

Il fondamento della meditazione buddista

di

Molto Ven. Kalu Rinpoche

Ora, per poter cominciare una pratica religiosa proprio dall'inizio, se ci applichiamo a pensare alla difficoltà che c'è di incontrare opportunità e benedizioni in questa vita, questo stesso pensiero terrà ferma la mente e condurrà la persona all'entrata nella religione; in un secondo momento, attraverso la contemplazione dell'impermanenza, sarà possibile abbandonare la pigrizia e la persona si impegnerà nella pratica religiosa; la fiducia nel principio del seme [i.e. della causa o della base, NdT] e del risultato sarà la causa per respingere il male, per abbracciare la virtù, ed agire in modo appropriato; infine, quando verrà compresa la miseria del ciclo dell'esistenza, a causa della forte repulsione verso di esso la persona vorrà procurarsi unicamente la libertà.

Come prima cosa diciamo che possedere le otto opportunità significa non essere nato nelle sei esistenze senza riposo, che sono gli inferi, il regno dei Preta e degli animali - che sono tormentati tutti da una sofferenza che esclude ogni altro pensiero o attività - tra tribù primitive dove non è apparsa alcuna religione, tra gli dei dalla lunga vita alla deriva tra le correnti del desiderio, tra cui gli esseri umani che hanno visioni sbagliate - e quindi non credono né nella religione né nella legge di azione e risultato - tra coloro che sono nati in un eone oscuro dove non sia apparso un Buddha, e tra coloro che non possono capire il significato della religione a causa di un ritardo mentale o di difetti nella parola nelle orecchie o negli occhi.

Possedere le 10 benedizioni significa in primo luogo avere le cinque benedizioni che si accumulano in capo alla persona: ad esempio ottenere un corpo umano, essere nato in un paese dove esista una religione, avere i cinque sensi intatti, riuscire a invertire la marea del karma, ed avere fiducia nei Tre Gioielli. In secondo luogo significa avere cinque benedizioni che si accumulano sulla persona a causa degli altri, ad esempio il fatto che appaia un Buddha, l'insegnamento della religione (Dharma), la stabilità della dottrina, l'esistenza di molte persone che seguono la dottrina, e attraverso la gentilezza e la fede degli altri poter avere circostanze favorevoli, la pratica religiosa. Assieme, le prime cinque benedizioni e le seconde costituiscono le 10 benedizioni. Cosicché, possedendo tutto questo, 18 opportunità e benedizioni formano la nascita umana.

La difficoltà di incontrare tutto questo viene illustrata in tre modi: considerare le cause, i numeri, e con un esempio.

La causa karmica è il fatto che si coltiva un codice etico completamente puro. Tali individui sono molto rari. I numeri significa che mentre gli esseri infernali sono numerosi come le particelle di polvere della terra, i Preta come i granelli di sabbia del Gange, gli animali come i fiocchi di neve, coloro che si trovano nelle tre nascite superiori¹ sono come le stelle di notte, coloro che hanno una preziosa nascita umana con opportunità e benedizioni sono come le stelle del giorno. Nell'esempio, viene insegnato che se tutto il mondo fosse coperto d'acqua e il vento gettasse sulle acque un giogo di legno, e una tartaruga cieca venisse alla superficie ogni 100 anni, per

¹ Le tre rinascite superiori sono quelle che avvengono nel regno umano, in quello dei titani e infine in quello degli dei (o essere celestiali)

questa tartaruga infilare il proprio collo dentro il giogo sarebbe più facile che non ottenere la preziosa rinascita umana.

Così che, nel momento in cui sia stata ottenuta la preziosa nascita umana, non prepararsi a seguire il sentiero verso la libertà, e così, completamente liberi dal ciclo dell'esistenza ottenere la pace permanente della Buddhità, è uno spreco più grande di quello che fa, ad esempio, un povero che, dopo aver trovato un mucchio di gioielli, riempie con essi la propria casa, ma non usa i gioielli e così li perde.

Così, proprio in questo momento stesso decidete di abbandonare tutti i lavori mondani, che sono grandi attività fatte per un proposito piccolo, e non ingannatevi, non pretendete di comprendere il dharma o di saper meditare. Ottenete il nettare di una regione da un insegnante qualificato (o un amico spirituale) e dopo avere completamente compreso il significato del Santo Dharma non allontanatevi mai dalla decisione di completare la pratica del Dharma attraverso l'accumulazione di meriti spirituali, eliminando le impurità mentali, ed applicando attraverso la meditazione la trasformazione e la perfezione spirituale.

In secondo luogo se avete contemplato l'impermanenza, il vostro forte attaccamento a questa vita diminuisce e siete così capaci di coltivare la virtù.

Che cosa è l'impermanenza?

Tutte le ricchezze, i divertimenti e lo splendore che avete ammassato, alla fine vengono dispersi; alla fine gli edifici vanno in rovina; alla fine coloro che sono assieme vengono separati; alla fine coloro che sono nati muoiono. Quindi, ogni cosa altro non è altro che impermanente.

Inoltre, anche il mondo esterno che sembra solido e stabile è anche esso impermanente e sarà distrutto in stadi successivi dal fuoco, dall'acqua, e dal vento. La forza della primavera arriva e fa sì che la terra diventi soffice e di colore rosso-bruno; gli alberi e le piante fanno nascere germogli e fiori. Ma questo è impermanente, poiché la forza dell'estate che arriva fa sì che la terra diventi umida e di colore blu-verde; erbe alberi e piante sviluppano foglie e petali. L'apporto dell'autunno che arriva fa sì che la terra sia solida e di colore rosso-giallo; erbe alberi e piante maturano frutti. La forza dell'inverno che arriva fa sì che la terra diventi dura e di colore grigio; erbe alberi e piante divengono secche e fragili; e così di stagione in stagione. Inoltre le ore e i minuti sono impermanenti, momenti che passano; l'impermanenza è come una cascata d'acqua continua: anche da essa nasce qualcosa di simile.

Tutti gli esseri senzienti², il contenuto interno del mondo esterno, sono anch'essi impermanenti. Tutti quelli che sono venuti prima di noi sono morti, tutti quelli che ci sono adesso moriranno, tutti quelli che verranno anch'essi moriranno. Noi stessi in ogni anno, mese, giorno, ora, e minuto andiamo sempre più vicini alla morte.

² Il termine "esseri senzienti" si riferisce a ogni essere che possieda una mente; così non sono ad esempio un essere infernale, uno spirito avido, un animale, umano, un titano o un dio.

Sebbene la persona sia forte e assai coraggiosa non può mandare indietro la morte; sebbene sia forte e rapido di piedi, non c'è libertà nel suo volo; sebbene abile ed eloquente, un discorso erudito conta meno di zero. Truppe coraggiose, armi affilate, potere e influenza, schemi abili, possedimenti e ricchezze, un magnifico corpo di ragazza – nessuna di queste cose farà recedere la morte. Quando il sole se ne va dietro le montagne, non c'è persona che possa ritardare o trattenere questa calata.

Non c'è nemmeno certezza sulla durata della vita. La morte può arrivare nel grembo della madre, al momento della nascita, o quando la persona semplicemente nuota o cammina, quando si è giovani o nell'età anziana; il tempo della morte non è certo. Ci sono anche le cause della morte: fuoco e acqua, vento e fulmine, terremoti, valanghe, case che rovinano, armi, veleni, demoni, cibo adulterato etc etc. Quale di queste cause di morte si manifesterà non è certo. Questa vita è come una lampada di burro dentro un uragano, una bolla nell'acqua o una goccia di rugiada sul filo dell'erba.

Non c'è alcun desiderio o gioia per la venuta della morte. Essa è odiata. Questo perché, dopo che la persona ha messo da parte col lavoro delle proprie mani della terra, una casa, una fattoria, proprietà e possedimenti, parenti e amici stretti, padre e madre e figli, fratelli e spose, questa stessa persona deve andarsene senza più alcun potere, da solo e senza amici, in un reame sconosciuto, il terribile Bardo (lo stadio tra la morte e la vita). Poiché, senza la più piccola eccezione, la base di questa partenza, che avvenga prima o poi, è parte di tutto, al momento che una persona veda, ascolti o pensi alla morte di un'altra persona dovrà far sì che questa morte sia parte di se stesso.

Ogni uomo, senza eccezione, che abbia un solido corpo, buona complessione, e si senta felice e a suo agio non ha alcun pensiero per la morte. Quando la malattia della morte colpisce, la forza del suo corpo declina ed egli non può più neanche accovacciarsi per sedere. Lo splendore della salute svanisce, e degli sembra un cadavere; e gli soffre senza mezzi per prevenire le fitte del dolore; medicine, rituali, o cerimonie – nulla di questo è di qualche beneficio, ed egli sa che dovrà morire; la sua sofferenza era sua paura crescono, e degli si dispera di dover lasciare tutto e di dover andar via da solo. Una volta consumato l'ultimo pasto e mormorate le ultime parole egli pensa: “Anche io non passerò oltre questa natura”.

Una volta che sia arrivata la morte, persino la persona che lo ha amato di più non vuole stare assieme al suo cadavere più di un giorno o due; tutti sembrano ammalati o impauriti. I becchini lo trasportano oltre la soglia e via dalla sua casa per essere sepolto in un cimitero, cremato, nascosto in un crepaccio o dato come cibo ai corvi o ai cani, etc. Dopo tutto questo, nessuno vedrà mai più. Pensate dunque: “anche io andrò incontro alla stessa fine”.

In quel momento, i tre Preziosi Gioielli³ ed il Lama sono gli amici che possono darvi rifugio. Poiché la virtù e il vizio sono le uniche cose che possono portare beneficio o danno, impegnatevi qui ed ora in una pratica religiosa pura e perfetta.

3 I tre preziosi gioielli sono il Buddha, il Dharma e il Sangha. Vedi più avanti la descrizione

Dato che questo corpo è fatto dell'unione di varie parti: karma bianco e nero, secrezioni che vengono dal padre e dalla madre, i quattro elementi, la consapevolezza dello spazio, etc e tutte le cose composte sono impermanenti, così lo è anche il corpo. In aggiunta, ciò che è in alto va in basso, ciò che è in basso va in alto, i ricchi diventano poveri, i poveri diventano ricchi, i nemici diventano amici, gli amici diventano nemici: in tutti questi cambiamenti è nulla va oltre la propria natura essenziale che è l'impermanenza. Cosicché, questo aggrapparsi a ciò che è impermanente come fosse permanente esiste, ma nelle illusioni proprie dei pazzi.

Questo prezioso corpo umano che ora abbiamo ottenuto può comunicare e comprendere delle idee, è pieno di capacità, ha incontrato insegnanti spirituali e amici ed ha compreso le implicazioni della religione. Se dovesse andare perduto, persino dopo che le sofferenze del ciclo siano state sperimentate intensamente per lungo tempo, non è detto che ciò che ha fondato questo corpo potrà essere ottenuto di nuovo. Quindi, dato che il tempo che la persona ha per vivere è come il sole che fa capolino attraverso le nuvole, pensate al fatto di praticare completamente la religione e fate voto di far questo in modo strenuo.

Contemplare l'impermanenza in questo modo conduce a comprendere l'impermanenza di tutte le cose che sono composte. Di conseguenza, l'attaccamento esplicito a questa vita decresce, il potere delle contaminazioni (come il desiderio, l'avversione etc) viene distrutto; si accresce la fede nella religione e la persona lavora con l'aiuto della diligenza. Colui che pratica la religione non è mai depresso o affaticato e infine otterrà la realizzazione, istigato della natura non nata, immortale della mente e otterrà la perfetta realizzazione del Grande Simbolo.

In terzo luogo, [è necessaria] la piena presenza mentale delle cadute [che avvengono] nel ciclo; sebbene esistano la morte e l'impermanenza, se come un fuoco che si spegne o dell'acqua che evapora nulla succedesse dopo questi eventi, allora tutto sarebbe facile; ma la mente, la cui natura è vuota, non muore mai. Gli aggregati del corpo e della mente che sono derivati da una forte attaccamento e che sono la manifestazione delle illusioni si rompono in pezzi e vengono dispersi. Di nuovo, da varie cause e potenziali come le contaminazioni, il karma, le proprie inclinazioni, etc avviene nuovamente una nascita, qualora sia appropriata, in uno dei reami.

La composizione degli skandha⁴ (aggregati) incorpora la natura essenziale del ciclo, cioè la sofferenza. Quando c'è l'esistenza degli skandha c'è anche l'esistenza della sofferenza potenziale che pervade queste stesse formazioni. Quando la sofferenza potenziale, attraverso varie cause, cambia diventando la sensazione della sofferenza, questa è la sofferenza dei cambiamenti; la sofferenza che viene realmente sperimentata è la sofferenza della sofferenza. Non c'è libertà in alcuna di queste tre sofferenze.

4 Skr. Skandha è un termine sanscrito che significa letteralmente mucchio o pila. Così per traslato un essere senziente può essere visto come un mucchio di forme, di sensazioni, di cognizioni, di volizioni, e di consapevolezza.

In particolare, gli esseri senzienti nei sei reami fanno esperienza di molte sofferenze diverse. In primo luogo gli esseri degli otto inferni caldi chiamati Quello che rivive, Linea nera, che Schiaccia e Distrugge, Dove si piangere nell'agonia, Caldo, Molto caldo, e Peggior tormento passano il loro tempo unicamente soffrendo a causa di morte, uccisione, calore e fiamme. La lunghezza del tempo che si passa lì e la quantità della sofferenza si accrescono da un inferno all'altro a causa di fattori che vanno i quattro in quattro. In ognuna delle quattro direzioni ci sono quattro altri inferni chiamati Fuoco e trincea di fango bollente, Cloaca di cadaveri, Strada piena di rasoi e Fiume delle ceneri calde. Questi inferni, situati a gruppi di quattro in ognuna delle quattro direzioni del Grande Inferno fanno un totale di 16 inferni l'uno vicino all'altro. In questi luoghi la persona è soggetta a sofferenze che sono suggerite dal significato dei nomi, e la lunghezza della vita è indefinita. Gli otto inferni freddi sono chiamati Inferno delle Vesciche, dello Sbattere dei denti, degli Starnuti, del chinu, Si Rompe come un fiore, si Rompe come un Loto, e si Rompe come un Grande Loto. In questa dimora tutte le montagne e le valli sono di ghiaccio e neve e del freddo più intenso possibile. La lunghezza del tempo che si passa nell'inferno delle Vesciche di neve è descritta nel modo seguente: se da uno staio di semi di sesamo venisse tolto un seme ogni anno, il tempo che ci vuole per terminare i semi sarebbe quello di una vita passata in quell'inferno. La lunghezza della vita si accresce per fattori successivi di 20, attraverso gli altri inferni freddi, così come fa la sofferenza [di ognuno di essi, NdT]. Infine, un inferno casuale potrebbe essere sopra o sotto terra, in luoghi indefiniti. Né la sofferenza né la durata della vita sono predeterminate strettamente, ma l'unica ragione per essere in tali luoghi è quella di soffrire.

I Preta: quelli che vengono tormentati esternamente, ad esempio non potendo nemmeno vedere una goccia d'acqua per 12 anni, sperimentano la sofferenza dell'aver solo cibo secco; quelli che vengono invece tormentati internamente hanno bocche non più grandi della cruna di un ago, occhi sottili come il crine di un cavallo, braccia e gambe come steli di erba, stomaci grandi come montagne e quindi - incapaci di procurarsi cibo e bevande - sperimentano la sofferenza di non poter mettere nulla in bocca e in gola. Per coloro che sono tormentati nel cibo e nelle bevande, il cibo e le bevande diventano cibo sporco o metallo fuso. Coloro che devono portare pesi specifici hanno molti Preta che vivono dentro di loro e che mangiano i loro corpi, ogni madre dà alla luce 500 figli etc. continuamente soggetti alla sofferenza del litigio, dell'aggrapparsi, del calore, del freddo, della fame e della sete e si vivono per 500 anni; un giorno in un luogo come quello è lungo come un mese per un umano.

Nel reame degli animali sono presenti quegli esseri come i Naga⁵, che dimorano in isolamento nell'oceano o sotto la terra, ed inoltre gli esseri che vivono sparpagliati nei luoghi dove vivono gli uomini: antilopi, carnivori, mucche, cervi, insetti, vermi etc. Le dimensioni dell'estensione del corpo e della vita sono incerte e assai varie. Stupidi folli, affamati e assetati, sempre attraverso il caldo e il freddo, spaventati e assaliti dal

5 I Naga sono una classe di animali che potrebbero essere definiti dei-serpenti dato che hanno il corpo di un serpente e possono essere estremamente ricchi e/o potenti.

panico, si mangiano gli uni cogli altri e soffrono immensamente. Per quanto riguarda i Naga, di solito sette volte al giorno sabbia bollente cade come pioggia e scortica la loro carne sino alle ossa. Sono continuamente afflitti dalla paura degli uccelli Garuda. Tutti quegli animali che sono visibili a occhio nudo, quando li si esamina accuratamente si potrà vedere come abbiano delle sofferenze che sembrano senza fine. Oltre a questa grande sofferenza, essi sono soggetti al desiderio, all'attaccamento e alle altre contaminazioni e commettono varie azioni nocive come l'uccidere etc. Dato che essi non conoscono né ricordano anche solo una traccia della radice di una virtù - come possono esserlo la fede o la compassione - le persone dovrebbero provare compassione verso di loro e impegnarsi per trovare il modo di evitare la rinascita in quei luoghi. Queste sono le circostanze dei tre reami inferiori.

Dei tre reami superiori e dei loro vari aspetti il primo ad essere spiegato è quello degli umani. Lì ci sono quattro grandi sofferenze: la nascita, l'invecchiamento, la malattia e la morte.

La prima è la sofferenza della nascita. Dopo che il corpo precedente è stato gettato via, la persona trascorre il tempo senza alcun potere, nella paura e nel dolore, in un corpo del Bardo. Secondo la quantità dei meriti che sono stati cumulati in precedenza, la persona vede da lontano una magnifica casa oppure una capanna di erba o di foglie oppure una fessura in un muro e si precipita lì. A secondo del fatto che gli nasca maschio o femmina egli sentirà attaccamento verso la madre e avversione verso il padre; successivamente le secrezioni della madre e il fluido del padre e la propria consapevolezza verranno mescolate. In quel momento ogni memoria consapevole viene mescolata e confusa come i sogni non chiari di un sonno profondo.

Nella prima settimana dentro il grembo della madre, la sofferenza è pari all'essere arrostito o fritto sul rame bollente. In quel periodo l'apparenza dell'essere è quella di un riso morbido; questo stato è chiamato Mery Mery. Nella seconda settimana il vento Omni pervasivo causa l'apparizione dei quattro elementi e l'apparenza della persona è quella del burro freddo ed è chiamata Nur Nur. Nella terza settimana il vento ascendente fa sì che gli elementi si manifestino in modo rigoroso; ora l'apparenza della persona è come quella di un insetto ed è chiamata Tar Tar. E così via, l'uno dopo l'altro, cambiamenti simili avvengono sino alla settima settimana quando il Vento Serpeggiante far sorgere le braccia e le gambe; la sofferenza che si prova è come quella che si prova quando gli arti vengono spinti in fuori da una persona forte e aperti con l'uso di un bastone. Attraverso stadi successivi la forma si modella e la sofferenza si manifesta; nell'ottava settimana il vento che forma cavità arriva e si manifestano i nove orifici: qui c'è una sofferenza aggiuntiva simile a quella che si prova quando un dito esplora una ferita aperta.

Quando una madre assume qualcosa di freddo l'essere dentro di lei sperimenta una sofferenza pari all'essere immerso nel ghiaccio; se la madre mangia una gran quantità di cibo la sofferenza che si prova è quella dell'essere schiacciato tra dei massi ; se la madre mangia troppo poco all'essere sembra di annaspate nell'aria; se la madre corre

o è molto attiva gli sembra di cadere rotolando in un largo abisso; e infine quando la madre ha rapporti sessuali gli sembra di essere punzecchiato da aghi di ferro.

Nella trentasettesima settimana dopo essere entrato nel grembo il fatto di riconoscere che il grembo è veramente come una prigione, buia, male odorante e sudicia, deprime completamente il nascituro e sorge in lui il desiderio di scappare. Nella trentottesima settimana il feto viene mosso nella direzione delle cancello della nascita dal vento che raduna i fiori: in quel momento c'è una sofferenza simile all'essere fatto girare su una ruota di ferro. Cosicché, dal primo momento della concezione nel grembo, la persona è stata cotta come se fosse dentro il rame fuso, disturbata da 28 differenti venti, e stufata nel grasso del sangue della madre – tutto questo sino a quando il corpo non è stato terminato del tutto. Ora il vento con la bocca all'ingiù (vento discendente, ndt) gira il corpo sotto-sopra, le mani si stirano verso l'esterno e il feto esce fuori. In quel momento la sofferenza è come quella che si trova ad essere spinto attraverso una rete di ferro. Quando si è nati, nel momento in cui si cade fuori sorge la tristezza dell'essere gettato nel centro della vita. In momenti successivi verranno fuori delle altre sofferenze come quella della pelle che viene scorticata (quando si viene lavati per la prima volta). Se si pensa a queste sofferenze, c'è tra di voi qualcuno che pensa di aver voglia di entrare di nuovo nel grembo?

Anche le sofferenze della vecchiaia sono incommensurabili. Laddove il corpo era dritto e stabile, adesso cambia e si sta piegati, si cammina curvi e c'è bisogno di una canna per sostenersi; i capelli cambiano di colore; anche il volto non è più bello con una volta; la pelle che era dolce e morbida come seta cinese diviene uno spesso mucchio di rughe, proprio come accade a un fiore di loto nato da poco che è bianco e rosso ma quando invecchia diviene secco, pieno di rughe e grinze. Non ci si alza più in piedi se non a scatti; sia il sedersi che il muoversi sono attività pesanti; il potere della mente viene distrutto, e c'è anche una certa voglia di non fare più nulla. Le capacità dei sensi sono esaurite; gli occhi non vedono più chiaramente le forme; le orecchie non odono più i suoni; il naso non avverte più gli odori; la lingua non apprezza più i sapori; il tocco del corpo porta poco piacere e mentalmente le memorie sono offuscate : ora si ricorda ora si dimentica. Poiché tutto è disordinato e caotico la persona diviene infelice e lamentosa. La ricchezza ammassata in precedenza si esaurisce e c'è una grande sofferenza nel divenire senza potere. In tal modo la persona si deprime molto. Dopo che la persona vede chiaramente che non c'è null'altro che la morte, essa risiede con il capo reclinato, piena di tristezza. Quando anche questo tempo termina, si raggiunge la fine della vita. Il respiro, muovendosi dentro e fuori, produce un rumore come di raschio. Le cose composte che invecchiano assieme decadono anche assieme.

Le sofferenze che nascono dalle malattie sono: non si sopportano di attacchi di febbre e la persona non riesce a stare stesa sul letto; la metà inferiore del corpo non sopporta più quella superiore; non si desidera più mangiare o bere e non c'è più potere di fare ciò che si vuole; si dipende dai dottori; le proprietà e le ricchezze si esauriscono; si deve venire esaminati attentamente; anche se i giorni passano c'è ancora la notte,etc.

Il tempo passa in una sofferenza di questo genere.

Le sofferenze della morte sono: per tutti i molti tali ordinari nel momento in cui arrivano al grande incrocio delle strade che appartengono al ciclo, la malattia della morte colpisce; e si sono tagliati fuori e separati dalla felicità e tormentati dalla malattia. La bocca è riarsa dalla sete; ciò che era familiare cambia, le gambe e le braccia diventano rifiuti e la persona ha un tremito incontrollabile; saliva, muco, urina e feci contaminano il corpo; si respira fiocamente; i dottori abbandonano il campo; tutti i rimedi sono esauriti; illusioni forti e violente fa sorgere paura e panico; cessa il movimento del respiro; la bocca e le narici si aprono. Questo mondo è buttato via, il grande cambiamento arriva. La persona si muove verso un altro reame, entra nella grande oscurità, cade in un grande avviso, è portato via da un grande oceano, è inseguito dai venti del karma e vaga senza una meta fissa. La casa, i campi e la fattoria, i gioielli, le ricchezze e le proprietà, la fortuna e il potere e le proprie spose assieme al corpo così caro a noi – tutto viene buttato via.

Mentre le lacrime scivolano via nel momento della dipartita dapprima la terra viene assorbita nell'acqua, il corpo tremolante ha la percezione di essere schiacciato continuamente da una montagna; in seguito l'acqua viene assorbita nel fuoco e i fluidi sgocciolano senza più alcun controllo dalla bocca e dal naso; la persona alla percezione di essere portato via nella corrente; quando il fuoco si dissolve nell'avvento la bocca e il naso divengono siti e gli occhi si girano all'insù; il calore corporeo comincia ad abbandonare le membra e di come se ci fosse un grande fuoco che ruggisce e che brucia dentro di sé; quando il vento si risolve nella coscienza il respiro si ferma e un grande vento, che tira folate e sibili, viene percepito con grande apprensione e paura. Poi, quando la consapevolezza è assorbita nell'ignoranza, vengono percepite tre brillanzze: di una bianca, poi rossa e infine nera; tutte le attività mentali cessano e si cade nell'oblio. Dopo un periodo che varia da tre a quattro giorni l'attività mentale e come se visse e sorgono le varie manifestazioni del Bardo. Di nuovo, la forza del karma porta la nascita nel luogo appropriato all'interno di uno dei sei reami.

Tuttavia, riservato grandi sofferenze non sono le sole.

Ce ne sono anche altre. Talvolta ci si deve separare da coloro che si amano, come i propri genitori, fratelli, sposo o sposa eccetera. Anche con la morte ci si deve completamente separare da essi. Non c'è verso di dimenticare questa sofferenza. Quindi, la sofferenza causata dall'incontro con nemici irati o dall'essere picchiati, sconfitti, uccisi, colpiti ed abusati avvelena la persona sino al punto che non desidera più mangiare il giorno e dormire di notte. In aggiunta a questo c'è anche la sofferenza di cercare e di non trovare ciò che non si ha e la sofferenza dell'essere incapaci di tenere con sé ciò che si ha. In modo particolare in questi tempi degenerati le persone devono spendere tutto il loro tempo, il giorno e la notte, soffrendo di ansietà, depressione, attaccamento e avversione.

Di conseguenza siate sempre consapevoli della fallacia dei desideri e sappiate che

tutti i Dharma del Ciclo⁶ non stanno mai fermi, proprio come le increspature sul pelo dell'acqua; ed è come se lì non ci fosse nulla, ma le illusioni appaiono invece come qualcosa di magico o come sogni. Se il rigetto dell'esistenza e l'accontentarsi della propria situazione materiale si manifestano la persona diverrà capace di sedersi quietamente con una mente felice e a suo agio.

Queste sono le sofferenze dei Titani: sebbene siano uguali agli dei in termini di ricchezze e di possedimenti, in linea generale la forza della gelosia fa sì che essi li di lino continuamente con gli altri esterni e interni al regno e in generale con chiunque – c'è una violenta sofferenza che nasce dai litigi con gli dei.

Nel reame del desiderio di lei soffrono a causa dei litigi con i Titani, perché non riescono a soddisfare l'attaccamento al desiderio e infine a causa della morte e dell'esilio. Alla loro morte cinque segni appaiono: le vesti degli dei diventano maleodoranti, le proprie ghirlande di fiori arricchiscono,1 cattivo odore emana dalle ascelle, i corvi in generale cominciano a male odorare e i propri troni diventano scomodi. Tutti gli altri dei e dee corrono via e mentre muore egli soffre grandemente, viene colpito dal panico e vede il luogo della sua prossima rinascita. Un Dio deve sperimentare queste sofferenze per sette giorni. Sebbene nel reame della forma ed in quello senza forma non esistano sofferenze come queste, a causa del fatto che la morte invece arriva in tal luogo e non ci sia il potere di rimanere in tal luogo, ecco che c'è la sofferenza dell'essere capitati in una pessima situazione.

Così che, poiché gli esseri infernali soffrono a causa del caldo del freddo, i Preta a causa della fame della sete, e gli animali a causa di stupidità e follia e dal fatto che si mangiano gli uni con gli altri, e che gli umani soffrono a causa della nascita, invecchiamento, malattia, e morte, e che di cani soffrono a causa dei litigi e che gli dei soffrono a causa della morte e della loro conseguente caduta, il praticante deve lottare per essere libero dal cadere nel ciclo degli oceani della sofferenza e per ottenere la beata, sacra e perfetta Buddhità.

In quarto luogo: il karma, cause e risultati. In questo caso il fatto di essere soggetti alle varie manifestazioni della illusione sugli agi o i tormenti nei sei mondi e nei tre reami si manifesta attraverso il potere del karma. In primo luogo le azioni non meritevoli sono i cosiddetti 10 vizi etc, che originano da una mente contaminata. I 10 vizi vengono elencati come segue:

attraverso il cancello del corpo: questo è prendere la vita. Prendere la vita sulla base del desiderio significa uccidere per l'obiettivo di procurarsi carne, pelle, ossa, Musk, o per denaro, o per proteggere se stesso o i propri amici; sulla base dell'ira significa che l'uccisione viene fatta sulla base di un litigio o di una inimicizia -rendere la vita per fare offerte o doni pensando si tratti di qualcosa di virtuoso o cose simili significa uccidere per stupidità. Sulla base di queste azioni il risultato completo si manifesta nella nascita di un essere senziente che vive negli inferni; se si nasce come un essere umano il risultato che si accorda con le cause dell'azione e il fatto che alla persona piace prendere la vita; il risultato che si accorda con l'esperienza è che la persona avrà

⁶ Dharma, in questo contesto, si riferisce a tutti i fenomeni soggettivi e oggettivi

una vita breve e molte malattie e, nel corso di molte vite successive, dovrà confrontarsi con il fatto di essere ucciso; il risultato dal punto di vista dell'ambiente e che la persona rinasce in una terra rocciosa e ripida dove c'è pieno di pericoli per la vita.

In secondo luogo c'è il prendere ciò che non è stato dato; sottrarre con forza e violentemente sulla base di una piccola provocazione; rubare di nascosto senza essere visto; e rubare con l'inganno in contrasto con le leggi o imbrogliando. I vari risultati in successione sono: rinascere nel regno dei Preta. Se si nasce in forma umana, essere povero e infelice; provar piacere nel rubare; e infine essere nato in un paese con molta neve e grandine.

In terzo luogo ci sono dei desideri sbagliati, che significa avere una copula quando essa è proibita dalle relazioni, come per esempio con la propria madre, la propria sorella o la propria figlia; quando è proibita dagli impegni, come ad esempio con la moglie di un altro uomo, o con le concubine di un altro uomo o di un re; oppure proibita dalla religione, come può esserlo copulare con la propria moglie in prossimità di un Lama, dentro un tempio, vicino a uno stupa, in un posto dove molti si sono riuniti, quando si osserva un voto di castità temporaneo o quando la propria moglie è incinta. I quattro risultati sono: la rinascita nel regno dei Preta; la propria compagna o compagno sarà poco attraente e litigioso/a come un nemico; si sarà sempre scontenti del o della propria compagna e si penserà costantemente ad altre persone; il luogo di nascita è molto polveroso.

Attraverso la porta della parola: in primo luogo c'è il mentire. I meriti di menzogna sono: mentire a proposito delle proprie realizzazioni spirituali, mentire per causare un danno; e dire bugie ordinarie. I quattro risultati sono: rinascere nel regno degli animali se si è nati come essere umano, ricevere molte calunnie e avere l'alitosi, provare piacere nel mentire, e infine essere nati in un paese con molti dislivelli di terreno e che sia caldo e freddo. Creare della disarmonia significa essere la causa perché due persone entrino in disaccordo in presenza di altri, causare una separazione parlando indirettamente e sabotare una separazione quando le persone sono già separate. I risultati, in successione sono: la rinascita tra gli esseri infernali; se si rinasce come esseri umani divorziare dal proprio partner, provare piacere nelle separazioni e d'essere nato in un paese che è ripido e pieno di precipizi. Usare un linguaggio duro comporta il fatto di parlare male a un'altra persona, calunniare qualcuno usando barzellette e scherzi e infine parlare vigliaccamente di un'altra persona ai suoi nemici e a coloro che gli stanno vicino. Il risultato, di nuovo, è una rinascita negli inferi e, se si nasce come umani, udire continuamente parole e suoni spiacevoli; il fatto che si provi piacere in discorsi malvagi; essere nato in un luogo dove la terra è calda e secca, con rocce, burroni e rovi. Discorsi vani significa ad esempio ripetere in modo errato i mantra, spiegare in modo non corretto le scritture, parlare molto senza scopo e infine spiegare la religione a coloro che non hanno rispetto per essa. I risultati, in successione sono: rinascere come un animale e, se si nasce come un essere umano, il fatto che a nessuno piacciono i nostri discorsi; il fatto di fare discorsi ignobili e nascere in un luogo dove estate e inverno si confondono.

Ci sono poi i vizi della mente. Desiderare intensamente include l'essere estremamente attaccati ai propri antenati, al proprio corpo, carattere, beni o possessi che si pensa possono ingraziarsi un'altra persona – tutto questo non è giusto; oppure pensare che ciò che è sotto il controllo di un'altra persona dovrebbe passare sotto il proprio. I risultati, in successione, sono: rinascere nel regno dei Preta; se si rinasce con umani non realizzare ciò che si pensa; avere grandi desideri; infine si rinasce in una campagna dove le messi crescono male. “volizione malata” significa che si è così arrabbiati da combattere o dal fare la guerra a qualcun altro; avere cattivi pensieri a causa di gelosia oppure pensare di danneggiare qualcuno sulla base di inimicizia. I risultati, di nuovo, sono la rinascita negli inferi; se si nasce come umani avere una natura irosa; si verrà trattati come nemici apparentemente senza motivo; il paese di nascita è severo, montagnoso e tagliato da profonde gole.

Le visioni errate consistono nel mantenere l'opinione che non vi sia verità nel principio di azione e risultato, o che le verità relative e ultime siano errate, o che gli Esseri Santi siano imperfetti. Di nuovo i risultati sono la nascita come animali, e si si nasce con umani essere così stupidi da non capire nulla, e non avere una qualunque inclinazione per studiare e infine esser nato in un paese povero e arido.

Le azioni veramente sbagliate tra i 10 vizi sono: prendere la vita del proprio padre o del proprio insegnante spirituale, appropriarsi di una ricchezza che non venga data e che provenga dai [Tre] gioielli, attraverso la seduzione causare la rottura dei voti di castità o di celibato di un'altra persona, imbrogliare un lama attraverso delle bugie o diminuire l'Uno così Andato (Tataghata), portare la disarmonia della congregazione dei monaci o degli amici spirituali, parlare duramente dalla propria madre, padre, di un santo risvegliato, attraverso discorsi a vanvera fare sì si che chi vuole praticare la religione vada invece vagando, appropriarsi di oggetti preziosi che siano consacrati ai Tre Gioielli, generale una voglia malata abbastanza potente da commettere azioni che non si possono istigare; infine, avere visioni erronee mantenendo opinioni in conflitto.

Se le contaminazioni sono considerevoli, l'Arabia, l'avidità, la stupidità, il desiderio, la gelosia, e l'orgoglio conducono rispettivamente a rinascite come essere infernale, Preta, animale, uomo, titano e dio. Commettere molte cattive azioni porta a una rinascita come un essere infernale; commetterne un numero medio porta a una rinascita come Preta; commetterne poche porta a una rinascita come animale. Azioni buone e cattive mescolate assieme conducono alle molteplici vite dei tre reami superiori cioè come umani, titani ed esseri celestiali. In accordo con tale principio, a seconda che una nuova trasgressione sia di grado alto, mediano o basso l'essere rinascerà rispettivamente come essere infernale, animale, o Preta. Viene insegnato che non si pone attenzione a queste azioni malvagie esse diventano ancora più grandi.

In secondo luogo, per quanto riguarda un karma meritorio, [diciamo che] esso sorge da componenti quali la virtù, un amore senza attaccamento, una mente che vuole aiutare, piccoli desideri, l'accontentarsi etc. Quando si abbandona il desiderio di prendere la vita e [al contrario] si protegge la vita il risultato che matura completamente è la nascita con un dio e se e quando si rinasce come un essere umano

la propria vita sarà lunga e libera da malattie si sarà ricchi e per oceani di vite si sarà felici e gioiosi senza quasi più pensieri per l'uccidere; si abbandona il proprio paese e si è generosi, si ha il potere di un re e queste cose verranno accumulate; anche se si rinasce come esseri umani si avranno i migliori averi e possedimenti, si avrà gioia nel dare e si nascerà in un paese che sia il migliore in termini di cibo e ricchezze. Quando si abbandonano i desideri sbagliati e si protegge la propria moralità i risultati sono quelli di nascere tra gli esseri celestiali e, se per caso si nascesse come umani a avere una meravigliosa sposa/sposo col quale andare d'accordo, essere contenti di lunghe amicizie e vivere in un paese che è sia piacevole che confortevole.

Per quanto riguarda la parola, quando si abbandona la menzogna e viene detta la verità i risultati sono quelli di rinascere tra gli dei o tra gli uomini; tutti guarderanno alle vostre parole come a parola di verità, vi piacerà pubblicare le vostre oneste visioni e sarete nati in un paese dove i frutti maturano continuamente. Quando si abbandona l'attitudine a creare disarmonia e la persona e anzi un agente per la riconciliazione i risultati sono una nascita tra gli dei o gli uomini; tutto ciò che si dice sarà guardato come vero e compiacerà tutti e si godrà sempre di situazioni dove c'è accordo. Il proprio paese avrà poca grandine con il rischio e cibo e ricchezze saranno trovate facilmente se le si cerca.

Quando si abbandona il linguaggio rude e la persona parla in modo gentile e dolce i risultati sono quelli di nascere tra gli dei o gli uomini, essere sempre citati nelle preghiere degli altri e udire discorsi piacevoli, deliziarsi di discorsi gentili ed essere nato in un paese gentile dalla temperatura moderata. Quando si abbandona il parlare a vanvera e si considerano solo le cose importanti i risultati sono una nascita tra gli uomini; il fatto che le prove parole sono nobili e compiacciono gli altri; il fatto che si è felici anche parlando poco e che nel proprio paese c'è equilibrio di altezze e di clima.

Quando si abbandona la cupidigia e ci si accontenta, e si hanno poche voglie, i risultati sono una nascita tra gli dei o gli uomini; che si nasce felici e si realizza ciò a cui si pensa; che si è sempre contenti di ciò che si ha e che si nasce in un luogo piacevole. Quando si abbandonano le voglie malate e nessuno ha una mente che aiuta i risultati sono quello di nascere tra gli dei o gli uomini per essere amato da tutti e di realizzare tutto ciò che si desidera; di desiderare di aiutare gli esseri senzienti ed essere nato in un paese dove tutto ciò che si desidera o si vuole viene a sé. Quando si abbandonano le visioni erronee, si rinasce tra gli dei o tra gli uomini; si è venerati e si eredita la miglior intelligenza e la miglior saggezza; si gode nello sforzo dello studio e si è nati in un paese con una terra fertile e cibo abbondante.

In terzo luogo il karma della calma: quando il seme della pratica è la concentrazione in una trance meditativa il risultato che si ottiene è la nascita in uno stato simile. Generalmente questo stato di trance sono basate sulla pratica delle 10 azioni virtuose. Da tutto questo bagaglio precedente consideriamo che ci sono otto stati di preparazione che precedono la concentrazione vera e propria, e che quando in vari

momenti della trance l'esame, la ricerca, la gioia e la beatitudine sono tutti presenti allora si è ottenuto il primo stadio dell'assorbimento. Quando si è nella pratica vera e propria e non c'è né esame né ricerca, ma ci sono ancora le sensazioni di gioia e di beatitudine, allora si è raggiunto il secondo assorbimento. Quando la gioia finisce e c'è semplicemente beatitudine si è raggiunto il terzo assorbimento; e quando tutti e quattro i fattori cessano, viene raggiunto il quarto assorbimento. Quando l'assorbimento si approfondisce oltre questi quattro precedenti, il praticante fa esperienza della Infinità dello Spazio. Se si pratica questo tipo di assorbimento si rinasce con la percezione della Infinità dello Spazio. Oltre questo assorbimento ci sono le percezioni della Infinità della Consapevolezza. Lì non c'è più nulla e la cognizione c'è e non c'è; la persona può rinascere come un essere celestiale in questi stati di percezione.

Quando la mente arriva in uno di questi livelli successivi c'è anche una altrettanto successiva e crescente separazione dall'attaccamento; in tal modo la mente si distacca sempre più ed entra nello stadio successivo. Tutte e queste otto trances si basano su una mente virtuosa focalizzata in modo univoco. Di conseguenza l'agente che produce la sostanza di cui è fatto il Samsara altro non è di questi tre tipi di karma impuro.

In breve, nel ciclo dell'esistenza, la radice è l'ignoranza, dalla quale sorge l'attaccamento alla dualità; dalla consapevolezza discriminante segue quindi da un lato la serie delle contaminazioni, mentre dall'altro dalla consapevolezza procedono la saggezza, la fede, la compassione e la disponibilità ad aiutare. Da un karma buono o cattivo viene il risultato dei reami superiori e inferiori e le felicità e le sofferenze ad essi corrispondenti. Quando il karma è una mescolanza di buono e cattivo, vengono sperimentate varie e non ben definite sofferenze e gioie. Alla molteplicità degli esseri corrisponde una molteplicità di karma, dato che ad azioni diverse corrispondono risultati diversi.

Anche se questa vita fosse generata in quanto risultato Karmico della virtù praticata nella vita immediatamente precedente, questa vita potrebbe trascorrere nella miseria, e questo a causa di altre condizioni karmiche- come ad esempio l'aver rubato ad altre persone in una vita passata; un altro risultato potrebbe essere il rinascere in povertà. Anche se questa vita venisse generata dal risultato karmico dell'aver praticato il male nella vita immediatamente precedente, questa vita potrebbe trascorrere in grande prosperità a causa di altre condizioni karmiche come la generosità radicata in una vita precedente; un esempio di questa vita potrebbe essere quella di un ricco dio serpente (naga). Se sia il karma generativo che le condizioni karmiche generali sono virtuose, la nascita potrebbe essere persino quella di un Monarca Universale; ma se entrambe fossero pessime, il risultato sarebbe un essere infernale.

Il karma presente, i cui risultati vengono sperimentati in questa stessa vita, può essere come questi: azioni che non si possono spiare preparate ed eseguite in riferimento a

uno Buddha (o a un saggio illuminato): un esempio è Lha Jin⁷, che sperimentò il fuoco degli inferi in questa stessa vita; può trattarsi invece di pensieri e oggetti puri: per esempio il caso di un uomo e sua moglie che dettero da mangiare a Shariputra e in un secondo momento raccolsero pannocchie d'oro. Alcuni risultati sono chiamati “quelli che si sperimentano dopo la nascita”: e si includono le cinque azioni non inspiegabili e le cinque quasi inspiegabili⁸, i cui risultati saranno sperimentati subito dopo questa vita. Quelli che invece “saranno sperimentati in un altro momento” sono quelli che verranno sperimentati tre o quattro rinascite dopo in un qualunque momento.

La persona potrebbe accumulare del karma attraverso delle azioni come ad esempio avere molta devozione per i Tre Gioielli attraverso la propria fede oppure in preda alla rabbia uccidere un uomo. Però dall'altro lato, si potrebbe aver accumulato del karma anche senza azioni, come ad esempio rallegrandosi per le azioni buone o cattive di qualcun altro. Infine si potrebbe anche non accumulare alcun risultato karmico attraverso le proprie azioni, come ad esempio sedersi a meditare ma lasciare che la mente se ne vada per conto suo.

Pensieri neri uniti ad azioni bianche: è il caso di azioni come l'erigere un monastero o uno stupa ma solo per farsi una buona fama, etc. etc. pensieri bianchi uniti ad azioni nere: è il caso di colui che parla pesantemente oppure batte e colpisce qualcuno con lo scopo di aiutarlo.

Il karma collettivo è l'accumulo di karma simili e in quanto tale produce anche risultati simili; un esempio è il fatto che tutti gli esseri senzienti percepiscono l'universo nello stesso modo. Il karma specifico è quello che sarà sperimentato a partire dalla karma di ogni individuo e consiste quindi delle diverse esperienze di felicità e di tristezza basate sulle differenze individuali di ambiente, di corpo fisico e di possedimenti. Poiché dopo che i risultati del karma bianco sono terminati si sperimentano quelli del karma nero, la felicità della prima parte della propria vita potrebbe diventare miseria nella parte finale della stessa vita.

Mentre proteggere la vita ha come risultato una vita lunga, colpire e battere qualche essere causa molte malattie. Attraverso la generosità una persona arriva ad avere grandi possedimenti; al contrario, se la mente è piena del desiderio di nuocere questa persona avrà molti nemici. Mentre se da un lato si potrà trovare una sposa meravigliosa, perfetta, come risultato dell'aver abbandonato il desiderio di commettere adulterio, dall'altro lato la disarmonia creata in una vita precedente avrà come risultato la discordia nella propria vita di relazione. Coloro che abbandonano un linguaggio pesante saranno amati da tutti; coloro che bramano fortemente saranno

7 Lha Jin o Devadatta era il cugino di Buddha Sakiamuni. Invidioso in vari modi della condizione di questi, egli tentò di fargli del male in diverse occasioni. In una di queste riuscì a ferire il Buddha con una pietra. Come risultato dovette subire una agonia lenta e dolorosa alla fine della sua vita.

8 Le cinque azioni inspiegabili sono: uccidere il proprio padre, la propria madre, l'insegnante spirituale, un santo o uno Buddha. Le cinque quasi inspiegabili sono: uccidere un novizio o un monaco completamente ordinato, violentare una monaca, mutilare un'immagine di Buddha o delle scritture, distruggere un Tempio o un santuario.

sempre lasciati nell'indigenza. Se da un lato c'è una persona che nasce in una famiglia di benestanti, come risultato dell'aver fatto offerte e dell'essere stato generoso, dall'altra la persona che è invidiosa della generosità altrui avrà come risultato il fatto di essere lasciato nell'indigenza in questa vita. Il risultato di poca generosità sarà una rinascita in un ambiente familiare povero; al contrario colui che avrà sempre prestato servizio a tutti i propri anziani e ai propri genitori verrà rispettato, lodato e riverito da tutti. Per quanto si sia nati ricchi a causa della generosità praticata in vite precedenti, se in questa si rigetta la religione il risultato sarà quello di diventare una persona con visioni errate. Per quanto si sia diligentemente praticata la virtù in vite precedenti attraverso offerte, doni, eccetera, il potere della gelosia e di altre contaminazioni finirà per distorcere le preghiere; ad esempio, mentre per nascita si è associati ad un grande potere, si finisce per perpetrare del karma totalmente negativo in modo altrettanto grande. Per quanto il karma precedente sia piccolo, come quello di colui che semplicemente tiene duro con la propria fede sino alla morte, questa stessa persona rinascerà in una casa dove si pratica la religione. Quando nella vita precedente la persona ha praticato la religione sulla base di fede e di compassione, della vita presente la famiglia, il proprio corpo e i propri possedimenti saranno in un ottimo stato, si praticherà di nuovo la religione e la persona proseguirà sul sentiero dell'illuminazione.

Se quella persona arriva a credere negli inevitabili risultati della interdipendenza e della legge di causa ed effetto allora, senza dubbio, e gli avrà penetrato il significato più profondo dell'insegnamento del Buddha.

Il rifiuto verso il ciclo delle rinascite e l'impellenza di ottenere la liberazione qui e ora sono come la radice di un albero; la fede unita alla compassione sono come il tronco di quest'albero; la pratica della virtù e l'abbandono delle azioni negative sono come i rami; i vari livelli d'altezza sono le virtù oltre i limiti; i fiori posseggono l'essenza della trasformazione e della perfezione (in accordo agli insegnamenti esoterici); i frutti sono la realizzazione del Castello della Piena Illuminazione, il Buddha.

Quando la persona si è disgustata dell'esistenza ciclica (Samsara), in che modo pratica la religione? In primo luogo, se questa persona conosce le qualità dei Gioielli, e sopra il rifugio e a prendere quali sono le ragioni per volere eliminare completamente le oscurazioni⁹ e dall'altro lato accumulare meriti spirituali attraverso la propria devozione e le altre pratiche. Se la persona non conoscesse le ragioni per le quali si vuole praticare la religione, i metodi della pratica e i risultati della pratica, questo sarebbe come tirare una freccia nella nebbia oscura.

Parliamo adesso dell' Illuminato Risvegliato (il Buddha): si tratta di un essere senziente che per primo produsse il pensiero della illuminazione (bodhicitta); in seguito nel corso di tre incommensurabili eoni accumulò meriti spirituali, pulire se ogni oscura azione, perfezionò azioni illuminate vaste quanto un oceano, e quando

⁹ Le oscurazioni sono impurità mentali che nascondono la vera natura della mente (tradotte genericamente come ignoranza) attraverso le passioni ed il karma

ebbe attraversato i cinque sentieri e i 10 stadi e gli ottenne l'illuminazione risvegliata completamente perfetta. Ora, la vera natura del risveglio è quella di possedere tre qualità: la grande cessazione, che è la rimozione completa delle due oscurazioni assieme ai comportamenti ad esse associati; la grande realizzazione della consapevolezza che è una visione accurata, non confusa da tutti i fenomeni discriminanti; e infine la mente grandemente coraggiosa, che è un'attività che sorge continuamente e pervasivamente dalla compassione spontanea per il beneficio degli esseri. Se guardiamo tutto questo dal lato dei significati, vediamo che dopo il risveglio dall'ignoranza che è simile al sonno la mente si illumina nelle due conoscenze del conoscere come è che tutto appare; questo Stato è chiamato [stato] dell' Illuminato Risvegliato, il Buddha.

Ogni causa ha il proprio risultato. Attraverso il possesso del pensiero compassionevole e attraverso il perfezionamento successivo di tutte le accumulazioni che sono riunite attraverso la messa in opera delle sei perfezioni, vengono ottenute le doppie manifestazioni della Illuminazione. Inoltre, quando tutto il proprio karma viene accumulato attraverso delle azioni spinte dalla compassione per coloro che sono nella sofferenza e dalla fede negli oggetti sacri, si accumula del merito; quando questo merito è completamente maturato il risultato è la manifestazione di due forme (**corporee?**). Attraverso la pratica dell'assorbimento meditativo privo di concettualizzazione si accumula della saggezza, e il risultato perfetto e la realizzazione del Corpo di Dharma.

L'onnipresente Corpo di Dharma pervade tutto il Samsara e il Nirvana, e oltre ogni assunzione intellettuale ed è vuoto del sorgere, dell'esistenza e della cessazione.

Nel campo di Buddha Homin-gyi Shng che sta oltre i tre reami il Corpo Perfetta Manifestazione sorge prima di tutti i i Bodhisattva del decimo livello. Questa riunione del modo di apparire proprio del Buddha e di quello proprio dei Bodhisattva viene chiamato il Corpo di Mutua Manifestazione.

Sottomettere gli esseri esponendoli all'influsso di varie arti e scienze è chiamato Emanazione Abile. Sottomettere gli esseri in varie forme come un re e un cervo è chiamata Emanazione del Corpo (**Corpo di Emanazione?**).

Attraverso le 12 grandi azioni il beneficio verso tutti gli esseri senzienti viene distribuito dalla Perfetta Emanazione.

Cosicché la doppia forma si manifesta attraverso una precedente aspirazione e una invocazione alla manifestazione che hanno lo scopo di addestrare gli esseri informano il potere innato e le benedizioni del Corpo di Dharma.

Il Corpo di Dharma appare attraverso separate manifestazioni quando vengono rimosse le oscurazioni di una conoscenza inesatta; il Corpo di Manifestazione appare rimuovendo le oscurazioni dovute a impurità; infine il Corpo di Emanazione appare quando si sono rimosse le oscurazioni del karma.

Nella grande consapevolezza del Buddha non c'è alcun Dharma nel Samsara, nel Nirvana o nel sentiero che non sia visto o conosciuto. E come se tutto fosse disposto sul palmo di una mano. Il karma dei tre tempi, passato, presente e futuro, i semi delle karma, il risultato delle karma – tutto è conosciuto individualmente, in modo non confuso e chiaro senza alcuna oscurazione. Questa è la Consapevolezza della Conoscenza. Il grande amore spontaneo che si emana nei confronti di tutti gli esseri senza alcuna discriminazione dovuta alla distanza o allo stato, assieme a un incessante flusso di gentilezza è ciò che si chiama amorevole gentilezza e compassione.

Si parla di azioni e attività nel caso di azioni che non cessano mai e fluiscono senza interruzione e di azioni che in diversi modi, in accordo con il potenziale degli esseri che hanno relazioni sia giovevoli che discordanti, riescono ad aprire la porta a benefici temporali, ma anche ai reami superiori e alla libertà finale, e che infine continuano sorgere sino a che tutto il Samsara non venga svuotato.

Grazie al potere di ispirazione e alle benedizioni di queste un essere senziente, attraverso il fatto che dentro di lui sorgono successivamente la fede, la devozione, il rispetto, l'amore e la compassione, la comprensione che tutti i dharmas (cioè i fenomeni soggettivi e oggettivi) sono in realtà vuoti, e la comprensione che essi sono come una magia, distrugge ogni tentazione di aggrapparsi alla realtà del Samsara; completamente assorto in pacifica tranquillità e visione interiore, attraversando i cinque sentieri e i 10 stadi con le sei e le dieci perfezioni, e gli viene protetto dalla grande paura e sofferenza del Ciclo e viene guidato alla Illuminazione ultima.

Questo è capace di fare il rifugio dal potere del Samsara.

Quindi, la consapevolezza che tutto sa, l'amabile gentilezza e compassione, gli atti e le azioni e il potere e la capacità di protezione sono le supreme qualità dell'Illuminazione Risvegliata.

Ora, con l'essere arrivati ad un livello tra l'ottavo e il decimo posseggono 10 poteri: il potere della vita, che è l'abilità di ottenere e risiedere in ogni esistenza a proprio volere; il potere della mente, che è l'abilità di farsi assorbire in qualunque tipo di meditazione si desidera; il potere delle necessità che è l'abilità di far piovere ricchezze, gioielli e cibo per tutti gli esseri senzienti; il potere sul karma, che è l'abilità di stirare gli altri a coltivarsi un buon karma che sarà sperimentato in un'altra vita; il potere della nascita, che è l'abilità di rinascere nelle reame che si desidera senza farsi marchiare da impurità rimanendo in meditazione; il potere della creazione, che è l'abilità di cambiare uno qualunque dei quattro elementi a proprio volere; il potere dell'aspirazione, che è l'abilità di realizzare attraverso la propria aspirazione il meglio dei due propositi (il beneficio per sé e il beneficio per tutti gli altri); il potere dei miracoli, che è l'abilità di mostrare diversi miracoli del beneficio degli esseri senzienti; il potere della saggezza, che è il conoscere completamente il vero significato di tutti i dharmas (fenomeni); ed infine il potere del Dharma, che è l'abilità di soddisfare completamente le menti degli esseri senzienti che parlano diverse lingue e hanno diverse capacità spiegando il Dharma con tutto il suo frasario e la sua

terminologia in uno stesso contesto.

Rispetto a questi poteri, quelli del Buddha sono molto più grandi e molto più sacri. Egli possiede infatti i 32 segni maggiori e i 80 minori delle perfezioni del corpo, 60 toni speciali della parola armoniosa, 10 forze, 4 terre dove non c'è paura, 18 differenze, e tutti gli attributi distinti e completamente maturati ammontano a un numero che sorpassa un milione. Se, attraverso un qualche grande inconcepibile miracolo, queste forme venissero viste [da occhio umano, NdT] non vi sarebbe differenza. Tale è l'Illuminazione Risvegliata Preziosa e Rara (Buddha).

La parola, nascosta e insorpassabile dal pensiero assieme alcune melodie piove giù dal Dharma dei vari Veicoli, Grandi e Piccoli, in accordo alla fede, alla capacità e al reame, simultaneamente sugli dei, sui Naga e sugli uomini, buoni e cattivi, sugli animali, etc. nella lingua propria di ognuno di essi. Inoltre, anche se questa parola parla ad ogni moltitudine di esseri da addestrare in luoghi vicini e lontani, la qualità del suono è perfettamente appropriata [alle circostanze, NdT], manca di ogni difetto come possono esserlo il parlare troppo velocemente, il balbettare, l'aver incertezze, ed è invece morbida, gentile e melodiosa. In tutti i reami di Buddha, gli altri mondi, e gli altri reami, sino a quando tutto il Samsara non sia svuotato, il Dharma, nobile all'inizio, nel mezzo e alla fine, profondo ed esteso, lavora per il beneficio degli esseri. Tale è il Prezioso Raro Dharma.

Parlano quindi in successione tutti coloro che hanno praticato il Dharma al meglio: Sraveka, Pratyeka, Arhat¹⁰ e tutti coloro che si trovano negli stadi spirituali dal primo al decimo compreso quello finale del Sangha Trascendente; il Sangha degli individui consiste di tutti coloro che dimorano in uno qualunque dei tre voti: ordinario, da Bodhisattva o Vajrayana, qualunque esso sia. Tale è il Prezioso Raro Sangha.

Così che verso l'odore del rifugio nella conoscenza del fatto che il Buddha è il rifugio permanente, il Dharma è il sentiero e il Sangha sono i compagni (sul Sentiero, NdT).

Dal dispiegarsi della disciplina del Buddha, il conquistatore realizzato oltre ogni tristezza, che è il vero sé delle cinque saggezze e dei tre corpi, sorge l'assemblea delle deità, degli Yidam, radici di realizzazione.

Colui che elargisce l'essenza degli yoga della trasformazione e perfezione di questi Yidam in ogni stadio della maturazione, della liberazione e della realizzazione finale è il lama, radice di tutte le benedizioni. In conseguenza di questa pratica tutte le azioni- quelle di pacificazione, di incremento, di influenza e di pacificazione sono realizzate con il supporto delle Dakini e dei difensori del dharma, la radice di tutte le attività. Queste sono le tre radici.

Colui che cercano rifugio sono il praticante stesso e tutti gli esseri senzienti. L'oggetto nel quale si cerca rifugio sono tutti coloro che abbiamo appena nominato. La vera ragione del rifugio è quella di cercare rifugio dalle 8, 16 paure e in ultima

¹⁰ Sono varie classi di esseri spirituali realizzati

analisi dalla sofferenza dei reami inferiori e dal Ciclo (da ora sino al momento dell'illuminazione). Cercare rifugio, è comprendere che queste tre cose sono la radice della religione del Buddha.

Se una persona prende rifugio nel Buddha una fede chiara, credendo in essa e volendo raggiungere Buddha, egli crede ai dharma che egli ha insegnato. Praticare i suoi metodi e tenerli care al proprio cuore significa prendere rifugio nel Dharma. Infine, ascoltare la parola dei Risvegliati e di coloro che hanno studiato il significato del Dharma e praticare e seguire di sentire di questi significa prendere rifugio nella Sangha. Se la persona ha preso rifugio in questo modo Buddha stesso ha decretato che in ogni vita, sia in questa che nelle prossime, questa persona viaggerà sul sentiero della libertà, incontrerà la preziosa dottrina del Buddha, non incontrerà compagnie malvagie e non andrà vagando nei pensieri né nelle azioni; inoltre egli non incontra ostacoli in cui inciampare né rinascerà nei reami inferiori e tenendo tutti i veicoli come proprio fondamento il Ciclo stesso arriverà al suo termine.

Immaginate così le tutte le verità dei tre gioielli e delle altre radici siano davvero riuniti nel cielo, irradiando luci brillanti, incrostatevi con devozione di fronte avessi cono corpo parola e mente; offrite tutto ciò che di bello e di piacevole - sostanziale e immaginabile – possa esistere nella forma, nel suono, nel profumo, nel gusto e nel tocco. Confessate con estremo rammarico tutte le azioni nocive e oscuranti sono state accumulate da un tempo senza inizio e fate voto di non commetterle più nel futuro.

Queste sono le benedizioni che possiedono tutti gli oggetti di rifugio: riguardo alla mente, avere davvero la conoscenza, l'amore e la capacità; riguardo alla parola, possedere [quel]la segreta e inconcepibile; riguardo alla corpo, avere grandi meriti e inconcepibili qualità. Se si uniscono tutte queste cose assieme alla propria grande fede, devozione e meditazione, allora si riesce a comprendere cosa significa l'unione di base e interdipendenza rispetto a tutte le verità del sorgere delle condizioni e della vacuità p. es. il fatto che tutti dharma sono non dimostrabili per loro natura essenziale.

In seguito, poiché tutte le oscurazioni simili alla nebbia e le azioni dannose si vengono via via assottigliando e purificando, può avvenire il Risveglio, e così come l'accumulazione di meriti e saggezza sorge un poco alla volta, come il sole, la saggezza della conoscenza di tutto ciò che esiste ed il modo in cui si manifesta si Illumina, e si può ottenere lo Stato Illuminato di Buddha, l'Illuminazione Risvegliata. Da quel momento, e nel corso di tutte le vite che verranno, si farà esperienza di tutte le felicità proprie dei reami superiori piuttosto che eccellenti frutti, germogli di grano, di sane radici e steli. È quindi estremamente importante prendere rifugio con grande fede, spazzare via le oscurazioni e contemporaneamente procedere alle accumulazioni. Abbiate grande fede nelle scuole Sakya, Gelug, Kagyu e Nyima, poiché tutte esse possiedono i mezzi perfetti per liberare tutti gli esseri dal Samsara addestrandoli nella religione dell'Illuminazione Risvegliata.

Per quanto riguarda la sostanza della pratica della religione, la persona di capacità

mediane pratica la virtù, abbandona le azioni errate e consolida le cinque fondazioni – tutte pratiche da ripetere 100,000 volte. Inoltre gli addestra la mente della concentrazione e nella purificazione e predispose le condizioni per meditare e realizzare uno Yidam; infine questi medita sui sei yoga, in particolare su quello del calore interno. Acquisendo via via la padronanza sui vasi in quanto energie attraverso le quattro pratiche e con vari altri esercizi, e attraverso la proiezione, ritenzione, distribuzione e diffusione dei fluidi vitali, la mente ed il corpo si riempiono di beatitudine; l'unione di calore e beatitudine vacuità, p. es. Mahamudra, viene realizzata. Una persona dotata di capacità superiori, quando è maturata nel proprio essere attraverso le iniziazioni, immediatamente subito la spiegazione di Mahamudra o delle perfezioni, si pone a meditare e attraverserà rapidamente i diversi sentieri e stadi della pratica.

Ora, se la persona è capace di comprendere bene il significato di tutti questi insegnamenti, si risolverà dal proprio attaccamento verso il Ciclo, e farà nascere in sé la ferma risoluzione di perseguire il beneficio della libertà. La fede è nascerà dalla comprensione delle qualità dei Rari e Preziosi e sorgerà la compassione per tutti gli esseri senzienti che soffrono. Infine se il praticante diventa devoto verso un lama, ricerca le istruzioni fondamentali, medita e pratica, arriverà sicuramente a ottenere sia le realizzazioni ordinarie che quelle supreme.

