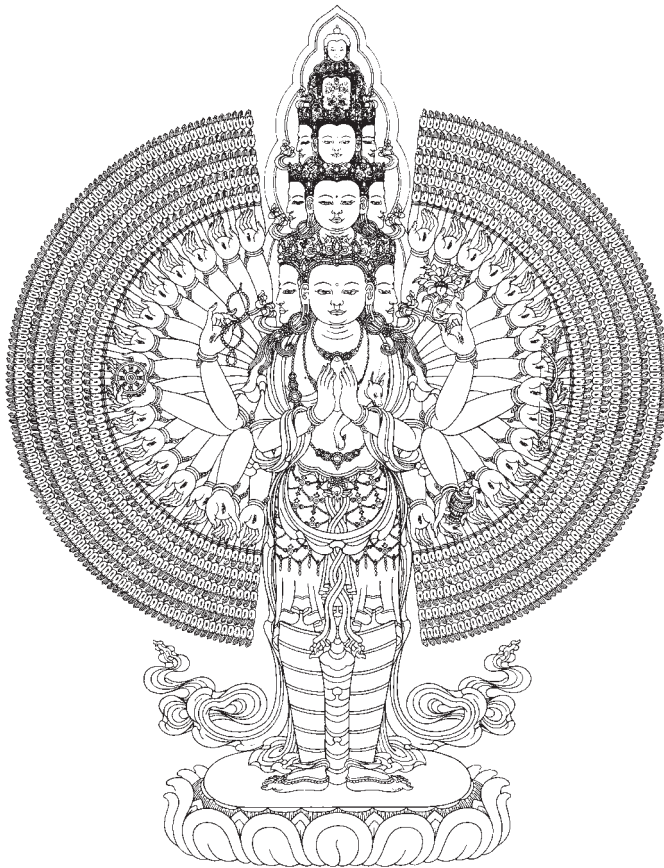


L'Inesauribile Nettare dell'Addestramento Mentale Mahayana



L'Inesauribile Nettare dell'Addestramento Mentale Mahayana

Annientare il demone della mente egocentrica

Testo radice tibetano di Langri Tangpa Dorje Senghe

Traduzione e commentario a cura di Lama Zopa Rinpoce

Introduzione

Quello che segue è un insegnamento in otto punti che contiene la tecnica completa per trasformare la mente nella bodhicitta assoluta e ordinaria. Il testo è stato scritto da Langri Tangpa Dorje Senghe, un discepolo dell'amico virtuoso, perfetto nel sapere, Kadampa Potowa Rinchen Sal, il quale a suo tempo fu discepolo della luce degli insegnamenti, Atisha. Degli otto discepoli prediletti da Guru Potowa, Langri Tangpa fu l'unico a ricevere le speciali istruzioni sulla tecnica di scambiare se stessi con gli altri.

La pratica di questi insegnamenti è suddivisa in tre parti: la preparazione, la pratica effettiva e il completamento.

La preparazione

Una volta che vi siete seduti comodamente, generate una motivazione particolarmente virtuosa. Poi effettuate una rapida meditazione sugli insegnamenti del lam-rim, dall'inizio – la devozione al Guru – alla fine. In alternativa, con sentimento sincero, meditate in questo modo:

Da tempo senza inizio, ho sperimentato innumerevoli volte la sofferenza del samsara, specialmente quella dei tre reami inferiori. Non esiste forma di sofferenza che io non abbia provato e quando medito su questo fatto vengo assalito da un profondo terrore e piango disperatamente. Non posso più lasciare che io cada sotto il controllo delle mie menti disturbanti e non domate che sono le cause che mi portano a sperimentare il risultato: la vera sofferenza. Fintanto che continuo a seguire senza timore e senza dubitare queste menti incontrollate, malvagie e disturbanti, non ci sarà differenza alcuna tra me e un pazzo. Se continuo a seguire le concezioni errate, non farò altro che garantirmi sofferenza per infinite vite future. Quando penso seriamente a tutto questo, il malessere che sorge dal profondo del mio cuore non mi fa dormire né mangiare e mi provoca il vomito. Il solo pensiero della mia stupidità mi spezza il cuore.

Comunque ora posso beneficiare della condizione interna – il prezioso corpo umano dotato delle otto libertà e delle dieci ricchezze che mi permette di ottenere ogni felicità e perfezione – e ho ottenuto la condizione esterna – il prezioso amico mahayana, così raro da incontrare ma che in un attimo può concedere il più elevato traguardo, la mente onnisciente. Inoltre ho incontrato gli insegnamenti del Buddha, la sublime medicina che senza eccezione dissipa tutte le sofferenze degli esseri migratori. Considerata la mia incredibile fortuna, se continuo a rincorrere la mera felicità temporale o la mia personale liberazione dalla schiavitù della mente non domata e del karma, qual'è la differenza tra me e uno stupido animale?

Tale atteggiamento sarebbe particolarmente fastidioso da diversi punti di vista: vergognoso per me e meschino verso gli altri; quanto egoismo e quanta crudeltà! Come mi permetto di avere a cuore solo me stesso e rifiutare gli altri! Tutta la felicità e la perfezione di cui ho beneficiato non mi è forse arrivata dagli altri esseri senzienti? Devo comprendere che la ricerca di rinascite fortunate o la mia liberazione dal samsara è del tutto insufficiente. Tutti gli esseri senzienti, senza eccezione, sono stati mia madre. Inoltre, ciascuno è stato mia madre per innumerevoli volte e in ognuna mi ha donato tutta la sua gentilezza. In questo momento non

solo questi esseri mia madre stanno sperimentando grande sofferenza ma le loro azioni li stanno costantemente portando a creare le cause per ulteriore dolore – non riescono a sperimentare felicità neanche per un istante. Se una madre soffre, chi se non suo figlio dovrebbe alleviare tale sofferenza?

Anche se spetta a me sradicare la sofferenza di tutti gli esseri senzienti mie madri, attualmente sono incapace di alleviare la sofferenza anche di un solo essere. Ma se solo potessi ottenere il corpo di illuminazione, anche un solo raggio della sua luce potrebbe portare a maturazione le menti di innumerevoli esseri senzienti guidandoli allo stato di beatitudine.

Pertanto, per liberare dalla sofferenza tutti gli esseri senzienti mie madri e per guidarli alla sublime felicità dell'illuminazione, io devo ottenere lo stato supremo di buddha. L'ottenimento della buddhità non avviene senza cause o condizioni: le sue cause principali, infatti, sono le due bodhicitta e pertanto mi impegnerò nella pratica degli insegnamenti sulla trasformazione della mente in bodhicitta.

Visualizzate davanti a voi, alla distanza di circa due metri e all'altezza dei vostri occhi, il vostro guru radice che si manifesta come inseparabile da Avalokiteshvara a mille braccia, in piedi su un disco di luna sopra a un loto. Adesso recitate la preghiera in sette rami

Preghiera in sette rami

Mi prostro rispettosamente al Guru Avalokiteshvara con il corpo, la parola e la mente;
offro nuvole di ogni tipo di offerte, reali e immaginate;
confesso tutte le mie negatività accumulate da un tempo senza inizio e gioisco delle virtù di tutti gli esseri santi e ordinari.
Ti prego, rimani fino alla fine dell'esistenza ciclica e gira la ruota del Dharma per gli esseri senzienti.
A causa dei meriti accumulati da me e dagli altri, possano le due bodhicitta maturare e possa io ricevere la grande illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Adesso fate un'offerta del mandala (lunga o breve) e recitate le seguenti preghiere.

Offerta del mandala

Offro questa terra aspersa di profumo e cosparsa di fiori,
ornata dal monte Meru, dai quattro continenti, dal sole e dalla luna e visualizzata come un campo di buddha.
Possano tutti gli esseri gioire di questo reame completamente puro.

Possa il Guru vivere a lungo.
Possano tutti gli esseri nello spazio ricevere felicità e benessere.
Possiamo, io e tutti gli altri, senza eccezione, accumulare meriti,
purificare le oscurazioni,
e ottenere rapidamente l'illuminazione.

Preghiera di richiesta.

Prezioso Guru, ti prego di concedermi tutte le realizzazioni del sentiero, dalla devozione al guru al completamento degli addestramenti, lo stato ultimo vajra.
Ti prego di concedermi la benedizione che la mia mente diventerà Dharma,

che il Dharma diventerà il sentiero, che non ci saranno ostacoli lungo tale sentiero,
che io possa abbandonare tutte le concezioni errate
e che possa ricevere immediatamente le due preziose bodhicitta.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Guru Avalokiteshvara accoglie con compiacimento la vostra richiesta e insieme al disco di luna e al loto scende alla sommità del vostro capo.

La pratica effettiva (insieme al testo radice)

Con la recitazione di ciascuna stanza, visualizzate che dalla sillaba HRIH posta all'altezza del cuore di Avalokiteshvara fluisca nettare bianco che penetra nel vostro corpo attraverso il capo, riempiendolo e purificando tutte le oscurazioni. Esso, inoltre, porta tutte le realizzazioni dell'intero sentiero per l'illuminazione, dalla devozione al guru all'ottenimento della buddhità, purificando le oscurazioni e concedendo le realizzazioni specifiche del versetto che state meditando.

1. Determinato a ottenere il massimo beneficio da tutti gli esseri senzienti, i quali sono più preziosi di una gemma che soddisfa tutti i desideri, io li avrò sempre a cuore.
-

Visualizzazione: il nettare bianco purifica tutte le oscurazioni, in particolar modo quelle che fanno sì che gli altri siano dimenticati, e concede le realizzazioni, quali l'amorevole e compassionevole bodhicitta, che ci permettono di avere gli altri a cuore.

2. In compagnia di altri, io mi considererò sempre il più umile e dal profondo del mio cuore guarderò gli altri come esseri supremi.
-

Il nettare bianco purifica tutte le oscurazioni, in particolar modo quelle che non ci permettono di considerarci come gli ultimi e di guardare gli altri come esseri supremi, e concede le realizzazioni, quali l'amorevole e compassionevole bodhicitta, che ci permettono di farlo.

3. Sempre vigile, nel momento in cui un'illusione apparirà alla mia mente mettendo me e gli altri in pericolo, io la confronterò senza indugio.

Il nettare bianco purifica tutte le oscurazioni, in particolar modo quelle che non ci permettono di affrontare le illusioni della mente, e concede le realizzazioni, quali l'amorevole e compassionevole bodhicitta e la saggezza di shunyata, che automaticamente neutralizzano tali illusioni.

4. Ogniqualvolta io vedrò esseri senzienti malvagi di natura, sopraffatti da violente azioni negative e dalla sofferenza, io li prenderò a cuore come un se fossero un prezioso tesoro.

Il nettare bianco purifica tutte le oscurazioni, in particolar modo quelle che non ci permettono di voler bene agli esseri malvagi, e concede le realizzazioni, quali l'amorevole e compassionevole bodhicitta, che ci permettono di considerali come se fossero un prezioso tesoro.

5. Quando gli altri, accecati dall'invidia, mi maltratteranno, abuseranno di me o mi insulteranno, io accetterò la sconfitta e offrirò a loro la vittoria.

Il nettare bianco purifica tutte le oscurazioni, in particolar modo quelle che non ci permettono di accettare la sconfitta e di offrire agli altri la vittoria, e concede le realizzazioni, quali l'amorevole e compassionevole bodhicitta, che ci permettono di farlo.

6. Quando qualcuno che ho aiutato e nel quale ho riposto grandi speranze mi danneggerà, io guarderò a lui come se fosse il mio santo guru.

Il nettare bianco purifica tutte le oscurazioni, in particolar modo quelle che non ci permettono di considerare coloro che ci danneggiano come se fossero il nostro guru, e concede le realizzazioni, quali l'amorevole e compassionevole bodhicitta, che ci permettono di farlo.

7. In breve offro, direttamente e indirettamente, ogni forma di felicità e ogni beneficio a tutti gli esseri mie madri. Segretamente mi farò carico di tutte le loro azioni nocive e di tutte le loro sofferenze.

Il nettare bianco purifica tutte le oscurazioni, in particolar modo quelle che non ci permettono di offrire ogni felicità e beneficio agli esseri nostre madri e di farci carico, in segreto, delle loro azioni nocive e delle loro sofferenze, e concede le realizzazioni, quali l'amorevole e compassionevole bodhicitta, che ci permettono di farlo.

8. Non corrotto dalle macchie delle superstizioni derivanti dagli otto dharma mondani, possa io, percependo ogni fenomeno come illusorio, essere liberato dalla schiavitù dell'attaccamento.

Il nettare bianco purifica tutte le oscurazioni, in particolar modo quelle che non ci permettono di percepire i fenomeni come illusori, e concede le realizzazioni, quali la saggezza di shunyata, che ci permettono di farlo e di essere liberati dalla schiavitù delle illusioni e del karma.

Il completamento

Recitate la seguente richiesta:

Essere compassionevole, ti prego di stendere la tua mano e di guidare me e tutti gli altri esseri senzienti, al termine di questa vita, nel tuo reame puro e colmo di beatitudine. Rimani per sempre il nostro amico virtuoso e guidaci alla buddhità.

Pensate che Guru Avalokiteshvara accetta la vostra offerta e pervade di nettare il vostro corpo. Tutte le oscurazioni, il karma negativo, le malattie e le azioni malefiche degli spiriti sono purificate istantaneamente. Il vostro corpo diventa trasparente come il cristallo. Guru Avalokiteshvara si trasforma in luce e si assorbe in voi. Il vostro corpo, parola e mente si fondono con quelle di Guru Avalokiteshvara.

Recitazione del mantra

Siete nella forma di guru Avalokiteshvara. Raggi di luce si irradiano dal vostro corpo, ciascuno con un guru Avalokiteshvara alla sua estremità che va a sedersi sulla sommità del capo di ogni essere senziente. Raggi di nettare emanano dal cuore di ciascuno dei Guru Avalokiteshvara purificando ogni oscurazione e ogni karma negativo di ciascun essere senziente. Quando tutti sono purificati, Guru Avalokiteshvara si dissolve in ciascuno di loro. Ogni essere senziente diventa così Avalokiteshvara.

Concentratevi su questa visualizzazione e recitate il mantra quante volte potete.

OM MANI PADME HUM

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

Dedica

Poi dedicate i meriti.

Possa tutta la sofferenza e le cause di sofferenza di tutti gli esseri senzienti maturare su di me in questo momento. Possano tutti gli esseri senzienti ricevere tutta la mia felicità e virtù.

Possa la preziosa bodhicitta non ancora sorta sorgere e quella che è già sorta non degenerare mai ma aumentare sempre di più.

Possa io non scoraggiarmi, neanche per un istante, dal compiere le azioni dei bodhisattva per il beneficio degli altri, rinunciando a tutto quanto fatto per il mio beneficio e impegnandomi a seguire gli insegnamenti del gentile fondatore, Guru Shakyamuni Buddha.

Grazie a questi meriti possa io ottenere velocemente lo stato del Grande Compassionevole e condurre, senza eccezione alcuna, tutti gli esseri senzienti a quello stato illuminato.

E' importante pregare in questo modo, al fine di creare meriti in continuazione e per incontrare sempre il virtuoso amico mahayana in questa e in tutte le vite future.

