

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



IL GIOIELLO CHE ESAUDISCE TUTTI I DESIDERI

di
Dilgo Khyentse Rinpoche

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

::© 2012 Vajrayana.it ::



Guru Pema Thotrengtsal

IL GIOIELLO CHE ESAUDISCE I DESIDERI

DILGO KHYENTSE RINPOCHE

Gli insegnamenti qui esposti riguardano una pratica molto preziosa e fondamentale, nota come guru yoga. La parola Guru Yoga significa "unione con la natura del guru", e in questa pratica sono offerti dei metodi tramite i quali possiamo unire le nostre menti con la mente illuminata del guru.

E' stato detto che tutti i Buddha dei tre tempi - del passato, del presente e quelli che verranno - raggiungono la buddhit  facendo affidamento a un insegnante spirituale. L'essenza della fiducia a un insegnante   la incessante devozione, e il mezzo pi  efficace di generare e sostenere un'incrollabile devozione   precisamente la pratica del guru yoga. Con questa pratica, la devozione all'insegnante si radica profondamente dentro di noi e alla fine cresce diffondendosi nel nostro intero essere. Protegge la nostra pratica dagli ostacoli e ci assicura il progresso sulla via. La devozione all'insegnante   cos  l'essenza di tutte le pratiche spirituali, qualunque sia livello del sentiero in cui ci si trovi. Per tal motivo, il guru yoga   considerato la pi  vitale e necessaria di tutte le pratiche, ed   in s  stessa la maniera pi  sicura e veloce per giungere all'illuminazione.

Perch  l'unione della nostra mente con quella del guru   una pratica essenziale? Sebbene il guru possa apparirci all'inizio in forma umana ordinaria, e sebbene egli possa all'inizio sembrare avere comportamenti umani ordinari, la sua mente   realmente inseparabile in natura dalla mente del Buddha. Le qualit  del guru non differiscono in alcun modo da quelle di un Buddha perfettamente illuminato.

In realt , la sola differenza tra il guru e i Buddha   che la sua gentilezza   superiore a quella di tutti gli esseri illuminati del passato. Per esempio il

Buddha Sakyamuni ha lasciato questo mondo più di 2500 anni fa, mentre altri Buddha come Amithaba e Vajrasattva dimorano nelle loro rispettive terre pure. Questi sono Buddha perfettamente illuminati, ma non potremo mai incontrarli faccia a faccia né ascoltare i loro insegnamenti, poiché le nostre menti sono densamente oscurate. Il nostro guru, d'altro canto, è venuto in questo mondo in questo tempo. Noi possiamo incontrarlo e ricevere da lui le preziose istruzioni che ci condurranno fuori dal pantano del samsara fino all'illuminazione. Perciò, sebbene il nostro guru sia eguale a tutti i Buddha per le sue qualità, li supera per la sua gentilezza.

Il testo specifico che utilizzeremo e commenteremo qui è estratto dal Longchen Nyingthig, il vasto e profondo ciclo d'insegnamenti rivelati dal grande santo e terton Rigzin Jigme Lingpa il cui nome significa "Impavido Detentore della Consapevolezza". E' anche conosciuto come Khyentse Oser che significa "Raggi di Luce di Saggezza e Amore", un nome datogli in visioni. Longchen Nyingthig significa "Essenza del Cuore della Grande Estensione".

A questo punto è appropriato offrire una descrizione dell'origine del Longchen Nyingthig e in tal modo rafforzare la nostra fiducia nell'autenticità di questi insegnamenti. In conformità a quanto raccontato da Jigme Lingpa stesso, gli insegnamenti gli giunsero in questo modo:

Quale effetto delle mie ferventi preghiere in infinite vite, giammai separato dalla compassione e dalle benedizioni di Urgyen, il re del Dharma e dalla sua consorte, la dakini Yeshe Tsogyal, ero capace di comprendere la sofferenza onnipervasiva del samsara. Per tal motivo sperimentai una grande tristezza e, sorto dentro di me il forte slancio a liberarmi dall'esistenza ciclica, mi recai a Palri Theckchogling con l'intento di trascorrere in ritiro tre anni in una pratica spirituale dura e concentrata.

Un giorno all'alba, mentre ero impegnato nella recitazione delle cento divinità pacifiche e irate, un intenso sentimento di rinuncia e stanchezza verso il samsara bruscamente aumentò nella mia mente.

In quel momento lo spazio circostante si riempì di una gran luce e apparvero nello spazio di fronte a me Urgyen, il re del Dharma, con Rigdzin Jampal She-nyen e molti altri disposti attorno a lui. Dopo un pò si dissolsero in me, e la mia mente si svuotò di tutto il pensiero ordinario. Svanirono tutte le tracce di attaccamento alle esperienze di meditazione, tutte le energie karmiche caddero sotto il mio controllo, e l'illusoria fortezza delle apparenze collassò. Le percezioni ordinarie di questa vita svanirono completamente dalla mia mente e, come se stessi nascendo in una nuova vita, entrai e rimasi in una condizione in cui ricordai pienamente di essere stato Ngari Panchen Pema Wangyal.

Non molto tempo dopo, sognai di essere in un posto sconosciuto che si diceva essere la terra celestiale della "Spontanea Realizzazione di Tutti i Desideri". Lì vidi, cavalcando un dragone, Dorje Drolo eretto, toccante, spaventoso ma insostanziale come se fosse fatto di luce d'arcobaleno. Un monaco, che pensai fosse il protettore Damchen Dorje Lekpa, disse "Questa è la divinità cui fa riferimento il seguente verso: 'Urgyen e l'Yidam sono indissociabili. Non v'è alcun dubbio che il figlio riceverà i tesori del padre'". Disse questo e tutto svanì.

Passarono diversi giorni. Poi, durante la sera del giorno 25, del decimo mese dell'anno della Mucca di Fuoco(1757), un'ardente devozione verso il grande maestro Guru Padmasambhava sorse dentro di me, riempiendo i miei occhi di lacrime. Ricordi da un passato remoto lampeggiarono nella mia mente e con una schiacciante tristezza pensai "Qui, in questa terra di uomini sanguigni, la gente vive impantanata nell'odio, nella lussuria e nell'ignoranza, crogiolandosi nelle azioni più viziose. Qui non esiste nemmeno la più pallida ombra degli insegnamenti, e io stesso mi sento come un orfano abbandonato in una terra selvaggia. Tu, protettore compassionevole, più grande di ogni altro Buddha, hai lasciato questa terra e sei andato nella Montagna Color Rame. Sarò mai capace di incontrarti?".



Tormentato dalla pena, piansi. Proprio in quel momento, lo spazio attorno a me si riempì di luce, e immediatamente, in piedi davanti a me, scorsi una bella leonessa bianca delle nevi. Mi sedetti sul suo dorso e balzammo nell'immensità illimitata del cielo. Arrivammo immediatamente a Jarung-khashor, il grande stupa del Nepal. Lì sul lato più orientale dello stupa, si ergeva la dakini della saggezza del dharmakaya.

Mi porse un cofanetto di legno piatto sigillato, e disse:

per coloro che possiedono una percezione pura

tu sei il Re Trisong Detsen

per coloro la cui percezione è meno pura,

tu sei Senge Repa, il Leone degli Yogi vestito di cotone,

Qui c'è il Tesoro del Cuore di Samanthabadra,

il Simbolo della mente infinita del Vidyadhara Padma

il grande tesoro segreto delle dakini.

Dopo aver detto questo, svanì, lasciandomi del tutto scioccato. Allora, pieno di grande gioia, aprii il cofanetto. All'interno vi trovai cinque rotoli di pergamena gialla e sette piccoli cristalli delle dimensioni di un pisello. Appena srotolai il più grande di questi rotoli, l'aria si soffuse di una indescrivibile fragranza di erbe medicinali e canfora, e il mio intero essere sembrò fremere con il mistero. Un pensiero spontaneo divenne chiaro nella mia mente: "Rahula protegge questo tesoro. E' estremamente potente e ci si dovrebbe avvicinare con estrema cautela". Con riverenza e rispetto lentamente distesi il rotolo. Portava l'immagine di uno stupa completamente coperta con scrittura delle dakini, apparentemente al di là della portata della conoscenza umana. Incapace di decifrarla, cominciai a

riarrotolare la pergamena quando improvvisamente, come in un miraggio, lo stupa scomparve e la scrittura delle dakini si dissolse trasformandosi in scrittura Tibetana. Questo era un testo sul Grande Compassionevole -Avalokitesvara -. L'intero testo divenne sempre più chiaro come un'immagine in uno specchio. Dopo qualche tempo di nuovo le difficoltà nella lettura aumentarono, diventando progressivamente meno chiaro. . .

In questa e altre visioni correlate, Jigme Lingpa aprì altri rotoli e, alla fine, avendo inghiottito i rimanenti come su istruzione di una dakini, sperimentò la realizzazione infinita della vuota consapevole beatitudine.

Sotto consiglio del suo guru, mantenne segreti questi insegnamenti per sette anni. Poi, nel corso di un ritiro di tre anni a Chimphu nelle montagne sopra Samye ebbe tre visioni di Kunkhyen Longchen Rabjam, l'emanazione di Vimalamitra, che aveva ottenuto lui stesso il livello di realizzazione del Buddha primordiale Samantabhadra, e le loro menti si unirono in un tutt'uno. In queste visioni, Longchen Rabjam incoraggiò Jigme Lingpa a rivelare i suoi tesori visionari e insegnarli agli esseri senzienti.

Secondo la profezia, nel decimo giorno del mese della Scimmia dell'anno della Scimmia di Legno (1764), mentre stava compiendo la sezione dell'invito di un abbondante banchetto delle offerte, Guru Padmasambhava apparve in cielo nel suo pieno splendore circondato da nuvole di daka e dakini. Guru Rinpoche allora lo benedisse e disperse tutti gli ostacoli che ostacolavano la propagazione e l'istituirsi di questi insegnamenti.

Subito dopo, sebbene Jigme Lingpa non avesse mai fatto accenno a chicchessia di essere in possesso di questi insegnamenti visionari, fu avvicinato da Drati Rikpe Dorje, lo yogi folle del Kongpo che senza esitazione richiese gli insegnamenti. Aderendo a queste richieste gradualmente le rivelò garantendo ai suoi discepoli iniziazioni e spiegazioni per la pratica di questi profondi tesori.

Il ciclo del Longchen Nyingthig è composto da molte sezioni. Esso include i preliminari e le pratiche principale, gli stadi di sviluppo e completamento, e

ancora più importante, la pratica dell'Ati Yoga, o Grande perfezione. Esso costituisce una via completa all'illuminazione.

GURU YOGA

Il Guru yoga, l'unione con la natura del guru, costituisce il fondamento di tutte le pratiche, ed esistono molte tecniche differenti per la sua pratica. All'interno del guru yoga ci sono metodi esterni, interni, segreti e ancora più segreti. Questo testo espone il metodo esterno che, brevemente, consiste nel visualizzare il guru che dimora al di sopra della nostra testa e pregarlo ardentemente, con intensa devozione.

Il metodo interno consiste nel realizzare, attraverso la pratica, che il nostro corpo, parola e mente è inseparabile dal corpo di saggezza, parola e mente del guru. Nel ciclo del Longchen Nyingthig, il metodo interno è una sadhana di Guru Rinpoche chiamata il Rigzin Dupa o l'Assemblea dei Detentori della Consapevolezza.

Il metodo segreto consiste nel meditare sul guru nella sua forma sambogakaya, il corpo della divina beatitudine, che nel ciclo è la pratica di Guru Rinpoche nella forma di Chenrezik ed è chiamata Dugngel Rangdrol o Auto-Liberazione della Sofferenza.

Il metodo ancora più segreto ci introduce allo stato naturale della consapevolezza, e qui riguarda la visualizzazione di Kunkhyen Longchenpa con il Buddha primordiale Samantabhadra nel suo cuore. Questa sadhana più segreta è chiamata il Thigle Gyachen o Quintessenza Sigillata.

A livello assoluto l'insegnante è tutt'uno con la reale natura della nostra mente, che è in sé stessa l'essenza della buddhità, il tathagatagarbha. In cosa consiste quindi il metodo per la realizzazione dell'insegnante assoluto? Tramite l'insegnante esterno o relativo e le sue istruzioni essenziali possiamo portare noi stessi alla realizzazione dell'insegnante interiore o assoluto, che è la consapevolezza stessa. Il fondamento, e quindi la reale base per il compimento di questa realizzazione, è il presente guru yoga, che appartiene al metodo

esterno ed è classificato tecnicamente come una parte delle pratiche preliminari. Poiché il cuore effettivo di tutti i livelli e pratiche è precisamente questo guru yoga, sarebbe del tutto erroneo considerarlo solo una pratica preliminare e quindi non importante. Piuttosto, dovremmo comprendere che se pratichiamo questo guru yoga continuamente per tutta la vita, allora tutte le benedizioni di Guru Rinpoche stesso entreranno facilmente nel nostro essere.

In sostanza, la pratica è di ricordare il guru in tutte le nostre attività, sia durante la meditazione che successivamente alla meditazione. Quindi la sadhana non richiede che si rimanga nei limiti di un ritiro, ed è appropriata per tutte le occasioni e circostanze, così come per praticanti di tutti i livelli.

Poiché la mente dimora nel corpo, è importante assumere un'appropriata postura corporea. Quando il tronco e la colonna sono mantenuti in posizione eretta, i canali si raddrizzano e la mente diventa chiara. Se invece ci sistemiamo in modo disattento, sarà piuttosto difficile che nasca appropriatamente dentro di noi la concentrazione o samadhi. Quindi, dovremmo sedere nella postura in sette punti denominata di Vairocana.

Questa pratica del guru yoga ha lo specifico proposito di generare una straordinaria devozione, la fervente devozione che ci permette di vedere il guru in modo non differente dallo stesso Buddha. Se si vede l'insegnante semplicemente come un essere ordinario allora si riceveranno solo le 'benedizioni' di un essere ordinario: se si vede come un arhat o pratyekabuddha o sravaka, allora si riceveranno le corrispondenti benedizioni; se si vede l'insegnante come un bodhisattva si riceveranno le benedizioni di un bodhisattva. Se, tuttavia, si può vedere l'insegnante come un Buddha, allora si riceveranno le benedizioni di un Buddha.

Non esiste alcun Buddha che sia diventato illuminato senza aver fatto affidamento a un insegnante spirituale. Quindi, per essere capaci di praticare genuinamente il Dharma, si dovrebbe anzitutto cercare un maestro pienamente realizzato e seguirlo con totale fiducia. Com'è detto nei sutra: "È solo attraverso la fede che si può realizzare la natura assoluta." Senza fede,

anche se si conoscono profondamente tutte le parti degli insegnamenti, ciò non è di alcuna utilità. E questo è particolarmente vero per un praticante del Vajrayana.

Perciò, come dovremmo generare questa fervente devozione? Nel presente il guru ha assunto una forma umana e somiglia ad una persona ordinaria, ma la sua mente è irrimovibilmente radicata nella saggezza. Se potessimo conoscere la parte più interna della sua mente, scopriremmo che, sebbene sia stato capace, attraverso essa, di abbandonare tutti i difetti e di realizzare tutto quello che va realizzato, egli è uguale in tutti gli aspetti e qualità a un Buddha perfettamente illuminato. Questa scoperta è la fonte di una devozione genuina e profonda.

Egli è, per gli esseri, come una grande nave per attraversare il rischioso oceano dell'esistenza, un infallibile condottiero che li guida alla terra asciutta della liberazione, una pioggia che estingue il fuoco delle passioni, un sole e una luna luminosi che disperdono l'oscurità dell'ignoranza, un solido terreno che può sostenere il peso sia del buono che del cattivo, un albero che esaudisce i desideri e che concede la felicità temporanea e la beatitudine assoluta, un tesoro di istruzioni vaste e profonde, un gioiello che esaudisce tutti i desideri garantendo tutte le qualità della realizzazione, un padre e una madre che danno il loro amore egualmente a tutti gli esseri senzienti, un grande fiume di compassione, una montagna non scossa dai venti delle emozioni che si erge al di sopra degli interessi mondani, e una grande nuvola piena di pioggia per alleviare i tormenti delle passioni. In breve è uguale a tutti i Buddha. Creare qualunque connessione con lui, attraverso il vederlo, ascoltare la sua voce, ricordarlo, o essere toccati dalle sue mani, ci condurrà verso la liberazione. Avere piena fiducia in lui è la via certa per progredire verso l'illuminazione. Il calore della sua saggezza e della sua compassione scioglierà il minerale grezzo del nostro essere ed evidenzierà l'oro della nostra natura interiore di Buddha.

Ottenere o meno la realizzazione dipende dalla nostra devozione al guru. Per esempio, Tilopa non chiese e Dorje Chang non offrì una singola parola di insegnamento, nondimeno Tilopa fu liberato. Ciò fu dovuto semplicemente alla

forza della devozione di Tilopa. Se il discepolo ha l'anello della fede e della devozione, allora l'uncino della saggezza e compassione del guru ci trascinerà rapidamente nella terra della liberazione. Come è detto:

Quando il sole dell'ardente devozione risplende

Sulla montagna innevata dei quattro kaya del guru,

Il flusso delle benedizioni cadrà a dritto.

Quindi,forzati di generare devozione nella tua mente.

E inoltre:

Ricordare il guru per un singolo istante

È infinitamente più importante che meditare

Per un milione di kalpa su centomila divinità.

Sebbene la compassione infinita di Amitabha e Vajrasattva giammai ci abbandonerà, non potremo mai incontrarli faccia a faccia a causa delle nostre oscurazioni. Il nostro insegnante, tuttavia, è più gentile di tutti i Buddha poiché possiamo ora, in questa vita, incontrarlo di persona e ricevere da lui le principali istruzioni. Il grande maestro Patrul Rinpoche usò una semplice analogia: non tutte le persone ricche del mondo sono ugualmente gentili. I più gentili aiutano le persone povere che non hanno né cibo né sostentamento. Anche se stessimo per incontrare tutti i Buddha nei loro paradisi non riceveremmo da loro un insegnamento o un'istruzione più straordinaria e più profonda di quella data dal nostro insegnante, né saremmo, per qualche miracolo, tolti dai reami più bassi e posti in una condizione illuminata come fa un aereo che ci sposta nel cielo.

Non abbiamo bisogno necessariamente di un gran numero di istruzioni diverse per realizzare l'illuminazione. Di fatto, gli 84 *mahasiddha* dell'India raggiunsero l'illuminazione meditando su quattro versi di

insegnamento. Non sono passati attraverso un vasto assortimento di istruzioni, ma hanno praticato attentamente l'unica che hanno ricevuta.

Allo stesso modo, se quando incontriamo il guru sentiamo totale fiducia e generiamo una forte fiducia verso di lui, possediamo l'elemento principale per progredire lungo il sentiero. Ma se perdiamo la fiducia e la fervente devozione, se diventiamo incapaci di percepire il guru come un Buddha allora, anche se possiamo aver collezionato una miriade di istruzioni, non solo troveremo il progresso impossibile, ma rischiamo di cadere in deviazioni estreme come capitò al monaco Lekpe Karma o "Buona Stella".

Lekpe Karma aveva trascorso la maggior parte della sua vita vicino al Signore Buddha e, in questo periodo, aveva ricevuto molti insegnamenti. Con la sua infallibile memoria aveva imparato di cuore l'intero Tripitaka. Tuttavia, poiché aveva perso la fede e aveva una visione negativa del Buddha Sakyamuni, credette che i suoi insegnamenti e le sue azioni non fossero altro che trame per ingannare le persone. A causa di ciò si tagliò fuori dalle tutte le benedizioni.

Senza vera devozione perfino la grande erudizione non ci impedirà l'insorgenza di dubbi riguardo all'insegnante. Senza la vera devozione possiamo cadere nell'errore di vedere le azioni del guru in modo prevenuto, coltivando così una perversa attitudine verso di lui. Alla fine, possiamo diventare ancora più profondamente oscurati rispetto alla prima volta che lo abbiamo incontrato. Ma, se coltiviamo una sincera devozione, allora semplicemente attraverso questo intenso fervore saremo liberati.

Potremmo non sentire tale devozione sin dal primo momento in cui incontriamo l'insegnante; così, come mezzo per generare un devozione sempre più grande, pratichiamo la sadhana del guru yoga nella quale percepiamo l'insegnante come inseparabile da una forma perfetta come Guru Padmasambhava, detto anche Guru Rinpoche, il Guru Prezioso. All'inizio possiamo generare una specie di devozione artificiale, una costruzione

mentale. A questo punto dovremmo meditare sul fatto che il nostro guru è indissociabile da Guru Rinpoche.

Chi è, possiamo chiederci, Guru Rinpoche? Nel Dharmakaya, il livello assoluto, è il Buddha Opame (Skt. Amitabha). Nel Sambhogakaya, il livello della divina beatitudine è Chenresik (Skt. Avalokitesvara). Nel Nirmanakaya, il livello della manifestazione è il Guru Nato dal Loto Pema Jungne (Skt. Padmakara), che apparve in questa epoca degenerata quando gli esseri senzienti, oscurati dal tormento delle loro emozioni negative e visioni errate, sono riluttanti a praticare il sublime dharma. In questa era oscura, gli esseri sono affetti dalle tre calamità della malattia, carestia, guerre. Ed è in questa epoca che Guru Rinpoche si è manifestato come la personificazione di tutti i Buddha. Venne in Tibet nella forma di un siddha Indiano e rivelò tutte le istruzioni ai suoi 25 discepoli, agli 80 siddha di Yerpa, a molti altri, e tutti alla fine raggiunsero la piena realizzazione.

Ancora oggi, attraverso l'immensa gentilezza di Guru Rinpoche, siamo capaci di praticare gli insegnamenti del Mantrayana Segreto. Allo scopo di generare la percezione del nostro insegnante come l'essere tutt'uno con il Guru Nato dal Loto, dovremmo generare, dal centro del nostro cuore il seguente pensiero: "Il mio Guru è identico a Guru Rinpoche. Ha la sua stessa realizzazione ed è capace di manifestare tutti i miracoli e le qualità illuminate che Guru Rinpoche ha manifestato nella sua vita."

All'inizio questo pensiero è generato in modo artificioso ripetendolo più e più volte; tuttavia, con una convinzione intensa, una devozione genuina e priva di sforzo nascerà in noi. Allo stesso modo in cui una doratura di un'immagine di un Buddha lo rende più risplendente, la meditazione sul nostro insegnante come inseparabile da Guru Rinpoche ci renderà molto più facile ricevere benedizioni e generare profonda devozione.

Nella pratica del Guru Yoga, la sola recitazione dei versi è insufficiente, poiché il punto principale è la generazione della devozione. Per realizzare questa, la mente durante la meditazione non dovrebbe vagare con pensieri

agitati che vanno qua e là; il corpo dovrebbe rimanere nella posizione dei sette punti; il mantra non andrebbe solamente declamato, ma piuttosto recitato con fede che sorge dal profondo del proprio cuore, dal midollo delle proprie ossa e con la convinzione che il proprio guru è veramente Guru Rinpoche stesso.

In generale, compiere un'azione con corpo parola e mente in accordo produrrà un risultato più grande. Se, per esempio, compiamo l'offerta delle prostrazioni imponendo al corpo una serie di movimenti meccanici, mentre la parola s'impegna in conversazioni e la mente fa piani sul futuro o perde tempo con centinaia di pensieri del passato, allora le prostrazioni saranno di poco beneficio.

Con il corpo dovremmo fare prostrazioni attentamente; con la parola dovremmo recitare la preghiera del rifugio chiaramente, senza inframezzarla con parole ordinarie, e con la mente dovremmo concentrarci pienamente sulla pratica con una sincera devozione. Dovremmo ricordare che, quando compiamo una prostrazione portando le mani ai tre centri della testa, gola, cuore, noi rendiamo omaggio al corpo, parola e mente di tutti i Buddha. Così riceviamo le corrispondenti benedizioni, che purificano i tre veleni e tutte le negatività del nostro corpo, parola e mente.

Quando qualcuno si impegna in una impresa mondana, per avere successo deve coordinare il suo corpo, parola e mente in modo armonioso e costante. Sarà così preoccupato sul risultato, che ci penserà giorno e notte. Similmente, se siamo capaci di identificare i nostri obiettivi con precisione e fare continui sforzi verso questi fini, unendo le attività di corpo, parola e mente, non c'è dubbio che avremo successo rapidamente. Altrimenti, se pratichiamo in modo falso, come una persona che si esibisce alla presenza di un re o un dignitario fingendo di essere molto diligente col corpo mentre la mente non cova alcun interesse, non ci sarà alcun progresso. Sarà quindi solo un semplice esercizio che non produce risultati e non porta a nulla. Il disegno di una lampada al burro su di una parete assomiglia a una lampada al burro, ma non disperde l'oscurità.

Questo è il motivo per cui dovremmo coordinare e unificare corpo, parola e mente quando pratichiamo. Tra queste tre la mente è la più importante, poiché il corpo e la parola vanno ovunque li conduca la mente. Alla mente non dovrebbe quindi essere permesso di disperdersi.

Ci sono tre parti principali della pratica attuale del guru yoga. Prima c'è la visualizzazione dell'oggetto della meditazione e l'invito al jnanasattva a discendere. Successivamente, c'è la preghiera in sette rami. Infine c'è la fervente supplica al guru e il ricevimento dei quattro potenziamenti.



LA VISUALIZZAZIONE

IL LUOGO COME UNA TERRA PURA

In ogni pratica di visualizzazione dovremmo pensare che tutto è perfetto fin dall'inizio, che ciò che stiamo visualizzando non è una produzione intellettuale ma è primordialmente vero. Questo significa che percepiamo la perfezione naturale dell'ambiente come un campo di Buddha e che, in quel luogo, gli esseri sono divini, daka e dakini. Con intensa devozione percepiamo il nostro insegnante come inseparabile da Guru Padmasambhava. Se manteniamo una costante devozione, è certo che Guru Rinpoche ci sarà sempre vicino come la nostra ombra. Allo scopo di sostenere e vivificare tale devozione, recitiamo i versi del guru yoga.

Il primo verso si apre con "*Emaho*", un'espressione di meraviglia, e continua con le parole: "spontaneamente apparente, naturalmente presente, perfettamente pura, infinita terra di buddha. . .". Ciò si riferisce al paradiso di Guru Rinpoche, la Gloriosa Montagna Color Rame, Sangdopalri, dove gli esseri sono naturalmente liberi dalle emozioni velenose, naturalmente portati a praticare il dharma e dove si può incontrare faccia a faccia Guru Rinpoche. Questa è ciò che è chiamato "terra pura di buddha". In contrasto con questa, abbiamo questo luogo ordinario, dove gli esseri sono pieni di forti veleni come intenso desiderio, odio, orgoglio, gelosia e avarizia, dove essi non si comportano conformemente al dharma, e dove sono completamente distratti da obiettivi limitati a questa vita. Questo è ciò che chiamiamo "terra impura".

Se visualizziamo l'ambiente intorno a noi come una terra impura, esso non ci sarà d'aiuto. Ma se lo visualizziamo come una terra pura di buddha esso diventerà così; o, per essere più precisi, arriveremo a realizzare la sua purezza naturale. Perciò, dovremmo visualizzare il luogo come una terra pura che appare spontaneamente e che comprende l'intera realtà manifesta.

In questo guru yoga, la terra pura perfettamente organizzata è la Gloriosa Montagna Color Rame, Sangdopalri, il paradiso di Guru Rinpoche.

Una terra pura così non è composta da terra e roccia ordinaria, ma da preziosi gioielli. Ci sono alberi che esaudiscono i desideri, laghi di acqua simile a nettare che possiede le otto qualità e che conferisce l'immortalità. Perfino gli animali selvaggi che vivono lì si comportano in armonia con il dharma. Il canto degli uccelli trasporta il suono del dharma, e tutti i suoni naturali dell'acqua, del vento, del fuoco, e della foresta risuonano come mantra. Il cielo è pieno di arcobaleni e vidyadhara, daka, dakini, innumerevoli come particelle di polvere nei raggi di sole. Musica celestiale, canti di vajra, e melodie di mantra risuonano portando indicibile felicità nella mente. Gli esseri non sono divisi in quelli visti come amici o come nemici, ma tutti hanno la natura e l'apparenza di daka e dakini. Tutti sono compagni di viaggio sul sentiero, comportandosi in accordo con il dharma. In questa terra pura percepiamo gli esseri come liberi dai veleni della gelosia, orgoglio, aggressività e, senza giudicare alcuni superiori ed altri inferiori, generiamo la stessa gentilezza amorevole ed equanimità verso tutti.

Se manteniamo nella mente questa visualizzazione della terra pura, il nostro modo di percepire le cose gradualmente cambierà. Percepiremo tutto come puro e saremo capaci di vedere il paradiso della Gloriosa Montagna Color Rame ovunque. Se, ad esempio, vediamo degli affreschi che dipingono la vita del Buddha sulle pareti di un tempio, la nostra devozione aumenta. Se le pareti fossero lasciate assolutamente bianche, non ci avrebbero ispirato nulla. Mantenere la visualizzazione di un posto come un paradiso funziona allo stesso modo.

In breve, dovremmo percepire tutte le forme che vediamo come una manifestazione del corpo di Guru Rinpoche, tutti i suoni che udiamo come mantra, la voce di Guru Rinpoche, e qualsiasi pensiero o ricordo che si presenta nella mente come la manifestazione della perfetta saggezza della mente di Guru Rinpoche. Non dovremmo pensare che tutto questo è una costruzione mentale, ma che le cose esistono naturalmente in questo modo da

sempre. Questo stato puro è qualcosa che esiste naturalmente, ma del quale non siamo consapevoli. Con la pratica del guru yoga gradualmente arriveremo a riconoscere la vera natura dei fenomeni. Il fine della meditazione è quindi di liberarci dall'oscurità delle nostre percezioni errate dei fenomeni e di realizzare invece l'innata purezza di tutti i fenomeni.

NOI STESSI COME VAJRAYOGINI

Allo stesso modo, dobbiamo visualizzare noi stessi come qualcuno di straordinario, qui come Vajrayogini, la madre o origine, di tutti i Buddha. Ha un volto, due braccia e due gambe. E' di un rosso brillante, luminosa e trasparente, non fatta di grossolani elementi materiali come carne, sangue, e ossa ma invece chiara come se fosse fatta di luce. Tutti i particolari del suo aspetto, fino ai suoi ornamenti e al bianco e nero dei suoi occhi, vanno percepiti nel dettaglio preciso e raffinato. Ha tre occhi, che guardano con grande devozione verso il cielo nella direzione di Guru Rinpoche, pieni della gioia di incontrare il guru. Le sue labbra sono lievemente aperte, mettendo in mostra i suoi denti, aggiungendo così un qualcosa di irato nell'aspetto alla sua espressione pacifica. Ella guarda con mente concentrata verso Guru Rinpoche, proprio come un uomo e una donna che sentono un grande affetto nel guardarsi uno con l'altro. E' in piedi in una posizione di danza con la sua gamba destra lievemente piegata e il tallone destro sollevato dal terreno come preparata a fare un passo in avanti, e il suo piede sinistro sul terreno. E' in piedi su di un loto, un sole, una luna, e un cadavere. Nella sua mano destra brandisce un coltello ricurvo, alzato verso il cielo, che simbolizza la recisione dell'ego e dei tre veleni dell'attaccamento, odio e ignoranza. Nella mano sinistra tiene una coppa di cranio piena di amrita, il nettare dell'immortalità. Nell'incavo del suo arto superiore si appoggia la khatvanga o tridente, che simbolizza in forma nascosta Guru Rinpoche. E' adornata con il corredo delle otto ossa ornamentali con gioielli: diadema, orecchini, i tre tipi di bracciali, collane, cavigliere e cintura che simbolizzano la trasmutazione delle otto coscienze in saggezza. Indossa anche le cinque sciarpe di seta che simbolizzano le cinque saggezze. Nella forma è Vajrayogini, ma in natura è Yeshe Tsogyal.

La visualizzazione di noi stessi come Yeshe Tsogyal è particolarmente importante e profonda. Era sia la consorte sia la principale discepola di Guru Rinpoche. Egli ebbe una profonda gentilezza amorevole e una grande sensibilità verso di lei, così come la fiducia nella sua capacità di comprendere e mettere in pratica i suoi insegnamenti. Così, se visualizziamo noi stessi come Yeshe Tsogyal con Guru Rinpoche che dimora sull'apice della nostra testa, la nostra devozione aumenterà notevolmente in modo naturale e il fiume delle benedizioni fluirà più rapidamente in noi.

Chi era veramente Yeshe Tsogyel? Ella non ebbe mai, nemmeno per un solo istante, alcuna visione errata o dubbio su Guru Rinpoche e sempre lo percepì come un Buddha in persona. Per la sua totale e incrollabile devozione fu un perfetto contenitore di tutte le preziose istruzioni di Guru Rinpoche. Fu quindi capace di praticare incrollabilmente e di ottenere la perfetta realizzazione. In definitiva non ci fu la benché minima differenza tra la sua realizzazione e quella di Guru Rinpoche.

Visualizzando noi stessi come Yeshe Tsogyel creiamo una connessione di buon auspicio attraverso la quale possiamo ricevere, in quanto Yeshe Tsogyel, tutte le benedizioni e gli insegnamenti di Guru Rinpoche e che ci permetterà di praticarli e di ottenere l'illuminazione. Ella è percepita come la madre di tutti i Buddha e, come in una famiglia dove i figli hanno grande affetto verso la madre, dovremmo pensare che tutti i Buddha hanno grande affetto e amore per noi.

GURU RINPOCHE AL DI SOPRA DELLA NOSTRA TESTA

Al di sopra della sommità della nostra testa, sopra un loto di centomila petali, ci sono due dischi di sole e luna. Il disco solare rappresenta i mezzi abili della compassione, mentre il disco lunare rappresenta la saggezza della vacuità che tutto realizza. Entrambi sono pieni e piatti, uno galleggia lievemente sull'altro e galleggiano lievemente al di sopra del loto. Su di essi è seduto il nostro guru nella forma di Guru Rinpoche, tutt'uno con gli oggetti di rifugio. Nell'aspetto esteriore rappresenta l'unione dei tre gioielli: Buddha, dharma e

sangha. Nell'aspetto interno è l'unione delle tre radici: lama, yidam e dakini. Nell'aspetto segreto è l'unione dei tre Kaya: dharmakaya, sambhogakaya e nirmanakaya. In natura è il nostro gentile maestro radice che, in questa vita attuale, ci dispensa tutte le istruzioni.

In aspetto è il nato dal loto, Guru Padmasambhava, che rappresenta l'unione e l'essenza di tutti i Buddha del passato, presente e futuro, manifestatosi qui in forma nirmanakaya. Il suo corpo ha l'indistruttibile natura del vajra, o diamante. Ad indicare di aver raggiunto l'immortalità, egli ha l'espressione di un bimbo di otto anni che risplende di giovinezza. La sua carnagione è bianca con un colorito lievemente rosso risplendente di salute. Indossa le nove vesti, che indicano la sua padronanza dei nove yana. Queste includono un indumento bianco sotto un indumento blu e i tre indumenti monastici. Sopra di questi indossa una mantellina di broccato. Le tre vesti monastiche indicano la sua padronanza degli insegnamenti dell'Hinayana; l'indumento blu indica la sua padronanza sugli insegnamenti del mahayana, la via dei bodhisattva; e il mantello di broccato la sua padronanza sugli insegnamenti segreti del vajrayana, il veicolo del mantra segreto.

Ha un volto, due braccia e due gambe. I suoi occhi hanno ampia apertura, guardano dritti nel cielo, indicando che egli è sempre consapevole della natura assoluta. Tra gli occhi c'è un lieve cipiglio o piega sebbene la sua bocca sia atteggiata in un sorriso; così egli tiene uniti in sé sia l'aspetto pacifico che irato. Egli siede nella posizione denominata "calma regale", la sua gamba destra lievemente estesa e la sua gamba sinistra retratta nella posizione seduta. Proprio come nessuno disobbedirebbe ai comandi di un re, non c'è alcuno nei tre regni del samsara che disobbedirebbe al comando di Guru Rinpoche, il re della saggezza assoluta.

Nella sua mano destra tiene un vajra dorato a cinque punte che simbolizza la realizzazione di tutte le qualità della prima delle quattro iniziazioni, l'iniziazione del vaso. Nella maggior parte delle sue rappresentazioni Guru Rinpoche tiene il vajra dorato nel gesto delle 'dita puntate' a livello del centro del suo cuore. Qui, tuttavia, in questa età decadente quando lo stendardo della

vittoria è issato sulle forze oscure della negatività, Guru Rinpoche alza il suo vajra che tutto sottomette verso il cielo. Questo specifico gesto, o mudra, si trova, oltre che nel Longchen Nyingthig, nella sadhana detta Rigdzin Dupa ed è conosciuto come Nangsi Zilnon o "il Vittorioso sulle Apparenze e sull'Esistenza".

La sua mano sinistra, disposta nel mudra dell'equanimità, tiene una coppa di cranio piena di nettare che ha tutte le perfette qualità e caratteristiche. Questa coppa di cranio rappresenta la realizzazione della seconda iniziazione o segreta. La coppa di cranio è sormontata dal vaso dell'immortalità, che indica che Guru Rinpoche ha ottenuto il livello di vidyadhara dell'immortalità, o "di chi detiene la conoscenza dell'immortalità". Questo vaso è adorno alla sommità da rami dell'albero che realizza tutti i desideri.

Sebbene Guru Rinpoche possa essere rappresentato nell'indossare vari tipi di copricapo o corone, in questo caso egli porta la corona di loto a cinque petali. I cinque petali simbolizzano le cinque famiglie di Buddha, e, poiché Guru Rinpoche è un'emanazione del Buddha della famiglia Padma, Amithaba, la corona è nella forma di un loto. La corona di loto indica anche che, come un loto si erge libero e immacolato sopra il fango che è sotto, Guru Rinpoche si è manifestato miracolosamente, immacolato dai processi oscuranti di una nascita ordinaria. Alla sommità del cappello ci sono un sole e una luna, che rappresentano metodo e saggezza, sormontati da una penna bianca di avvoltoio che rappresenta la realizzazione della visione assoluta, la Grande Perfezione.

Nell'incavo del braccio sinistro si appoggia la khatvanga, che rappresenta la realizzazione della terza iniziazione o della saggezza. La khatvanga è anche una forma nascosta delle dakini Yeshe Tsogyel e Mandarava, le consorti principali di Guru Rinpoche, esse stesse rappresentanti beatitudine e vacuità. Le tre punte simbolizzano la natura vuota di tutte le apparenze, la sua espressione come pura luminosità, e la compassione che è onnicomprensiva. Da ciascuna delle punte pendono tre anelli, che insieme rappresentano i nove veicoli. Sotto le punte, partendo dall'alto, ci sono un cranio secco, una testa in decomposizione, e una testa recisa di recente, che rappresentano i tre tempi e

i tre kaya. Al disotto ci sono un vaso di lunga vita, un paio di vajra incrociati, e un damaru, o tamburo fatto con ossa di cranio, adorno di sciarpe di seta, i cui cinque colori rappresentano le cinque saggezze.

Guru Rinpoche siede nello spazio pieno di raggi di luce d'arcobaleno mescolati e costellato di puntini e cerchi di cinque colori. Raggi di luce illimitati ed infiniti fluiscono dal suo corpo nelle dieci direzioni. Da questo fluire di luce egli può emanare, secondo il suo desiderio, tutte le terre pure di Buddha delle dieci direzioni, così come tutti i buddha e bodhisattva e tutte le divinità delle tre radici. Tutte sono emanazioni del suo cuore di saggezza. Egli può, nello stesso modo, riunirle tutte nel suo corpo, dimostrando quindi che sono tutt'uno con lui.

Ci sono tre modi principali di visualizzare Guru Rinpoche. Il primo è visualizzarlo come "l'unico gioiello che include tutto"; il secondo è visualizzarlo con tutti i preziosi insegnanti disposti a livelli uno sotto l'altro, dal Buddha Samantabhadra giù fino allo stesso Guru Rinpoche. Qui lo visualizzeremo secondo un terzo metodo, chiamato della "grande raccolta". In questa pratica visualizziamo Guru Rinpoche al centro di una raccolta, simile ad una nuvola, di guru e divinità, e circondata dall'assemblea di tutti i discepoli del cuore. Questi discepoli sono effettivamente emanazioni del suo corpo, parola e mente, qualità e azione, e poiché ognuno di questi aspetti è ulteriormente suddiviso secondo le stesse cinque categorie, ci sono venticinque discepoli del cuore in tutto. Questi includono Vairocana, Namkhe Nyngpo, Re Trisong Detsen, Khandro Yeshe Tsogyal, Nanam Dorje Dudjom, e così via. Inoltre nella raccolta dei grandi esseri attorno a Guru Rinpoche ci sono gli otto Vidyadhara dell'India, detentori delle otto trasmissioni. Questi includono Manjusrimitra, detentore della trasmissione dell'aspetto del corpo dello yidam, il Manjusri irato; Nagarjuna, detentore della trasmissione dell'aspetto della parola Hayagriva; e Humchenkara, detentore dell'aspetto della mente, Yangdak Heruka.

Gli altri membri di questa vasta assemblea sono gli ottantaquattro mahasiddha dell'India e tutti i saggi e yogi realizzati dei vari lignaggi e scuole che fiorirono nel Tibet, come i Nyingma, Sakya, Kagyu, Shangpa Kagyu, Jor-

druk, Urgyen Nyengyu, Zhi-che, Kadam e Geluk. Questi formano quindi una immenso seguito attorno a Guru Rinpoche, costituito da tutti coloro che hanno devozione verso di lui. Meditiamo che tutti questi grandi insegnanti sono al di sopra della nostra testa col pensiero che nelle nostre vite passate abbiamo ricevuto istruzioni da ognuno di loro. Dovremmo, in questo modo, generare grande gratitudine e grande devozione, pensando a noi stessi di essere come Shonnu Lobsang, "il Ragazzo Intelligente" che frequentò più di centocinquanta maestri per giungere all'illuminazione.

Intorno a loro, visualizziamo tutti gli Yidam delle quattro sezioni del tantra, le dakini e protettori dei lignaggi padre e madre, i Buddha e i bodhisattva, arhat e pratyekabuddha. Proprio come i picchi delle montagne più elevate sono avvolti da grandi nubi, così Guru Rinpoche è circondato da tutti questi esseri.

Allo scopo di correggere la nostra ordinaria visione impura dei fenomeni, non dovremmo visualizzarli con corpi grossolani di carne, ossa e sangue ma piuttosto come corpi di luce, molto chiari e trasparenti, con vivide sembianze simili ad arcobaleno. Essi appaiono chiaramente, tuttavia sono privi di sostanza come il riflesso della luna nell'acqua. Al tempo stesso non dovremmo sentire che sono inerti, manifestazioni senza vita di luce d'arcobaleno, ma sono completamente ricolmi di saggezza, gentilezza amorevole e della capacità di essere di beneficio agli esseri.

Sebbene visualizziamo Guru Rinpoche come una figura principale circondata da un infinito seguito, in definitiva non c'è alcuna distinzione o separazione tra di loro: tutte le divinità e gli esseri nella visualizzazione sono emanazioni di Guru Rinpoche stesso. Poiché sono la manifestazione della sua mente e sono quindi identici a lui in natura, la loro saggezza e compassione sono uguali alla sua.

E' detto che tramite una forte aspirazione e fervore tutto può essere realizzato. Allo stesso modo, se pensiamo senza il minimo dubbio che Guru Rinpoche è veramente presente sulla nostra testa, le sue benedizioni fluiranno verso di noi ininterrottamente. Non dobbiamo pensare che forse c'è, che

potrebbe esserci in un futuro, che Guru Rinpoche visualizzato sulla nostra testa non è altro che un costrutto mentale o un sostituto lievemente inferiore rispetto a quello che dimora sulla distante Montagna Color Rame. Dovremmo essere assolutamente fiduciosi che egli è presente con tutta la sua saggezza e compassione, e dovremmo pensare che è solo a causa delle nostre oscurazioni che non possiamo percepirlo realmente. Inoltre, non dovremmo pensare che Guru Rinpoche dimori in un posto così distante e perciò sia inconsapevole di noi e delle suppliche a lui rivolte, o che nel prendersi cura di così tanti esseri senzienti egli potrebbe forse non notarci o non ricordarsi di noi. Guru Rinpoche ha completa saggezza, gentilezza amorevole e abilità. Dobbiamo comprendere che anche una preghiera a Guru Rinpoche, la recitazione di un singolo Vajra Guru mantra di invocazione, o perfino alzare una singola mano verso il nostro cuore in un gesto di devozione verso lui o semplicemente ricordarlo con limpida fede, sarebbe percepito da lui, poiché ha la piena conoscenza della nostra devozione. Come è detto "Il Buddha dimora di fronte a chiunque ha fede in lui."

Perfino se, nello stesso istante, un infinito numero di esseri senzienti lo sta pregando, lui sa precisamente come ognuno lo sta pregando, precisamente chi sta soffrendo, e precisamente chi è felice. Egli saprà a quale livello si trova ogni essere, quale tipo di preghiera fa ciascuno e se viene o no dal profondo del cuore. Egli conoscerà tutto ciò con grande chiarezza, con la vividezza di un'immagine nello specchio. Guru Rinpoche stesso ha detto "Io sto davanti alla porta di chiunque abbia devozione". Egli ci accompagna sempre, vicino come la nostra ombra. Se abbiamo devozione, c'è la promessa che tutti buddha dei tre tempi rimarranno con noi.

Questa è la promessa di Guru Rinpoche, che, come emanazione del corpo parola e mente di tutti i Buddha, si è manifestato in questa epoca di decadenza per venire incontro alle necessità degli esseri senzienti. Le sue preghiere e compassione hanno grande efficacia nell'alleviare le sofferenze delle epidemie, carestie, e guerre che ci assediano in questa epoca. Adesso, quando tutti gli esseri soffrono per grossolani avvelenamenti, quando non rimangono altro che i residui delle buone qualità di un tempo passato, e quando sono dilaganti le

influenze negative di chi rompe i voti irreligiosamente, dobbiamo pregare specialmente Guru Rinpoche sì da soggiogare tutte le forze negative e pacificare tutti i tormenti.

Dobbiamo anche avere la forte fede che il nostro personale insegnante, che possiamo incontrare faccia a faccia in questa vita e da cui possiamo udire direttamente le istruzioni essenziali, è identico a Guru Rinpoche. Pregare il nostro guru ci porterà le benedizioni ancora più rapidamente. Quando la pioggia cade sul tetto le grondaie raccolgono tutta l'acqua. Allo stesso modo se preghiamo il nostro insegnante come inseparabile da Guru Rinpoche, saremo capaci di raccogliere tutte le benedizioni.

Guru Rinpoche, come incarnazione dei Buddha dei tre tempi, manifesta molti aspetti. Qualunque dei suoi aspetti sia l'oggetto delle nostre suppliche, le nostre aspirazioni saranno realizzate. Nella preghiera conosciuta come la Spontanea Soddisfazione di Tutte le Aspirazioni, se siamo colpiti da una malattia o se la nostra vita è in pericolo, supplichiamo Guru Rinpoche nel suo aspetto di Amitayus, il Buddha della Vita Infinita. Se siamo indigenti o ci hanno portato via ogni cosa lo supplichiamo nel suo aspetto di Divinità della Prosperità. Se siamo minacciati dall'ambiente naturale, lo supplichiamo come Maestro degli Elementi. Se siamo attaccati da animali selvaggi o da altri assalitori, lo supplichiamo come l'Eroe Invincibile. Se siamo afflitti da malattia lo invociamo come Buddha della Medicina di Urgyen. Se la morte ci sorprende senza preavviso lo supplichiamo come Buddha Amitabha, "Luce Infinita". Se siamo tormentati dalle paure del bardo lo supplichiamo nell'aspetto di Colui che Conosce i Tre Tempi. La natura di Guru Rinpoche, come unione di tutti questi aspetti, rende possibile questa vasta gamma di manifestazioni. In definitiva se preghiamo Guru Rinpoche come unica essenza di tutti i Buddha otterremo la suprema siddhi della realizzazione della nostra intrinseca natura di saggezza. Prega in questo modo con concentrazione focalizzata e con piena fiducia, e non c'è il minimo dubbio che ad una supplica ci sarà una risposta. Questo è il motivo per cui in questa preghiera egli dice per più di tredici volte: " Prega con una mente non divisa libera dal dubbio".

L'INVITO DELLA DIVINITA' DI SAGGEZZA

Il passo successivo nella sadhana è invitare Guru Rinpoche a venire dalla sua terra pura e benedirci. Perché dovremo invitarlo se abbiamo la fiducia che è realmente presente sulla nostra testa? In quanto principianti non siamo completamente liberi dal pensiero che Guru Rinpoche continui a risiedere lontano nella terra pura celestiale della Gloriosa Montagna Color Rame. Allo scopo di eliminare questo dubbio lo invitiamo a venire dalla sua terra pura. Credendo che realmente venga e si dissolva in Guru Rinpoche che dimora nella visualizzazione al di sopra dell'apice della nostra testa, la nostra visualizzazione è di gran lunga potenziata allo stesso modo in cui una statua ripiena di sacre reliquie o di un corpo inerte vengono potenziati con una mente. Dovremmo quindi pensare che Guru Rinpoche stia veramente dimorando in noi, sia nell'aspetto sia nell'essenza e, attraverso questa fiducia, la nostra devozione e fervore aumenterà notevolmente.

Per generare e sostenere la nostra devozione e invitare Guru Rinpoche, utilizziamo la preghiera in sette righe nota come " I Sette Versi Adamantini", anche conosciuta come "**Preghiera in Sette Versi**". Esistono molte preghiere di varia lunghezza che invocano Guru Rinpoche, dall'estesa " Preghiera in sette capitoli", a quella di moderata lunghezza che "Rimuove Tutti Gli Ostacoli Sul Sentiero" e la preghiera per la "Spontanea Soddisfazione di Tutte le Aspirazioni". La preghiera più condensata ed essenziale, comunque, è "I Sette Versi Adamantini", conosciuta anche come "Preghiera in Sette Versi".

Questa è una **preghiera di immenso potere**. Per esempio Guru Rinpoche essendo motivato dalla compassione a manifestarsi nel nostro mondo, emerse dal cuore di Amitabha nella forma di una sillaba rossa HRHI che, nel mezzo di infiniti raggi di luce, discese e si fermò su di un bocciolo di loto rosso al centro del lago Dhanakosa nel nord ovest dell'Oddiyana. Allora, in un istante, la lettera HRIH si trasformò in un bimbo di otto anni- Guru Rinpoche, il Nato dal Loto. Egli fece tutto questo specificamente in risposta alla fervente recitazione dei "Sette Versi Adamantini", per mezzo dei quali i daka e le dakini lo supplicarono di apparire in questo universo.

In un'altra occasione, al tempo in cui Guru Rinpoche dimorava in India, la Terra del Nobile, si tenne un grande dibattito tra pandit Buddhisti e pandit tirthika, che si trovavano a Dorje Den (Skt. Vajrasana, "il Trono Adamantino" dell'India, al giorno d'oggi Bodh-gaya). Con il proseguire del dibattito sembrò che i Buddhisti stessero per perdere la disputa. Una notte molti di loro ebbero un sogno visionario in cui apparve una dakini nella forma di una donna anziana che predisse la loro imminente sconfitta. Spiegò che la loro unica speranza per gettare le basi della vittoria era di ricevere l'aiuto del suo fratello maggiore, che in quel momento stava eseguendo pratiche yogiche in uno dei più grandi cimiteri dell'India. Il suo nome era Dorje Thotrengtsal, "Forza Adamantina della Ghirlanda di Teschio". Ella disse loro che dovevano fargli potenti suppliche, e sarebbe venuto senza problema per sconfiggere i pandit eretici. Gli studenti Buddhisti erano intimoriti dalla distanza troppo grande che Dorje Thotrengtsal doveva percorrere per giungere in tempo per il dibattito; erano consapevoli che solo un miracolo sarebbe stato capace di portarlo abbastanza rapidamente. La dakini li rassicurò, spiegando che per Guru Rinpoche il tempo e la distanza non rappresentano un ostacolo. Spronò i pandit a fare una grande offerta sul tetto del loro tempio e invitare Guru Rinpoche con la fervente invocazione del "Sette Versi Adamantini". Ella promise che se avessero fatto questo, Guru Rinpoche sarebbe venuto.

Il giorno dopo, scoprendo che molti tra loro avevano fatto lo stesso sogno, seguirono le istruzioni della dakini. Proprio come ella aveva loro promesso, Guru Rinpoche apparve in cielo e poi si sedette a terra in mezzo a loro, come maestro principale, pronto a discutere con gli insegnanti eretici. Nel corso del dibattito, distrusse le loro argomentazioni, usando sia la sua maestria nelle scritture che la sua saggezza. I tirthika, in preda alla disperazione, fecero ricorso anche alla magia inviando maledizioni agli studenti Buddhisti. Guru Rinpoche, allora andò al campo di cremazione della "Foresta Fredda" dove gli apparve la dakini dalla Testa di Leone, Senge Dongma, che gli disse di meditare su di lei e recitare il suo mantra per sette giorni, dopo i quali Guru Rinpoche rovesciò sugli eretici tuoni e fulmini, soggiogandoli definitivamente. Dopo questo gli eretici intrapresero la via Buddhista.

La "Preghiera in Sette Versi" trasmette benedizioni molto grandi. Tra tutti i terma, o tesori spirituali riscoperti, trovati in tempi passati o recenti che sono indirizzati a Guru Rinpoche, non ve n'è uno in cui non si trovi la "Preghiera in sette versi". Come disse Guru Rinpoche "Quando un discepolo mi chiama con devozione e intenso desiderio recitando la "Preghiera in Sette Versi", verrò immediatamente da Sangdonpalri, come una madre che non può resistere al richiamo del proprio figlio."

La preghiera inizia con la lettera HUNG, che è la sillaba radice del cuore di saggezza di tutti i Buddha. Essa continua dicendo "*Urgyen yul gyi nup chang tsam*" che significa, "Al nord ovest della terra dell'Oddiyana". In questa terra ci sono quattro laghi, uno in ognuno delle quattro direzioni. E' nel lago situato all'angolo nord ovest, noto come Dhanakosa, che Guru Rinpoche si manifestò nel mondo. In Sanscrito dhana significa "abbondanza" e kosa significa "tesoro".

Il secondo verso, "*Pema gesar dong po la*", significa "sul pistillo di un bocciolo di loto". Nel Lago Dhabakoda ci sono innumerevoli lotti di cinque colori. Poiché Guru Rinpoche appartiene alla parola o famiglia del loto, la famiglia di Amitabha, il cui colore è rosso, si è manifestato nel mezzo del lago sul pistillo di un loto rosso.

Il terzo verso, "*Yam tsen chok kyi ngo drup nye*" significa "Lo Straordinario che ha ottenuto la realizzazione suprema". Guru Rinpoche non è nato da cause e condizioni o dal seme di una madre e un padre, ma come abbiamo detto sorge istantaneamente dal centro di un loto rosso nella forma della sillaba radice HRIH come manifestazione della pura consapevolezza dal cuore di Amithaba. La HRIH poi si fonde in luce, trasformandosi nell'aspetto di un bambino di otto anni con un contegno radioso, con i trentadue segni maggiori e gli otto segni minori appartenenti a un Buddha. Così apparve in questo mondo nel mezzo di arcobaleni, una pioggia di fiori lanciati da tutti i Buddha delle dieci direzioni, musica celestiale, e melodiose preghiere cantate da infiniti daka e dakini che riempiono il cielo.

Il quarto verso, "*Pema Jungne shey su drak*", significa "Famoso come il Nato dal Loto". Guru Rinpoche, l'assoluto e non ingannevole oggetto di rifugio, è celebrato ovunque nell'infinità delle terre di Buddha come il Guru Nato dal Loto.

Il quinto verso, "*Khor du khandro mang po kor*", significa "Circondato da un seguito di molte dakini". Ovunque Guru Rinpoche si manifesti, svela ed espone gli insegnamenti del Mantrayana segreto o Vajrayana. Poiché coloro che ascoltano e mantengono questi insegnamenti sono le dakini, Guru Rinpoche è sempre circondato da un'assemblea di dakini.

Nel sesto verso, "*Kye kyi jesu da drup kyi*" preghiamo "Seguendo i tuoi passi, io stesso potrò diventare un realizzato". Nel presente, a causa della nostra ignoranza, vaghiamo impotenti, tra le illusioni e le sofferenze del samsara; l'unico modo di uscire da questa situazione è di ricevere le profonde istruzioni del Mantrayana segreto e metterle in pratica. Quindi, con lo scopo di dissolvere la nostra ignoranza, invitiamo Guru Rinpoche con le nostre suppliche a venire e darci le benedizioni, i potenziamenti e le istruzioni di cui abbiamo bisogno, per consentirci di seguirlo lungo la via e realizzare ciò che possiede, la suprema realizzazione. Oscurati dal karma e dalla forza delle emozioni negative, e sommersi nell'ignoranza, in questo momento anneghiamo nell'oceano della sofferenza. Se non riusciamo a fare affidamento su un essere straordinario come Guru Rinpoche, che è egli stesso libero da questo oceano, allora non c'è modo per noi di liberarci dalla miseria e dalla confusione.

Il settimo verso è "*Chin gyi lop chir shek su sol*", o "Ti prego vieni e benedicimi". Quando, con le nostre suppliche, Guru Rinpoche viene e ci concede le benedizioni del suo corpo parola e mente, noi siamo abilitati a raggiungere l'illuminazione. Come la doratura di una statua la rende ancora più bella e preziosa, quando siamo benedetti dal corpo, parola e mente di Guru Rinpoche, diventiamo più capaci di raggiungere la realizzazione suprema.

La preghiera si chiude con il mantra "*Guru pema siddhi hung*". Guru è una parola sanscrita che letteralmente significa "persona molto influente", "pieno/

pesante". E' stata tradotta in Tibetano come *lama* che letteralmente significa "insuperabile". "Pieno" ci dice che il guru è pieno di buone qualità e che trasgredire le sue istruzioni porterà pesanti conseguenze. Guru Rinpoche rappresenta la quintessenza, l'unione completa, di tutta la saggezza, la gentilezza amorevole e le capacità dei Buddha dei tre tempi. Quindi, poiché è pieno di innumerevoli qualità illuminare, lo chiamiamo "guru", pieno. La parola Sanscrita *padma* (usata anche in Tibetano e pronunciata *pema*) significa "loto". Essa si riferisce al nome di Padmasambhava. Come emanazione dal cuore del Buddha Amitabha, Guru Rinpoche appartiene alla famiglia del loto o della parola dei Buddha ed è egli stesso un vidyadhara o detentore della consapevolezza di questa famiglia di Buddha; inoltre, è nato nel cuore di un loto. Il Sanscrito *siddhi* o Tibetano *ngodrup* si può rendere come "vera realizzazione". HUNG è la sillaba radice della mente di tutti i buddha e, poiché tutti i buddha sono personificati in lui, essa rappresenta la sillaba radice di Guru Rinpoche. Quindi quando alla fine della preghiera diciamo "SIDDHI HUNG", stiamo chiedendogli di concederci tutte le realizzazioni, sia comuni sia supreme.

Se recitiamo questa preghiera con profonda devozione in continuazione, non c'è dubbio che riceveremo le benedizioni. Dovremmo sviluppare una fiducia incrollabile che, in risposta alla nostra invocazione e invito, Guru Rinpoche alla fine verrà da noi dalla terra pura della Montagna Color Rame.

Avendo visualizzato noi stessi come Vajrayogini, dovremmo pensare che un'altra Vajrayogini, identica a noi stessi, si avvicini a noi dal cielo. Al di sopra della sua testa, proprio come sulla nostra testa, c'è Guru Rinpoche, circondato dagli otto vidyadhara dell'India, i suoi 25 discepoli Tibetani del cuore, e un seguito, come nuvola, di daka, dakini, lama, yidam, protettori e così via. Vajrayogini, Guru Rinpoche e tutto il resto discendono su di noi e si dissolvono in noi: Vajrayogini si dissolve in Vajrayogini, guru Rinpoche in Guru Rinpoche e il vasto seguito nel vasto seguito. Guardando a loro con devozione completa dovremmo credere senza il benché minimo dubbio che Guru Rinpoche stesso è sulla nostra testa, e che riverserà su di noi le sue benedizioni.

Quindi, avendo visualizzato un Guru Rinpoche sulla nostra testa, ne abbiamo invitato un altro a venire e a dissolversi nel primo: il primo Guru Rinpoche è chiamato *samayasattva* e il Guru Rinpoche che ci giunge dalla sua terra pura è chiamato *jnanasattva*. Quando il *jnanasattva* si fonde nel *samayasattva*, è come se il latte è stato versato nell'acqua; i due si fondono così intimamente che è impossibile distinguerli tra loro, e l'acqua diventa più ricca e deliziosa di prima. Allo stesso modo, quando noi invitiamo Guru Rinpoche a dissolversi in quello che abbiamo visualizzato sulla nostra testa, dovremmo pensare che le sue benedizioni, compassione e saggezza sono ancora più intensamente presenti e immense.



I SETTE RAMI

Allo scopo di ricevere le benedizioni di Guru Rinpoche, dovremmo anche completare le accumulazioni di meriti e saggezza. Per questo il metodo più semplice e più essenziale è quello dei sette rami. Secondo l'ordinaria consuetudine quando noi ringraziamo una persona importante, gli offriamo un segno del nostro riguardo, una forma di rispetto come un inchino, un posto confortevole dove sedere, e poi qualcosa di delizioso da mangiare e bere. Allo stesso modo, ma su un piano più elevato, quando invitiamo il Guru Nato dal Loto dalla sua terra pura gli facciamo delle offerte. In generale, c'è un'inconcepibile gran merito nel fare offerte ai Buddha. E' stato detto, d'altronde, che offrire una sola goccia di olio a un singolo poro del corpo del guru ha molti più meriti e benefici che quella di fare infinite offerte a tutti i Buddha. In particolare, se facciamo offerte, prostrazioni, o la confessione delle mancanze davanti al guru, i meriti e i benefici saranno di gran lunga aumentati e la purificazione delle nostre oscurazioni e contaminazioni sarà più veloce.

PROSTRAZIONI

Il primo dei sette rami è la prostrazione, l'antidoto all'orgoglio. Visualizzando noi stessi come Vajrayogini noi ora emaniamo una seconda Vajrayogini, che, con Guru Rinpoche che dimora al di sopra della sua testa, sta davanti a noi. Da noi stessi ora emaniamo corpi tanto numerosi quanto le particelle di polvere nell'universo. Noi e tutte le nostre emanazioni, congiunti con tutti gli esseri dell'universo, iniziamo a offrire prostrazioni a Guru Rinpoche e recitiamo all'unisono la preghiera del rifugio.

Nel fare le prostrazioni, dovremmo iniziare prendendo una posizione ben bilanciata. Uniamo i palmi delle mani, mettendole leggermente a coppa per dare la forma di un germoglio di loto pronto a sbocciare, simbolizzando la generazione della bodhicitta. Poi posizioniamo le nostre mani unite al livello della fronte pensando, "Rendo omaggio all'aspetto del corpo di tutti i Buddha."

Qui stiamo purificando tutte le oscurazioni e le azioni negative del corpo. Poi portiamo le mani unite a livello della gola pensando, "Rendo omaggio all'aspetto della parola di tutti i Buddha". Qui tutte le nostre oscurazioni e le macchie connesse con la parola sono purificate. Portando le nostre mani unite a livello del cuore pensiamo, "Rendo omaggio alla mente di tutti i Buddha". Qui tutte le nostre oscurazioni e le emozioni negative sono purificate. Attraverso questa serie di gesti e pensieri, riceviamo le benedizioni del corpo, parola e mente di tutti i Buddha.

Quando facciamo le prostrazioni, toccando terra in cinque punti - con la fronte, le due mani, le due ginocchia - dovremmo pensare che in questo modo rendiamo omaggio alle cinque famiglie di Buddha, e in questo modo trasformiamo i cinque veleni nelle cinque saggezze.

La prostrazione completa, conosciuta come la prostrazione della devozione, fatta allungandoci piatti al terreno con braccia e gambe completamente estese, porta a un gran beneficio e a una purificazione più rapida. Quando ci alziamo dalla prostrazione completa, le nostre mani scivolando indietro sul terreno, dovremmo pensare che stiamo prendendo su noi stessi la sofferenza di tutti gli altri esseri.

Usiamo il nostro corpo per fare prostrazioni fisiche, la nostra parola per recitare la preghiera in sette rami, e la nostra mente per visualizzare Guru Rinpoche di fronte a noi circondato dal suo seguito simile a una nuvola. Dovremmo praticare consapevolmente rispettando ognuno di questi tre aspetti, cercando di mantenere chiarezza e precisione nella visualizzazione, consapevolezza del significato della recitazione e attenzione al corpo così che esso si comporti con equilibrio, appropriatezza, compostezza e disciplina.

Ci sono tre livelli nella pratica delle prostrazioni. Al più alto livello riconosciamo la visione della natura assoluta, l'essenza della buddhità. Questo riconoscimento è esso stesso la prostrazione più profonda e riverente. A livello intermedio fondiamo la nostra meditazione con l'atto della prostrazione quando visualizziamo un'infinità di esseri ed emanazioni di noi stessi che insieme

compiono prostrazioni. A livello ordinario facciamo la prostrazione con consapevolezza e fede.

E' stato detto che nell'esecuzione di una singola prostrazione c'è abbastanza merito da assicurarci molte rinascite nella forma di un monarca universale per quante sono le particelle di polvere che si alzano sul nostro corpo allungato. Questo perché la genuina umiltà è la porta aperta alla grandiosità dell'essere, mentre l'orgoglio, la forza dell'ego, impedisce del tutto che le benedizioni dei Buddha entrino in noi, prevenendo così ogni progresso sulla via.

OFFERTE

Il secondo dei sette rami, l'offrire, antidoto all'invidia e all'avarizia, ha due aspetti: esterno, o delle offerte materiali, e interno, o delle offerte mentali. Sull'altare poniamo le coppette per l'acqua, fiori, incenso, lampade, acqua profumata, cibo e un'offerta simbolica di musica. Queste sono le sette offerte materiali tradizionali. Con il potere della nostra concentrazione possiamo offrire l'immensa manifestazione di tutti i fenomeni, considerata come il "**mudra dell'esistenza**". Questo significa che facciamo un'offerta dell'intero universo, non in una forma ordinaria ma sontuosa. Per esempio, montagne ordinariamente splendide, sono qui fatte interamente di oro, argento, corallo gioielli e tutti i generi di sostanze preziose; le foreste sono lussureggianti con alberi che esaudiscono desideri; laghi e fiumi sono pieni di amrita, il nettare dell'immortalità. Offriamo non solo queste cose, ma anche tutto ciò che vediamo intorno di piacevole o bello, come giardini e parchi, fiori, uccelli animali e perfino la magnificenza delle grandi città con tutte le loro ricchezze e diversità. Offriamo tutto questo a guru Rinpoche e al suo seguito di Buddha e bodhisattva, accumulando quindi grandi meriti.

Il modo più efficace e straordinario di fare tale offerta è l'Offerta simile a Nuvola di Samantabhadra: visualizziamo noi stessi come il bodhisattva Samantabhadra, emaniamo dal nostro cuore migliaia di brillanti raggi di luce, ciascuno dei quali porta vaste offerte ai Buddha delle dieci direzioni. Alla estremità di ogni raggio generiamo una manifestazione di noi stessi come

Samantabhadra, dal cui cuore risplendono migliaia di raggi di luce che portano offerte ancora maggiori. All'estremità di ognuno di questi raggi vi è di nuovo Samantabhadra, e di nuovo raggi di luce e offerte, e così via, finché l'intera vasta estensione dello spazio è completamente ricolma di offerte al di là di ogni misura.

Inoltre, dovremmo offrire dal profondo del nostro cuore tutto ciò cui teniamo di più nel mondo, come il nostro proprio corpo, i nostri figli, la nostra sposa, le nostre proprietà, e così via. Dovremmo fare così tante offerte, sia mentali sia materiali, quanto possiamo, tipo migliaia, decine di migliaia, o centinaia di migliaia di lampade al burro. In questo modo, progrediremo rapidamente sulla via.

CONFESSIONE

Il terzo ramo è la confessione. Mentre rimaniamo consapevoli dell'estensione del luminoso dharmakaya, o stato assoluto, confessiamo tutte le azioni negative del corpo, parola e mente che ostacolano la nostra evoluzione verso l'illuminazione.

Sin da un tempo senza inizio abbiamo preso rinascita nell'oceano del samsara. Sebbene un Buddha, nella sua onniscienza, conosca ognuna delle vite che abbiamo vissuto, anche se rimanesse a parlare per un intero kalpa sarebbe incapace di descriverle tutte. Attraverso ciascuna di queste innumerevoli vite abbiamo accumulato le impronte delle azioni negative. Del corpo, queste includono uccidere, prendere quel che non ci è stato dato e condotta sessualmente scorretta. Della parola, includono mentire, diffamare gli altri, futile pettegolezzo e trafiggere il cuore di un altro con dure parole. Della mente, includono invidia, il desiderio di arrecare danno ad altri e aderire a false visioni. Altre azioni negative delle tre porte coinvolgono la trasgressione dei voti del *pratimoksa*, il voto del bodhisattva, e i *samaya* del Mantrayana segreto. Ciò che chiamiamo non virtù, o azione negativa, non è qualcosa di visibile, come un dipinto ma è piuttosto qualcosa di analogo a un seme piantato nel terreno della nostra consapevolezza o a un foglio d'indebitamento

destinato a venire a maturazione. Tutte le nostre azioni, sia bianche sia nere, inevitabilmente giungeranno a maturazione. E' la precisa inevitabilità o certezza di questa maturazione che rende imperativa la confessione e la purificazione delle nostre azioni negative. Non dovremmo mai pensare, per esempio, che una piccola azione negativa, come dire una cattiva parola a qualcuno, non avrà conseguenze; l'effetto di qualunque azione, non importa quanto piccola, mai svanirà semplicemente nell'aria rarefatta, ma a suo tempo maturerà.

Sebbene le nostre azioni negative possano non maturare durante il corso di questa vita, senza dubbio lo faranno al momento della nostra morte, allo stesso modo in cui l'ombra di un uccello, invisibile quando l'uccello è in aria, appare immediatamente nel momento in cui si posa sul terreno. Dopo la morte, quando la nostra coscienza vaga nel bardo, la forza delle nostre azioni negative ci spingerà nella terribile sofferenza della rinascita nei reami inferiori. Nel momento presente abbiamo l'opportunità di purificare queste azioni negative e i loro effetti attraverso la pratica della confessione.

E' detto che l'unica qualità positiva di un'azione negativa è che può essere purificata. Di fatto non c'è alcuna azione negativa, per quanto terribile, che non possa essere purificata.

Possiamo cominciare a purificare questa negatività usando e facendo affidamento sui quattro poteri. **Il primo di questi è il potere del supporto.** Nel nostro sforzo di riparare il danno causato dalle nostre azioni negative, abbiamo bisogno di un appropriato oggetto di supporto per la nostra confessione. In questo caso è Guru Rinpoche. Lo visualizziamo di fronte a noi stessi e gli offriamo la nostra confessione.

Il secondo è il potere del rimorso. Questo è il sincero rammarico per le nostre azioni e il dolore per averle commesse. Questo rammarico sorge quando pensiamo, "Quanto sgomento per il fatto che, per la forza di tutte le azioni negative che ho ripetutamente commesso attraverso lo svolgimento delle mie innumerevoli vite passate, sono ora legato a rinascere tra gli animali, gli spiriti

famelici, o gli esseri infernali. Sono queste azioni negative che m'impediscono di raggiungere l'illuminazione."

Il successivo è il potere dell'antidoto che è l'effettivo metodo di purificazione, e che riguarda la supplica a Guru Rinpoche con intensa devozione mentre gli offriamo la nostra confessione. In risposta all'intensità della nostra devozione, nettare e raggi di luce si emanano dal cuore di Guru Rinpoche e dal suo corpo intero. Essi si dissolvono in noi e puliscono e purificano tutte le nostre imperfezioni e negatività. Il nostro corpo, purificato, diventa immacolato e chiaro come cristallo, ricolmo di nettare di saggezza. Guru Rinpoche ci sorride radiosamente, poi ci parla, dicendoci "Tutte le tue oscurazioni sono state purificate". Con ciò si fonde in luce e si dissolve in noi. Rimaniamo quindi per un certo tempo in uno stato di unione con la mente di Guru Rinpoche.

Il quarto è il potere della promessa. Dopo la confessione, il pentimento e la purificazione di tutte le nostre azioni negative, dobbiamo fermamente decidere di astenerci dal commettere tali azioni nel futuro, anche a costo delle nostre vite. Se questa decisione o promessa non è fatta, allora la confessione non è di grande utilità. Se pensiamo, "Se l'occasione di commettere questa azione negativa sorge nel futuro, non sarò capace di trattenermi", o se pensiamo, "Commettere un errore non è importante perché lo potrò facilmente purificare più tardi", faremo scarso progresso. Prima di aver udito gli insegnamenti del dharma eravamo inconsapevoli dei terribili effetti delle azioni negative e delle emozioni negative. Tuttavia, ora che abbiamo una chiara conoscenza di queste cose, dovremmo fare una promessa incrollabile di evitare queste azioni nel futuro.

Secondo le istruzioni quintessenziali, possiamo terminare la nostra pratica del terzo ramo visualizzando tutte le nostre azioni negative di corpo, parola e mente nella forma di una sostanza nera che si è accumulata sulla punta della lingua. Quindi Guru Rinpoche emana dal suo corpo raggi di luce che toccano la nostra lingua, dissolvendo completamente tutte queste impurità, nello stesso modo in cui i raggi di luce del sole mattutino dissolvono la rugiada che si

raccoglie all'estremità dell'erba durante la notte. Pensando che ogni cosa è stata purificata, realizziamo la vacuità e la limpidezza dello stato assoluto, il dharmakaya, che essendo completamente libero da dualità, non contiene la benché minima traccia di negatività. E' unicamente dovuto alle nostre oscurazioni il fatto che discriminiamo tra puro e impuro e siamo incapaci di riconoscere la natura vuota dei fenomeni. Così, di tutte le forme di confessione, quella assoluta è di confessare nello spazio assoluto del dharmakaya, dove non c'è nozione di soggetto, oggetto, o azione.

GIOIRE DELLA VIRTU'

Il quarto dei sette rami è gioire della virtù, l'antidoto per la gelosia e l'odio. Qui coltiviamo profondamente una percezione gioiosa in tutte le azioni positive e virtuose racchiuse dalle due verità. Le azioni virtuose celebrate a livello relativo includono il fare offerte materiali, *ganacakra* (il banchetto delle offerte) e offerte al sangha, così come prostrazioni e circuambolazioni di posti sacri. Quello che si celebra a livello assoluto è una profonda contemplazione o samadhi. Le azioni virtuose eseguite a livello relativo devono essere impregnate o rinforzate da consapevolezza dell'assoluto che fluisce dal samadhi, allo scopo di renderle efficaci.

La coltivazione delle azioni positive non deve essere accompagnata da un sentimento di auto-soddisfazione o orgoglio; né dovremmo sviluppare disprezzo per altri le cui azioni positive non riescono a misurarsi con le nostre norme. Non dovremmo mai pensare che le nostre offerte sono le più profonde e grandiose o che nessuno può rivaleggiare con noi in virtù. Anche se abbiamo compiuto azioni virtuose di proporzioni eroiche, come la recitazione di cento milioni di Mani o di Vajra guru mantra, dovremmo sentire di aver fatto del nostro meglio, ma mai di aver fatto abbastanza. Dovremmo essere come uno yak selvaggio: non importa quanta erba ha consumato, è sempre alla ricerca di altra. Allo stesso modo, non importa quanto sia grande il numero delle nostre azioni positive, dovremmo essere sempre desiderosi di coltivarne un numero ancora più grande. Qualunque orgoglio possiamo avere per le nostre azioni

virtuose o qualunque aspettativa di raggiungere celebrità tramite esse macchierà le nostre azioni e offerte, rendendole così prive di frutto.

Le azioni virtuose degli altri dovrebbero essere fonte di grande gioia. Se facciamo offerte di grande valore e vediamo qualcuno che ci supera in generosità, potremmo pensare che la sua offerta ha maggiori meriti rispetto alla nostra e sentirci irritati o infastiditi. Questo non è appropriato. Invece dovremmo pensare che ha fatto un'offerta veramente meravigliosa e sinceramente desiderare che ne faccia una ancora più grande, gioendo in tal modo senza alcuna traccia di gelosia. Attraverso questa genuina gioia dell'accumulazione dei meriti degli altri, sorge un noi la libertà da invidia e attaccamento, e noi stessi accumuliamo eguale merito. Per esempio, il re Prasenajit, avendo invitato il Signore Buddha e l'intero sangha a trattenersi nei terreni del palazzo, provvide il sostentamento per tutti loro per un'intero mese. Nella stessa città viveva un'anziana donna, molto povera, grandemente devota al Buddha. A tale manifestazione di generosità, ogni giorno ella pensava con gran gioia nel cuore, "Che meraviglia che il re accumuli una tale gran quantità di merito!". Nella sua onniscienza il Signore Buddha sapeva tutto questo. Quando alla fine del mese pronunciò la dedica dei meriti, con gran sorpresa di tutti la fece nel nome dell'anziana donna devota.

Dovremmo sempre gioire di un insegnante che espone il dharma, beneficiando gli esseri. Dovremmo gioire nel vedere o udire di yogi profondamente impegnati nella pratica delle fasi dello sviluppo e del completamento e che dimorano in solitudine. Dovremmo gioire per coloro che prendono voti monastici di noviziato o di piena ordinazione, pensando, "Quanta eccellente virtù! E' meraviglioso che siano stati capaci di fare ciò!" e desiderare che tutti gli esseri possano essere capaci di fare la stessa cosa.

La vera azione positiva consiste nel coltivare la virtù, mai separati dal pensiero che la sua essenza è come il sogno, illusorio e per natura vuoto. Così unendo le due verità, le nostre azioni virtuose sono libere dall'aggrapparsi ed dall'attaccamento.

RICHIEDERE DI GIRARE LA RUOTA DEL DHARMA

Il quinto dei sette rami è richiedere di girare la ruota del dharma, l'antidoto per l'ignoranza. Di tutte le attività di un Buddha, il girare la ruota del dharma è la più preziosa e fondamentale. Il verso dice "Ti sollecito a girare la ruota del dharma dei tre veicoli." Sebbene non si trovi qui, si può aggiungere un verso: "Per il beneficio delle tre classi di esseri". Per il beneficio di esseri di facoltà inferiori, il dharma è esposto tramite gli insegnamenti degli sravaka e pratyekabuddha, mentre per quelli di facoltà medie è espresso tramite gli insegnamenti del Mahayana. Per il beneficio degli esseri di facoltà superiori, ci sono gli insegnamenti del Mantrayana segreto. Dovremmo chiedere con fervore che sia girata la ruota del dharma di questi tre veicoli.

Quando ottenne l'illuminazione sotto l'albero della bodhi, il Signore Buddha comprese profondamente che la natura di tutti i fenomeni è vuota. Avendo realizzato ciò, percepì che gli esseri senzienti intrappolati nell'ignoranza, sarebbero stati incapaci di comprenderla. Così disse, "Io ho trovato un dharma simile al nettare, profondo, pacifico, libero da elaborazioni, luminoso e non creato, ma se lo svelo agli altri non lo capiranno", e rimase in profondo samadhi per altre tre settimane, pensando all'inutilità di esporre il dharma agli altri esseri. Gli esseri celesti, tuttavia, vedendo che Sakyamuni aveva raggiunto la buddhità, si resero conto che il beneficio degli esseri senzienti non sarebbe stato favorito, salvo che non fosse stato persuaso a spiegare loro il dharma. Quindi Indra, offrendo una conchiglia con spira destogira, e Brahma offrendo una ruota di mille raggi d'oro, fecero insieme la richiesta che il Signore Buddha uscisse dal samadhi e girasse la ruota del dharma. Acconsentendo alla loro richiesta, il Signore Buddha fece così. Nell'aver fatto questa richiesta Indra e Brahma accumularono meriti illimitati.

Allo stesso modo, possiamo ora accumulare grande merito richiedendo insegnamenti e gioendo quando l'insegnante li dà, perché, tramite questo, sarà mostrata agli esseri senzienti la via che disperde per sempre l'ignoranza. Qui dovremmo visualizzare noi stessi che emaniamo una grande molteplicità di forme, monarchi, bodhisattva, divinità ed esseri ordinari, ciascuna che offre

una conchiglia, ruote d'oro e altre cose preziose all'insegnante, chiedendogli di girare la ruota del dharma per il beneficio degli esseri.

RICHIEDERE ALL'INSEGNANTE DI RIMANERE IN QUESTO MONDO

Il sesto ramo è richiedere che l'insegnante di rimanere. Il verso dice: "Ti supplico di non andare nel *nirvana* fino a che il samsara non sarà completamente svuotato, ma di rimanere in questo mondo per continuare a beneficiare gli esseri". Se in questo mondo non ci fossero Buddha o amici spirituali o insegnanti, allora il nostro prezioso corpo umano con le sue libertà, facoltà e intelligenza, sarebbe unicamente impegnato nelle attività e schemi del samsara. Trascorreremmo tutto il nostro tempo a proteggere le persone che amiamo, a sconfiggere i nostri nemici e a sforzarci per accumulare ricchezze, fama e potere. In tutto ciò non c'è alcun beneficio. Saremmo inconsapevoli della sofferenza dei reami inferiori e delle loro cause, ignari della catena infinita delle future rinascite e di ciò che va coltivato e ciò che va evitato. Perciò, visualizzando noi stessi come il discepolo laico Chanda, che con le sue richieste allungò la vita del Buddha di tre mesi, dovremmo pregare che l'insegnante continui a rimanere finché tutti gli esseri senzienti siano stati salvati dalla ruota dell'esistenza samsarica.

DEDICA DEI MERITI

Il verso del settimo e ultimo ramo, la dedica dei meriti dice: "Dedico tutti i meriti accumulati nei tre tempi all'ottenimento della grande realizzazione". Qualunque merito sia stato accumulato con la pratica dei primi sei rami, così come qualunque azione virtuosa che abbiamo compiuto nel passato e che compiremo nel futuro, lo dedichiamo a tutti gli esseri senzienti. Dedichiamo il merito con il desiderio: "Possa tutta l'infinità degli esseri senzienti utilizzare questo merito come fondamento per ottenere l'illuminazione. Tramite ciò possano tutti gli esseri senzienti essere liberati dai reami inferiori ed essere radicati sulla via della liberazione." E' importante per noi fare la dedica di portata quanto più vasta possibile. In tal modo emuliamo i grandi bodhisattva come Samantabhadra e Manjusri quando dedicarono i meriti delle loro attività

per il beneficio di tutti gli esseri. La dedica dovrebbe essere completamente libera da ogni speranza di ricompensa. Quanto più possiamo, dovremmo liberare noi stessi dall'afferrarci all'idea di chi agisce, dell'azione, e dell'oggetto dell'azione, comprendendo che questi tre sono concetti vuoti.

Se stiamo facendo il *ngondro*, o pratiche preliminari, è particolarmente appropriato fare le prostrazioni insieme al guru yoga, mentre recitiamo la preghiera in sette rami. Questo perché prostrazioni, offerta del mandala, e confessione sono molto più efficaci quando focalizzate sul nostro guru. Una singola prostrazione offerta al nostro guru è più potente di centomila prostrazioni fatte ai Buddha e ai bodhisattava delle dieci direzioni dello spazio. Questo perché facciamo l'offerta ai sette rami direttamente al nostro insegnante, attraverso il quale tutti gli oscuramenti si disperderanno, tutte le sue benedizioni rapidamente entreranno nel nostro essere e saremo capaci di perfezionare l'accumulazione dei meriti e saggezza. Se raccogliamo e concentriamo la pioggia in un unico grosso imbuto, possiamo riempire rapidamente un grosso barile. Allo stesso modo, se concentriamo tutti i nostri sforzi offrendoli a un insegnante, saremo capaci di fare progressi sulla via molto rapidamente.

Dobbiamo sempre sigillare la nostra pratica dedicando qualsiasi merito abbiamo accumulato per il beneficio e la liberazione di tutti gli esseri senzienti. Il merito che è stato dedicato non sarà mai perso, proprio come una goccia di acqua messa nell'oceano non evaporerà mai. Il merito che non è stato dedicato produrrà solo risultati effimeri, proprio come una goccia d'acqua messa su una pietra calda evaporerà immediatamente.

DEVOZIONE E PREGHIERA

Il guru yoga è un metodo, o mezzo abile, per generare in noi stessi l'ardente devozione che ci rende capaci di vedere senza sforzo il guru come il Buddha stesso. All'inizio la devozione può non essere naturale o spontanea, per cui dobbiamo impiegare varie tecniche per aiutarci a raggiungerla. Principalmente dobbiamo sempre ricordare le eccellenti qualità dell'insegnante, specialmente la sua gentilezza verso di noi. Attraverso la ripetuta generazione della fiducia, stima nel guru, e devozione verso di lui, verrà un tempo in cui la semplice menzione del suo nome o il suo ricordo fermerà le nostre percezioni ordinarie e lo vedremo come il Buddha stesso.

Il verso che utilizziamo nell'indirizzare la nostra preghiera di devozione a Guru Rinpoche dice:

"Ti prego ascoltami prezioso Guru Rinpoche. Tu sei la più preziosa, la più gloriosa personificazione della compassione e delle benedizioni di tutti i Buddha. Tu sei l'unico protettore e signore di tutti gli esseri senzienti. Senza alcuna esitazione o limitazione, io ti offro tutto ciò che possiedo, il mio corpo, i miei polmoni, il mio cuore, il mio torace, tutto il mio intero essere. Ti offro completamente tutto me stesso. Fino al raggiungimento dell'illuminazione, non importa quanta felicità o sofferenza possa incontrare, tu, grande essere prezioso, il Guru Nato dal Loto, conosci tutto di me. Non ho altra speranza oltre a te: Io sono nelle tue mani."

[A questo punto recitiamo il Vajra Guru Mantra trecento volte]

Perché facciamo questa preghiera a Guru Rinpoche? Perché ci rivolgiamo solo a lui? Le persone ordinarie tendono a fare affidamento su persone di grande influenza e potere. Qui quindi confidiamo in Guru Rinpoche, che è

l'unione di tutti i Buddha e bodhisattva che dimorano nelle innumerevoli terre pure di Buddha presenti nelle dieci direzioni. Egli è la raccolta di tutte le loro eccellenti qualità, abilità e potere per beneficiare gli esseri. In questo universo ha manifestato una padronanza assoluta e incontestabile di tutte le tecniche e realizzazioni del Mantrayana segreto. Sotto questa luce, è a lui che ci rivolgiamo in questa epoca nella quale le emozioni negative e velenose degli esseri senzienti sono estremamente evidenti. Carestia, epidemie e guerre prevalgono, e perfino quei pochi che rivolgono le loro menti verso il dharma trovano terribili ostacoli bloccando il loro progresso e impedendo il raggiungimento della meta assoluta.

Guru Rinpoche, nella sua onniscienza, ha previsto tutto ciò, e dalla sua illimitata compassione, ha fornito metodi efficaci per gli esseri di questa epoca. Poiché egli è, di per sé, eccezionalmente dotato per aiutarci, possiamo fidarci in lui con stabile fiducia. Come ebbe a dire, "Chiunque mediterà su di me mediterà su tutti i Buddha. Chiunque vede me vede tutti i Buddha. Io sono l'unione di tutti i sugata, "quelli andati nella beatitudine"."

A livello esterno il suo corpo è il sangha, la sua parola il dharma e la sua mente il Buddha. A livello interno, il suo corpo è il lama, la sua parola è l'yidam, e la sua mente la dakini. A livello segreto, il livello dei tre kaya, il suo corpo manifesto è il nirmanakaya, nell'aspetto di Padmasambhava, il Guru nato dal Loto. La sua parola è il sambbhogakaya, nell'aspetto di Avalokitesvara, il Buddha della compassione infinita. La sua mente è il dharmakaya, nell'aspetto di Amitabha, il Buddha della luce infinita. Da ciò possiamo vedere che Guru Rinpoche è, di fatto, la reale quintessenza di tutti i Buddha. La sua vasta attività di Buddha si è manifestata a noi molto chiaramente attraverso il fatto che agli esseri come noi, tormentati dall'ignoranza, ha rivelato le preziose istruzioni su ciò che va evitato e su ciò che va adottato sulla via. Questo ci permetterà di percorrere la via dell'illuminazione fino alla fine.

Guru Rinpoche gira la ruota del dharma incessantemente. Nel suo aspetto della parola, essendo Guru Rinpoche la fonte di tutti i dharma, non esiste, tra l'infinità di tantra e insegnamenti segreti nell'universo, alcuno che

non sia conosciuto e padroneggiato da lui. Nel momento presente, noi che abitiamo questo Jambudvīpa, o terra, non siamo abbastanza fortunati da vederlo faccia a faccia. Sebbene non si manifesti più come un corpo visibile alle persone ordinarie, egli è presente in tutti i suoi insegnamenti. Per preservarli a beneficio delle future generazioni e garantire la loro potenza e freschezza, egli li trasmise ai suoi più stretti discepoli e poi li mantenne segreti nella forma di terma, o "tesori spirituali". Quando questi discepoli presero rinascite successive, essi riscoprirono i vari tesori nascosti da Guru Rinpoche in rocce, laghi, in cielo, ed all'interno delle loro menti. Riscoprire i terma proprio nel periodo in cui sarebbero stati di maggior beneficio, garantì che i tesori non sarebbero stati stravolti nel lungo processo di trasmissione di generazione in generazione. Perciò la tradizione terma è denominata del lignaggio breve.

Se li pratichiamo appropriatamente, con la devozione necessaria e sincerità, non c'è dubbio che saremo capaci di raggiungere le realizzazioni comuni e supreme. Questi insegnamenti e l'opportunità di praticarli ci sono offerti allo stesso modo del vasto assortimento di opportunità in una grande città. Spetta a noi usarli o meno.

Ferventi preghiere a Guru Rinpoche chiuderanno le porte che portano a rinascere nei reami inferiori e, ponendoci fermamente sulla via della liberazione dal samsara, ci porteranno infine al raggiungimento dell'illuminazione. Così il guru, glorioso Vajradhara, è la radice di tutte le benedizioni, attraverso cui tutto può essere realizzato.

Dal Buddha primordiale, Samantabhadra, fino a noi stessi, i profondi insegnamenti sono stati trasmessi tramite un ininterrotto lignaggio di esseri illuminati. Ci sono tre generi di trasmissione che corrispondono ai differenti livelli degli esseri. Il più alto livello, da mente a mente, fu dato da Samantabhadra ai Buddha delle cinque famiglie. Il livello medio di trasmissione, quello dei vidyadhara, o detentori della consapevolezza, è dato attraverso gesti simbolici o espressione. L'ultimo livello, la trasmissione orale sussurrata all'orecchio, è per individui come noi.

Guru Rinpoche stesso ha ricevuto e può trasmettere tutti i tre livelli di trasmissione. Poiché egli possiede la completa saggezza, compassione e abilità di tutti i Buddha, ha padronanza del lignaggio della saggezza della mente.

Manifestandosi in questo universo nella forma di un detentore della saggezza adamantina, Guru Rinpoche ha viaggiato ovunque in tutti i luoghi sacri ricevendo insegnamenti da tutti i grandi insegnanti, inclusi gli otto vidyadhara indiani. In particolare ricevette da Sri Simha il potenziamento della "fioritura della consapevolezza". Egli fu capace di ricevere e realizzare tutti questi insegnamenti attraverso gesti ed espressioni, e quindi detiene il lignaggio della trasmissione simbolica.

Senza aver mai studiato od essere addestrato, ricevette e fu capace di padroneggiare istantaneamente tutte le istruzioni e tutti i livelli di significato delle varie classi dei tantra del Mantrayana segreto. Così detiene la completa trasmissione sussurrata all'orecchio. Avendo viaggiato in tutte le terre di Buddha, egli ricevette gli insegnamenti di tutti i Buddha.

Anche le tre radici sono complete in Guru Rinpoche. Come lama, o radice delle benedizioni, detiene i tre lignaggi, come abbiamo già visto. Egli è anche l'ýidam, o radice delle realizzazioni, e le dakini, o radice delle attività.

Inoltre, in lui sono completi i mandala del corpo, parola, mente, qualità e attività di tutti i Buddha. Nell'aspetto del corpo, è Yamantaka; nell'aspetto della parola, è Hayagriva; nell'aspetto della mente è Yangdak Heruka; e nell'aspetto dell'attività è Vajrakilaya. Guru Rinpoche può, a suo piacimento, emanare le centootto divinità pacifiche e irate, manifestandone l'intero mandala, oppure può concentrare un'infinità di divinità e assorbirle in lui stesso. Egli è Amitabha, Amitayus, Avalokitesvara, è Arya Tara, è Vajrasattva, è i mille Buddha, le otto manifestazioni, i venticinque discepoli, gli ottantaquattro mahasiddha, rappresenta i guru delle otto correnti degli insegnamenti, è il nostro insegnante radice. Gli scopi delle sue attività e del suo potere sono tali, che semplicemente meditando su di lui possiamo ottenere la piena buddità.

Guru Rinpoche è anche il sovrano di tutte le dakini e protettori del dharma, che sono la radice di tutte le attività. Dappertutto nei tre luoghi (cielo, terra, sotto la terra), il solo suono del suo nome risveglia daka e dakini a percepirlo come loro signore e ad offrirgli l'intero spazio, simile all'oceano, dei tantra del Mantrayana segreto. Al suo comando, i daka e le dakini libereranno la via dagli ostacoli, rendendoci capaci di progredire più rapidamente.

Egli non ha occultato in lui il tesoro delle sue meravigliose qualità; la sua compassione incessante è la compassione di tutti i Buddha, e la sua abilità ad aiutare gli esseri uguaglia la loro. In questa età decadente, dove non rimangono altro che tracce degradate di una perfezione originaria, quando le benedizioni delle divinità, esseri celesti, e di tutti i dharma sembrano essersi dissolte, quelle di Guru Rinpoche sono ancora più splendide di prima. La sua incessante attività compassionevole, piuttosto che diminuire in questa età buia, è diventata ancora più rapida e infallibile.

Possiamo dire che Guru Rinpoche è il signore o il protettore di tutti gli esseri senzienti poiché tutti si rivolgono a lui chiedendo rifugio. Gli esseri, afflitti dalle emozioni velenose e dal karma accumulato, che rivolgono verso di lui le loro menti riceveranno la sua compassione e le sue benedizioni. Comprendendo ciò, possiamo offrire con tutto il cuore a lui tutto ciò che abbiamo di più caro - il nostro corpo, ciò che più amiamo, i nostri averi e la reale profondità del nostro essere - senza la benché minima esitazione. Facciamo questa offerta completamente libera da secondi fini, consegnandogli tutto in modo totalmente definitivo, come un sasso lanciato in acqua. Anche se fossimo capaci di offrire tutto l'oro contenuto nell'intero universo, dovremmo sentire ciò insufficiente. Nessuna offerta, non importa quanto grande, può essere mai sufficiente a ripagare la gentilezza di Guru Rinpoche.

Nella nostra vita, da adesso fino a quando raggiungeremo il suo livello di realizzazione, tramite la nostra pratica sulla via, tutto ciò che di positivo ci accade, tutti i segni e realizzazioni, tutta la purificazione dei nostri difetti, tutti i benefici di buona salute, lunga vita e prosperità sono dovuti alla gentilezza di Guru Rinpoche. Di qualsiasi cosa buona facciamo esperienza, dovremmo

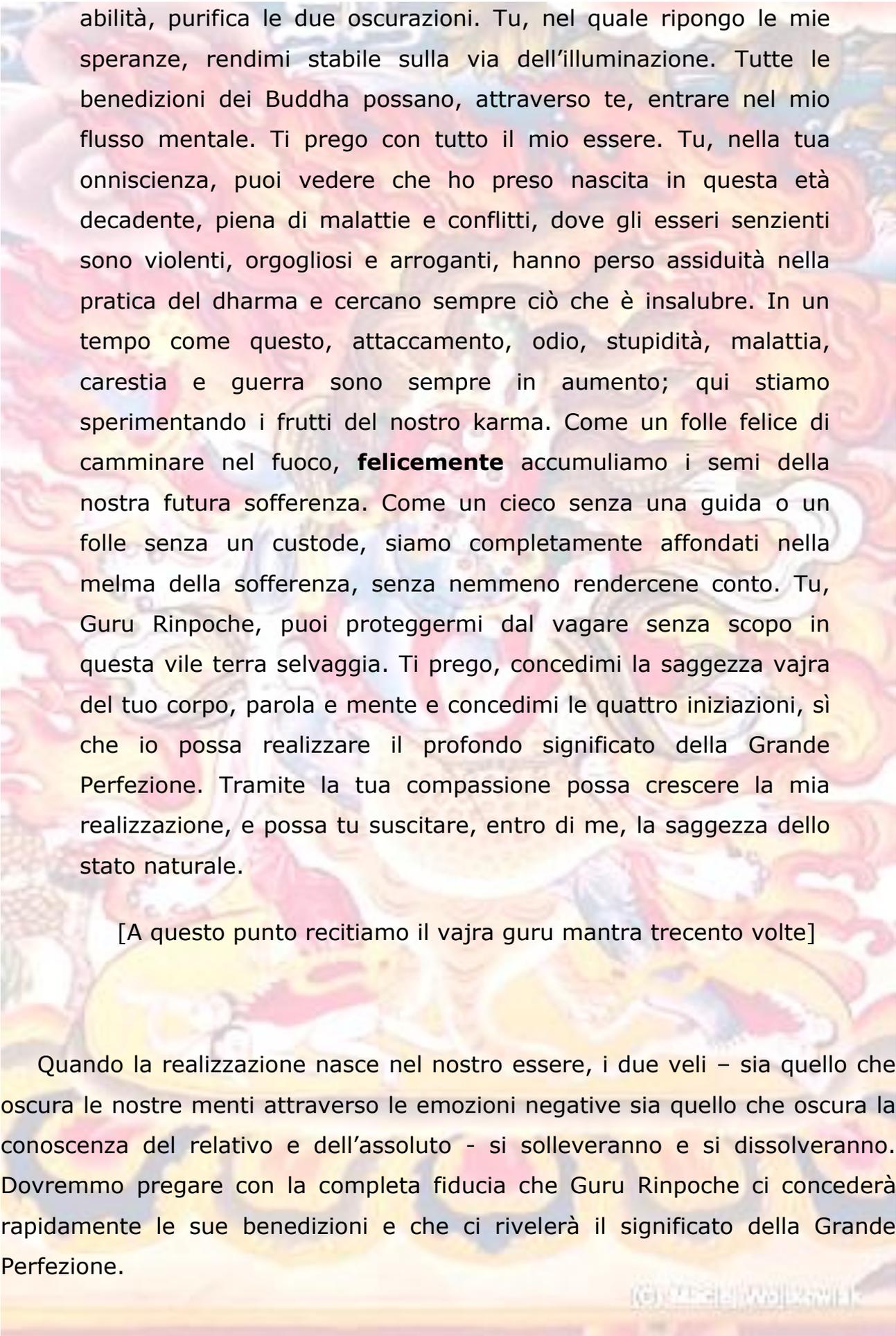
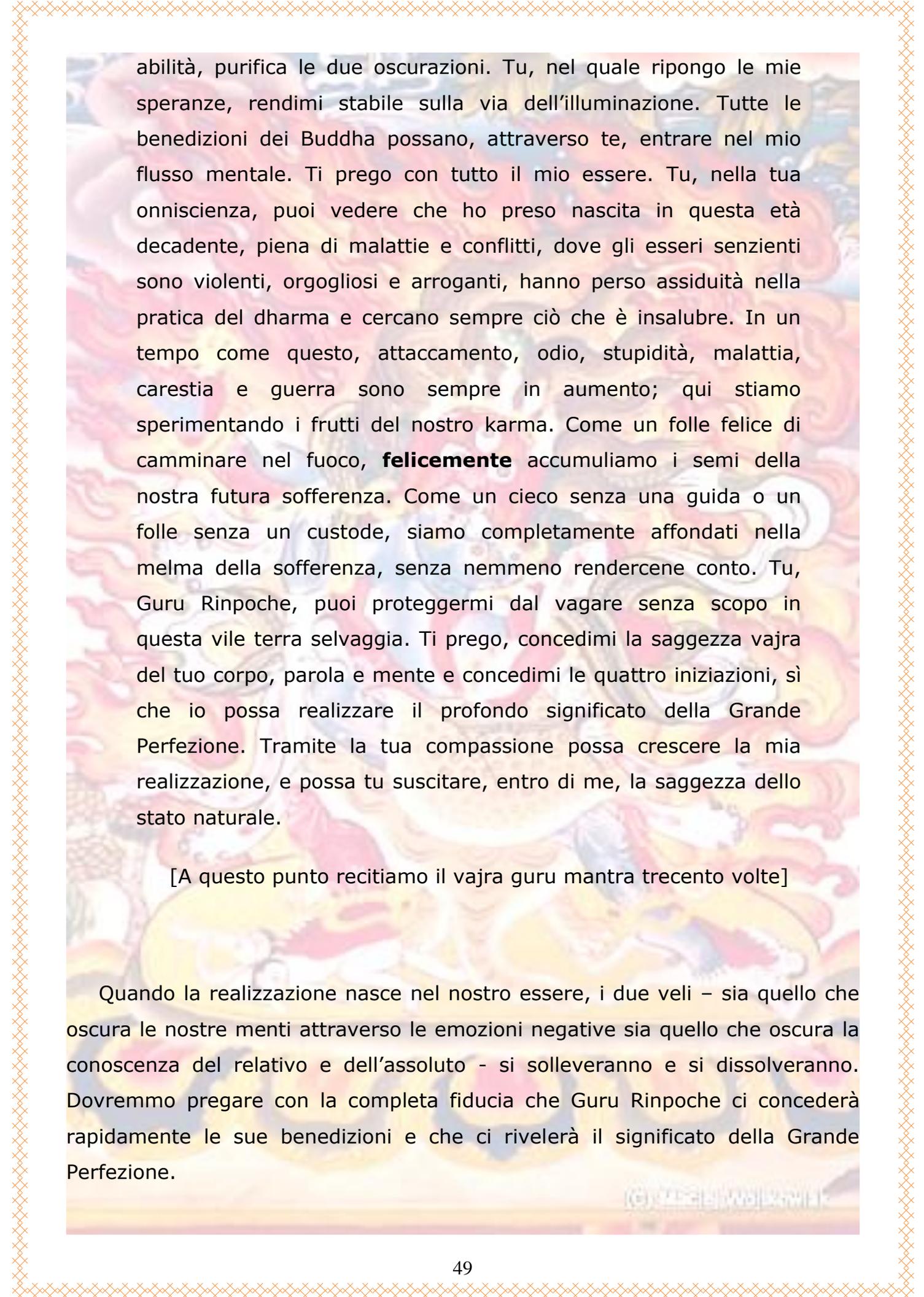
offrirla liberamente al guru, senza attaccamento. Qualsiasi circostanza sfavorevole ci accada, sia malattia, perdite materiali, giudizi aspri, ingiusta reclusione, dovremmo anche attribuirli alla gentilezza del guru, e attraverso le nostre coincidenze sfortunate saremo capaci di purificare noi stessi dal karma negativo accumulato. Non dovremmo mai pensare "Ho pregato tanto Guru Rinpoche, ho praticato così intensamente, com'è possibile che mi accadano queste cose?". Piuttosto dovremo essere capaci di utilizzare la nostra sofferenza sul sentiero, prendendo su noi stessi tutta la sofferenza degli altri esseri senzienti.

Dobbiamo comprendere che, da ora in poi, qualsiasi cosa sperimentiamo sia buona sia cattiva, è nelle mani di Guru Rinpoche. Sia che percorriamo le terre di Buddha dissetandoci con gli insegnamenti dei Buddha e dei bodhisattva o che percorriamo la sofferenza infinita del samsara, dovremmo pensare, "Guru Rinpoche, tu comprendi tutto ciò che mi accade. Io sono nelle tue mani."

Se siamo capaci di sviluppare questo grado di fiducia in lui, allora Guru Rinpoche sarà per noi come il terreno su cui camminiamo, sempre ci sostiene. Da questa totale fiducia tutte le qualità e benefici sorgeranno naturalmente. Liberi dagli ostacoli, saremo liberi dalla malattia e dalla sofferenza, godremo di lunga vita, e tutte le nostre aspirazioni saranno realizzate. Tuttavia queste sono solo benedizioni di minore importanza. Molto più importante, questa fiducia darà luogo a esperienze e realizzazioni, ci permetterà di raggiungere il livello dei grandi vidyadhara dell'India e dei venticinque discepoli principali di Guru Rinpoche in Tibet. Queste sono le benedizioni di maggiore rilievo.

Tenendo a mente tutto questo preghiamo con fervore dicendo:

Io non possiedo altro oggetto di speranza oltre te. In questa epoca decadente, quando tutti gli esseri sprofondano nel pantano di una sofferenza intollerabile, proteggili da tutto ciò. O grande guru. Tu che sei dotato di saggezza e grazia e inondi di benedizioni, concedi le quattro iniziazioni. Tu che sei dotato di compassione accresci la mia realizzazione. Tu che sei dotato di



abilità, purifica le due oscurazioni. Tu, nel quale ripongo le mie speranze, rendimi stabile sulla via dell'illuminazione. Tutte le benedizioni dei Buddha possano, attraverso te, entrare nel mio flusso mentale. Ti prego con tutto il mio essere. Tu, nella tua onniscienza, puoi vedere che ho preso nascita in questa età decadente, piena di malattie e conflitti, dove gli esseri senzienti sono violenti, orgogliosi e arroganti, hanno perso assiduità nella pratica del dharma e cercano sempre ciò che è insalubre. In un tempo come questo, attaccamento, odio, stupidità, malattia, carestia e guerra sono sempre in aumento; qui stiamo sperimentando i frutti del nostro karma. Come un folle felice di camminare nel fuoco, **felicemente** accumuliamo i semi della nostra futura sofferenza. Come un cieco senza una guida o un folle senza un custode, siamo completamente affondati nella melma della sofferenza, senza nemmeno rendercene conto. Tu, Guru Rinpoche, puoi proteggermi dal vagare senza scopo in questa vile terra selvaggia. Ti prego, concedimi la saggezza vajra del tuo corpo, parola e mente e concedimi le quattro iniziazioni, sì che io possa realizzare il profondo significato della Grande Perfezione. Tramite la tua compassione possa crescere la mia realizzazione, e possa tu suscitare, entro di me, la saggezza dello stato naturale.

[A questo punto recitiamo il vajra guru mantra trecento volte]

Quando la realizzazione nasce nel nostro essere, i due veli – sia quello che oscura le nostre menti attraverso le emozioni negative sia quello che oscura la conoscenza del relativo e dell'assoluto - si solleveranno e si dissolveranno. Dovremmo pregare con la completa fiducia che Guru Rinpoche ci concederà rapidamente le sue benedizioni e che ci rivelerà il significato della Grande Perfezione.

Ti invoco dal profondo del mio cuore, non semplicemente con le labbra, perché tu mi conceda le tue benedizioni così che tutte le mie aspirazioni possano realizzarsi.

Mentre facciamo questa preghiera dovremmo pensare, "Guru Rinpoche, non sto solo pronunciando parole. Non sto elemosinando la tua protezione in questa vita e nel bardo per compiacerti, ma ti sto pregando dal più profondo del mio essere, dal midollo delle mie ossa. Non ho altro pensiero che te. Non ricordo altro che te. Vorrei scomparire in te, come un sasso lanciato in uno stagno. Non posso sopportare di essere separato da te."

In questo modo, la nostra mente diventa pienamente ricolma della presenza del guru. Tutti i pensieri negativi, non importa quanto grossolani o avvelenati, si pacificano completamente e si dissolvono al solo pensiero del guru. Dovremmo pregare con tutta l'energia e intensità a disposizione finché non siamo benedetti da questo tipo di esperienza. Se sviluppiamo realmente una tale genuina devozione, allora Guru Rinpoche sarà per noi come una madre che ha sempre il più grande amore verso i suoi figli. Ogni volta che tale madre vuole donare ai suoi figli qualcosa, mai penserà, "Oh, questo è troppo buono per lui". Piuttosto, darà sempre le cose migliori che potrà trovare. Dovremmo pregare Guru Rinpoche, pensando, "Ti prego, concedimi la tua compassione e liberami dalla sofferenza in questa e nelle vite future. Ti prego, guidami verso i più alti reami ed aiutami a ottenere l'illuminazione assoluta."

[Con le nostre menti, così colme di totale devozione, recitiamo nuovamente il vajra guru mantra quanto più è possibile - almeno quattrocento volte.]

VAJRA GURU MANTRA

Perché è così importante recitare mantra, e cosa rappresentano? Proprio come noi visualizziamo noi stessi come una divinità e ciò che ci circonda come una terra di Buddha allo scopo di purificare la nostra percezione impura della forma, così recitiamo mantra per purificare la nostra percezione impura del suono. *Mantra* è una parola sanscrita il cui significato è "proteggere la mente",

poiché, mentre recitiamo i mantra, la mente è protetta dai suoi ordinari pensieri illusori.

Il mantra più strettamente associato a Guru Rinpoche è conosciuto come Vajra Guru mantra: OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG. Questo mantra rappresenta la vita e il cuore, la quintessenza di Guru Rinpoche; rappresenta, di fatto, Guru Rinpoche nella forma di suono.

OM

La prima sillaba, OM, corrisponde all'aspetto del corpo di tutti i Buddha. Sebbene Guru Rinpoche sia il signore onnipervadente delle cinque famiglie di Buddha, la OM in questo caso corrisponde particolarmente al Buddha Amitabha, che è l'aspetto dharmakaya della famiglia del loto.

AH

La seconda sillaba, AH, corrisponde all'aspetto della parola di tutti i Buddha. In questo caso si riferisce specificamente al Bodhisattva Avalokitesvara, il Grande Compassionevole, che è l'aspetto sambhogakaya della famiglia del loto. Dalla sillaba AH emanano le ottantaquattromila sezioni del dharma.

HUNG

La terza sillaba, HUNG, corrisponde all'aspetto della mente, o essenza di saggezza, di tutti i Buddha, che qui si manifesta come il Guru Nato dal Loto e corrisponde all'aspetto nirmanakaya della famiglia del loto. Guru Rinpoche è di fatto la completa unione dei tre kaya, e le prime tre sillabe di questo mantra indicano questo.

VAJRA GURU

Successivamente viene VAJRA GURU. *Vajra*, una parola sanscrita pronunciata *benzar* in Tibetano, si riferisce al diamante (Tib. *rdo-rje*, il "signore delle pietre"), supremo tra tutti i materiali naturali. Il diamante è così duro che nulla lo può tagliare, e questa qualità gli permette di tagliare qualsiasi cosa. Allo

stesso modo, l'immutabile natura di saggezza del corpo, parola e mente di Guru Rinpoche non può essere danneggiata dall'illusione e dalle emozioni velenose; al contrario, il suo corpo, parola e mente, e la saggezza senza sforzo annientano le oscurazioni e illusioni, che sono il risultato karmico delle emozioni e azioni negative. In questo modo possiamo comprendere che tramite il vajra guru (o dorje lama in Tibetano) ci riferiamo a un grande essere realizzato che ha ottenuto il fine ultimo della via del Vajrayana. In breve, *vajra* indica la padronanza assoluta o realizzazione dell'indivisibilità dei tre kaya.

Come detto in precedenza, tradotto letteralmente dal sanscrito guru significa "pesante" e implica che il guru è pesante, abbondante di buone qualità. Dal momento che il corpo, parola e mente di Guru Rinpoche posseggono una infinità di qualità identiche a quelle di tutti i Buddha, possiamo considerarli come il prezioso contenitore di un enorme scrigno di tesori pieno al punto di traboccare - uno scrigno così sarebbe piuttosto pesante, e questo è il significato di "pesante con buone qualità". Proprio come l'oro è sia pesante che prezioso, il guru è il più pesante e il più prezioso di tutti gli esseri a causa delle sue inconcepibili e perfette qualità. La parola Tibetana per guru è *lama*, che connota qualcosa di elevato o al di sopra di tutte le cose per la sua eccellenza. Per esempio, nel rendere omaggio ai tre gioielli, alle tre radici, o ai tre kaya, o nella recitazione dei nomi dei Buddha, noi iniziamo sempre con la parola *lama* per indicare che quello che segue è insuperato e insuperabile.

Noi ci riferiamo al nostro insegnante come lama perché, avendo la buona fortuna di incontrarlo in questa vita e di udirne le sue istruzioni, da allora in poi lo ricorderemo tutte le volte con grande devozione. Allora rimarremo sempre oltre la portata delle emozioni negative, senza mai ricadere preda dei vari karma e oscuramenti samsarici.

Dal momento della sua comparsa al confine nordovest dell'Oddiyana fino al momento del suo distacco per il continente sudorientale dei *raksasas*, Guru Rinpoche manifestò e insegnò tutti gli aspetti dei sutra e dei tantra. Ma dal momento che per primo ha svelato tutti gli aspetti dell'insegnamento segreto del Vajrayana, tramite i quali possiamo ottenere in una singola vita le

realizzazioni ordinarie e supreme, ci riferiamo a lui come dorje lama, o vajra guru. Venne come Guru Rinpoche in questo mondo per insegnare il Vajrayana. Quando Il Signore Buddha girò la ruota del dharma in India, in conformità alle necessità e capacità degli esseri in quel luogo, non insegnò il Vajrayana in modo esauriente.

Quando si avvicinò il momento per il Signore Buddha del passaggio nel *parinirvana*, i Riksum Gonpo, o i tre protettori - Manjusri, Avalokitesvara, e Vajrapani - apparvero dinanzi a lui e dissero: "Per favore gira la ruota del Vajrayana e in questo modo porta giovamento agli esseri della terra delle nevi". Quindi lo supplicarono di rimanere su questa terra allo scopo di realizzare la loro richiesta. In risposta, il Signore Buddha disse loro che dopo il suo parinirvana, un'altra, più grande manifestazione sarebbe apparsa, nata in maniera immacolata, col proposito di diffondere i profondi insegnamenti; e che ad essi stessi - particolarmente Avalokitesvara - sarebbe stato affidato il compito di diffondere il dharma nel Tibet. In questo modo annunciò la venuta del Guru Nato dal Loto.

Secondo la storia ordinaria, il Signore Buddha non rivelò né espose gli insegnamenti del Vajrayana segreto. Tuttavia, al momento del suo parinirvana, cinque dei suoi maggiori discepoli che erano riuniti insieme sulla Montagna di Ferro Fiammeggiante percepirono il suo trapasso per il loro potere della loro chiaroveggenza. Questi erano cinque esseri straordinari, vidyadhara, rispettivamente dei reami degli esseri divini, raksasa, yaksa, naga, e degli umani. "Ora l'insegnante non è più in questo mondo" si lamentarono. "Chi disperderà l'oscurità dell'ignoranza? Chi ci mostrerà ciò che va praticato e ciò che va evitato?" In risposta al loro profondo dolore e alla loro fervente supplica, Vajrasattva si emanò dai cuori di tutti i buddha nella forma di Vajrapani. Egli rivelò e spiegò loro il Mantrayana segreto. Poco dopo gli insegnamenti del Mahayoga, nella forma delle diciotto classi dei tantra della Rete Magica dell'Emanazione, caddero dal cielo sul tetto del palazzo del Re Indrabodhi, e gli insegnamenti dell'Anuyoga manifestarono loro stessi nella terra di Simhala. Poi Garab Dorje, il primo essere umano nel lignaggio della Grande Perfezione, cominciò a insegnare e dare spiegazioni dettagliate sulla

pratica dell'Atiyoga. Questi tre grandi fiumi di saggezza fluirono nel vasto oceano degli insegnamenti di Guru Rinpoche. Sebbene includessero la completa conoscenza e profondità dei sutra, i suoi insegnamenti enfatizzano principalmente la via del Vajrayana segreto.

PADMA

Padma, il termine Sanscrito per loto, è pronunciato *pema* in Tibetano. Ci sono cinque famiglie di Buddha - buddha, vajra, ratna, padma e karma - e queste sono rappresentate dai cinque Buddha: Vairocana, Aksobhya, Ratnasmabhava, Amithaba e Amogasiddhi. Poichè il Guru Nato dal Loto è l'emanazione nirmanakaya di Amithaba, appartenendo alla famiglia del loto ha il nome iniziale di Padma. Così nel suo mantra, alla luce di ciò che abbiamo detto, lo chiamiamo Vajra Guru Padma.

SIDDHI HUNG

Alla fine del mantra diciamo "SIDDHI HUNG". SIDDHI si riferisce a entrambi i tipi di realizzazione - quella ordinaria e quella suprema - mentre HUNG è una sillaba di invocazione che prega Guru Rinpoche di concederci queste due realizzazioni. Libertà dalla malattia e possesso di tutte le doti, come prosperità e lunga vita, sono tra le realizzazioni ordinarie o mondane. La realizzazione suprema è di ottenere il livello di realizzazione di Guru Rinpoche stesso. Così in breve, l'intero mantra si può dire significhi: "Tu, il Vajra Guru, che è sorto da un loto, ti prego di concedermi le realizzazioni ordinarie e supreme."

Il Vajra Guru Mantra ha dodici sillabe. Rispetto alla nostra attuale condizione di illusione e impurità, queste sillabe corrispondono ai dodici anelli dell'origine interdipendente che sorgono dall'ignoranza e culminano nella rinascita e, attraverso il cui funzionamento, vaghiamo nel samsara. Quando questi anelli o fattori sono purificati, essi corrispondono ai dodici rami dell'insegnamento del Signore Buddha. Inoltre, in queste dodici sillabe del mantra di Guru Rinpoche sono condensati i mantra di tutti i guru, di tutti gli yidam e di tutte le dakini.

Il Guru Nato dal Loto e il suo mantra sono inseparabili. Quando proferiamo questo mantra, il quale include il nome del guru, è come chiamare ripetutamente qualcuno la cui risposta è certa. Se preghiamo, recitando il suo mantra, con attenzione univoca, non c'è dubbio, qualunque cosa sia, che Guru Rinpoche rivolgerà la sua compassione verso di noi e ci concederà la sue benedizioni.

Dovremmo recitare questo mantra con tutto il nostro essere, libero da ipocrisie, distrazioni, o da ogni genere di ripetitività meccanica. Non dovremmo sentire di avere realizzato grandi cose se abbiamo fatto in modo di recitare il Vajra Guru Mantra poche centinaia o migliaia di volte. Infatti la nostra recitazione del mantra dovrebbe essere ininterrotta come il costante flusso di un fiume e dovrebbe diventare un tutt'uno con il respiro. Quando recitiamo il mantra dovremo allo stesso tempo visualizzare che stiamo ricevendo le quattro iniziazioni da Guru Rinpoche. Non c'è recitazione superiore a quella del Vajra Guru, il mantra di Guru Rinpoche. Dovremo fare sforzi faticosi nella pratica di questa recitazione, ricordando Guru Rinpoche con devozione inamovibile. Alla fine di ogni sessione dovremo pensare che tutti gli esseri senzienti, sono trasformati in luce e si levano rapidamente in volo dissolvendosi nel cuore di Guru Rinpoche. Mentre recitiamo la preghiera di Sangdolpalri, dovremo desiderare con fervore che tutti gli esseri possano rinascere nel paradiso di sangdopalri, la Gloriosa Montagna Color Rame.

RICEVERE LE QUATTRO ABILITAZIONI

Ormai abbiamo appreso come visualizzarci come Vajrayogini con Guru Rinpoche al di sopra della nostra testa, come invitare le divinità di saggezza dalle terre di Buddha, e come le divinità si dissolvono in noi. Abbiamo appreso come accumulare meriti attraverso l'offerta della Preghiera in Sette Rami e i vari modi di generare fede e devozione nella nostra recitazione del Vajra Guru mantra. Ora, in conclusione, dobbiamo comprendere come ricevere le quattro abilitazioni da Guru Rinpoche e dall'assemblea di grandi esseri che compongono il suo seguito.

La parola Sanscrita che traduciamo come "abilitazioni-potenziamenti" è *abhiseka*, che significa squarciare e riempire. L'*abhiseka* squarcia, o toglie via, i veli dell'ignoranza e ci riempie con le benedizioni del corpo, parola e mente del guru. Noi parliamo di questo come di un potenziamento perché, tramite esso, noi siamo potenziati/abilitati a coltivare particolari pratiche spirituali che in definitiva fioriranno nella realizzazione. Così l'abilitazione è al tempo stesso un permesso e una benedizione. Praticare senza aver ricevuto un'abilitazione è come cercare di estrarre olio spremendo la sabbia. Dobbiamo dapprima ricevere il potenziamento da un qualificato insegnante, e poi possiamo rinnovarlo ripetutamente con la pratica del guru yoga.

Al fine di ricevere i quattro potenziamenti, dobbiamo rivolgere la nostra mente verso Guru Rinpoche con una devozione ardente e struggente. In risposta, Guru Rinpoche rivolgerà la sua mente di saggezza verso di noi con grande compassione e gentilezza amorevole. A questo punto possiamo includere la preghiera indirizzata a tutti i Buddha e guru del lignaggio del Longchen Nyingthig, che inizia con le parole "*E-maho!* Nell'illimitata e onnipervadente terra di Buddha" e che si può trovare nella versione più estesa del guru yoga del Longchen Nyingthig ngondro stesso. Alla fine di questa preghiera, tutti gli yidam, daka, dakini, grandi esseri e protettori, che costituiscono il suo seguito, si fondono in luce e si dissolvono in Guru Rinpoche. Ora, ancora più radioso e risplendente di prima, risplendente di benedizioni, Guru Rinpoche dimora come l'unione sovrana di tutti i Buddha. E' da lui che ora riceviamo le abilitazioni.

Tra le sopracciglia di Guru Rinpoche al centro della sua fronte, visualizziamo una bianca lettera OM che come un cristallo irradia raggi di luce bianca, brillante e molto intensa. Poiché noi visualizziamo noi stessi come Vajrayogini, questi sono assorbiti in una corrispondente OM bianca sulla nostra fronte, e questa pervade completamente il nostro intero corpo, scorrendo in tutte le sottili vene o canali, purificando tutte le azioni negative del corpo.

Ci sono tre canali principali: *Uma*, o il canale centrale; *roma*, o il canale destro; e *Kyangma*, o il canale sinistro. Questi canali vanno da sotto l'ombelico

all'apice della testa, attraverso i cinque cakra, o "ruote". All'apice del capo c'è il cakra della grande beatitudine; alla gola il cakra della gioia; al cuore c'è il cakra dei dharmas o fenomeni; all'ombelico c'è il cakra della formazione; e al centro segreto c'è il cakra che custodisce la beatitudine. Da questi cakras si irradiano lateralmente, come raggi di una ruota, molti canali più piccoli. Nel nostro ordinario stato di oscuramento ed illusione, le energie karmiche (Tib. *lung* 'venti') che ci legano all'esistenza ciclica viaggiano lungo questi vari canali. Allo scopo di farci emergere dall'illusione, queste energie devono essere purificate e trasformate in energia di saggezza.

Quando riceviamo le benedizioni, che fluiscono come raggi di luce dal centro della fronte di Guru Rinpoche nel nostro, tutte le impurità in questi canali sono purificate. Al tempo stesso riceviamo la benedizione del corpo di vajra di Guru Rinpoche.

Il primo dei quattro potenziamenti o iniziazioni è *l'iniziazione del vaso*, che riceviamo normalmente dall'insegnante mentre visualizziamo la principale divinità, o l'intero mandala, all'interno del vaso usato durante il rituale di potenziamento. Il mandala poi si fonde in nettare, che riempie completamente il vaso e noi riceviamo le benedizioni da questo vaso. In questo caso, tramite l'assorbimento dei raggi di luce attraverso la nostra fronte, noi rinnoviamo la prima iniziazione. Attraverso questa, siamo abilitati a praticare le varie meditazioni, sadhane e visualizzazioni dello stadio di sviluppo, come quelle che riguardano le divinità pacifiche e irate. Con questa benedizione, il seme per diventare un *vidyadhara della totale maturazione* è piantato dentro di noi. Con *vidyadhara* intendiamo colui la cui mente è maturata in saggezza. Sebbene il suo corpo rimanga come un involucro costituito dai cinque aggregati, esso è pronto a dissolversi nel corpo di saggezza al momento della morte. Dalla prospettiva delle cinque vie, questa corrisponde alle vie di accumulazione e dell'unificazione. La connessione favorevole necessaria al raggiungimento del nirmanakaya, il corpo manifesto di un Buddha, viene radicata interiormente con la prima iniziazione.

Poi, dal centro della gola di Guru Rinpoche, visualizziamo una lettera rossa AH. Un fascio di brillanti raggi di luce fuoriesce da questo, come da un rubino incandescente, fiammeggiante. Questi raggi sono assorbiti nel nostro centro della gola, dove abbiamo visualizzato una corrispondente lettera AH. Questa luce rossa si riversa nel nostro corpo, pervadendo e purificando tutti i nostri canali, così purificando tutte le azioni negative commesse con la parola, quali menzogna, calunnia, chiacchiere futili, e parole dure. Essa purifica anche le energie karmiche su cui viaggiano le azioni negative della parola. Allo stesso tempo, riceviamo le benedizioni della parola di vajra di Guru Rinpoche, così come la seconda, o *iniziazione segreta*, normalmente conferita dall'insegnante da una coppa di cranio ricolma di amrita, il nettare dell'immortalità. Con questa siamo abilitati ad eseguire le varie recitazioni, e a ricevere il seme per ottenere il livello del *vidyadhara che ha potere sulla vita*. Questo è il livello al quale sia la mente che il corpo si trasformano in saggezza, e la connessione favorevole che ci abilita a raggiungere il livello del sambhogakaya viene instaurata nel nostro essere.

Poi, al centro del cuore di Guru Rinpoche, visualizziamo una lettera HUNG, blu come il chiaro azzurro cielo d'autunno, che irradia luce abbagliante, che si assorbe nella HUNG al nostro centro del cuore. Nuovamente, questa luce si diffonde nel nostro corpo, e fluisce attraverso tutti i canali, purificando le tre azioni negative della mente – invidia, malevolenza e visioni errate. Essa purifica anche le essenze bianca e rossa, o *thigle*, che formano il supporto della mente. Questa volta riceviamo le benedizioni della mente di vajra di Guru Rinpoche, così come la terza iniziazione o *iniziazione della saggezza*. Questa la riceviamo di norma mentre visualizziamo infiniti raggi di luce, che emanano dai corpi di tutte le divinità del mandala, che si assorbono in noi. Questa ci abilita a realizzare la saggezza della grande beatitudine, raggiungere il livello del dharmakaya e diventare un *vidyadhara della mahamudra*. Quando Guru Rinpoche conferì il potenziamento di Vajrakilaya ai suoi discepoli, egli assunse la forma di Vajrakilaya al centro del suo mandala. Tale capacità di illimitata manifestazione delle forme di saggezza è il frutto, o la caratteristica, del terzo

livello di vidyadhara detto *mahhamudra* perché *maha* significa 'grande' e *mudra* significa " sigillo".

Ora una seconda lettera HUNG blu emerge dalla HUNG al centro del cuore di Guru Rinpoche, come una stella cadente, e penetra al centro del nostro cuore per fondersi indissolubilmente con la nostra mente, riempiendo di luce l'intero nostro corpo. Questo purifica completamente sia le contaminazioni sottili del corpo, parola e mente che mascherano la realizzazione e il terreno illusorio delle contaminazioni stesse, il *kunshi*. Chiamato *alayavijnana* in Sanscrito, questo è in effetti il deposito di tutte le tendenze abituali, sia del karma positivo sia di quello negativo. Dei due veli, questa iniziazione strappa via quella che oscura la gnosi o conoscenza fondamentale. Tale velo è il risultato della concezione di un soggetto, azione e oggetto, denominati in Tibetano come *i tre concetti accerchianti*. Tramite questa iniziazione riceviamo anche la benedizione del corpo, parola e mente di Guru Rinpoche prese come un'unità.

La quarta iniziazione o *iniziazione della parola* è l'introduzione allo stato naturale di tutti i fenomeni; tramite essa diventiamo un appropriato contenitore per la pratica dello Dzogchen, la Grande Perfezione. Il seme è anche seminato in noi per ottenere il livello del *vidyadhara spontaneamente realizzato*, che permette la spontanea realizzazione dei cinque kaya, il livello di realizzazione di Guru Rinpoche stesso. E' la buddhit  assoluta, l'indivisibilit  dei tre kaya, o lo *svabhavikakaya*, il corpo della vera natura. A questo punto il nostro corpo, parola e mente diventano inseparabili e di identico sapore con il corpo, parola e mente di Guru Rinpoche. Poi, rimanendo in equanimit , nello stato dell'unico sapore, continuiamo la recitazione del mantra. Ci    chiamato "vedere la vera faccia del guru assoluto." Se realizziamo allora che la nostra mente   il dharmakaya, ci    la stesso dell'aver ricevuto il potenziamento da tutti i Buddha del passato, presente e futuro.

Cinque livelli possono essere riconosciuti nella pratica del guru yoga. Il livello esterno, per accumulare meriti, richiede la visualizzazione del guru e del suo seguito nello spazio davanti a noi, prendendo rifugio, generando

bodhicitta, offrendo i sette rami e così via, mentre teniamo a mente che le divinità sono semplicemente una manifestazione della mente di saggezza del guru. Il livello interiore, per purificare le proprie percezioni, richiede la visualizzazione del guru sulla propria testa e il ricevere le sue benedizioni. Il livello segreto, per lasciare che la saggezza sorga immediatamente nel proprio essere, richiede la visualizzazione del guru nel proprio cuore. Il livello ancora più segreto, nel quale si riconosce come la divinità come sé stessi, richiede la visualizzazione di sé come la divinità yidam, realizzando che il proprio corpo, parola e mente è stato da sempre inseparabile dal corpo, parola e mente del guru, e sorge nella forma della divinità. Al livello assoluto, avendo amalgamato la propria mente con quella del guru, si realizza la natura ultima del guru, la vuota estensione assoluta priva di concetti e condizioni, e si rimane, senza sforzo, in questa inconcepibile saggezza luminosa.

TRASFERIMENTO AL MOMENTO DELLA MORTE

Dopo le quattro iniziazioni, e prima di concludere la pratica, preghiamo con questi versi:

Quando la mia vita volge al termine,
La mia forma primordiale, Vajrayogini,
Si trasforma in una sfera di luce luminosa
Ed essendosi inseparabilmente unita con il Prezioso Nato dal Loto,
Possa io ottenere la buddhità, lo stato della grande unione,
Nella Gloriosa Montagna di Ngayap che si manifesta da sé,
Il campo di Buddha emanatosi in modo non duale.

Questo si riferisce al momento della morte. Tutti i fenomeni e percezioni di questa vita si dissolvono, mentre quelli della vita successiva cominciano a farsi

strada. Intrappolati inconsapevoli dal signore della morte, non possiamo essere certi che eviteremo grandi sofferenze nelle vite future. Quindi, dovremmo supplicare Guru Rinpoche con fervore:

Guru Rinpoche, in questo momento della morte, ti prego guardami con la tua grande compassione. Senza la tua costante gentilezza, la libertà dal vagare nella confusione del samsara non giungerà mai!

Visualizzando ancora noi stessi come Vajrayogini, mentre lo supplichiamo con fervente devozione, Guru Rinpoche ci guarda con grande gentilezza amorevole e ci sorride. Dal centro del suo cuore si emanano fasci di luce rossa, brillanti come luce di sole che sta sorgendo, caldi di benedizioni, e ricolmi di compassione e beatitudine. Questi si dissolvono dentro i nostri cuori. Questa luce è come un messaggero che viene per invitarci e portarci alla Gloriosa Montagna Color Rame. Quindi ci fondiamo in luce e ci dissolviamo gradualmente, dall'apice della nostra testa e dalla pianta dei nostri piedi verso il nostro centro del cuore, diventando una piccola sfera di brillante luce rossa che poi si lancia verso il cielo. Questa sfera di luce rossa, che è come la quintessenza della nostra devozione, balza, volando in alto, per dissolversi nel cuore del guru. Allora Guru Rinpoche stesso, come un arcobaleno nel cielo, si dissolve in luce e si fonde con lo spazio assoluto. Rimaniamo poi in uno stato non duale, senza distinzione tra la mente del guru e la nostra mente. Se possiamo, dovremmo dimorare in questa semplicità naturale, in uno stato dove né seguiamo i pensieri che sorgono né cerchiamo di prevenire il loro sorgere. Di tutti i modi di concludere la pratica del guru yoga, questa è la migliore. Questa è anche la maniera più profonda ed essenziale di effettuare il *phowa*, il trasferimento di coscienza, al momento della morte: se siamo rapidamente o inaspettatamente messi di fronte alla nostra morte, dovremmo chiaramente visualizzare noi stessi che ci dissolviamo nel cuore del guru e la nostra mente si fonde con la mente del guru.

Questo è lo stato di completamento di questo guru yoga. Ripetiamo quindi l'ultimo verso della preghiera detto in precedenza:

Ti invoco dal profondo del mio cuore, non semplicemente con le labbra, perché tu mi conceda le tue benedizioni così che tutte le mie aspirazioni possano realizzarsi.

La mente di Guru Rinpoche e le nostre diventano una, e rimaniamo per un po' in uno stato di beatitudine - vuoti incontaminati da costrutti mentali - la naturale semplicità della mente del guru.

Quando sorgiamo da questo stato, dovremmo percepire tutte le apparenze come le manifestazioni del guru, tutti i suoni come mantra, e tutti i pensieri come la manifestazione della saggezza. Poi, con grande amore e compassione, dovremmo dedicare il merito della nostra pratica a tutti gli esseri, senza eccezioni, e portare in tutte le nostre attività la conoscenza che abbiamo acquisito durante questa pratica. Per la dedica possiamo usare le preghiere che si trovano nella versione estesa del ngondro o pratiche preliminari del Longchen Nyingthig.

In generale dovremmo, tutte le volte, ripetutamente, fare grandi preghiere per il beneficio di tutti gli esseri, pregando, "Possa l'insegnante vivere a lungo; possano gli insegnamenti rimanere per un lungo periodo di tempo e diffondersi per tutto l'universo; possa io essere di infinito beneficio a tutti gli esseri ed agli insegnamenti." Quando ci addormentiamo dovremmo pensare, "Possano tutti gli esseri raggiungere lo stato assoluto"; quando ci svegliamo, "Possano tutti gli esseri risvegliarsi allo stato illuminato"; quando ci alziamo, "Possano tutti gli esseri ottenere un corpo di buddha"; quando indossiamo un abito, "Possano tutti gli esseri essere modesti e avere un senso di pudore"; quando accendiamo un fuoco, "Possano tutti gli esseri bruciare il legno delle emozioni perturbatrici"; quando mangiamo, "Possano tutti gli esseri nutrirsi del cibo del samadhi"; quando apriamo una porta "Possano tutti gli esseri aprire la porta della città della liberazione."; quando chiudiamo la porta, "Possano tutti gli esseri chiudere la porta dei reami inferiori"; quando andiamo all'esterno, "Possa io avviarmi sulla via per liberare tutti gli esseri"; quando camminiamo in salita, "Possa io portare tutti gli esseri verso i reami più alti"; quando camminiamo in discesa, "Possa io andare a liberare gli esseri dai reami

inferiori”; quando osserviamo la felicità, “Possano tutti gli esseri raggiungere la felicità della buddhità”; quando vediamo la sofferenza, “Possa la sofferenza di tutti gli esseri essere placata”. E’ detto che il modo in cui noi saremo infine capaci di beneficiare gli esseri dipende dalla vastità delle preghiere che abbiamo fatto mentre siamo sulla via. Una di queste preghiere, composta da Gyalwa Longchenpa, dice:

In tutte le mie vite, ovunque io sia nato,

Possa io ottenere le sette nobili qualità dei reami superiori.

Essendo nato, possa io incontrare il dharma

E avere la libertà di praticarlo nel modo corretto.

Quindi, compiacendo il sacro lama,

Possa io praticare il dharma giorno e notte.

Avendo realizzato il dharma e raggiunto il suo scopo essenziale,

In questa vita, possa io attraversare l’oceano dell’esistenza.

Insegnando il sacro dharma al mondo,

Possa io non stancarmi di realizzare il beneficio degli altri.

Attraverso la grande onda del beneficio imparziale verso gli altri

Possano tutti gli esseri ottenere insieme la buddhità.

Quindi è essenziale sigillare la nostra pratica dedicando i meriti accompagnandola con vaste aspirazioni.

(C) 2008, www.dharma.com

RENDERE LA PRATICA PARTE DELLA PROPRIA VITA

In generale, con il termine "praticante del dharma", intendiamo colui che è in grado di lavorare con qualunque situazione, sia buona che cattiva, uno che può prendere perfino le peggiori esperienze come catalizzatrici per portare un ulteriore progresso nella sua pratica. Le circostanze in cui ci troviamo dovrebbero realmente chiarificare la nostra pratica, le nostre esperienze e la nostra realizzazione, e dovremmo essere capaci di vedere tutte le situazioni, sia favorevoli che sfavorevoli, come insegnamenti sulla via.

Gli ostacoli che possono sorgere sia da circostanze buone che cattive non dovrebbero mai scoraggiarci o dominarci. Dovremmo essere come la terra, che sostiene tutti gli esseri viventi, senza distinzione tra buono o cattivo, vantaggioso o svantaggioso. La terra semplicemente rimane. Quando affronta una situazione difficile, un praticante dovrebbe usarla come opportunità per rafforzare la sua pratica, allo stesso modo di un forte vento che, invece di estinguere un falò, lo intensificherà e produrrà un divampare ancora più vivace.

Dovremmo incontrare circostanze sfortunate, come influenze negative, parole dure, critiche o perfino essere messi in prigione, e non dovremmo pensare: "Ho pregato tanto i tre gioielli e non merito questo trattamento." Dovremmo comprendere che tali difficoltà sorgono quale risultato dell'aver danneggiato gli altri nelle nostre vite passate, e dovremmo sopportare la sofferenza e le avversità pensando "Attraverso quello che mi accade, possa la sofferenza degli altri esseri, causata dalle azioni negative che hanno accumulato nelle loro vite passate, condensarsi e consumarsi completamente in me". Dovremmo sempre comprendere che le nostre difficili circostanze sono fondamentalmente una manifestazione dei mezzi abili di Guru Rinpoche che, in questo modo, ci fornisce l'occasione di purificare il nostro karma negativo.

Così, dovremmo di buon grado accettare ogni sofferenza o critica, pensando, "Questa mi è stata mandata dalla grande gentilezza del mio

insegnante". Ad esempio, molti Tibetani, pur soffrendo gravi miserie e carcerazioni nei passati venticinque anni in Tibet, non hanno mai vacillato nella loro grande devozione verso l'insegnante e il sincero entusiasmo per la pratica del dharma. In questo caso, le loro esperienze di estrema sofferenza hanno fatto rivolgere le loro menti verso il dharma e rafforzato la loro determinazione a praticarlo.

Se incontriamo circostanze fortunate non dovremmo mai aggrapparci ad esse, ma vederle sempre come sogni o illusioni. Se godiamo di prosperità e agiatezza, vivendo in splendide case, non dovremmo mai pensare che siamo importanti o celebri; non dovremmo accumulare ricchezze o pensare di acquistare una residenza ancora più bella. Non dovremmo essere interessati da fama e potere. Piuttosto, dovremmo comprendere che qualsiasi buona fortuna venga sulla nostra strada, è semplicemente dovuta alla gentilezza dell'insegnante. Avendo acquisito qualcosa di valore o avendo raggiunto qualcosa di grande, non dovremmo mai dimenticare che nulla in questo mondo è permanente. Come è detto nei sutra: "Ciò che è nato morirà, ciò che si è riunito si disperderà, ciò che è stato accumulato si esaurirà, e ciò che è stato in alto sarà portato in basso".

In circostanze favorevoli dovremmo desiderare, "Possa tutta la prosperità di cui ora sto godendo essere distribuita a tutti gli esseri, possa essere offerta a Guru Rinpoche, e possa io stesso essere soddisfatto di possedere abbastanza cibo e vestiti". Nel sostenere noi stessi, difatti, abbiamo bisogno del giusto vestiario per proteggerci dagli elementi e della giusta quantità di cibo per sostenere la nostra vita. Noi, come i santi esseri del passato, dovremmo essere soddisfatti di dimorare in posti come grotte di montagna ed eremitaggi solitari.

Tutti i grandi santi del passato vivevano in grotte, con animali selvaggi come compagni, poiché si erano rivolti dalle profondità del loro essere verso il dharma. Basavano la loro pratica sulla vita ascetica del vagabondo che aveva rinunciato a tutto. La mente di un tale rinunciatario è sempre ricolma di dharma, e il pensiero del dharma lo porta a una vita solitaria in una grotta,

dove la sua diligenza è costantemente spronata dal pensiero della morte. Dovremo quanto più possibile adottare come nostra questa struttura mentale.

In questo modo possiamo anche prevenire la possibilità che le buone situazioni creino ostacoli alla nostra pratica. Altrimenti accade che i praticanti di dharma, avendo raggiunto una qualche notorietà, cominciano a considerare loro stessi insegnanti o lama. Pensando in questo modo, cominciano a sentire che meritano cibo raffinato, vestiti costosi, una maggior fama e così via. Quando ciò accade, orgoglio e attaccamento cominciano a rafforzarsi, e la motivazione originale per praticare viene completamente persa. Questo non deve accadere. Osservando le circostanze favorevoli come simili al sogno e illusorie, possiamo evitare questi trabocchetti e fortificare la nostra pratica.

Possiamo osservare gli stati mutevoli della nostra pratica in modo simile. Se incontriamo difficoltà nella pratica stessa, come ottundimento/fiacchezza, pensieri folli, o una scarsa capacità di visualizzazione, dovremmo usare tutto questo come un'opportunità per coltivare la percezione pura. Questo significa percepire il nostro ambiente e gli esseri che lo abitano non in modo ordinario, ma come la Montagna Color Rame, abitata da daka e dakini. Significa anche percepire tutte le apparenze come Guru Rinpoche, tutti i suoni come la risonanza del suo mantra, e tutti i pensieri come il gioco della sua saggezza.

Se incontriamo la buona fortuna di una consapevolezza molto chiara e di buone esperienze nella nostra pratica non dovremmo pensare, "Aha! Sono diventato qualcuno realmente avanzato. E' necessario che diventi un insegnante!" Dovremmo piuttosto non dare molta importanza a questo, e dovremmo riposare in una fresca e vivida consapevolezza del momento presente non avendo né traguardi né attaccamenti.

In breve, qualunque cosa otteniamo o acquisiamo sulla via della ricchezza, fama, prosperità, cibo, vestiario o esperienze spirituali, non dovrebbe mai essere permesso generare attaccamento interiore. Se dovessero sorgere queste sensazioni, dobbiamo sederci in quiete, espellere il respiro stantio tre

volte - pensando che con esso sono espulsi l'attaccamento, l'odio e l'ignoranza e ricordarci quanto sono prive di essenza e transitorie queste realizzazioni.

Nel lontano passato, il Signore Buddha apparve nella suprema terra dell'India e ottenne la perfetta illuminazione. Lì, in molti luoghi, girò la ruota del dharma, permettendo a molte migliaia di arhat di raggiungere la realizzazione. Questi esseri realizzati potevano viaggiare nel cielo e potevano manifestare molti altri poteri miracolosi. Oggi, nulla di queste meraviglie è rimasto eccetto che il semplice nome dei posti dove sono accadute. Più tardi il dharma fu portato in Tibet, dove rapidamente si radicò e diffuse, producendo molti grandi santi che trasmisero a turno molti grandi insegnamenti. Oggi, tutti questi grandi esseri sono andati in altre terre celesti, e di loro non è rimasto nulla qui sulla terra. Ricordando questo, dobbiamo comprendere che qualunque cosa possiamo ottenere o raggiungere non c'è nulla di sostanziale né essenziale. Non dovremmo mai desiderare intensamente cose mondane o realizzazioni dharmiche e dovremmo rimanere completamente liberi da attaccamento.

Di volta in volta possiamo, nella realtà o nei nostri sogni, incontrare influenze violente o forze negative provenienti da spiriti selvaggi e istigatori. Se queste cose accadono, non dovremmo mai pensare, neanche nei sogni, di annientare tali spiriti nocivi. Dovremmo invece riflettere che tutti questi creatori di ostacoli sono stati, di fatto, nostri gentili genitori nelle nostre vite precedenti. Sebbene un tempo nostro padre e nostra madre ci hanno nutrito e preso cura di noi, essi ora ci danneggiano e fanno del male. La ragione di tutto questo va trovata e cercata nelle azioni negative commesse nelle nostre vite passate. Dovremmo inoltre comprendere che se tali forze negative ci fanno del male, è anche perché esse stesse stanno agendo sotto l'influenza venefica del loro stesso karma negativo, e così facendo stanno creando le cause di future sofferenze per se stesse. Pensando così, dovremmo generare grande compassione per loro.

Se esse sembrano propense a danneggiarci, dovremmo interpretare ciò come una opportunità per purificare le nostre oscurazioni. Tutte le infermità e

gli ostacoli, le malattie del corpo e le sofferenze della mente possono essere usate lungo il sentiero semplicemente se le vediamo come la manifestazione della saggezza del nostro guru. In questo modo possiamo purificare il nostro karma negativo così come la sofferenza che ne risulta. Se conserviamo questo tipo di attitudine, tali forze negative non saranno capaci di creare alcun reale ostacolo. Ma se invece le percepiamo come nemici, pensando di doverle distruggere, faremo solo andar peggio le cose.

Di questi tempi, come risultato di pensieri burrascosi e vaneggianti, molte persone sperimentano varie specie di disturbi negativi che sono soltanto il prodotto delle loro stesse menti. Se comprendessero tali esperienze come doni del guru mediante i quali poter fare progressi sulla via, invece di interpretarle in modo errato come influenze esterne, e se supplicassero il guru in modo focalizzato generando contemporaneamente grande compassione per i demoni da loro percepiti, allora sarebbero protetti da tutti i pericoli.

Se siamo turbati da esperienze con simili energie negative, dovremmo esaminare la natura della loro evidente esistenza. Dovremmo stabilire se là esiste o no qualcosa di concreto o tangibile, qualcosa che possiamo afferrare con le mani o colpire con un bastone. Se tali energie negative esistono, allora dove sono localizzate, da dove hanno origine, e quali cause e condizioni consentono loro di sorgere? Con tale analisi nella mente, dovremmo recitare con concentrazione focalizzata il Vajra Guru mantra, pensando, "Possano questi spiriti incontrare solo insegnamenti buoni e benefici tramite la grande compassione di Guru Rinpoche, e possano non nuocere, né a loro stessi né agli altri. Possa il prezioso bodhicitta nascere nei loro cuori."

E' di speciale beneficio mescolare insieme con grande compassione, la percezione di questi spiriti, la nostra stessa mente, e la mente illuminata di Guru Rinpoche. Quando comprendiamo che tutte le apparenze sono la manifestazione della saggezza del guru, allora perfino la parola "ostacolo" si dissolverà.

Non importa cosa ci accada, dobbiamo mantenere sempre una visione pura, percependo tutti i fenomeni come completamente puri, e mai permettendo alla nostra mente di deviare concependoli, anche lievemente, impuri. Dobbiamo sempre vedere il luogo in cui siamo come il paradiso della gloriosa Montagna Color Rame e tutti gli esseri lì, siano piccoli insetti o i nostri amici e parenti, come daka e dakini. Tutto quello che udiamo deve essere considerato come il suono incessante del Vajra Guru mantra.

Quando sediamo, dovremmo pensare al guru al di sopra della nostra testa e dirigere costantemente verso di lui la nostra devozione. Quando stiamo passeggiando dovremmo sempre sentire che Guru Rinpoche e la sua terra pura sono proprio al di sopra della nostra spalla destra e che lo stiamo rispettosamente circuambulando. Dovremo sviluppare il pensiero che non esiste solo un paradiso della Montagna Color Rame, ma che entro ogni poro del corpo di Guru Rinpoche esistono bilioni di paradisi con Guru Rinpoche e il suo seguito in ciascuno.

Prima di mangiare o bere qualsiasi cosa, dovremmo prima considerarla trasformata in puro nettare, amrita, e offrire la prima porzione al guru che si trova nella nostra bocca. Poi dovremmo considerare che quello che mangiamo o beviamo - la rimanenza della nostra offerta - ci è stata donata come una benedizione allo scopo di sostenere la nostra vita. Dovremmo in questo modo eliminare ogni attaccamento o bramosia per il cibo.

Di notte prima di dormire, dovremmo pensare che Guru Rinpoche, che durante la giornata ha dimorato sulla nostra testa, ora entra nella nostra testa e lentamente discende al nostro cuore, venendo a riposare seduto su un luminoso loto rosso i cui quattro petali sono lievemente aperti. Il loto è molto brillante, tralucante e vivido. Guru Rinpoche poi emana illimitati raggi di luce che, avendo completamente illuminato il nostro corpo e la nostra stanza, si espandono e riempiono l'universo di radiosità e di luce. Quando l'intero universo è stato trasformato in pura luce, riposiamo in semplicità, mantenendo la natura della consapevolezza. Poi, proprio nel momento in cui sentiamo di scivolare nel sonno, dovremmo vedere l'universo esterno di luce che si dissolve

in noi stessi. Allora, successivamente, ci fondiamo in luce e ci dissolviamo in Guru Rinpoche che, ora della dimensione del nostro pollice, si fonde in luce e si dissolve nello spazio. Quindi dovremmo semplicemente riposare in modo equanime nella vasta, assoluta estensione della vuota luminosità. Poiché cadere addormentati e morire sono processi molto simili, questa pratica è particolarmente importante per preparare noi stessi al momento della morte.

Se ci svegliamo e non ci troviamo in grado di mantenere questa luminosità durante il corso della notte, dovremo pregare ardentemente Guru Rinpoche, dicendo, "Possa io essere capace di percepire la luminosità!" Rimanendo in semplicità, dovremmo poi ritornare a dormire. Se le nostre menti sono irrequiete e i nostri pensieri diventano turbolenti, impedendoci di scivolare nel sonno, dovremmo comprendere che questi pensieri non hanno alcuna origine, né un luogo in cui dimorano, né estinzione. Se non siamo agitati da pensieri, dovremmo semplicemente riposare non distratti nello stato naturale della mente. Quando sorgeranno i sogni, dovremmo cercare di riconoscere che stiamo sognando durante il sogno.

Al mattino, quando ci svegliamo, dovremmo vedere dispiegato nel cielo davanti a noi la vasta schiera di Guru Rinpoche e del suo seguito. Tutti i daka e dakini che lo circondano ci chiamano a gran voce per uscire dal sonno riempiendo tutto lo spazio con il suono del Vajra Guru mantra e musica celestiale. Quando ci alziamo dal letto, dovremmo pensare che stiamo camminando nella terra pura di Sangdopalri. Tutti quelli che dimorano lì sono daka e dakini e noi stessi siamo Vajrayogini, una realtà non artificiosa presente da un tempo senza inizio.

Chiamiamo il guru con struggimento e devozione, "Lama Kyeno, Lama Kyeno!" - "Tu il Guru, tu conosci, conosci!" Guru Rinpoche ha dimorato nel loto rosso al centro del nostro cuore; ora questo loto si apre ampiamente, ed egli si manifesta, salendo a dimorare nuovamente al di sopra della nostra testa. Noi incessantemente lo imploriamo dicendo, " Possa la mia mente rivolgersi al dharma, possa il mio dharma progredire sul sentiero, e possano tutte le apparenze illusorie trasformarsi in saggezza."

Dovremmo coltivare questa pratica finché la nostra mente è costantemente colma del ricordo del guru. In qualsiasi nostra attività, sia il mangiare, il dormire, il camminare o il sedere, il pensiero del guru dovrebbe sempre essere vividamente presente. **Non si può ottenere la realizzazione semplicemente avendo incontrato l'insegnante, e avendo ottenuto qualche piccolo consiglio. Il guru non va solo trovato esternamente, ma è sempre presente internamente nella natura illuminata della nostra mente.**

Guru Rinpoche ha detto, "Io non sono mai separato da coloro che hanno devozione." Se pensiamo che il guru è un essere ordinario in carne ed ossa, sarà piuttosto difficile generare l'intensità della devozione necessaria per progredire. Così dovremmo percepire il guru come personificazione dell'immutabile saggezza di Guru Rinpoche, il Nato dal Loto, la cui onniscienza pervade i tre mondi e sa precisamente chi lo sta pregando al momento delle preghiere, perfino se milioni di esseri lo stanno pregando nello stesso istante.

La devozione è l'essenza della via, e se abbiamo nella mente nient'altro che il guru e sentiamo nient'altro che una fervente devozione, qualsiasi cosa accada è percepita come la sua benedizione. Se pratichiamo semplicemente con questa devozione costantemente presente, questa è essa stessa preghiera.

Quando tutti i pensieri sono intrisi della devozione verso il guru, c'è una fiducia naturale che questo si prenderà cura di qualsiasi cosa possa accaderci. Tutte le forme sono il guru, tutti i suoni sono preghiere, e tutti i pensieri grossolani e sottili sorgono come devozione. Tutto si libera spontaneamente nello spazio assoluto, come nodi allacciati nel cielo. Questo è il supremo guru yoga, in cui il guru è compreso come l'indivisibilità dei tre kaya. Tutto ciò sarà realizzato senza aver fatto affidamento sui rituali dello stato di sviluppo, senza fare affidamento su un ritiro al buio, visioni della vacuità o al trattenere il respiro e portarlo nel canale centrale. Attraverso questa pratica da sola, tutte le altre pratiche semplicemente confluiranno in una devozione focalizzata, come accadde a Gyalwa Gotsangpa e altri grandi santi che rimasero in uno

stato di risoluta devozione giorno e notte, per mesi e anni, lasciando il tempo fluire e non prestando attenzione a fame o sete.

Attraverso questa devozione, non sentendo nulla se non repulsione verso le attrazioni di questa vita, non ci si disperde in affari mondani. Acquisendo un fine giudizio riguardo il modo in cui le azioni portano frutto, non ci si disperde in azioni negative. Essendo terminate tutte le aspirazioni per ottenere pace solo per se stessi, non ci si disperde nei sentieri inferiori. Vedendo tutti i fenomeni come divinità, suoni, e grandi benedizioni, non ci si disperde in percezioni ordinarie. Vedendo tutte le cose come il guru, con tutti i propri pensieri avvolti da fervente devozione, non ci si disperde in visioni negative. In tal modo la rinuncia e la totale assenza di distrazione sorgono naturalmente, tutto ciò che dovrebbe essere abbandonato scompare da sé stesso, meditazione e post meditazione si fondono insieme, e la vera natura dell'assoluto, la propria consapevole saggezza si manifesta.

Dovremmo continuamente praticare la visione pura fino a che non vediamo con naturalezza che l'universo e tutti gli esseri sono completamente puri e perfetti. In particolare, sia che i movimenti della nostra mente siano diretti verso i fenomeni esterni, sia che stiano raccogliendo impressioni interne, dovremmo riconoscere la loro natura e lasciare che si liberino spontaneamente. Dovremmo evitare di indulgere nei ricordi delle passate attività, tagliandoli appena sorgono. Se lasciati incontrollati, i pensieri come il ricordo di vittorie su nemici o l'assaporare progetti per acquisire ricchezze, o qualunque pensiero di replicare nel futuro i successi mondani ottenuti nel passato, genererà una proliferazione di pensieri, proprio come il vento su un lago crea incessantemente increspature. Se ci perdiamo nei ricordi di situazioni riguardanti il desiderio, l'odio, l'orgoglio e la gelosia, allora vincoliamo più saldamente noi stessi all'illusione. E' con la preoccupazione verso questi tipi di situazioni che si sviluppa il karma e la conseguente sofferenza.

Quando un pensiero sorge, dobbiamo semplicemente notare che è accaduto, ricordando, nello stesso tempo, che esso è venuto da nessun luogo, dimora in nessun luogo, e va in nessun luogo, non lasciando traccia del suo

passaggio, proprio come un uccello, nel suo percorso in cielo, non lascia traccia del suo volo. In questo modo, quando i pensieri sorgono, possiamo liberarli nella estensione assoluta. Quando i pensieri non sorgono, dovremo rimanere nella aperta semplicità dello stato naturale.

In breve, non importa in quale attività siamo impegnati, non dovremmo mai essere separati dal vivido ricordo di Guru Rinpoche. Grande beneficio risulta da ciò. Inoltre tutte le nostre attività dovrebbero essere consapevolmente dirette e dedicate a beneficio di tutti gli esseri senzienti in tutto il vasto universo. Questo pensiero degli altri è il punto principale, la base fondamentale per lo sviluppo del prezioso bodhicitta.

Nel contesto della pratica principale, tutte le nostre azioni dovrebbero essere illuminate con la realizzazione della vacuità, e le nostre menti dovrebbero essere focalizzate sulla pratica stessa. Questa è il secondo punto. Se per qualche ragione, è difficile o impossibile per noi generare la realizzazione della vacuità nelle fasi iniziali della nostra pratica, ci dovremmo concentrare con grande diligenza su Guru Rinpoche stesso, evitando che le nostre menti si intrattengano perfino sulla più piccola emozione negativa.

Infine, e questo è il terzo punto, dovremmo concludere tutto quello che facciamo con la dedica dei meriti, offrendo consapevolmente ogni merito accumulato con la nostra pratica e con le nostre altre azioni positive al beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Questi sono conosciuti come i tre punti supremi del grande veicolo: la preparazione, che permetterà alla nostra pratica di raggiungere il suo frutto finale; la parte principale, che proteggerà la nostra pratica dagli ostacoli e dalle deviazioni; e la conclusione o dedica, che ci assicura un incremento illimitato ai benefici della nostra pratica.

Se abbiamo sviluppato la capacità di concentrare la mente, allora dovremmo trovare pochissime, o nessuna, difficoltà nel praticare questo guru yoga. Ma se non siamo riusciti ad allenare la mente in modo appropriato e non abbiamo coltivato le qualità della via del grande veicolo, e invece insistiamo

che vogliamo solo voler praticare lo Dzogpa Chenpo, o Grande Perfezione, questo non ci sarà di molto aiuto. La visione dello Dzogchen è assolutamente elevata, mentre in questo momento il nostro flusso dell'essere è assolutamente basso. Un bambino di due o tre anni di età non dispone dell'esperienza, facoltà, e conoscenza di cui gode una persona matura di vent'anni. Se, attraverso tutte le nostre vite, ricordiamo le istruzioni del guru, allora egli non ci abbandonerà mai, e gradualmente svilupperemo in noi una solida realizzazione dei vari stadi del sentiero.

Per assicurare che il guru rimanga sempre con noi, dobbiamo praticare costantemente. E' di poco beneficio pensare che pochi mesi o un anno di pratica saranno necessari per la realizzazione. Dovremmo praticare da questo momento fino a che esaleremo fuori l'ultimo respiro. Questa diligenza è necessaria se vogliamo ottenere la fiducia di mantenere la nostra fede e la nostra comprensione nel momento terrificante e difficile della morte. Noi dobbiamo chiederci se, quando alla fine la morte giunge per noi, saremo capaci di ricordare tutte le istruzioni del guru. Perfino se noi possiamo ricordarle, potrà essere difficile metterle in pratica quando saremo afflitti dalla sofferenza della morte, a meno di non aver preparato noi stessi attraverso una vita trascorsa nella pratica costante.

Un praticante del dharma dovrebbe essere capace di far fronte a tutte le circostanze possibili, nè esaltato dalle buone né depresso dalle cattive. In entrambi i casi, libero da aspettative e dubbi, dovrebbe ricordare il guru. Felicità e dolore, gioia e sofferenza, sebbene nulli in sé stessi, possono diventare sia un aiuto che un ostacolo sul sentiero. Ciò che noi stessi facciamo di queste esperienze è la prova della genuinità della nostra pratica. Questa è la vera essenza di questo guru yoga ed è essa stessa la pratica principale. Se pratichiamo questo al meglio delle nostre capacità, allora non c'è un altro cosiddetto insegnamento "profondo".

Le visualizzazioni del *kyerim*, o stadio dello sviluppo, sono di quattro tipi, se praticate in modo molto elaborato. Esse corrispondono alla purificazione dei quattro tipi di nascita: nascita da un uovo, nascita da un utero, nascita dal

calore e dall'umido, e nascita miracolosa. Ma questo guru yoga è l'essenza di tutti queste e non richiede tanti dettagli elaborati. Tutti gli altri aspetti della pratica del *kyerim* sono anche inclusi nel guru yoga, sebbene non siano considerati individualmente. Questi sono "la chiara apparenza", che è la limpida visualizzazione della divinità; "la pura consapevolezza", che si riferisce alla conoscenza di tutti i simboli e aspetti della divinità (una testa, per esempio, che simbolizza l'unicità della natura assoluta, e due mani, simbolizzanti metodo e saggezza); e "orgoglio risoluto", che si riferisce alla completa fiducia e convinzione che si è, da un tempo senza inizio, sempre stati la divinità.

Si dice che se visualizziamo il nostro guru radice con grande chiarezza e vividezza per un istante, ciò è di maggior beneficio rispetto al meditare su centomila altre divinità. Questo guru yoga è anche la quintessenza dello *dzogrim*, o stato di completamento. Nello *dzogrim*, ritroviamo i sei yoga: *tummo*, o calore interiore, che è la radice del sentiero; *gyulu*, o corpo illusorio, che è il fondamento del sentiero; *milam*, o yoga del sogno, che è la misura del progresso sulla via; *osel*, o luminosità, che è l'essenza della via; *bardo*, o stadio intermedio, che è l'invito a continuare sulla via; e *phowa*, o trasferimento di coscienza, che consente di attraversare il resto della via.

Tutte queste pratiche devono svelarsi entro la sfera del guru yoga. Le pratiche del calore interiore e del corpo illusorio corrispondono allo yoga del vajra o del corpo adamantino del guru; le pratiche del sogno e della luminosità corrispondono allo yoga della parola di vajra del guru; il bardo e il phowa corrispondono allo yoga della mente di vajra del guru. Questo è il motivo per cui il guru yoga è anche la quintessenza della pratica dello stato di completamento.

Se aspiriamo alla realizzazione della vasta prospettiva, o visione profonda, è detto:

La realizzazione della tua saggezza intrinseca è il frutto delle accumulazioni, purificazioni e delle benedizioni di un maestro realizzato. Dovresti sapere che è privo di senso fare affidamento su qualunque altro metodo.

E' anche detto:

Chiunque voglia cercare la saggezza al di là dell'intelletto senza pregare il suo guru è come colui che attende in una grotta che il sole sorga guardando il nord. Egli non realizzerà mai l'unità di apparenze e mente.

Poiché il guru yoga è il metodo supremo per realizzare lo stato naturale di tutte le cose, esso è, come dichiarato nel testo, "il cuore dello stato naturale". Con il termine "cuore" intendiamo l'essenza segreta, che può non essere evidente, ma che è il cuore di tutto. Ci sono innumerevoli istruzioni per gli stadi di sviluppo, completamento, e Grande Perfezione, ma tutte esistono in forma condensata entro il guru yoga. Il guru yoga è come il collegamento vitale in una catena a cui sono legate tutte le altre istruzioni. E' una pratica semplice da intraprendere, non presenta difficoltà reali o rischi di deviazione, e condurrà alla suprema realizzazione. Come una macchina abilmente concepita può realizzare in un'ora l'opera di centinaia di lavoratori, qui una singola istruzione riunisce tutte le altre; nessuna istruzione, non importa quanto profonda, è esclusa. Il guru yoga è il principale metodo per un'ulteriore progresso nella nostra pratica e per disperdere tutti gli ostacoli. Esso rappresenta "il singolo che realizza tutto".

Tecnicamente, il guru yoga fa parte delle così dette pratiche preliminari, ma di fatto è il cuore della pratica principale. All'interno delle differenti scuole dell'insegnamento buddhista sia quello Nyingma, Sakya, Kagyu, o Geluk, non c'è una singola via che non prenda il guru yoga come il suo principale fondamento.

Nella tradizione Sakya, troviamo il ben noto insegnamento del Lamdre, la pratica simultanea della "via e del frutto". Qui, anche, dovremmo iniziare con la pratica della "profonda via del guru yoga". In quella istruzione, dovremmo ricevere la benedizione o iniziazione del corpo, parola e mente del guru e poi

dovremmo meditare su di lui. Di nuovo, il lignaggio Kagyu è anche conosciuto essere l'erede della pratica della fervente devozione. Impegnarsi nella pratica del dharma senza devozione è come essere senza testa. Non importa quanto possiamo praticare i differenti rami della via, se manchiamo di devozione, quel rispettoso fervore verso l'insegnante che ci permette di vederlo come un vero Buddha, allora non c'è cambiamento per esperienze e realizzazioni che sorgono in noi.

Il grande insegnante Kadampa Gyalse Ngulchu Thogme non aveva altra pratica principale che quella di meditare vedendo il suo insegnante, il Signore Atisha, come il vero Buddha, e di servirlo con il corpo, parola e mente per tutta la sua vita. Nella più famosa istruzione del lignaggio Kadampa, *I sette punti dell'allenamento mentale*, il primo gradino è la pratica del guru yoga. Lo stesso è vero nella tradizione Nyingma ovunque nei differenti lignaggi delle tradizioni Kama, o della trasmissione orale, e Terma, o della trasmissione dei tesori rivelati. Non c'è via o pratica che non inizi fondandosi entro la sfera del guru yoga.

Diversamente dalle pratiche di sviluppo e completamento, il guru yoga può essere praticato sempre. Se, per esempio, stiamo praticando kyerim e dzogrim, ci sono molti punti cruciali che vanno osservati riguardanti la postura corporea, la parola e la mente. Nel kyerim, quando facciamo un ritiro, dobbiamo dividere la nostra pratica in quattro sessioni in tempi specifici della giornata, e dobbiamo arredare un altare con le offerte esterne di acqua, fiori, incenso e così via, così come con le offerte interne delle tormas, rakta e amrita. Ma il guru yoga può essere praticato sempre, in qualunque circostanza, e tuttavia ci procura tutte le realizzazioni dello stato di sviluppo.

Nello dzogrim, o stato del completamento, la pratica del calore interiore e la coltivazione di vari esercizi fisici come quelli del grande vaso e della ritenzione del respiro presenta rischi di ostacoli e deviazioni, specialmente il rischio di intensificare il lung del cuore o "energia del cuore", e il conseguente disturbo della mente che questa intensificazione può produrre. La pratica del guru yoga, d'altro canto, non presenta tale pericolo, e tramite essa i vari lung entreranno

naturalmente nel canale centrale. Proprio come mangiare del cibo disperde immediatamente la fame, la pratica del guru yoga genererà la realizzazione della saggezza intrinseca in noi.

Quando dormiamo, quando ci svegliamo, quando camminiamo o lavoriamo o ci impegniamo in qualunque tipo di attività, dovremmo invocare il guru, pensando, "Lama, tu sai. Ti prego guardami con gentilezza." Se manteniamo sempre questo intenso desiderio e devozione, allora la nostra mente diverrà idonea alle benedizioni dell'insegnante. Come è detto: "Quando la mente diviene idonea, il guru non risiede all'esterno." La nostra mente è diventata idonea se, avendo dato ascolto all'insegnante avendo fiducia in lui, ricordiamo sempre chiaramente ciò che va evitato e ciò che va adottato e manteniamo una costante vigilanza sulle nostre azioni, parole e pensieri. Provvisti di tale conoscenza, dovremmo essere determinati, perfino durante il sogno, a non commettere perfino la più piccola azione negativa. Allo stesso tempo, dovremmo coltivare anche la più piccola azione positiva, proprio come un grosso contenitore posto sotto un gocciolatoio d'acqua si riempie in breve tempo, così da poter fare un rapido progresso sulla via ponendo attenzione alle azioni positive. Se non riusciamo a sviluppare questo tipo di idoneità mentale o consapevolezza, soccombiamo facilmente alle forze delle cattive abitudini e delle inclinazioni negative e così tenderemo a ignorare ciò che è positivo.

Dovremmo sviluppare anche una capacità per "l'introspezione vigile", attraverso la quale siamo costantemente consapevoli delle nostre attività dal mattino fino a notte. In tal modo, se riconosciamo che ci siamo coinvolti in azioni negative, dovremmo pensare. "Guardami! Ho ricevuto così tanti insegnamenti dal mio gentile guru e tuttavia ancora ricado nelle azioni negative. Dovrei sentirmi imbarazzato in sua presenza. Tutti i daka e le dakini non hanno più fiducia in me." Dovremo allora fare una limpida, sincera confessione, e generare una irremovibile intenzione a impegnarci solo in azioni positive da quel momento in poi. Se siamo stati capaci di accumulare azioni positive durante il corso del giorno, dovremmo sempre ricordare di rinforzarle con i tre punti o idee supreme: la preparazione o generazione del bodhicitta, che qui è l'intenzione di agire a beneficio di tutti gli esseri senzienti; la parte

principale, o realizzazione della vacuità unita a concentrazione focalizzata; e la conclusione, in cui ogni merito o beneficio derivante dalle nostre azioni è dedicato alla rapida liberazione di tutti gli esseri.

Dall'analisi di questi punti, possiamo vedere che consapevolezza e vigilanza introspettiva costituiscono il guru interiore e il vero guru radice. Non è qualcuno come me vestito con abiti, che si appisola su un trono! Se noi manteniamo perennemente tale consapevolezza e vigilanza, accumuleremo azioni positive e abbandoneremo quelle negative senza difficoltà.

Il Guru Yoga è l'essenza degli ottantaquattromila insegnamenti del dharma. Non vi è nulla di più profondo e nulla di più ampio. Tutti voi, fortunati discepoli, dovrete conservare questa pratica nei vostri cuori. Perfino quando giungerete all'età di ottanta anni, dovrete essere come Patrul Rinpoche che ogni mattina risvegliava la devozione attraverso la pratica di questo guru yoga senza mai venir meno a questo impegno. Jamyang Khyentse Wangpo aveva una completa conoscenza degli otto veicoli di realizzazione. Non solo ne aveva conoscenza, ma li aveva anche praticati tutti. Tuttavia la sua pratica principale era questo guru yoga del Longchen Nyingthig. Egli pregava costantemente Guru Rinpoche. Pensando che questo Guru Yoga, sebbene molto facile da praticare e sperimentare, fosse al tempo stesso la pratica più straordinaria e profonda, la insegnava immancabilmente ai suoi studenti.

Nello Dzogpa Chenpo esistono anche pratiche molto elevate, come il *trekcho* e il *thogal*, ma per noi praticarle al livello in cui ci troviamo sarebbe come dare cibo solido a un neonato. Egli non sarebbe capace di assimilarlo, ed oltretutto gli causerebbe solo danni. Cercare di praticare ora questi insegnamenti avanzati, equivarrebbe proprio a sprecarli. D'altro canto, dalle benedizioni che vengono dal genuino sforzo di praticare questo guru yoga, le realizzazioni dello Dzogpa Chenpo sorgeranno da sé stesse dal profondo del nostro essere come il sole del mattino, e il significato della pratica del *trekcho* e del *thogal* sorgerà in noi. Non dobbiamo pensare che, poiché questa pratica del guru yoga è breve, sia una pratica minore, come se il guru ci stesse offrendo piccoli pezzetti di cibo. Non è così; essa è la pratica più essenziale di

tutte. Come dice Jigme Lingpa stesso in questo testo: "Questo guru yoga apre la porta al tesoro celeste di questo terma essenziale." Esso sorge dalla vasta estensione della realizzazione di Jigme Lingpa. Se abbiamo fiducia in lui, dovremmo avere anche fiducia in questo guru yoga. Senza questa fiducia, qualsiasi altro profondo insegnamento, come lo Yeshe Lama (insegnamenti del Longchen Nyingthig che espongono le pratiche del trekcho e del thogal) non ci sarà di alcun aiuto. Se praticate il guru yoga con la concentrazione focalizzata, rifiutando di cadere nella falsa visione che essa sia una pratica minore, allora le più alte realizzazioni sorgeranno spontaneamente.

Questo guru yoga è considerato una pratica esterna, ma questo non è in alcun modo un termine di disapprovazione. Ad esempio, parola e mente dipendono dall' "involucro esterno" del corpo umano, senza il quale sarebbe difficile qualunque progresso sulla via. Allo stesso modo, il guru yoga comprende l'intera via. Di questi tempi le persone sembra che debbano guardare solo a pratiche "avanzate". Essi dovrebbero ricordare che i più grandi insegnanti presero questo guru yoga come loro pratica principale per tutte le loro vite.

Se pratichiamo kyerim, come abbiamo già menzionato, dobbiamo visualizzare chiaramente, dobbiamo ricordare il simbolismo, e dobbiamo avere la fiducia di vajra che siamo la divinità. Inoltre dobbiamo curare i differenti aspetti della recitazione: *nyenpa*, "avvicinamento"; *drupa*, "realizzazione" e *drupchen*, "grande realizzazione". Dobbiamo perseverare per mesi e anni, accumulando molte centinaia di migliaia di recitazioni, prima di poter raccogliere i frutti della pratica. Oltre a questo ci sono anche le quattro attività. Se tutti questi aspetti non vengono eseguiti in modo perfettamente genuino, allora le realizzazioni ordinarie e supreme non possono essere raggiunte con il kyerim.

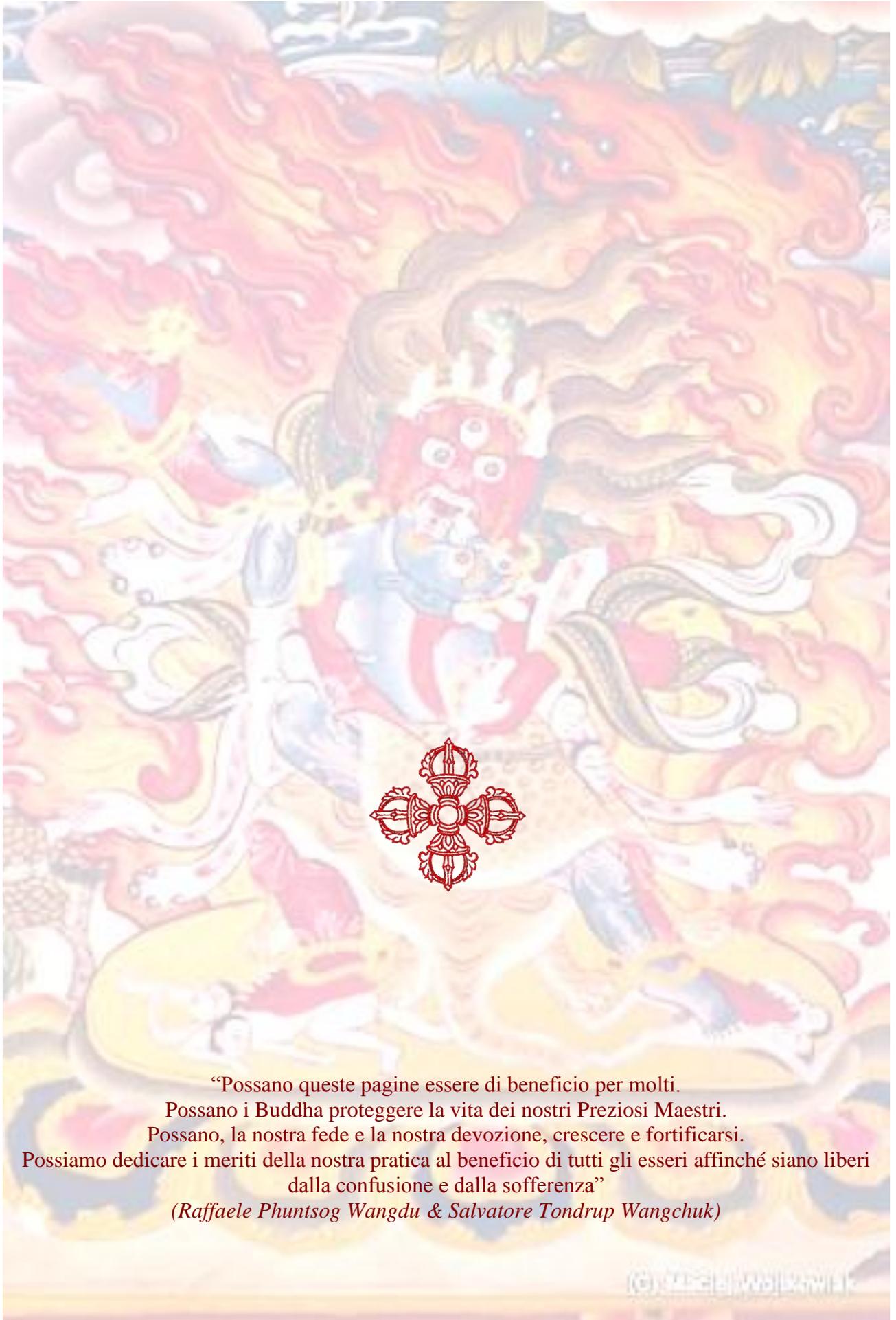
Anche nello dzogrim dobbiamo sforzarci per lungo tempo in pratiche che, se non praticate correttamente, non sono prive di pericolo. Ma nel guru yoga se abbiamo l'anello della fede, l'uncino della compassione e saggezza del guru ci porterà facilmente alla realizzazione ultima.

E' lo stesso Guru Rinpoche che ci ha concesso questa pratica del guru yoga. Come ha detto nelle profezie del Longchen Nyingthig, "Dall'interno del palazzo del canale centrale, il Guru Pema Thotrenghsal concederà questa istruzione, conferendoci le sue benedizioni in maniera simbolica".

Il "Palazzo del canale centrale" è la luminosità della mente come tale, mentre "Pema Thotrenghsal" significa "la Forza del Loto dalla Ghirlanda di Teschi". Loto è il nome di Guru Rinpoche, e la ghirlanda di teschi che indossa rappresenta la morte di tutti i pensieri illusori e la vittoria della consapevolezza totale. Questo passaggio dal testo significa anche che la realizzazione interiore di Jigme Lingpa è diventata uguale a quella di Guru Rinpoche.

Come abbiamo visto prima, la profezia connessa al Longchen Nyingthig chiaramente indica chiaramente che tutti gli esseri che si connettono con questi insegnamenti e pratiche - in particolare questo guru yoga e anche il Rigzin Dupa, la principale sadhana del guru - raggiungeranno i campi celesti della Montagna Color Rame. Dovremmo avere ferma fiducia in questo e praticare con concentrazione focalizzata. Se pratichiamo in questo modo diciamo per esempio, un anno e non vediamo ancora esperienze di straordinaria realizzazione, non dovremmo scoraggiarci, né dovremmo soccombere ai dubbi sulla pratica. Come disse Jetsun Milarepa: "Non nutrire speranze per una realizzazione immediata ma pratica per tutta la vita".

Se pensiamo con totale determinazione, "Praticherò finché il mio corpo non sarà portato al cimitero", allora tutte le esperienze e realizzazioni sul sentiero sorgeranno naturalmente. Se d'altro canto pratichiamo per breve tempo, con impazienza, allora queste esperienze non giungeranno. Come è detto: "Il Dharma non ha padroni eccetto coloro che perseverano in esso". Se si ha la determinazione di praticare il dharma, esso è lì, pronto per essere praticato.



“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)