto i livelli di sublime Bodhisattva e hanno poco attaccamento al cibo e altre cose non hanno bisogno di cibo materiale grossolano. Loro sono capaci di sostenere loro stessi con il nutrimento della concentrazione.

Se voi avete proprietà, lasciatele a vostro padre.

Liberatevi di ciò che vi appartiene e lasciatele ai vostri parenti e congiunti senza pensare di custodirli o metterli da parte. Tuttavia, "padre" qui si riferisce al proprio padre spirituale, l'insegnante.

Se accontentate i vostri insegnanti offrendoli tutto quello che avete, egli vi offrirà tutte le istruzioni profonde,

per questo si dice che offrire una singola goccia di olio per ungere il corpo dell'insegnante ha meriti maggiori di fare infinite offerte a una centinaia di Buddha. Questo perché è l'insegnante stesso che è capace in quel momento di portare voi e tutti gli esseri sulla via dell'illuminazione; egli è il più sublime di tutti gli oggetti di offerta. Quindi se lo rendi contento, ti offrirà tutte le istruzioni senza tenere nulla per sé, come nel caso di Marpa: era così soddisfatto della totale dedizione e diligenza di Milarepa che gli diede la completa trasmissione orale.

Se fate felice il vostro vecchio padre, egli vi darà il suo consiglio profondo.

In una situazione ordinaria, quando i bambini sono rispettosi e amorevoli verso il loro padre, egli insegna loro tutto quello che sa così che possano essere di successo nel mondo, raggiungere gli obiettivi, curarsi dopo delle loro famiglie, superare le difficoltà e altro. Similmente,

L'insegnante pure

Parla ai suoi figli direttamente dal cuore.

Quando l'insegnante è soddisfatto della nostra condotta e della pratica, ci insegnerà come sconfiggere i nostri nemici-non nemici ordinari, ma i nostri nemici per eccellenza, le nostre emozioni perturbatrici. Ci insegnerà come progredire su ogni fase del sentiero per l'illuminazione, poiché egli stesso ha già fatto lo stesso viaggio, e quindi conosce la via e ha la necessaria esperienza. Perfino una singola parola detta dall'insegnante è di immenso beneficio. Al momento presente, ci darà gioia e appagamento; infine, ci porterà la beatitudine dell'illuminazione.

A un appropriato contenitore egli dà le istruzioni nella loro totalità.

Ma nel dare le istruzioni complete ad un' inappropriato contenitore le disperderebbe, poiché il lignaggio sarebbe da quel momento interrotto.

Il discepolo dovrebbe custodirli come il proprio cuore e metterli in pratica

con diligenza concentrata.

Quando uno incontra per caso un gioiello che esaudisce i desideri, non è necessario provare avarizia, poiché esso accorderà liberamente tutto quello che si desidera o si supplichi- cibo, vestiti, ricchezze, qualunque cosa desideri. Analogamente l'insegnante e le sue istruzioni forniranno ogni cosa che è necessario per ottenere la liberazione.

Quindi una volta che hai trovato una gemma, non buttarla via.

Rivolgi la mente dalle percezioni illusorie che appartengono al samsara e correggi te stesso:

La maggior parte delle attività del samsara sono giochi per ragazzi o scherzi di un folle, quindi è importante comprendere questo e volgere la mente via da

queste attività. Se ti accade di ricadere nelle illusioni ordinarie, devi correggerti immediatamente e ritornare alla mente che è libera da percezioni illusorie.

Viaggia lungo la strada maestra che conduce all'illuminazione.

Non prendere le strade secondarie dell'illusione: Tieni la principale strada ,su cui è molto soddisfacente viaggiare.

Quando le vostre sorelle e fratelli di vajra sono riuniti, pensa di te stesso come chi è meno importante di tutti loro.

Quando sei con loro,tienili in grande considerazione e considerate umilmente le vostre qualità personali tanto da non essere prese in considerazione.

Quando i vostri fratelli e sorelle sono tutti insieme,ascolta quello che dicono e realizzalo.

Se avete paura la vostra pratica diventa confusa, crea un recinto

con attenzione e vigilanza,senza le quali gli esseri ordinari inevitabilmente cadono nell'illusione e le loro pratiche diventano completamente disperse.

Quindi,

Fai affidamento su attenzione e vigilanza e non trovarti mai senza di loro,

altrimenti distruggerai la via della liberazione.

Se avete paura voi state inseguendo gli oggetti dei sei sensi, accordati con il gancio:

Serviti del guardiano che è l'attenzione.

Colui che è stato catturato con l'uncino non ha scelta ma va dove è portato. Allo

stesso modo, se vogliamo afferrare la nostra mente- la quale corre il pericolo di essere distratta dagli oggetti dei sei sensi- con il gancio dell'attenzione, e con la vigilanza e la diligenza, questo sarà di enorme beneficio. Dovremo usare questo guardiano per verificare costantemente quanti pensieri positivi o negativi e azioni noi provochiamo durante la giornata. Quando siamo capaci di controllare le nostre menti tramite l'attenzione, ogni cosa che appare nel samsara e nel nirvana diventa un aiuto alla nostra pratica e serve a confermare il significato degli insegnamenti. Tutte le apparenze sono una manifestazione del dharmakaya. Percepriamo tutto nella sua naturale purezza, e non c'è nulla che possiamo chiamare impuro:

Sappi che tutte le percezioni sono il dharmakaya, e con questa fiducia pensa di essere approdato su un'isola di oro e gioielli,
dove non troverete pietre ordinarie nemmeno a cercarle-

Fate che la vostra visione si sostenga fermamente da sola.

Quando abbiamo fiducia nella nostra visione e meditazione, possiamo far fronte a ogni genere di circostanze e affrontare ogni genere di emozioni che sorgono, poiché l'antidoto effettivo è sempre a portata di mano.

Non vergognarti davanti alla divinità, l'insegnante, o la vostra mente.

Osserva la disciplina senza ipocrisia.

Il motivo per praticare il Dharma non è che gli altri debbono avere una buona opinione di te. Non dovremo mai praticare allo scopo di impressionare la divinità yidam o l'insegnante o qualsiasi altra persona. Pratica, piuttosto, in un modo tale che non dobbiate mai vergognarvi e possiate in confidenza dire, "Questo è come ho praticato: la mia pratica non si è macchiata di azioni negative o delle otto preoccupazioni mondane. Io ho praticato bene." Voi sapete cosa succede nelle vostre menti, quindi accertati di non sentirti a disagio con te stesso. Poi sarai capace di guidare te stesso secondo il sacro Dharma, osservando i voti del

Piccolo Veicolo, del Grande Veicolo, e del Mantrayana senza ipocrisia. Ma se un momento tu pretendi di diventare uno stretto detentore del Vinaya e il momento successivo lasci perdere tutto, questo non va bene.

Siate generosi e imparziali,

e smetti di aspettarti qualcosa di ritorno o qualsiasi ricompensa karmica

Non pensare, "Se oggi ho dato cento, domani ne rivotoglio mille." E non fare distinzioni, pensando, "Li darò solo ai sublimi oggetti di rifugio e non agli esseri ordinari- loro sono solo ordinari, quindi non possono aiutarmi." Chiunque sia, buono o cattivo, in alto o in basso, siate generosi.

Sopportare pazientemente le avversità,

fornisce aiuto in risposta a un danno.

Se le persone vi arrecano un danno, invece di ripagare con la stessa moneta con rabbia esprimete il desiderio che la vostra connessione con loro permetterà a voi nel futuro di portarli sulla via della liberazione. Coltivando la pazienza in risposta al loro danneggiare li aiuterete a trattare con tutti i tipi di difficoltà e circostanze avverse. In particolare, difficoltà che puoi avere quando studi o pratici- malattie, acciacchi, fame e sete e altro- che sono il risultato delle negative azioni che hai commesso nel passato. Sperimentandole ora, stai purificando queste azioni negative, quindi rallegrati di avere una tale opportunità. In cima a tutto, esprimi un desiderio: "possano tutte le sofferenze affini che gli altri esseri stanno sperimentando riunirsi in me; possano queste mie sofferenze rimettere le loro; possano tutte le loro sofferenze quindi consumarsi". E pratica lo scambio inviando tutta la vostra felicità e il benessere a tutti gli esseri senzienti.

Sopportare le sofferenze quando state ascoltando e riflettendo:

senza difficoltà accetta cose come malattia, dolore, fame, e sete a cui voi

resisterete *per il beneficio del Dharma, e prendi le sofferenze degli altri su te stesso.*

Tuttavia, anche se sei diligente nell'ascoltare e nel riflettere e mediti per un lungo periodo di tempo, non devi mai pensare che questo ti porterà celebrità. Anche se diventi famoso, non indulgere in aspettative o attaccamenti:

Non gettate la vostra meditazione nella bocca della celebrità

Con speranze e altro di distinzione e notorietà.

La vostra condotta dovrebbe essere tale da non essere trascinati via dai demoni

delle otto preoccupazioni mondane. E' importante confrontarle con il vostro progresso.

Abbiamo la necessità di valutare accuratamente il nostro livello di esperienza e realizzazione, e di confrontare la nostra condotta con questo livello. Quando siamo dei principianti, ad esempio, dovremo comportarci come api, andando di fiore in fiore per nutrirsi di nettare. Poi quando abbiamo accumulato una quantità sufficiente di insegnamenti, dovremo procedere allo stadio successivo, riflettendo sugli insegnamenti che abbiamo ricevuto e sperimentandoli allo scopo di estrarne la loro quintessenza, proprio come quando agitiamo il latte per fare il burro. Alla fine, al terzo stadio, dovremo ottenere l'abilità di liberare noi stessi dalle emozioni perturbatrici che ci incatenano. D'altro canto, se noi non riusciamo a calcolare in modo appropriato il nostro livello di realizzazione, pensando di essere altamente realizzati, pensando esattamente ciò che ci pare, bere alcool, indulgere nel sesso e mangiare abbondante cibo, andremo in una direzione completamente opposta al Dharma. Ovviamente, se noi possediamo un alto livello di realizzazione, qualunque cosa facciamo beneficeremo direttamente gli esseri. Quindi è necessario essere opportuni nella nostra condotta. Confondendo la nostra condotta e il nostro

livello di realizzazione non ci porterà nessun beneficio.

Conformemente alle istruzioni della Grande Perfezione, all'inizio si dovrebbe essere come un'ape che va di fiore in fiore alla ricerca del nettare. Nel mezzo, si dovrebbe andare in un ritiro isolato per praticare gli insegnamenti, come un animale selvaggio ferito che va alla ricerca di un posto isolato, disabitato dove stare fino a che le sue ferite non sono guarite. Alla fine, avendo ottenuto completa fiducia nella propria pratica, uno sarà come un leone che dorme in un cimitero.

Se date la caccia alle cose che voi percepite, i demoni che sono i cinque pensieri avvelenati sorgeranno e

E sarai abbindolato dai demoni delle apparenze.

Dovresti comprendere che ogni cosa percepisci, bella o brutta, piacevole o spiacevole, è il display della saggezza primordiale. Finché non cadete nell'essere attratti da cose belle e disgustati dalle brutte cose, la mente non sarà catturata dai fenomeni esterni.

E' importante, quindi, che dopo la mente non dia la caccia all'oggetto.

Sei istruzioni per scansare i difetti.

Figlio, non discreditate la casa dei vostri progenitori.

Dove i nostri genitori e progenitori ci hanno dato l'esempio di una condotta perfetta e così via, noi dovremo adottare lo stesso stile. Altrimenti getteremo vergogna sul nostro cognome. Similmente,

Non disonorate il vostro insegnante radice,

da cui voi avete ricevuto così tante istruzioni,

né gli insegnanti del lignaggio.

Non disonorate i vostri fratelli e parenti.

Evitate i conflitti che vi impediscono di mantenere i samaya con i vostri fratelli e sorelle- coloro che hanno lo stesso vostro insegnante e coloro in generale che hanno intrapreso il Vajrayana.

Non gettare polvere sugli altri parenti, vicini o lontani.

“Altri parenti” si riferisce non solo a relazioni di sangue ma anche a quelli con cui abbiamo una connessione per il tramite del Dharma- in altre parole, tutti gli altri praticanti. Quindi

Non parlare mai in modo aspro degli altri che praticano il Dharma,

poiché tra loro possono esserci esseri eruditi o altamente realizzati. E' importante riconoscere questi praticanti di altre tradizioni di Dharma che presentano buone qualità- qualità che noi stessi abbiamo bisogno di sviluppare. Invece di screditarli, cercate di seguirne l'esempio. Così non criticare coloro che seguono altre tradizioni, sia Sakyapa, Kagyupa, Nyingmapa, Gelupa, o altre.

Senza pagare tasse al re non puoi pretendere di essere un suo suddito.

Quando i sudditi di un re sono soddisfatti di lui, egli governa il paese bene, beneficiando i suoi sudditi e portando pace alla sua terra. E' come quando uno accontenta il suo insegnante spirituale. D'altro canto,

Se voi non siete graditi all'insegnante, la sua compassione e le sue benedizioni non fluiranno.

Riguardo all'insegnante, prima dobbiamo verificare se egli è un maestro qualificato. Poi avendo creato una connessione spirituale con lui e iniziato a seguirlo, è necessario essere graditi a lui in tre modi: il miglior modo è di praticare le sue istruzioni; il secondo è di servirlo col nostro corpo, parola e mente; e l'ultimo che colpisce è di offrirgli doni materiali. Tuttavia, se l'insegnante è dispiaciuto per la vostra condotta, non riceveremo le sue benedizioni, e senza le benedizioni del Guru il successo nella pratica è impossibile. Quando Jetsun Milarepa si sottopose a tutte quelle fatiche costruendo la torre a nove piani, Marpa fu così severo con lui che la sua consorte, Dakmema, ne ebbe pietà di lui. Vedendo che Milarepa ancora non aveva ricevuto alcuna istruzione dal maestro, gli diede un turchese di valore e lo inviò al principale discepolo di Marpa, Ngokton Chokyi Dorje, con una lettera falsificata chiedendogli di dare a Milarepa istruzioni e permettergli di praticare. Nel leggere la lettera Ngokton Chokyi Dorje, inviò Milarepa in un ritiro. Dopo sette giorni, andò da Milarepa per verificare se avesse ottenuto una qualche realizzazione e fu sorpreso nel trovare che Milarepa, che era ovviamente un praticante molto diligente, non aveva fatto progressi. Lo lasciò in ritiro per un'altra settimana e così, alla fine egli chiese di nuovo a Milarepa se avesse avuto un qualche segno di realizzazione. Quando Milarepa rispose di "No" non poteva crederci e comprese che c'era qualcosa di errato. Milarepa poi spiegò che, poiché Marpa non gli aveva dato alcuna istruzione anche se stava con lui da tanto tempo, la consorte di Marpa, Dakmema, lo aveva inviato a lui col turchese e la lettera con la speranza che Ngokton Chokyi Dorje gli impartisse insegnamenti. "Ora Io comprendo", disse Ngokton Chokyi Dorje. "Con le istruzioni che io ti ho dato è impossibile non avere un qualche segno di realizzazione entro una settimana. Il fatto che non ne abbia avute è semplicemente perché non hai ricevuto il permesso dal tuo insegnante." Come dimostra questa storia, senza le benedizioni dell'insegnante ogni pratica sarà assolutamente sterile.

Non precipitare in basso

verso azioni negative,

altrimenti ti ritroverai a ruzzolare negli stati inferiori di esistenza, come un enorme masso che rotola sempre più veloce giù per il fianco della montagna.

Non usare l'intelligenza su strade sbagliate

come abilità e finzione.

Il rispetto e la devozione all'insegnante dovrebbe essere completamente genuino e sincero, fino al midollo delle proprie ossa. Sempre essere liberi da ogni tipo di inganno, non solo riguardo l'insegnante ma in ogni cosa noi facciamo.

Una istruzione sulle dieci situazioni buone e cattive che non danneggiano se uno può affrontarle.

Figlio, ci sono dieci cose che non danneggiano.

Qui "se puoi sopportarle" implica una scelta: se puoi sopportare, affrontala; se non puoi sopportare, non affrontarla.

Se metti un carico pesante su un cavallo o un elefante, lo può sopportare. Similmente, se tra il Grande e il Piccolo Veicolo scegli la Grande perfezione, stai facendo la scelta giusta – se sei in grado di gestirla. Ma se non hai i necessari prerequisiti, come la determinazione a essere libero, disilluderti dal samsara, e essere accettato da un maestro qualificato, non devi presuntuosamente avventurarti nella Grande Perfezione, poiché questo sarebbe pericoloso.

"Non creare danno" significa: se una particolare situazione non crea danno, servitene; se è nociva, no.

Le persone che hanno a cuore la loro salute, per esempio, evitano di mangiare

perfino piccole quantità di cibo che non gli fa bene. Similmente, è importante evitare tutto ciò che va contro le istruzioni dell'insegnante, ed essere capace di sopportare le difficoltà, le sofferenze, e l'affaticamento che viene dal realizzare tutto quello che si accorda con quelle istruzioni.

Quindi quando siete capaci di prendere tutte le situazioni avverse sul sentiero senza che queste vi condizionino in modo sfavorevole,

Se voi potete occuparvi del luogo, non c'è nulla di dannoso nel rimanere nel vostro paese.

Se voi potete occuparvi di coloro con cui siete connessi,

e non sviluppare attaccamento verso gli amici e risentimento verso i nemici,

non c'è nulla di dannoso nel non abbandonare la vostra famiglia.

Se potete occuparvi del problema del vestiario,

avendo abbandonato completamente queste cose con la preoccupazioni su quanto si è attraenti/eleganti o esserne imbarazzati,

non c'è alcun danno perfino ad andare in giro nudi.

Se potete occuparvi del problema dell'attaccamento e dell'avversione

e siete capaci di portare gioia e dolore sulla via perfino come l'unico discernimento,

per quanto vi comportiate apparentemente, se internamente avete fiducia nella natura assoluta, voi non avrete alcun danno.

Quando voi realizzate che la vostra mente è l'insegnante, tutte le nozioni di diversità si liberano da sé stesse. Così

se voi sapete come trattare l'insegnante,non c'è alcun danno tralasciando il rispetto.

Quando si comprende che la propria mente è l'insegnante,certi distinguo come "Il mio insegnante è buono e dimora nel dharmakaya;Io sono inferiore e dimoro nel samsara....." si liberano da sé stessi. Se, dall'evitare questa dualità e liberandosi dal concetto di sentirsi separati,voi potete trattare le istruzioni dell'insegnante in modo più appropriato, voi naturalmente beneficerete i discepoli e i fratelli e sorelle di Dharma,ed ecco che non ci sarà un danno nel tralasciare i vostri sforzi in cose come il rispetto. Quando uno usa il raziocinio per analizzare il samsara e il nirvana, trova che essi sono dei concetti. Essi non hanno la benché piccola vera esistenza. Loro sono semplicemente la manifestazione o l'espressione naturale della natura assoluta. Quindi

Nel realizzare che non ci sono cose simili col nome di samsara e nirvana e che ogni cosa che si percepisce è la saggezza primordiale auto-originata,

Se voi potete sopportare l'oceano di sofferenza che è il samsara,anche se non praticate,non ve ne verrà alcun danno.

Se potete sopportare i reami inferiori

liberando la mente e le apparenze nella natura assoluta, così che non rimanga alcuna traccia delle tendenze abituali accumulate per un così tanto tempo passato – a questo livello di realizzazione,

anche se commettete delle azioni negative,esse non vi arrecheranno alcun danno.

In breve, ci sono dieci azioni negative. Dovresti evitarle tutte,e sopra tutto dovresti salvare le vite ed attuare altre azioni a beneficio degli altri,quindi realizzando le dieci azioni positive straordinarie.

Tuttavia, a un alto livello di realizzazione,

Se è per il beneficio degli altri, qualunque cosa si faccia è lecita.

La natura assoluta è libera dallo sforzo e dall'attività;

La natura essenziale appare in modi differenti

Tuttavia l'espressione naturale è libera e non-duale.

Quando comprendi che la tua mente è sia il samsara che il nirvana,

Al di là dell'osservare tutti i samaya che vanno mantenuti,

Potete sopportare gli inferni, e non c'è un danno nel non mantenere i samaya anche se siete entrati a far parte del mantra segreto.

Se hai fiducia nella visione

Che è al di là dell'intelletto e libera da artificiosità, e riconosci che l'artificiosità è illusoria,

non c'è alcun danno nel prendersela con calma e dormire.

Quando comprendiamo che tutte le nostre attività sono illusorie e leghiamo ogni cosa con la consapevolezza al di là dell'intelletto, noi otteniamo la fiducia nella visione. Non sentiremo più la necessità di infondere energie nelle attività mondane ma rimanere semplicemente in meditazione.

Se puoi far fronte alla questione dell'abitazione

E non essere attaccato alla qualità del dimorare-

Se non fai distinzione tra una splendida residenza con tante camere e finestre e un bell'arredo interno e un tugurio che provvede protezione solo per vento e pioggia-

Non importa dove voi vivete.

Se puoi far fronte al problema del cibo

Ed essere libero da concetti dualistici di cibo buono o cattivo, puro o guasto,

non è importante ciò che mangi.

Se puoi far fronte al problema del corpo

e avete reciso le catene dell'amore verso sé stessi,

anche se non vi tenete alla larga dalle malattie contagiose, non ve ne verrà un danno.

Esaminate e schernitevi dei propri difetti e di quelli dei praticanti del Dharma in generale:

Figlio, esistono diciotto oggetti di derisione.

Questi sono, in generale, comportamenti ridicoli, pratiche erranee, la stupidità, e le infrazioni al samaya; ed esistono otto cose che prevengono a che non accadano questi errori.

E' importante essere consapevoli dei propri difetti. Dovremo riconoscerli paragonando la nostra condotta con quella del nostro insegnante e dei compagni di Dharma, e valutando costantemente se le nostre azioni sono positive o negative. Il comportamento ridicolo è un comportamento che è totalmente errato che uno sente semplicemente di riderci su, come in un gioco da ragazzi. Le pratiche errate includono quelle di certi asceti che, per esempio, siedono sotto il sole di mezzogiorno circondati da quattro fuochi ai quattro punti cardinali: muoiono sempre di caldo credendo che loro stanno purificandosi. Un esempio di stupidità è qualcuno che non ha compreso nulla

degli insegnamenti ma pensa di averli compresi e cerca persino di insegnarli agli altri. Insieme con le infrazioni al samaya, tutto questo va evitato. Queste sono le otto cose che ci aiutano.

Qualcuno di indole buona che ha competenza a fare da guida;

Qualcuno con una buona natura –significa qualcuno che ha apertura mentale, diligenza, intelligenza, e non è distratto- è pienamente capace di guidarci e condurci lungo il sentiero, portandoci attraverso tutte i vari livelli della via di liberazione.

Un buon amico che ha abilità a condurre;

Con "buon amico" intendiamo chi è attento a non commettere azioni negative, che sa come comportarsi secondo il Dharma ed è diligente nel seguire la via di liberazione.

Un interesse per le vite future che scaturisce dal ricordarsi della morte;

Il modo più efficace per noi di tener presente il Dharma nella mente è di pensare dell'imminenza e l'inevitabilità della morte. Questo ci spronerà a essere diligenti e concentrati nell'ascoltare, riflettere, e meditare.

L'evitare attento delle azioni negative derivante dalla convinzione che felicità e sofferenza sono il risultato di azioni;

Se in questo momento siamo infelici, è solo perché abbiamo danneggiato gli altri nelle vite passate e da ultimo in questa vita. E se siamo felici e contenti, questo è il risultato dell'aver aiutato gli altri. Una volta che comprendiamo l'inevitabilità della legge di causa ed effetto, esiteremo nel fare azioni negative; non appena commetteremo delle azioni negative, dovremo renderci conto della necessità di confessarle e purificarle. E quando facciamo qualcosa di positivo, dovremo

dedicarle a beneficio di tutti gli esseri.

Un senso di pudore/vergogna nei propri occhi;

E' necessario sentire un senso di pudore nei propri riguardi, pensando, "Io ho seguito questi grandi insegnanti e praticato sadhane delle divinità di saggezza: come posso ora avere pensieri negativi, parole e azioni? Come posso comportarmi come questi quando io ho ricevuto questi insegnamenti?"

Un senso di decenza rispetto agli altri;

Dovremmo provare un senso di vergogna per l'opinione che gli altri hanno di noi: "Cosa penseranno di me l'insegnante e le divinità di saggezza?" Poiché dobbiamo ricordare che quando compiamo cose contrarie o opposte al Dharma, tutti i Buddha e i Bodhisattva dei tre tempi e delle dieci direzioni, con la loro perfetta onniscienza, possono vederle chiaramente.

Grande determinazione;

Una volta compreso come praticare il Dharma, non dovremmo sprecare un singolo momento ma dovremmo praticare giorno e notte. Come disse Jetsun Milarepa, "Non sperare in una rapida realizzazione; pratica fino alla morte."

La credibilità, come di qualcuno le cui parole possono essere affidabili e che non infrangono la sua promessa.

Dagli otto difetti che sono il contrario di questi vengono comportamenti ridicoli e via dicendo.

Qualcuno più anziano, che vede le persone che parteggiano per i loro familiari e amici e cercano di sconfiggere i loro nemici, è più incline a sorridere proprio come si vuole a un gioco da ragazzi, perché egli può vedere che tutte queste cose sono così puerili e prive di senso- esse non portano a nulla di veramente

utile o importante. Similmente, se stiamo praticando il Dharma o semplicemente siamo impegnati in attività ordinarie, senza le otto condizioni su menzionate, qualunque cosa facciamo diventa un oggetto di derisione.

Un oggetto di derisione qui è un oggetto da sprezzante risata o disprezzo, qualcosa da vergognarsi sia da un punto di vista convenzionale della visione che da quello del sacro Dharma.

Ora per delucidare questi diciotto oggetti di derisione, i primi tre riguardano la fede.

All'inizio quando la fede è nata,

e uno prova devozione verso l'insegnante e verso i Tre Gioielli,

uno è pronto a balzare in aria.

Quando uno riceve gli insegnamenti, uno fa tutta una serie di cose come strapparsi i capelli e piangere.

Alcuni diventano così eccitati che fanno tutta una serie di cose strane, invece di ascoltare in modo appropriato, riflettere in modo tranquillo, e sedere quietamente nella loro veste di Dharma con i loro occhi puntati davanti al loro naso.

Successivamente, combattuto dai dubbi, uno riempie una valle deserta delle proprie impronte dei piedi

intenzionato a trascorrere il proprio tempo andando da un luogo ad un altro chiedendo questo e quello a differenti insegnanti.

Senza aver chiarito i propri dubbi circa le istruzioni, si progredisce in modo dubbioso e vaga dappertutto.

Invece, dovrete cercare un maestro qualificato e un compagno spirituale di fiducia che vi aiuti a chiarire tutti i vostri dubbi.

Alla fine, avendo completamente perso la fede, uno diventa una pietra da ormeggio al fondo dell'inferno.

Una volta che uno incomincia a pensare che l'insegnante non sta agendo nella giusta maniera o uno sviluppa altre visioni errate dell'insegnante, uno diventa come una pietra che è affondata giù nel più profondo degli inferni.

Alla fine sviluppa una visione errata nei riguardi del Dharma e dell'insegnante.

Questi sono i tre difetti in cui non avere ferma fiducia.

I successivi tre riguardano l'insegnante.

All'inizio, avendo trovato il maestro, uno parla di tutti gli insegnamenti che ha trasmesso.

Quando incontriamo l'insegnante per la prima volta, gli affidiamo tutto, il nostro intero essere. Successivamente quando incominciamo a ricevere insegnamenti, invece di mantenerli con lo scopo di farne la nostra pratica, noi ripetiamo tutte le istruzioni segrete agli altri, dicendo loro quanto profonde esse sono:

Avendo consegnato a lui corpo e anima, uno rivela gli insegnamenti segreti affinché tutti ne vengano a conoscenza, dicendo, "Queste sono le parole più profonde del mio insegnante."

Successivamente, si annoia del maestro e lo critica.

Uno si pente di tutto quello che gli ha offerto in precedenza—

delle offerte materiali che ha fatto e degli sforzi a cui si è sottoposto nel seguirlo—

e diffonde voci, dichiarando che ha difetti nascosti.

Alla fine,uno abbandona l'insegnante e lo considera come il proprio più grande nemico.

Uno fa nuove conoscenze e segue altri insegnanti.

Questi sono i tre difetti del seguire l'insegnante in un modo errato.

All'inizio,quando uno raggiunge un grado di concentrazione,uno pensa,"Non c'è praticante migliore di me."

Gloriare sé stessi per qualche piccola esperienza che ha avuto nella quiete prolungata,

come un lampo di chiaroveggenza o di visione paranormale,uno pensa questo sia un segno di realizzazione avanzata;quando uno diventa infatuato di sé stesso in questo modo,

uno si persuade dell'idea che non c'è un meditante più grande o un praticante migliore di lui.

Successivamente,si stanca di meditare e somiglia a un recluso (agli arresti domiciliari)in una prigione aperta.

Ci sentiamo come se fossimo in prigione a far pratica, anche senza grande sofferenza,poiché possiamo lasciare che il tempo passi e dormire quando ci pare. Al tempo stesso,con questo senso di imprigionamento,sentiamo che la nostra pratica realmente non va da nessuna parte:

Nell'eremitaggio uno diventa annoiato di giorno e spaventato di notte; al tramonto è felice di mangiare e dormire.

Alla fine ,abbandona la meditazione e girovaga per i villaggi.

Se uno non integra il Dharma con il proprio essere e semplicemente indossa una facciata di Dharma,uno finisce nel compiere cerimonie di villaggio o lavorare come un bracciante, domestico, e così via.

Questi sono i tre difetti di non riuscire a fare la pratica appropriatamente.

All'inizio quando accadono delle esperienze,uno se ne vanta

come qualcuno che è impazzito

che pensa che può aver raggiunto grandi cose ma che non ha nulla su cui fondare la sua fiducia.

Uno è sprezzante della verità relativa.

Non seguiamo la tradizione poiché abbiamo le nostre idee riguardo la verità relativa e dell'aver bisogno di metodi e pratiche che appartengono al livello relativo.

Più tardi uno abbandona la meditazione e,come esperto in lettere,crede di dare insegnamenti.

Come qualcuno che mostra agli altri la via quando egli stesso non ha idea di quale strada prendere,uno spiega gli insegnamenti agli altri senza avere alcuna conoscenza o realizzazione per sé stesso.

Se noi stessi non conosciamo la via e non abbiamo raggiunto la terra asciutta della liberazione,noi non possiamo sapere tutti i pericoli sul percorso. Noi non

possiamo dire,per esempio,“Qui è fangoso,in questo posto c’è un rischio di nebbia,ancora più in là il percorso diventa più pericoloso.”Senza una vera esperienza della via,come possiamo guidare gli altri?

Alla fine quando uno abbandona il proprio corpo,uno muore in una condizione assolutamente ordinaria.

Come un essere ordinario si muore senza essersi realmente collocati sul sentiero.

Questi sono i tre difetti di non ottenere alcuna stabilità nell’esperienza della pratica.

Poi, se non abbiamo chiarito la nostra visione sul seguire un maestro realizzato,ricevendo insegnamenti da lui, e spiegando a lui tutti i nostri dubbi,

All’inizio uno acquisisce solo una debole convinzione nella propria realizzazione della visione.

Avendo raggiunto solo una vaga e generale conoscenza,si inorgoglisce su una propria splendida realizzazione.

Come risultato del proprio orgoglio

Guarda in modo sprezzante gli altri

E alla fine cade in attività che distraggono come frequentare posti affollati,mettere su attività commerciali, e impegnarsi in tutta una serie di attività mondane.

Successivamente,combattuto dal dubbio,mente sulla propria conoscenza e sulle risposte da dare agli altri.

Pretendendo di essere ben informato quando di fatto non ne sa nulla,infastidisce gli altri con domande.

Alla fine,lontano dall'aver la visione,è completamente dominato da errori e oscurazioni.

Essendo caduto sotto l'influenza delle visioni eternaliste e nichiliste come quelle dei Tirthika,non realizzerà mai la grande equanimità,lo stato indiviso libero da elaborazione.

Questi sono i tre difetti per non ottenere la fiducia della autentica realizzazione.

Quando il risultato si perde nell'errore,le finestre della liberazione sono chiuse.

Non riuscendo a unificare mezzi abili e saggezza,si manca il punto cruciale del sentiero e si chiude la porta del nirvana,il risultato.

Bloccando le finestre della liberazione,non si interromperà mai il flusso di nascita e morte.

A causa del proprio credito che tutto ciò che appare è reale e la nozione del proprio corpo e mente come "Io", si è incatenati dal karma e dalle emozioni perturbatrici, e quindi non c'è liberazione.

Come risultato,

Finché non si interrompe il flusso di nascita e morte, si è privi del potere di scegliere dove si rinascerà.

A causa delle proprie azioni ed emozioni perturbatrici, non puoi che prendere rinascita nell'esistenza.

Questi sono i tre difetti o oggetti di derisione dove il risultato è totalmente

errato.

Essi sono ridicoli perché gli esseri sublimi, realizzati che ci vedono fare tali errori non possono aiutarci ridendo.

Quindi, riconoscete questi difetti che provengono dal non fondere la vostra mente con il Dharma, identificandoli proprio come un criminale o un ladro, e fate del vostro meglio per evitarli.

Chiarificare errori e oscurazioni: i quindici modi in cui la pratica fallisce.

Quando non riusciamo ad andare verso il punto vitale della pratica, noi facciamo degli errori e la pratica fallisce.

Essendosi separato dal sacro Dharma, uno segue vie ordinarie, mondane mentre mantiene l'apparenza del Buddhadharma.

Questo è quello che chiamiamo "dharma sbagliato." La parola "Dharma" o "Via" possono essere usate entrambe per la via mondana intrapresa da esseri ordinari e per la via spirituale percorsa da coloro che ricercano la liberazione. Ciò che chiamiamo una via errata e quella di chi ha le apparenze di un praticante spirituale ma la cui mente è dominata da interessi ordinari.

Figlio, ci sono quindici modi in cui la pratica fallisce.

La prima di queste é:

La visione ci lancia nell'incertezza.

Senza aver constatato o sperimentato direttamente la visione, erroneamente crediamo di aver raggiunto un alto livello di realizzazione e cominciamo a cercare la celebrità, confermando il detto che lo stolto insegue la fama. Noi

abbiamo solo una conoscenza superficiale ma non una sana realizzazione, e manchiamo completamente il punto cruciale della visione, che è la vera radice dell'ottenimento dell'illuminazione. Invece di realizzazione interiore

Uno ripete le parole di altri,

come le massime di siddha eruditi che descrivono la visione,

senza avere trasformato il proprio essere.

La meditazione si smarrisce in una meditazione stupida.

Finché non chiariamo tutti i dubbi e incertezze riguardo a come meditare, possiamo compiacerci con solo una vaga, esperienza iniziale di calma sostenuta.

Senza una visione profonda uno non distrugge le fondamenta, le emozioni perturbatrici: esperienze e realizzazioni non possono nascere.

E' necessario combinare una calma sostenuta con la visione profonda, della vacuità, dove non c'è alcun attaccamento. Altrimenti, senza una visione profonda, noi possiamo solo schiacciare in qualche modo le emozioni perturbatrici, ma non possiamo sradicarle, e anche se trascorriamo molti anni in un ritiro di montagna, la nostra pratica non darà luogo ad esperienze meditative e a realizzazione.

Come risultato di non essere riusciti a realizzare la visione,

L'azione devia verso una condotta sregolata, inappropriata.

Agendo in modo contrario al Dharma, uno si comporta come un folle.

Senza aver ottenuto salda fiducia nella visione, ci impegniamo in azioni considerate inappropriate, adottando una condotta falsa del Mantrayana e

pensando sarebbe meglio bere birra, mangiare carne in abbondanza, essere donnaioli, e altro. Non riusciamo a riconoscere il giusto tempo e il giusto modo di agire, e così finiamo per comportarci come una persona folle. Questo è perché

Uno non ha riconosciuto il punto cruciale di accumulazione e purificazione.

Pensiamo che poiché progrediamo verso la realizzazione della natura assoluta non abbiamo più necessità di accumulare merito e saggezza e di purificare le nostre oscurazioni. Infatti, più è vasta la nostra realizzazione della natura assoluta, più comprendiamo chiaramente la necessità delle due. E' detto che anche quando arriviamo al punto dove non c'è differenza tra la meditazione e la post meditazione, noi dobbiamo ancora impegnarci in pratiche che richiedono sforzo. Dobbiamo continuare a praticare in quattro sessioni e così via, poiché la nostra visione può essere alta quanto il cielo ma la nostra condotta deve essere con i piedi per terra e sottile quanto la farina.

Il samaya si smarrisce nell'essere sottovalutato.

Noi applichiamo una misura al samaya, pensando che conserveremo il samaya fino a un certo punto al di là del quale non c'è alcuna necessità di osservare i dettagli di minore importanza. Ma è un errore immaginare che mantenere il samaya è facile, che basta mantenere il samaya radice e che i samaya secondari non sono importanti e possono essere ignorati.

Senza conoscere i precetti da osservare, uno disprezza il samaya, pensando che non c'è danno nel diminuirne il valore fino a un certo punto.

Il maestro è considerato come una persona.

Considerandolo come uno zio, non si riesce a sviluppare fede o rispetto.

Invece di vedere l'insegnante come il Buddha in persona, abbiamo per lui lo stesso sentimento come per la nostra famiglia o amici. Sentiamo affetto per lui ma non lo vediamo come un vero Buddha. Il risultato, è che le sue benedizioni

non possono entrare in noi.

Il discepolo partecipa agli insegnamenti malvolentieri.

Se tu ascolti per tenere felici gli altri o per paura delle critiche, non comprenderai mai gli insegnamenti.

Assistiamo agli insegnamenti malvolentieri, senza una reale motivazione salvo quella di preoccuparci dell'opinione che gli altri hanno di noi (se non assistiamo gli altri possono pensare che noi non siamo interessati). O paura che se non partecipiamo agli insegnamenti, le persone ci criticheranno o l'insegnante ne sarà turbato. Possiamo anche assistere perché abbiamo udito che l'insegnante è molto famoso, e la nostra presenza diventa più un evento sociale inderogabile. In entrambi i casi, noi non siamo interessati ad ascoltare gli insegnamenti, rifletterci su, e metterli in pratica.

La pratica è lasciata per quando se ne ha il tempo.

Cadendo sotto il potere della pigrizia e dell'indolenza, non si otterrà mai il risultato.

Pratichiamo il Dharma quando siamo in uno stato d'animo felice e il nostro corpo è rilassato e a proprio agio, ma in altri momenti la abbandoniamo. Tuttavia, Jetsun Milarepa disse, "C'è molta strada da fare, quindi pratica senza alternare tra periodi di sentirti energico e teso e l'essere rilassato e sciolto." Per cui se teniamo ad intraprendere la pratica e poi la abbandoniamo, non otterremo alcun risultato- esperienza e realizzazione.

Le proprie esperienze sono osservazioni del fantasma.

Come un chiaroveggente, uno vede spiriti e li pensa sempre di più.

Diventiamo come quelle persone che possono vedere esseri non umani—

fantasmi, spiriti, esseri celestiali, e simili— e invece di perseguire la realizzazione della visione ed esperienze nella pratica, cadono nel pensiero che stanno vedendo fantasmi e sostengono che le dakini ci hanno dato varie profezie e così via; alla fine diventiamo ossessionati da tutti questi spiriti ed esseri celestiali. Tali cose sono di poco valore per ottenere la realizzazione, e quando diventiamo orgogliosi di loro, agiscono come ostacoli, e sono l'evidenza visibile del demone. Come dice il proverbio, "Gli ostacoli sono il segno del demone; il crescere e il ridursi sono i segni delle esperienze meditative." Poiché è la natura delle esperienze che viene e va.

Il risultato della pratica è il raggiungimento della fama mondiale.

L'attaccamento e l'avversione degli otto interessi mondani aumenta e non si è diversi dalle persone ordinarie.

Invece di disfarsi delle catene delle emozioni perturbatrici nelle nostre menti e far nascere la saggezza del non sé, che si ottiene con la calma sostenuta e la visione profonda, sbagliamo nel rincorrere la fama mondiale. "Pensiamo," Ho trascorso anni in ritiro solitario. Ho realizzato la Grande Perfezione. Ho completamente distrutto gli otto interessi mondani." E quando lasciamo credere questo agli altri, cominciamo a radunare un ampio seguito di discepoli e accettare offerte e rispetto. Questo porta a molti difetti e ci porta sempre più lontani dal Dharma, mentre gli otto interessi mondani aumentano sempre più.

Uno ascolta le istruzioni in modo non autentico/sincero.

Senza servire l'insegnante o mettere in pratica gli insegnamenti, uno fa affidamento solo nell'aver dei testi e nell'aver ricevuto la trasmissione. Così uno non dà sé stesso con una genuina diligenza nello sperimentare la pratica.

Noi riceviamo insegnamenti ma solo superficialmente e come contenitori qualificati che saranno capaci di praticare nel giusto modo e susseguentemente diventeranno dei detentori dell'insegnamento. Al tempo stesso, può accadere che

un insegnante che ha solo ricevuto la trasmissione del testo ma che non ha una appropriata esperienza della pratica da le profonde istruzioni a coloro che lo aiutano o lo servono, senza considerare se quella persona è un contenitore appropriato che lo praticherà e sarà capace di detenere l'insegnamento. In questo caso non può trasmettere niente di valore al discepolo, e quest'ultimo non svilupperà mai una sana conoscenza della visione, meditazione e azione.

Avendo ottenuto un corpo umano in Jambudvipa, uno ritorna a mani vuote,

come ritornare a mani vuote da un'isola di gioielli.

Trovandoci in questo mondo di Jambudvipa abbiamo una opportunità eccezionale di accumulare merito e saggezza e di purificare le nostre oscurazioni. Se non usiamo questa esistenza umana privilegiata per praticare il Dharma o se usiamo la pratica in modo errato, finiremo nei reami inferiori. Come l'impareggiabile Dagpo Rinpoche disse, se non otteniamo il punto cruciale dell'insegnamento, anche se uno pratica, il Dharma stesso diventa la causa di caduta nei reami inferiori. Analogamente, per che viaggia verso un'isola piena di gioielli e poi ritorna senza averne portato via con sé alcuno, tutte le difficoltà che ha dovuto attraversare saranno state vane.

Dal letto di un praticante del Dharma la gente rimuove il cadavere di una persona ordinaria. Non c'è alcuna convenienza nell'ottenere un corpo umano.

Se noi abbiamo toccato il vero punto del Dharma o no è un qualcosa che scopriremo quando moriamo. Se non abbiamo paura o angoscia al momento della morte e siamo capaci di portare il Dharma lungo la via—cioè, di realizzare il dharmakaya—questo è il segno di essere giunti al punto essenziale della pratica. Ma se, d'altro canto la nostra "pratica" è stata solo il perseguire interessi esclusivamente mondani, noi moriremmo e lasceremo un cadavere nella stessa maniera di qualsiasi persona ordinaria. Non avremo utilizzato questa esistenza

umana per praticare secondo gli insegnamenti: avendola ottenuta sarà stata priva di significato.

Al momento della morte ,uno muore con rimpianti.

Mentre siamo vivi,dobbiamo pensare di comprendere la visione, che stiamo meditando sulla vacuità,che stiamo praticando la Grande Perfezione. Ma è detto," E' quando i praticanti si trovano di fronte a situazioni che mettono in evidenza i loro difetti nascosti," e di fronte alla morte i nostri difetti saranno tutti fin troppo chiari. Se non abbiamo ottenuto fiducia nella nostra pratica,sentiremo un gran rimorso quando moriremo, e quel rimorso non ci aiuterà.

In quel momento,anche se provi rimorso, sarai privo di risorse.

Non ci sarà alcuna via d'uscita ,anche se,colpito dal rimorso,ora comincerai a pensare di praticare il Dharma appropriatamente, non ci sarà più il tempo di farlo.

Il praticante del Dharma è tradito dal suo proprio nome.

Un praticante che è veramente degno del nome è colui che ha assimilato gli insegnamenti. Ma non c'è affatto alcun beneficio nell'essere conosciuto come un eremita che ha trascorso molti anni in ritiro o come un erudito di cui la gente dice," Egli ha ricevuto molti insegnamenti e ha studiato molto."

A meno che voi non abbiate veramente praticato il Dharma, essere chiamati praticanti non vi è d'aiuto. Se non avete trasformato il vostro essere praticando i tre addestramenti(nella virtù,nella mente,nella saggezza) e vi comportate contrariamente al Dharma,sebbene potete essere chiamati "amici spirituali",voi diventerete un cattivo consigliere.

Uno ascolta suoni vuoti.

Come ascoltando un melodioso canto di lode, non ne verrà nulla dall'ascolto di foglie secche di omaggio e lode. Uno dei rischi è di sprecare inutilmente la propria vita umana.

Qualcuno che si considera un essere realizzato o un praticante del Dharma ma non ha nell'attualità raggiunto un tale livello inganna la sua reputazione. Egli è un impostore. Le persone dicono di noi, "E' un essere altamente realizzato, è un grande meditante," ma se ascoltiamo queste lodi che risuonano dolcemente e presuntuosamente e crediamo in loro, diventiamo degli impostori, poiché questi sono nomi vuoti che non hanno merito, e noi rischiamo di vedere le nostre vite dirigersi verso percorsi inutili.

Se uno agisce contrariamente al Dharma,

allora nonostante adottiamo le apparenze di un praticante del Dharma, trascorrendo molti anni in ritiro, avendo la fama di avere un alto grado di realizzazione, o di essere orgoglioso della propria conoscenza,

Dopo la morte non può che andare agli inferni.

E allora qual è la causa principale di questi quindici modi di praticare in modo errato? E che invece di essere interessati alle vite future noi siamo solo interessati a raggiungere gloria e prestigio in questa vita. Quindi è importante riconoscere questi difetti in noi stessi sì da poter applicare i corretti antidoti. Proprio come dovremmo identificare un ladro allo scopo di punirlo, noi dovremmo riconoscere i nostri propri difetti tanto da poterli correggere. Come gli insegnanti Kadampa usavano dire, "Riconoscete i vostri difetti; non guardate ai difetti degli altri." Questo è come dovremmo evitare questi quindici modi errati.

La radice e la fonte di tutti questi è l'attaccamento e l'afferrarsi alle cose di questa vita, così da riconoscerle come imperfezioni e liberarsene.

Spiegazione, per mezzo di ventisei tipi di assurdità/follia, indulgendo nelle quali, porteranno ad azioni negative.

Questi ventisei generi di follia sono un segno che noi non stiamo agendo abilmente in accordo con il Dharma. Invece di praticare ardentemente il Dharma, che comporta un significativo entusiasmo, noi prontamente ci lanciamo in attività mondane e azioni negative, con un entusiasmo fuori luogo.

Prendiamo i ventisei esempi di follia nella vita ordinaria,

Figlio ci sono ventisei generi di follia nel sacro Dharma.

E' sciocco non avere paura di un'arma che compare inevitabilmente,

che è, non avere paura della morte.

Non avere paura quando un' enorme esercito si accinge ad invadere il proprio paese e pensare, " Ce la farò; non sono spaventato di dare la mia vita "è molto stupido e avventato. Il punto di questa metafora è che ,di tutti i nostri nemici, il più mortale è la morte stessa, e l'unica cosa che ci aiuterà a combatterla è la pratica del Dharma. Quindi indulgere in attività mondane invece di praticare il Dharma e pretendere di essere tranquilli e non essere spaventati della morte è assolutamente folle.

E' folle non rimborsare un debito che hai di sicuro contratto,

cioè, non purificare i vostri debiti karmici, azioni negative, e oscurazioni.

Quando prendi in prestito un po' di denaro, tu devi rimborsarlo gradualmente, un po' alla volta ogni anno. Ma se improvvisamente scopri di doverlo pagare,

rimborsandolo tutto in una volta, saresti lasciato nell'indigenza. E' lo stesso con tutte le azioni negative che hai compiuto con il tuo corpo, parola, e mente in tutte le tue vite passate. Esse sono come una cartella di debito, e se non fai nulla al riguardo e non purifichi gradualmente le oscurazioni e le azioni negative allo scopo di annullarle, esse ti trascineranno giù nei reami inferiori del samsara.

E' folle dirigersi verso un nemico che sicuramente ti catturerà,

cioè, afferrarsi al samsara senza paura.

Se ti dirigi verso un nemico, è assolutamente certo che sarai catturato, imprigionato, torturato, e smembrato. Allo stesso modo se non riconosci che il samsara è un posto esclusivamente di difficoltà e sofferenze, dove uno può solo essere il perdente davanti ai nemici di nascita, vecchiaia, malattia, e morte, e invece di essere intimorito da questi nemici li percepisci come fonte di soddisfazione e addirittura attaccarti a loro, sei proprio uno stupido.

E' insensato provare gioia nel portare con sé un carico di gran lunga superiore a quello che si può sopportare,

cioè, non rifuggire dall'effetto maturato dalle azioni negative.

Quando vai in qualche parte trasportando un carico sulla schiena, è importante assicurarsi che sia un peso ragionevole, che uno può facilmente trasportarlo per un lungo tragitto. Pensando, "Io posso trasportare una montagna" è assolutamente da stupidi. Ma non è da meno come stupidità agire senza tenersi alla larga da azioni negative, ignorando il fatto che loro inevitabilmente ti condurranno nei reami inferiori nelle vite future.

E' stupido desiderare ardentemente di andare in un posto sgradevole.

Solo uno stolto andrà di buon grado in un luogo arido e desolato invece che in

un posto dove il cibo è naturalmente abbondante ed è facile procurare del vestiario. In modo analogo è assolutamente stupido

trovare piacere nel commettere azioni negative.

Perfino una azione negativa molto piccola avrà serie conseguenze nel lontano futuro che uno può solo scarsamente immaginare, come descrisse Ngarjuna nella sua *Lettera a un Amico*:

Per un giorno intero sulla terra trecento dardi
Potrebbero colpirti duramente e causarti atroci dolori,
Ma questo non potrà mai spiegare o eguagliare
Una frazione del più piccolo dolore nell'inferno.

I reami infernali non sono null'altro che il risultato delle nostre proprie azioni negative. Se ignoriamo ciò e allegramente andiamo a compiere azioni negative – prendere la vita, mentire, imbrogliare e truffare e così via – siamo degli esseri assolutamente balordi.

E' da stupidi saltare in un abisso dove sei sicuro che morirai.

Nessuno se non un folle salterà da una rupe a picco di diverse centinaia di metri nelle ganasce di una morte certa. Tuttavia le persone in questo mondo fanno delle cose pensando solo alla gloria e notorietà, o vanno in guerra con le menti cariche di odio, così creando le cause per le loro future rinascite negli inferni. Similmente, loro avidamente ammassano ricchezze e le accumulano per loro stessi, né offrendo a coloro che sono nel bisogno né facendo offerte ai Tre Gioielli: così creano le cause per rinascere come preta. Loro non hanno fede negli insegnamenti del Buddha e ignorano la legge per cui le azioni negative e positive danno effetti corrispondenti: la loro stupidità e perdita di discernimento causa rinascita nel reame animale. Tutte queste azioni negative vanno evitate, poiché indulgere in queste significa

saltare nei tre reami inferiori

ignorando l'enorme danno che ne risulterà.

E' da stupidi seminare grano e sperare che cresca orzo,

cioè, sperare che dalle azioni negative ne conseguirà felicità.

Colui che coltiva un campo e vi semina semi di grano aspettandosi di fare un raccolto di orzo nell'anno successivo può solo essere che uno stupido. Ma noi non siamo migliori. Trascorriamo questa vita inseguendo onori e gloria, concentrando ricchezza e prosperità, e pensando come liberarci dei nostri oppositori e come proteggere e favorire la nostra famiglia e gli amici. Per raggiungere tutto questo, ci lanciamo nel compiere le dieci azioni negative come uccidere e truffare gli altri. Quando riusciamo a fare questo, immaginiamo di aver ottenuto grandezza e siamo orgogliosi di noi stessi per il risultato, pensando che questa è una cosa per cui essere felici. Tuttavia siamo solo stati capaci di accumulare un mucchio di azioni negative che ci porteranno solo enorme sofferenza.

E' stupido aspettarsi che il sole risplenda in una caverna esposta a nord.

Se vai in una caverna che si affaccia al nord aspettando di goderti un bagno solare, allora mi sa che dovrai aspettare a lungo. E' ugualmente stupido

Aspettarsi che le benedizioni dell'insegnante accadano in mancanza di devozione.

L'insegnante è un vero Buddha. La sua compassione e le sue benedizioni non fanno alcuna distinzione tra un essere e un altro. Ma proprio come noi non possiamo aspettarci che i raggi di sole entrino in casa quando tutte le porte e le finestre sono ben chiuse, non possiamo sperare di ricevere le benedizioni dell'insegnante se perdiamo devozione e ci chiudiamo alle sue benedizioni.

E' stupido porre la vostra speranza e fiducia in qualcuno che evidentemente vi sta ingannando,

cioè, per essere attaccato alle cose buone di questa vita.

Adesso stiamo per essere imbrogliati dalle cose che desideriamo ardentemente, come vestiario confortevole, cibo delizioso, e fama e notorietà. Ma essi non sono meglio dei giocattoli per ragazzi o dell'imitare con comportamenti ridicoli di una scimmia. E' importante comprendere che ci stanno ingannando, per non essere distratti da loro o desiderarli. Altrimenti se perseguiamo piaceri ordinari come ballare, cantare, gioco d'azzardo, raccontare storie, e ascoltare il pettegolezzo su altri, noi stiamo sciupando l'opportunità che abbiamo di decidere le nostre vite future.

E' stupido colui di umili origini che vuol gareggiare con chi è di sangue reale,

come un soggetto ordinario che contende con un principe; cioè, la speranza di sviluppare nobili qualità quando è solo una persona ordinaria.

Non dovremmo mai considerare che qualcuno di famiglia molto umile abbia lo stesso rango di un principe, sebbene cerchi di agire come lui o rivaleggi con lui. Allo stesso modo, qualcuno molto ordinario che pretende di essere un essere realizzato ma non ha nessuna delle qualità straordinarie di un essere superiore --- come aver purificato le oscurazioni, ottenuto la perfezione nello studio, nella riflessione e nella meditazione, e sottomesso le distrazioni mondane --- non può sperare di sviluppare queste qualità.

E' stupido sperare di essere ricco quando non si possiede nulla,

cioè, sperare di essere maestro di altre persone quando non si hanno qualità per sé stessi.

Qualcuno che spera di diventare ricco senza rincorrere un affare e lavorare duramente non diverrà mai ricco. Similmente, non potrai mai diventare un insegnante e ottenere l'ammirazione delle altre persone e il rispetto se non hai acquisito le necessarie buone qualità che vengono dal praticare il Dharma.

E' stupido per uno zoppo cercare di montare un cavallo,

cioè fare una promessa che non si può mantenere.

Una persona con un arto fratturato che monta un cavallo selvaggio con la speranza di fare una piacevole corsa sarà inevitabilmente atterrata. E' ugualmente stupido ripromettersi o a qualcun altro che eseguirai un grosso compito quando sei incapace di farlo. Non solo non completerai il compito, ma ti disonorerà.

E' stupido dire di aver completato un lavoro senza aver fatto alcun lavoro,

cioè, di disprezzare i mezzi abili quando non avete realizzato lo stato naturale.

A meno di non aver completato tutti gli stadi della pratica, nel dire "Io ho realizzato lo stato naturale; Io ho ottenuto una solida esperienza e realizzazione" è solo un parlare a vanvera da stolti. Puoi pensare che non è necessario accumulare merito, purificare te stesso, avere la determinazione a essere libero, desiderare di uscire dal samsara, e di accontentarsi di poco, ma finché non hai veramente realizzato la saggezza del non sé, questa indifferenza ai metodi di pratica è una stupidità come una persona che non ha arti e pensa di essere capace di percorrere grandi distanze.

E' stupido, quando non sei ancora guarito da una malattia, diventare stufi del medico e prendere a simpatia chi ha preparato una fiala di veleno,

cioè, non avere rispetto per il dottore che cura la malattia dei cinque veleni mentre apprezziamo la compagnia di coloro che indulgono in azioni negative.

Se stai soffrendo per un disordine del flemma o uno squilibrio energetico, affronterai l'intera cura e farai tutto quello che il medico dice finché la malattia non è guarita. Tuttavia per quanto difficile possa essere, per quanto sgradevole il sapore della medicina, o per quanto dolorosa la cura, essa è tutto per il tuo bene. Ma se sei incapace di sopportare la cura e fai ciò che ti pare—perfino superficialmente prendendo cose che sono pericolose per te—tu finirai per causare la tua morte. Similmente, se non vuoi prendere la medicina per la malattia dei cinque veleni seguendo gli insegnamenti esposti dal Buddha e, invece, preferisci tenerti in compagnia di persone che indulgono in azioni negative e vanno a caccia e a prostitute, distruggerai te stesso.

E' stupido per un commerciante che non ha nulla da vendere essere una buona forchetta,

cioè, insegnare agli altri quando non hai compreso il significato per te stesso.

Un grosso commerciante che abbandona i suoi affari e non fa nulla ma trascorre il suo tempo mangiando presto esaurirà le sue ricchezze e si ritroverà indigente. Allo stesso modo, voler insegnare agli altri il Dharma quando non hai ottenuto la liberazione per te stesso è pura follia. Non sarai capace di beneficiare gli altri se non hai acquisito né una solida conoscenza degli insegnamenti né ottenuto una realizzazione con la pratica. Come una macina di legno, produrrà solo un gran rumore ma non produrrà nulla di utile.

E' stupido fuggire senza aver ascoltato il consiglio di vostro padre,

cioè, prendere la direzione sbagliata senza ascoltare le istruzioni dell'insegnante.

Se ignoriamo il consiglio di nostro padre che ci dice, "Questo è come dovresti proseguire se vuoi aver successo, superare le difficoltà, proteggere gli interessi personali," e non seguiamo le giuste vie perfino in termini mondani, ma agiamo sconsideratamente, ci ubriachiamo, e facciamo tutta una serie cose maldestre, siamo sicuramente degli esseri stolti. Lo stesso è vero se non facciamo come dice il nostro insegnante quando ci racconta, "Se pratici in questo modo, se eviti questo e scegli quello, allora progredirai verso l'illuminazione."

E' stupido per una figlia ignorare i consigli di sua madre,

poiché se madre e figlia litigano, ciò sarà dannoso per lei per un lungo periodo di tempo. Similmente, è stupido

preferire i piaceri dei sensi in questa vita a ciò che è di beneficio nelle vite future.

E' stupido, dopo aver lasciato la casa nudi e poi abbiamo trovato i vestiti, ritornare a casa nuovamente senza di loro;

cioè, avendo appreso il Dharma, arricchirsi invece di praticare.

Avendo trovato i vestiti del Dharma, non li indossiamo—non studiamo e meditiamo, ma ritorniamo alle attività mondane come fare affari e cercare di diventare ricchi. Questo è un grande spreco.

E' stupido togliersi le scarpe quando non c'è alcun fiume;

cioè, interrompere la pratica del Dharma quando non abbiamo la fiducia della realizzazione.

Oltre quando dobbiamo guardare un fiume, se vi levate le scarpe, voi semplicemente vi ferirete i piedi sulle pietre. Similmente, se ti fermi nel praticare

il Dharma prima di ottenere una solida realizzazione, farai solo un danno a te stesso. Questo si applica a interrompere intempestivamente la pratica di altre persone, quando non hai la realizzazione per te stesso. Per esempio, puoi dire a loro, " Dovremmo praticare Mahamudra o la Grande Perfezione. Non c'è motivo nel fare le prostrazioni, nel purificare le oscurazioni, o nell'accumulare meriti." O puoi dire a qualcuno che sta praticando lo studio, e a qualcuno che sta studiando di fermare lo sciupio delle loro vite apprendendo delle cose o praticando.

E' stupido bere acqua salata che mai estinguerà la vostra sete,

cioè, avere desideri e mai sentirsi appagati.

Più uno beve acqua salata, più diventa assetato. Similmente, se indulgete con la vostra sete per i piaceri sensuali, non ne avrete mai abbastanza. Come si dice, il desiderio è come un cane affamato che non si sazia mai.

E' da stupidi essere ignari dell'interno quando l'esterno è crollato;

Il vostro corpo è vecchio nonostante la vostra mente è ancora piena di attaccamenti e avversione.

E' il colmo della follia rimanere all'interno di una casa inconsapevoli che si sta deteriorando e necessita di urgenti misure di restauro—con il tetto che sta per cadere e le pareti che crollano. E' uguale per il nostro corpo: non comprendiamo che invecchiamo anno dopo anno, cioè lentamente crolliamo. E tuttavia dentro proviamo molto attaccamento e avversione più che mai, e non consideriamo le nostre vite future.

E' stupido essere abili nel dare consigli agli altri mentre diamo a noi stessi i peggiori consigli.

Non fate ciò che predicate.

Alcune persone sono molto brave nel dare consigli alle altre persone. Le loro parole sono come raggi di sole, aiutano le persone di tutto un paese, e tuttavia non conoscono come comportarsi appropriatamente. Similmente, se insegni agli altri il Dharma ma non sai come applicarlo per te stesso, quello che dici è in contraddizione con quello che fai.

E' stupido scalare una fortezza senza una scala.

E' impensabile cercare di entrare in una fortezza con pareti molto alte senza usare una scala per raggiungere la cima delle mura. Similmente è stupido

Vantarsi di andare verso la liberazione senza aver completato le due accumulazioni.

E' assurdo per un bambino non voler fare un compito che di certo dovranno fare;

cioè, per i principianti rimandare in seguito attività virtuose.

Alcune persone, invece di cercare di imparare qualcosa, per migliorare loro stessi, e di sviluppare buone qualità, sciupano il loro tempo come dei bambini giocando inutili giochi. Principianti del Dharma sono egualmente stupidi se rimangono inattivi e spensierati invece di essere diligenti nelle pratiche come accumulare merito, fare prostrazioni, fare offerte, e praticare le fasi di generazione e perfezione.

E' da stupidi non essere preoccupati nell'attraversare un fiume non guadabile,

cioè, essere disinteressati alla nascita, vecchiaia, malattia e morte.

Se stessi per giungere sulla sponda di un grosso fiume dove non c'è un guado e non hai una barca o un altro mezzo per attraversare il fiume, sarebbe ridicolo

non essere preoccupati su come lo attraverserai. Sarebbe similmente assurdo non essere interessati ai quattro grandi fiumi di nascita,vecchiaia,malattia, e morte, che sono intrinseche alla condizione samsarica,quindi inevitabili. Se non utilizzate il Dharma a prepararvi ad affrontare la morte e queste altre sofferenze, sarete semplicemente trascinati dalle attività mondane, state solo illudendo voi stessi.

E' stupido guardare altrove quando *la saggezza del Buddha è sempre dentro di te.*

Sei come qualcuno che ha una gemma che esaudisce i desideri ma che non la riconosce e pone tutti i suoi sforzi nel fare affari,coltivare la terra, e così via nella speranza di diventare ricco.

Quanto sopra può essere sintetizzato nei cinque difetti:

(1) desiderare intensamente le cose di questa vita;

(2) voler avere il risultato senza la causa,cioè, senza accumulare meriti e saggezza;

(3) non ascoltare le parole dell'insegnante,cioè, le sue istruzioni, e diventare un praticante del Dharma solo di nome;

(4) impegnarti nel sacro Dharma ma poi seguire vie ordinarie che includono attaccamento e avversione; e

(5)non praticare quello che sostieni,in altre parole,parlare usando i termini del Dharma e agire in contrasto con il Dharma.

Nove esempi di consigli personali su come addolcire il proprio essere.

Che cosa intendiamo per consigli personali?

Cioè consigli personali perché essi sono composti da istruzioni orali detti direttamente – consigli da tenere a cuore.

E' il consiglio ben intenzionato, accompagnato dall'esperienza, che un padre dà ai suoi bambini. Se questi lo seguono, è verosimile che avranno successo in qualunque cosa loro facciano. Similmente, se seguiamo le istruzioni dell'insegnante, possiamo ottenere le realizzazioni ordinarie e supreme. Come disse il grande siddha Saraha,

Quando le parole dell'insegnante entrano nel vostro cuore,
è come accorgersi di avere un tesoro nel palmo della vostra mano.

Figlio, ci sono nove esempi di consigli personali.

Il primo è

Se si desidera competere, affronta il Buddha.

Guarda alla vita del Capace e addestrati seguendo i suoi passi.

Se desideri competere con qualcuno, gareggia con il Buddha. Prendi l'esempio del Buddha Shkyamuni che accumulò merito e saggezza per tre infiniti kalpa e allo scopo di ricevere insegnamenti, offrì le sue braccia, il suo corpo, il suo regno e la sua regina e il figliolo. Sopportò incredibili sofferenze come trafiggere il suo corpo con mille chiodi. Dovresti pensare "Devo fare altrettanto." Una volta che hai questa intenzione di eguagliare il Buddha, fare quello che gli fece, sebbene tu non puoi essere capace di agire in questo momento su una vasta scala, certamente sarai capace gradualmente di progredire verso la Buddhità.

Se vuoi fare delle maldicenze, calunnia l'yidam.

Le persone amano dire tutta una serie di cose sugli altri dietro le loro spalle,menzionando ripetutamente i loro nomi. Invece di calunniare gli altri in questo modo,“calunnia” l’ yidam: pronuncia il suo nome ripetutamente recitando sempre il suo mantra.

Sempre, senza errore,sii diligente nell’approccio e nel realizzare le pratiche,

sussurrando il suo nome giorno e notte nella continua recitazione del mantra. Se costantemente recitate il *mani* il mantra di Avalokiteshvara,è come se lo stessi continuamente chiamando col suo nome—“Egli che è dotato del Gioiello e del Loto”—e non v’è dubbio che riceverai la sua guida e le sue benedizioni.

Se devi essere meschino,fallo con le istruzioni.

Nella vita ordinaria ci sono coloro che avidamente accumulano ricchezze,riempiendo i loro forzieri di diamanti e oro. Li sorvegliano regolarmente per vedere quanto hanno e pensano solo ad acquisire di più. Noi dovremmo avere lo stesso genere di avarizia e interesse nella pratica delle fasi di generazione e di perfezione,chiedendoci costantemente come possiamo migliorare la nostra pratica mentre allo stesso tempo teniamo queste gemme nascoste lontano nella tesoreria delle nostre menti.

Se le tieni segrete e le pratici,benedizioni,esperienze,e realizzazioni rapidamente sorgeranno.

Se state per fare una cattiveria,siate cattivi con le vostre azioni negative.

Non ricordare le azioni negative e gli amici che agiscono negativamente.

Qualcuno che è scortese può sembrare molto simpatico e si esprime con garbo, la prima volta che lo incontriamo,ma gradualmente il suo cattivo carattere

emergerà e cominceremo a litigare e azzuffarci. E' lo stesso per le azioni negative e i conoscenti che indulgono in azioni negative. Non trattenetevi con loro come fareste con i vostri amici. Evitateli quanto più è possibile applicando l'antidoto.

Con tutti i mezzi siate generosi con l'insegnante.

Donate generosamente, in particolare fate offerte all'insegnante, a chi dovrete sentirvi capaci di offrire tutte le vostre ricchezze e proprietà e perfino il proprio corpo.

E' di maggiore beneficio che fare offerte ai Buddha dei tre tempi.

Il miglior genere di offerte è quella della nostra pratica e realizzazione. E sebbene possiamo non essere capaci di realizzare completamente i propositi del Buddha con la nostra pratica, se possiamo almeno avere un buon cuore e aiutare gli altri anche questo esaudirà i desideri del Buddha.

Se desideri ignorare qualcuno, raggiungi il samsara.

Dopo un litigio, possiamo voltare le spalle all'altra persona. Ma il nostro reale litigio sarà con il samsara.

Indagate minuziosamente la vostra mente;

se trovate qualche imperfezione nella vostra mente, liberatevi, e nutrite le buone qualità quali rispetto, devozione, e fiducia nella legge di causa ed effetto--- in breve,

siate diligenti nei metodi che impediranno di prendere rinascita nel futuro nel samsara.

Se state per fare un elenco dei difetti, elencate i vostri difetti

personali.

Guarda dentro e trova i difetti dentro te stesso: "Io non sto meditando correttamente; Io non sto studiando appropriatamente..." Questa è una buona maniera di spronare la propria diligenza.

Allontanati dalla terra dei tuoi difetti nascosti.

Date l'addio alla vostra pigrizia, alla mancanza di diligenza, e altri difetti. Questo implica anche dare tutti i vostri averi, le vostre ricchezze e proprietà, alle altre persone e andare a vivere in qualche altro posto.

Quando voi avete la vittoria, donatela agli altri.

Date tutto quello che avete indistintamente agli altri. Come disse Milarepa, "Se fai qualcosa di buono per gli altri, loro ti considereranno come un essere celestiale." Se dimenticate il vostro motivo egoista e considerate gli altri più importanti, essere gentili con loro e comportandosi con compassione, alla lunga può solo che aiutarvi.

In definitiva essa sarà solo per te.

Quanto ai sutra e ai tantra, sbrogliarli come lana.

Per fare tessuti di lana uno deve prima lavare la lana e poi sbrogliarla in singole fibre prima di filarla in filato per tessitura. Se la lana è sbrogliata appropriatamente, sarà facile fare il filato. Similmente,

Cercare gli insegnamenti in modo imparziale (senza pregiudizio) e fonderli con la vostra mente, corregge la vostra pratica e la vostra mente.

Questo è molto importante.

Nove esempi di consigli del cuore per mantenere un basso profilo.

Figlio,ci sono nove esempi di consigli del cuore.

Sii un figlio della montagna.

Trovarsi in un posto dove ci sono molte distrazioni porta a molti attaccamenti, discussioni, e a piaceri e dispiaceri. La propria meditazione si disperde. D'altro canto,

Per il gran meditante che non ha mai lasciato le montagne,le buone qualità crescono giorno dopo giorno,mese dopo mese.

E c'è un detto che dice:" Si un figlio della montagna,adornati di nebbia."

Mangia il cibo del tempo della carestia.

Non lasciare che cibo,abiti,e conversazioni prendano il sopravvento.

Se voi avete bisogno di abbondanti porzioni di cibo o di una alimentazione insolita, dovrete impiegare molto tempo e sforzo per ottenerle, e questo per voi sarà causa di distrazione. Ricorda che indipendentemente dal fatto che il cibo sia delizioso o meno alla fine sarà tutto escremento. Sii contento di accontentarti del cibo sufficiente,comunque naturale,per placare il vostro appetito e sostenere il corpo. Lo stesso applicatelo al vestiario e alla conversazione: dovresti avere poca attenzione per vesti ricercate e ridurre le conversazioni mondane al minimo.

Fai la cosa giusta che soddisfa il nemico.

Se non buttate al vento le vostre maniere ordinarie ,non distruggerete mai il castello del desiderio e dell'odio.

Se non vi opponete o reggete il confronto con i vostri nemici, e non vi affezionate ai vostri amici, ogni nemico che avete sarà lieto e penserà, " Questo tipo è un pollo. Non sta cercando neppure di affrontarmi. Io avrò facilmente la meglio su di lui." Buttando via tutte le speranze di diventare ricco in questa vita, di diventare un governante o qualcuno che conta, sarai libero dalle otto preoccupazioni ordinarie e distruggerai la cittadella dell'attaccamento e dell'avversione.

Indossa gli abiti che nessuno vuole.

Senza attaccamento alcuno è più facile praticare.

Vestiti con abiti che sono sufficienti a proteggerti dal freddo e dal vento, senza preoccuparti se essi ti danno un bell'aspetto. Se usi vestiti che sono stati buttati via perché nessuno li desiderava, non avrai bisogno di preoccuparti come usarli: ti serviranno semplicemente per proteggerti dal freddo. Ma dovendo procurarti dei vestiti belli, costosi ti coinvolgerà semplicemente in uno sforzo inutile e causerà ulteriore distrazione.

Fuggi dalla folla, da solo.

Come nell'esempio dato precedentemente della giovane fanciulla che si toglie i bracciali dai polsi allo scopo di far poco rumore quando si lava le mani, se rifuggiamo l'essere circondati da molta gente, la nostra meditazione non sarà rotta dall'inutile chiacchiericcio.

Le vostre attività virtuose presto incrementeranno, non ci saranno ostacoli, e avrai anche cibo e provviste

Esistere senza gestire le vostre relazioni,

cioè, un ruolo a cui loro possono attaccarsi a te e trascinarci. Se sei catturato

dall'attaccamento ordinario alla vita di famiglia,sarai preoccupato di diventare ricco e un capofamiglia influente. Quindi

A meno di non arrendervi ai vostri intensi desideri e affetti per i vostri familiari e amici non sarete capaci di recidere le catene

Che vi tengono legati a loro. Quindi,

Non permettete che le persone vi prendano con la corda al naso.

I vostri attaccamenti vi rendono come un animale con una corda che passa attraverso il naso:le persone possono farti andare dove vogliono loro. Finché non abbandoni questa corda nelle mani degli altri sarai libero di prendere le tue decisioni,in particolare praticare il Dharma.

Lega la tua incostanza a terra con una corda.

La mente umana,come l'acqua si dirige ovunque,quindi legate la vostra mente con la corda dell'attenzione /consapevolezza.

Le persone hanno menti incostanti,loro ascoltano tutto quello che gli altri dicono. Loro mutano sempre le loro menti e sono incapaci di concentrarsi su qualcosa o prendere una decisione ferma. Se dici loro di studiare,loro si precipiteranno a cercare un libro e cominceranno a studiare. Poi se dici loro di praticare,loro immediatamente termineranno di studiare e cominciano a praticare. E se dici loro di lasciare e lavorare e impegnarsi in attività ordinarie,loro immediatamente vanno a fare questo. Ma loro non giungono mai a nulla agendo in questo modo. La mente umana è uguale,vaga costantemente e cambia direzione,come l'erba in un passo di montagna,che si piega come il vento soffia. E' come l'acqua, che va ovunque la incanali: se scavi un fosso o apri il terreno davanti a un'inondazione, l'acqua immediatamente fluisce lungo il canale che hai fatto. Quindi invece di lasciar andare la mente dove vuole,uno dovrebbe legarla con la corda della consapevolezza,proprio come si lega un

cavallo con un capestro per prevenire che esso si allontani. Concentrate la vostra mente in modo focalizzato sul Dharma invece di arrendersi alle fantasie e lasciarle fare quello che le passa per la testa.

Abbandona i rifugi del piacere.

Alcuni posti, come dei bei giardini, possono sembrare molto piacevoli: ognuno può ballare e cantare o conversare, e si sente completamente a proprio agio. Ma questo dura fino a che non sorgerà attaccamento e avversione. Quindi,

Non attaccarti ai piaceri del samsara. Se non li abbandoni, non fermerai mai il continuo flusso di azioni negative, di sofferenza, e chiacchiere negative.

Concentrate la vostra mente sullo spazio.

E' importante familiarizzarsi completamente con i due generi di non-sé.

Lo spazio è qualcosa che non può essere afferrato. Esso è libero da preferenza e parzialità. Non ha limiti o dimensioni. Non può essere definito; non ha nulla a cui attaccarsi. Dovreste aspirare a praticare come questo, liberi da elaborazioni concettuali, e di realizzare i due tipi di non - sé, il non - sé dell'individuo e quello dei fenomeni. E' molto importante abituarsi a questa meditazione e ottenere l'esperienza durante un lungo periodo di tempo.

Istruzioni, per mezzo delle cinque beatitudini, di prendere le circostanze buone e cattive in modo imparziale.

Figlio, ci sono cinque beatitudini.

Benedetti sono coloro che riconoscono il samsara per quello che è: un

albero velenoso di sofferenza.

Avendo riconosciuto che la sua vera natura è sofferenza, loro lo evitano.

Il samsara è come una pianta velenosa. Provare gioia in esso e indulgere nelle azioni samsariche ci porterà alla rovina, proprio come mangiare una pianta velenosa, per quanto possa essere attraente e deliziosa, ci renderà malati e ci ucciderà. Una volta che la riconosciamo come essere velenoso, evitiamo di prenderla anche se le sue foglie o fiori o frutti si presentano bene; e così stiamo in buona salute. Similmente, una volta che riconosciamo che non c'è niente altro che sofferenza nelle attività samsariche, noi non saremo più attratti da loro. Invece, indietreggeremo e la eviteremo.

Benedetti sono coloro che vedono quelli che provocano emozioni perturbatrici come amici spirituali.

Quando loro vedono un nemico, per esempio, egli è un maestro che li costringe a sviluppare pazienza.

Ciò che fa sorgere le emozioni perturbatrici nella nostra mente è l'attaccamento a coloro che ci piacciono e avversione a coloro che non ci piacciono. Ma se invece di odiare coloro che consideriamo nemici, pensiamo di aiutarli, e invece di essere attaccati agli amici e familiari noi semplicemente li consideriamo come illusioni o come persone che incontriamo in un sogno, noi ci libereremo delle nozioni di nemico e amico; ci sentiremo felici e più rilassati. Quando vedi nemici, persone che possono danneggiarci, ricerca e sviluppa pazienza. Considerali, inoltre, come amici che possono aiutarci a progredire sulla via. Se loro di fatto ti danneggiano, pensa che questa è la ricompensa per azioni negative che hai commesso nel passato e che ora ti stai purificando da quelle azioni. Quando sei capace di fare questo e sopporti queste circostanze pazientemente, i tuoi nemici diverranno gli insegnanti che ti aiuteranno a sviluppare la preziosa bodhicitta.

Benedetti sono coloro che vedono correttamente il maestro che li ha educati nelle tre saggezze.

Vedendo l'insegnante come un Buddha e le sue istruzioni come un nettare, loro staranno bene sulla via della liberazione duratura.

Quando vedi un sublime maestro—sublime perché ha perfezionato la saggezza con l'ascolto, saggezza con la riflessione, e saggezza con la meditazione—realizzerai che nell'emulare questo insegnante nel modo in cui agisce, parla, e pensa porterà felicità in questa vita e nelle vite future. Vedendolo come il Buddha in persona, non ti stancherai mai di bere il nettare dei suoi insegnamenti. In tal modo ti metterai veramente sulla via della liberazione.

Benedetti sono coloro che vedono ogni cosa—le cose esterne e interne e le circostanze—priva di origine.

Nel fare così loro realizzeranno la mente di saggezza del Buddha.

Quando vedete che i fenomeni esterni (forme, odori, suoni, sapori, e cose tangibili) e le vostre reazioni interne a loro (attaccamento a quelle che sono piacevoli, avversione a quelle che non lo sono) non sono mai venute in essere, non esistono veramente nell'attualità, e non andranno da qualche parte quando cesseranno di esistere, voi realizzerete la natura vuota dei fenomeni interni ed esterni. In quel momento sarà impossibile per le vostre menti essere ingannate dalle percezioni esterne. Sarai libero dall'impulso di accettare alcune cose e rifiutarne altre, a facilmente realizzerete la saggezza del Buddha.

Benedetti sono coloro che rinviando tutte le attività e si avviano sul sentiero privo di errori.

Queste persone sanno che tutte le vivaci attività del corpo, parola e mente sono assolutamente inutili e decidono di lasciarle poiché loro presto saranno morte. Loro poi pongono le loro menti a praticare in modo concentrato il supremo

Dharma,l'infalibile via della liberazione,per l'intera durata della vita. Queste persone sono molto vicine alla liberazione e non sono distratte dalle attività ordinarie.

In breve, se loro abbandonano tutte le attività di questa vita e mettono in pratica le perfette istruzioni,il sole della felicità sorgerà certamente nelle loro menti.

Evitando le venti cause di rottura del samaya,il samaya diventa il punto distintivo tra sutra e tantra.

Figlio,ci sono venti cose che portano alla rottura del samaya.

Senza considerare le circostanze eccezionali,

Essere volutamente riservati sul vostro insegnante mentre esaltate le vostre virtù personali porta a una rottura del samaya.

Ci può,occasionalmente,essere una importante ragione per tenere segreta l'identità del vostro insegnante,ma se lo facciamo solo perché l'insegnante è una persona molto umile, o un eremita errante,o perché non è un dotto maestro, ed esaltiamo le nostre qualità personali, vantandoci dei differenti insegnamenti che abbiamo ricevuto e di cui ora siamo detentori, questo ci porterà a una rottura del samaya, poiché disdegneremmo il nostro insegnante.

*Salvo che non sia specificamente per liberarci dalle emozioni perturbatrici o di raggiungere la disillusione dal samsara e la determinazione a essere liberi, per chiunque **vedere un dotto maestro e una persona incolta come pari porta a una rottura del samaya.***

La rivalità,per motivi di egoismo e ostilità,tra protettori e discepoli porta a

una rottura del samaya.

Per esempio, un discepolo che vede che l'insegnante ha un protettore generoso potrebbe cercare e ottenere il supporto del protettore, quindi stornando il supporto del protettore via dall'insegnante.

Avere l'intenzione di offrire all'insegnante le vostre ricchezze, proprietà, e altro che avete a vostra disposizione, e rimandare di fare così porta a una rottura del samaya.

Puoi cominciare pensando, "Offrirò al mio insegnante un centinaio di dollari," e poi pensi, "Forse cinquanta saranno sufficienti." Nel ridurre un'offerta in tal modo, nel ritardare di farla, o pentirti subito dopo, causa una degenerazione del samaya e un esaurirsi della tua buona fortuna.

Ricevendo tanti insegnamenti per quello che tu puoi in assoluto udire senza considerare se ci siano o meno conflitti e cose simili nel lignaggio porta a una rottura del samaya.

Prima di ricevere un insegnamento da un insegnante, dovrete verificare se il lignaggio o qualsiasi cosa connessa con l'insegnante si sia macchiata di rotture al samaya nel passato, poiché in tal caso, anche se praticate questi insegnamenti, essi non faranno nascere le realizzazioni comuni e supreme. Se semplicemente diamo per scontato che non ci siano state rotture nel samaya e che tutto è puro e corretto, noi stessi ci macchieremo della rottura del samaya. Quale che sia la nostra connessione con questo lignaggio macchiato, la nostra buona fortuna diminuirà: perfino in termini ordinari ci impoveriremo, e quant'altro.

Una versione alternativa compare nel Commentario: "Nel ricevere gli insegnamenti indegnamente..." Ogni insegnamento che ricevi deve essere precedentemente approvato dall'insegnante.

Se riceviamo insegnamenti contro il volere dell'insegnante, o senza dapprima valutare se egli fosse d'accordo, o usiamo vari metodi per obbligare l'insegnante a darci insegnamenti senza essere sicuri se egli consideri quegli insegnamenti adatti per noi, questo porterà a una rottura del samaya.

Quando il tempo non è maturo, usando pressione o lamentela

Insistere nel ricevere le istruzioni porta alla rottura del samaya.

L'insegnante conosce la capacità del discepolo e quindi l'insegnamento più adatto da dare. Quindi se usiamo metodi insoliti come l'astuzia e l'insistenza per ottenere insegnamenti contro la volontà del maestro, noi creeremo una degenerazione nel nostro samaya.

Usando bugie e astuzia **per ingannare il vostro insegnante e i compagni discepoli**, che voi dovrete considerare come un vostro padre e come vostri fratelli e sorelle, **porterà a una rottura del samaya.**

Far cadere la colpa sul maestro per errore *che non è proprio il vostro agire* **porta a una rottura del samaya.**

In qualche modo può accadere che un difetto o un qualcosa di errato si associ con noi anche se noi non l'abbiamo realmente fatta di persona. Ma se pretendiamo che l'insegnante o i nostri amici di Dharma siano responsabili, noi creeremo una corruzione nel nostro samaya.

In uno spirito di rivalità, **trattare il maestro come un rivale porta a una rottura del samaya.**

Uno può, per esempio, competere col proprio insegnante o fratelli e sorelle di Dharma con un genere di motivazione errata, pensando, "Lasciami vedere se sono più preparato di quanto lo sono loro," o cercare di competere con loro in termini di realizzazione spirituale.

Abusare della fiducia del maestro, *divulgando segreti che vi ha dato in consegna o mantenere segreti i vostri difetti personali all'insegnante*, **porta a una rottura del samaya.**

Se l'insegnante ci affida delle istruzioni segrete e ci dice di non svelarle a nessuna altra persona finché non le abbiamo praticate e ottenuto segni di realizzazione, e poi le diffondiamo ad altre persone come dei ricchi protettori che giungono a fare larghe offerte, noi stiamo rompendo il samaya. Questo è anche il caso se cerchiamo di nascondere i nostri difetti all'insegnante.

Disprezzare la sua gentilezza, *piuttosto che ripagarla ogni volta che ne sei capace*, **porta a una rottura del samaya.**

Quando ci troviamo nella posizione di fare così, non dovremmo mancare di ripagare la gentilezza del nostro insegnante. D'altro canto, se non vediamo che ogni progresso che abbiamo fatto nella pratica è interamente dovuto alla sua gentilezza, e invece noi disprezziamo la sua gentilezza e pensiamo, "E' perché sono così diligente e perfetto che ho tutte queste qualità," il nostro samaya si corromperà.

A essere assorti nel badare ai vostri interessi *essendo totalmente egocentrici, egoisti, e orgogliosi* **porta a una rottura del samaya.**

Quando seguiamo l'insegnante e lo serviamo, se ci comportiamo in modo troppo interessato, l'insegnante e gli altri discepoli si stancheranno di noi. Similmente, se siamo troppo orgogliosi, questo turberà molto l'insegnante. Invece dovremmo mantenere una posizione umile ed essere liberi dall'orgoglio.

Sottrarre istruzione e libri— copiandoli segretamente senza chiedere al vostro insegnante o ai compagni discepoli, o ancor peggio, ottenendoli rubando i testi—**porta a una rottura del samaya.**

Colui che copia le istruzioni segrete senza il permesso o, ancor peggio, ruba i libri o appunti sta rompendo il samaya, particolarmente se li dà anche agli altri. Inoltre, le istruzioni in questione non porteranno alcun beneficio.

Elencare di nascosto i difetti del maestro --- i difetti nascosti dell'insegnante e del suo seguito --- porta a una rottura del samaya.

Se succede che l'insegnante o qualcuno del suo seguito abbia dei difetti o imperfezioni nascoste e lo diciamo agli altri a loro insaputa, stiamo rompendo il samaya.

Bloccare l'aspirazione di un altro, scoraggiando qualcuno che ha fede, porta alla rottura del samaya.

Se frustrate i desideri di chi desidera con tutto il cuore di praticare il Dharma o di chi non ha desiderio di realizzare nulla nel samsara, produrrete il corrompersi del vostro samaya.

Fare ostentazione esterna delle pratiche interne, compiendo prematuramente le attività segrete, porta a una rottura del samaya.

Se il tempo è maturo e siamo assolutamente liberi dalle catene delle emozioni perturbatrici, praticare le attività segrete del Mantrayana migliorerà la nostra pratica. Ma eseguendo queste attività senza il permesso o autorizzazione dell'insegnante e senza aver ottenuto una completa fiducia e stabilità nella visione, meditazione e azione provocherà solo il corrompersi del samaya. Questo si applica anche nel fare una esibizione esterna delle pratiche interne del Mantrayana.

A essere gelosi dei fratelli e sorelle di vajra—i propri comuni fratelli e sorelle e con i più stretti fratelli e sorelle di vajra—e agire di conseguenza sempre in conflitto con ognuno porta alla rottura del samaya.

Agendo confusamente senza un insegnante o istruzioni, praticando proprio come uno vuole senza aver ottenuto gli insegnamenti o, se li hai ottenuti, senza la approvazione, **porta alla rottura del samaya.**

Praticando gli insegnamenti che non abbiamo ricevuto o anche li abbiamo ricevuti, li pratichiamo senza la giusta autorizzazione dell'insegnante—impegnandoci in una versione degli insegnamenti che abbiamo costruito per noi stessi—che ci porta a guastare il samaya.

Camuffarsi da insegnante, dando un'abile spiegazione della propria inventiva senza alcun lignaggio sussurrato e senza conoscere nulla di sé stessi, **conduce alla rottura del samaya.**

Questo si riferisce a colui che è ignorante e non ha nessuna delle qualità ottenute tramite l'ascolto degli insegnamenti, riflettendo su loro, e mettendoli in pratica. Egli non ha ricevuto le istruzioni tramite un genuino lignaggio ma pretende di insegnare agli altri, dando loro istruzioni che egli ha creato da solo.

Se il Buddha insegnò che uno non dovrebbe, con animosità o attaccamento, guardare con disprezzo perfino i Tirthika, questo non è meno applicabile nel caso degli altri. Per tal motivo

Criticare gli insegnamenti e coloro che li praticano porta alla rottura del samaya.

Non è appropriato criticare altre religioni, o perfino i veicoli inferiori Buddhisti, in un modo futile e ostile, pensando che gli insegnamenti che noi abbiamo ricevuto sono molto più avanzati. Quindi piuttosto che parlare male degli altri insegnamenti e praticanti, che causerà una rottura del samaya, noi dovremmo avere una pura percezione riguardo a tutti loro.

Esporre le istruzioni a contenitori non adatti, consegnando letteralmente gli insegnamenti segreti a quelli dei veicoli inferiori e simili, **porta a rottura del**

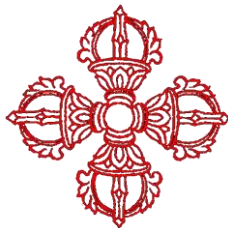
samaya.

Coloro che praticano i veicoli inferiori possono non avere la necessaria apertura per accettare gli insegnamenti del Grande Veicolo—i profondi insegnamenti sulla visione della vacuità e altro—e loro possono non essere dei contenitori adatti per questi insegnamenti. Quindi rendere apertamente noti questi insegnamenti a loro senza prima verificare se ne hanno la capacità può portare a guastare la loro pratica e causare che il loro samaya si corrompa.

Inoltre, avendo appreso le differenti categorie dei samaya radice e quelli secondari che vanno mantenuti, le cause che portano alla loro degenerazione, gli svantaggi della loro degenerazione, e i benefici del mantenerli, voi dovrete mantenere una costante diligenza con consapevolezza e diligenza.

Esistono molte categorie differenti di samaya – il samaya radice del corpo, parola, e mente, i venticinque samaya secondari, e così via. Se noi trasgrediamo il samaya nell'aver errate visioni al riguardo dell'insegnante, per esempio, o dubitando degli insegnamenti del Mantrayana Segreto, creiamo le cause della sofferenza in questa vita e nelle vite future. Quindi è necessario conoscere le cause della rottura dei samaya e delle difficoltà che ne risulteranno, così come dei benefici nel mantenerle. Se custodiamo il samaya così come proteggiamo i nostri occhi, tutte le realizzazioni giungeranno senza sforzo. Quindi è necessario ricordare sempre a noi stessi esattamente quello che dovremmo fare e quello che dovremmo evitare, rimanendo costantemente vigili e attenti se nell'attualità ci comportiamo in conformità.

Questo completa queste istruzioni, che sono come una madre che guida e si prende cura dei suoi figli, dandogli buoni consigli e insegnamenti sul giusto modo di comportarsi. Tramite loro un fedele contenitore sarà ispirato a praticare il Dharma e, fare affidamento all'allenamento superiore nella disciplina in accordo con i pitaka comuni, la manterrà come la base della sua pratica e quindi trasformerà il suo essere.



“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)