



༄༅། །རྗེ་པ་བོད་ཁ་བའི་གསུང་ཤུལ་རིང་ལམ་གྱི་སྤོང་བ་ལག་ལེན་  
དམར་ཅང་སྣོད་གི་ཐུར་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

## Il cucchiaino [per gustare]

l'essenza dell'esperienza diretta del sentiero

Una traccia [degli appunti presi da] Kiabje Pabongkha Dechen Nyngpo

---

Queste note ispiratrici offrono preziose e profonde meditazioni sul Lamrim, in particolare: l'affidarsi correttamente al guru, il riconoscere la propria preziosa rinascita umana, il realizzare l'impermanenza, la morte, il karma e il modo di generare amore per tutti gli esseri senzienti, nostre madri.

---

ངལ་གསོ



NGALSO  
Western Buddhism



༡༡། །རྗེ་པ་བོང་ཁ་པའི་གསུང་ལུང་རིང་ལམ་གྱི་  
སྤོང་བ་ལག་ལེན་དམར་ཅང་སྤྲིང་གི་སྤུར་མ་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Il cucchiaino  
[per gustare] l'essenza  
dell'esperienza diretta del sentiero

Una traccia [degli appunti presi da]  
Kiabje Pabongkha Dechen Nyngpo

Lama Gangchen



Peace Publications



ཚོས་རྩ་ཆེན་པོ་སྐྱ་ཡིས་ནི། །  
སེམས་ཅན་སྐྱུག་བཟུལ་ཐང་བསྐྱིད་ཤོག། །  
བསྐྱུལ་བ་བྱེ་བ་བསམ་ཡས་སུ། །  
ཚོས་སྟོན་མཛད་ཅིང་བཞུགས་གྱུར་ཅིག། །

ciu nga cen po dra yi ni  
sem cen dug nghel tar ghi sciog  
kel pa ce ua sam ye su  
ciu tun dze cing sciug ghiur cig

*Possa il grande suono (del tamburo) del Dharma  
Eliminare la sofferenza degli esseri senzienti.  
Possa sostenere il significato del Dharma  
Per inconcepibili eoni a venire.*

རྗེ་མ་བོད་ཁ་བའི་གསུང་ལུང་རིང་ལམ་གྱི་ཚྱོད་བ་ལག་ལེན་དམར་ཅང་སྣོད་གི་སྤར་མ་  
ཞེས་བྲུ་བ།

## Il cucchiaino [per gustare] l'essenza dell'esperienza diretta del sentiero

Una traccia [degli appunti presi da] Kiabje Pabongkha

Dechen Nyimpgo

Titolo originale: The heart spoon of the raw practice of the experience of  
the path - A trace [of notes taken by] Kiabje Pabongkha Dechen Nyimpgo

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org

ahmc.ngalso.net

Tradotto in inglese da Lotsawa Thubten Sherab Sherpa, 2014

con la supervisione di Lama Michel Rinpoche

Revisione di Sarah Steines e Ara Tokatyan

Impaginazione di Renata Reis

Traduzione in italiano di Carmen Iodice e Roberta Passerini

Prima edizione: Settembre 2016

Questo testo è stato tradotto dal tibetano all'inglese su richiesta e sponsorizzazione di Lama Michel Rinpoche e preparato per la fortunata occasione della visita di S.S.Kyabje Trijang Choktrul Rinpoche all'Albagnano Healing Meditation Centre nel settembre del 2016.

### **Nota dell'editore**

Ogni segno o parola tra parentesi quadre non è presente nell'originale tibetano, ma è stato aggiunto dal traduttore o dall'editore per rendere la frase completa o per chiarirne il significato. Ogni suggerimento per migliorare la qualità della traduzione è benvenuto.

Tradizionalmente, il colophon di un commentario tibetano si trova alla fine del testo, ma si è scelto di pubblicarlo prima del testo per chiarire ai lettori occidentali il percorso del lavoro.

# Indice

Breve biografia di Pabongkha Dechen Nyingpo.....	9
Pabongkha Rinpoche e il Lamrim.....	10
[Colophon] .....	12
[Lode e richiesta] .....	14
[Meditazione] .....	14
[Affidarsi correttamente a un guru].....	16
Il mio guru [è] l'incarnazione di tutti i buddha .....	18
[L'apparenza del guru].....	24
Identificare le libertà e le ricchezze .....	28
Il grande significato di libertà e ricchezze .....	32
La difficoltà di ottenere un corpo umano .....	34
L'esperienza della [meditazione sull'] impermanenza .....	36
La certezza della morte .....	37
[Meditazioni sui reami inferiori].....	61
[Gli esseri senzienti nostre madri] .....	66
[Meditazione sulla visione] .....	70





## **Breve biografia del Venerabile Pabogkha Dechen Nyingpo**

S.S. Kyabje Pabongka Rinpoche, Jampa Tenzin Trinley Gyatso Päl Sangpo (1878-1941) è stato uno dei grandi lama del ventesimo secolo. Il suo nome completo significa “Signore Protettore, l'uomo di Pabongka, il maestro venerabile e glorioso il cui nome è l'Amorevole, Custode degli insegnamenti del Buddha, Oceano dei prodigi del Buddha”. Egli è anche popolarmente conosciuto come “Dechen Nyingpo”, che significa “Essenza della grande beatitudine”, in riferimento alla sua padronanza degli insegnamenti segreti del Tantra.

È detentore di tutti i più importanti lignaggi di sutra e di tantra e li ha trasmessi ai più importanti lama Gelugpa delle successive due generazioni. Era il guru radice dei due tutori di S.S. il 14° Dalai Lama, Ling Rinpoche e S.S. Kyabje Trijang Rinpoche, guru radice di Lama Gangchen.

Nacque a Yuthog vicino a Lhasa nel 1878. Quando aveva sette anni, sua madre chiese udienza a Sharpa Chöje Lobsang Dharga che fece una divinazione rivelando che si trattava davvero di un bambino eccezionale e di una reincarnazione. Sotto la sua guida, Pabongka Rinpoche entrò nel monastero di Sera Me, all'età di otto anni. Lì studiò i grandi testi, superò gli esami finali di dibattito e ottenne il dottorato di ghesce all'età di diciannove anni. Successivamente proseguì gli studi presso il Collegio tantrico Gyuto per 3 anni.

In seguito ricevette insegnamenti e trasmissioni da molti grandi maestri, tra cui Dagpo Lama Jampal Lhundrup e Dagri Dorje Chang, su tutti gli aspetti dei sutra e dei tantra. La raccolta delle sue opere conta dodici volumi che trattano tutti gli aspetti del buddhismo, tra i quali “La liberazione nel palmo della tua mano”, a cura di Kyabje Trijang Rinpoche.

## **Pabongkha Dechen Nyingpo e il Lamrim**

All'età di trent'anni, Pabongka Rinpoche cominciò a studiare il Lamrim con il suo guru radice, Dagpo Lama Lobsang Jampal Lhundrub Gyatso (1845–1919) da cui ha successivamente ricevuto numerosi commentari, trasmissioni orali e iniziazioni. Pabongka era solito visitare Dagpo Lama Rinpoche nella sua grotta e fu mandato a fare un ritiro di Lamrim nelle vicinanze.

Secondo Ribur Rinpoche:

“Dagpo Lama Rinpoche gli avrebbe insegnato un argomento di Lamrim e poi Pabongka Rinpoche sarebbe andato via a meditare su di esso. Più tardi sarebbe tornato a spiegare quello che aveva capito: se avesse acquisito una certa realizzazione, Dagpo Rinpoche gli avrebbe insegnato un po' di più e Pabongka Rinpoche sarebbe poi tornato indietro a meditare su quello”.

Questo andò avanti per dieci anni.

Nel 1921, Pabongka Rinpoche diede il suo più famoso insegnamento sul Lamrim all'eremo di Chuzang, vicino Lhasa. Secondo Rato Khyongla Rinpoche, che era presente:

“Durante la sessione estiva, la vita di parecchi commercianti e di almeno due alti funzionari del governo fu cambiata dalla sua eloquenza: abbandonarono il posto di lavoro per studiare la religione e per dedicarsi alla meditazione.

Gli appunti delle sue storiche lezioni di ventiquattro giorni sul Lamrim, insieme con gli appunti di altri discorsi tenuti da Pabongka Rinpoche nel corso degli anni, sono stati redatti e pubblicati dal 3° Trijang Rinpoche Lobsang Yeshe Tenzin

Gyatso, il tutore junior dell'attuale Dalai Lama e guru radice di Lama Gangchen Rinpoche, col titolo "La liberazione nel palmo della tua mano". Questo lavoro continua ad essere una delle presentazioni più note e accessibili del Lamrim disponibili ed è stato tradotto in molte lingue.

Trijang Rinpoche ha citato le straordinarie qualità degli insegnamenti di Pabongka Rinpoche:

“Ogni parte della spiegazione era arricchita da istruzioni tratte da lignaggi orali riservati. Ogni sezione era illustrata con analogie, logica formale convincente, racconti straordinari e citazioni affidabili. L'insegnamento sarebbe stato facilmente comprensibile ai principianti, ma era adatto a tutti i livelli di intelligenza. Era di beneficio per la mente perché era davvero ispirante. A volte ci faceva ridere, tenendoci ben svegli e vitali. A volte eravamo ridotti in lacrime e piangevamo impotenti. Altre volte eravamo spaventati o portati a pensare: 'sarei felice di rinunciare a questa vita e dedicarmi esclusivamente alla pratica'. La sensazione di rinuncia era travolgente. Queste sono alcune delle cose per cui tutti i suoi discorsi erano così straordinari”.

## [Colophon]

Queste [note esperienziali di insegnamento] sono state scritte dal signore pervasivo, il capo dei mandala, d'incomparabile gentilezza, Pabongkha Vajradhara, il cui [personale] nome di Dechen Nyingpo è difficile per me da pronunciare [senza alcun motivo particolare]. Quando era giovane, ascoltando le istruzioni e i consigli sul sentiero graduale verso l'illuminazione, l'essenza degli insegnamenti [del Buddha], in presenza di Dagpo Lama Rinpoche, la lampada degli insegnamenti Kadampa, sotto forma di un vaso pieno che riempie un altro vaso, nel luogo di ritiro di Dagpo Phartshang, partecipando alle prime e alle ultime sessioni.

Mentre ascoltava, non era solo [una dimostrazione del] ricevere e conoscere il contenuto degli insegnamenti sulla visione [da parte del discepolo]: si trattava di una realizzazione esatta del commentario esperienziale riguardante la pratica di ogni punto delle istruzioni [pure da parte del maestro]. Così, mentre era curato con tanta gentilezza [dal maestro Dagpo Lama Rinpoche], Pabongkha Rinpoche ha preso molti appunti su esperienze particolari che sono state generate nel suo continuum riguardo le istruzioni. Ma nel corso del tempo, alcuni dei testi su vecchia carta cinese si persero e nel restante fascio di quegli appunti, si dice "... si dovrebbe decidere di praticare solo il suddetto Dharma".

[Tutti gli altri soggetti precedenti] prima di questo punto, sono stati scritti [in seguito] su carta sul colle di Gaden nell'anno in cui egli [Pabongkha Rinpoche] ha dato insegnamenti sul Lamrim esteso come fossero una semplice [mappa] del percorso. Per il resto [degli appunti], anche se gli originali non sono completi, io, come suo assistente monaco di nome Dondub Jinpa del monastero di Kham Bum Gang, che vive presso il monastero di Chabdo Geden Jampa Ling, in un momento precedente gli ho fatto un'insistente richiesta in modo che egli avrebbe accettato di completare quello che mancava.

*Io, chiamato l'Assistente Sudhi [o Dondub Jinpa] che sono sopravvissuto per la gentilezza del guru santo venerato, nel corso dell'anno noto come "la conservazione del suolo" dell'uccello di legno<sup>1</sup>, dopo aver fatto riferimento a qualunque suo [vecchio e] originale appunto che fosse disponibile come detto sopra, ho scritto questo testo in casa [dello sponsor di Pabongkha Dechen Nyingpo], il palazzo della deliziosa foresta di Naga e dèi, senza alcuna correzione o cambiamento.*

*A causa di una fede senza pari e del Samaya, la famiglia sponsor provvede a tutte le necessità. Possano loro essere curati da validi guru con piacere per tutte le vite senza alcuna separazione e possano essi ricevere rapidamente l'iniziazione di Vajradhara, lo stato di unione.*

*Possa accrescersi il nostro altruismo.*

---

1 Anno del gallo femmina di legno, che corrisponde al 1885 d.C.

### [Lode e richiesta]

Danzi come un gioco magico che è di un solo sapore con la saggezza suprema di tutti i Vittoriosi,

Prendi una forma ordinaria seguendo la mia fortuna e

Ci guidi sul sentiero infallibile per mezzo della tua compassione.

Guru gentile, ti prego di rimanere alla mia corona, senza essere mai separato da me.

### [Meditazione]

È una grande fortuna non essere morti durante la notte ed essersi svegliati stamattina e avere la possibilità di praticare il Dharma Mahayana. Dovremmo pensare di cogliere questa essenza di grande valore adesso, o comunque prima della morte, o anche solo per oggi. Anche se non siamo in grado di fare altro, dovremmo considerare solo oggi [come significativo].

Non pensare di dover sviluppare l'esperienza di tutto il sentiero nel tuo continuum; anche solo depositare [in noi] un'impronta stabile di esso si dice che sia molto meglio che realizzare la chiaroveggenza, [il potere del] miracolo e la visione del volto della propria divinità tutelare, meglio che fare molte centinaia di milioni di recitazioni e di raggiungere la concentrazione della calma dimorante e la Visione Superiore. Pertanto, è importante fare almeno una breve "meditazione panoramica"<sup>2</sup> per deporre un'impronta stabile riguardo la totalità del sentiero.

Riguardo alla "meditazione panoramica", se si recitassero solo le parole in sequenza, sarebbe come una "recitazione panoramica" delle parole e, come la ripetizione di un pappagallo,

---

2 shar gom (Tib. ཤར་གློ་མ་ shar gom)

non servirebbe affatto al continuum mentale. Pertanto, pensa al significato più e più volte in modo da integrarlo con forza nel continuum mentale, senza recitare le parole in modo intellettuale.

In principio, quando si contempla il significato di una parola riguardante l'oggetto della meditazione, la mente viene toccata. Ma [in seguito] se la mente non è toccata perché la sa a memoria, dopo aver riflettuto su quel singolo significato della parola più e più volte, allora questo è un segno che la contemplazione non ha raggiunto il punto giusto e che il Dharma è dato per scontato.

Un caso opposto, per esempio, si ha quando si sente la notizia della morte dei propri genitori: la sofferenza diventa sempre più intensa pensando al significato delle parole della notizia.

Allo stesso modo, l'aspetto dell'oggetto di attaccamento diventa sempre più vivido se contemplato. Egualmente, se contemplando il significato di una parola relativa a un oggetto di meditazione esso diventa sempre più benefico per la mente, allora ci si è avvicinati al punto giusto.

Inoltre, il significato essenziale è da mantenere nella mente e deve anche essere integrato nella mente. Anche se hai contemplato più volte l'aspetto delle parole, sarebbe solo come aver memorizzato le parole. Inoltre, il Dharma potrebbe essere preso come un modo [per la mente] di stare fuori controllo; invece, se gli aspetti del significato sono contemplati più volte, allora si potrebbe acquisire una qualche esperienza.

Un primo livello di meditazione è avere qualcosa prima in forma abbreviata, poi elaborata, poi di avere i punti-chiave riuniti. Allora la meditazione viene senza pensare, come il sorgere delle illusioni. E a volte si può improvvisamente avere una grande intuizione esperienziale di certezza senza aver fatto alcuna meditazione specifica, basandosi invece

su un sentimento, e quindi non è affidabile. Al contrario, se è [un'intuizione sperimentale di certezza] che diventa gradualmente migliore a conclusione di un'analisi perpetua utilizzando la saggezza del discernimento, allora si tratta di un'esperienza reale e quindi affidabile.

Quando si ottiene un'esperienza senza sforzo, il punto mirato [della meditazione] sorgerà alla mente semplicemente ricordando i punti-chiave dell'oggetto di meditazione, senza la necessità di contemplare l'intera [gamma di] esempi e significati.

Inoltre, per eseguire l'effettiva [meditazione] degli esseri di livello inferiore,<sup>3</sup> come [concentrarsi sul corpo umano dotato di] libertà e ricchezze e sull'impermanenza, se si è fatta la “meditazione panoramica” sull'intero sentiero, [le diverse serie di meditazioni] sarebbero incluse nella propria indagine di esperienza e ci sarebbe una maggiore familiarità con esse, tipo il conoscere quale sia il momento giusto per fare [la sessione].

### **[Affidarsi correttamente a un guru]**

Inoltre, per ottenere la liberazione, è importante prima di tutto affidarsi a un [virtuoso] amico spirituale. Ciò perché, se c'è bisogno di qualcuno che ci insegni anche un lavoro banale, che potrebbe essere imparato solo guardando, come può essere possibile progredire verso la liberazione e lo stato onnisciente senza un guru? Inoltre, non è sufficiente avere solo qualcuno nei paraggi che sia disponibile; si dovrebbe invece fare affidamento su qualcuno che sia qualificato.

Inoltre, la modalità di affidarsi [a un amico spirituale virtuoso] deve essere seguita correttamente. Perché, come per i benefici,

---

<sup>3</sup> lo scopo inferiore che aspira solo a una buona rinascita



tutte le cose buone di questa e delle vite future provengono dal [corretto] affidamento su di lui o su di lei. Se si fallisce [nel] modo di fare affidamento [su un amico spirituale virtuoso], tutte le vite, quella presente e le future, saranno rovinate. Come si può tagliare la radice del sentiero, così si dovrebbe essere decisamente attenti con [l'affidarsi a un amico spirituale].

Per quanto riguarda i benefici di un corretto affidamento, se si è incontrato un supremo [virtuoso] amico spirituale che ci può guidare nella totalità dei sutra e dei tantra, si potrà raggiungere l'illuminazione nel contesto di una breve vita del Kaliyuga<sup>4</sup>, [come il seguente versetto recita:

O guru simile a un gioiello, detentore del vajra,  
Per la tua gentilezza, lo stato di grande beatitudine  
[E' raggiunto in un singolo momento,  
Ai tuoi piedi di loto, io mi inchino].

Anche se ci si è affidati con grande [devozione] ad un amico spirituale virtuoso che ci guida solamente sul sentiero comune, allora si è molto più vicini [all'illuminazione], come [il bodhisattva] Sadàprarudita che progredi dal sentiero dell'Accumulazione a quello della Visione<sup>5</sup> nel corso di una sola vita.

Anche quando si incontra un amico spirituale [virtuoso] che ci spiega un'oncia di una sola virtù o di una singola non-virtù, persino se avessimo semplicemente [seguito le sue parole] circa l'abbandonare e l'adottare - in altre parole, praticando la virtù, rimpiangendo di aver commesso la non-virtù in passato, provando piacere nell'abbandonarle da ora in avanti,

---

4 tempi degenerati

5 i primi tre (incluso il sentiero della preparazione) dei cinque sentieri per l'illuminazione, gli altri due sono il sentiero della meditazione e quello del non ulteriore apprendimento

prendendo la risoluta decisione di non ripeterle di nuovo e così via – saremmo molto più vicini [all’illuminazione]. Il modo per essere più vicini e più rapidi consiste nel fatto che qualsiasi cosa facciamo ci porterà più vicini [all’illuminazione] rispetto a coloro che verranno più tardi.

Se mai incontriamo un amico spirituale che ci insegni la virtù, saremo ulteriormente lontani [dall’illuminazione]; saremo separati anche dalla più piccola opportunità di essere vicini ad essa. Inoltre, dipende dalla nostra fede. Se non abbiamo avuto la fede, semplicemente non avremo ricevuto la benedizione da chi ci è vicino anche se l’amico spirituale virtuoso fosse un buddha vero e proprio, come [nel caso di] Devadatta e Sādhutara. Se ci fosse stata fede e convinzione da parte nostra, avremmo ricevuto grandi benedizioni anche da un essere ordinario, come la vecchia che vide l’apparizione di [sacre] reliquie dal dente di un cane.

Finché c’è la fede, è certo che si riceveranno le benedizioni. Tuttavia, al fine di coltivare l’intero cammino nel proprio continuum, l’amico spirituale [virtuoso] non può essere [semplicemente] chiunque sia disponibile; lui o lei deve essere qualcuno di competente che può condurci lungo l’intero sentiero. Credo che quando un discepolo munito del contenitore della fede e della fiducia segue il modo corretto di fare affidamento su un guru qualificato, è certo che lui o lei presto [otterrà] la buddhità.

### **Il mio guru [è] il signore della gentilezza, l’incarnazione di tutti i Buddha**

[Lui o lei rappresenta] i guru, gli yidam<sup>6</sup> e così via, e i veri buddha. Che gioia è poter effettivamente vedere una tale forma della saggezza suprema di tutti i buddha! La base di emanazione

---

<sup>6</sup> divinità tutelari

delle innumerevoli [divinità] pacifiche e irate – Losang [Dragpa], Mahamuni [o Shakyamuni] e Vajradhara – che sono venuti nella forma ordinaria di un essere umano, appare in tale ordinarietà dal mio punto di vista, ma lui o lei in realtà mostra l'essenza della saggezza suprema di tutti i buddha [prendendo] una forma [fisica].

Tutti i guru, a partire dal maestro che mi ha insegnato l'alfabeto fino al maestro-vajra, si emanano da lui o da lei. L'interessante [di tutti questi] è lui o lei. Anche l'interessante di tutti gli yidam è lui o lei. Anche il fatto che io veda il guru come un essere ordinario è simile al modo con cui Asanga vide Maitreya. [Pertanto,] come può il modo in cui le cose appaiono a me, che compio errori con le apparenze, essere vero?

Questo è il fatto; Tilopa, Marpa e così via, non avevano nemmeno le maniere di un guru a livello esteriore, nonostante vivessero al livello di Vajradhara.

Pertanto, anche il presente guru [che abbiamo] è anche un semplice punto di vista che dipende dalla nostra fortuna. Ma in realtà, è stabilito che egli è un vero buddha. Quello che vediamo è solo la pelle esterna. Egli è l'incarnazione della saggezza suprema di tutti i buddha, ed è disceso [tra noi] indossando una pelle umana.

Il fatto che egli sia rivestito di pelle umana è anche solo per il nostro bene. Se non indossasse una pelle umana, come potremmo vederlo? [Il fatto reale che:]

“[La sua] saggezza suprema pervade tanti fenomeni, quanti ce ne sono,  
e quei fenomeni sono pervasi dal suo [santo] corpo...”  
non è visibile. Pertanto, non possiamo vederlo. È come il maestro di ballo che indossa un costume di danza.

In primo luogo, si può stabilire il proprio guru principale verso il quale è facile generare fede come in un buddha. In seguito, è più facile generare fede verso altri guru pensando che siano sue emanazioni. Poi ci sarà la sensazione che tutti i guru siano stati integrati in uno. A quel punto, anche se si è sviluppata una certa mancanza di rispetto per gli altri guru, sarà più facile smettere di essere irrispettosi preoccupandosi che sarebbe come aver sviluppato mancanza di rispetto verso il guru principale. Inoltre, proprio come [Panchen Losang Chokyi Gyaltzen, nei versi qui menzionati di prostrazione della Guru Puja,

“Ci prostriamo ai tuoi piedi di loto,  
Guru Vajradhara. I tuoi corpi simili a gioielli, che]  
Per mezzo della compassione, [possono conferire in un  
istante anche  
La realizzazione dei tre corpi], la sfera della grande  
beatitudine”.

Come potrebbe donare lo stato dei tre *kāya*<sup>7</sup> più rapidamente degli altri buddha se il guru stesso non fosse un buddha?

Il guru che abbiamo deve essere un buddha vero e proprio, poiché Vajradhara aveva promesso di scendere manifestandosi come un guru, nell’epoca del Kaliyuga. Pertanto, non vi è dubbio che egli si sia manifestato anche come il mio guru. Pertanto, non vi è dubbio che ci sia anche un’emanazione di Vajradhara nella cerchia dei miei guru. Pertanto, non vi è dubbio che c’è anche Vajradhara nel lignaggio dei miei guru.

Se si pone [la domanda], “Chi è questo?”, [la risposta è che] non si può accertare chi sia quella persona con una cognizione

---

7 corpi

valida diretta. Ma per inferenza, a prescindere da qualunque cosa o da chi sia per gli altri, non vi è alcun dubbio che è colui che indirizza il nostro continuum mentale sul Dharma. Pertanto, questo tipo di guru che addomestica il nostro rigido continuum mentale mostrandoci un sentiero senza errori, è sicuramente Vajradhara stesso.

Inoltre, se si pensa, “Anche se fosse certo che ci sia una emanazione di Vajradhara nella cerchia dei propri guru, non si sarebbe in grado di riconoscere quale sia,” questo dubbio di non riconoscimento dovrebbe poi essere anche applicabile in tutte le [circostanze].

Per noi, le gesta illuminate di tutti i buddha ci raggiungono attraverso il guru. Pertanto, se questo mezzo, attraverso il quale passano tutti gli atti illuminati, non fosse l'emanazione di tutti i buddha, allora che cosa sarebbe? Gli atti illuminati di tutti i buddha ci raggiungono in dipendenza dal guru, proprio come la metafora di una lente di ingrandimento. Non c'è altro modo che dipendere da lui. Pertanto, per far sì che le gesta di tutti i buddha ci raggiungano, è necessario dipendere dal guru.

Inoltre, non c'è modo che tutti i buddha possano dipendere da una persona comune [riguardo l'esecuzione delle loro opere]. Allo stesso modo, sarebbe anche impossibile che si basassero su bodhisattva, uditori, realizzatori solitari e così via. Pertanto, è certo che il mezzo attraverso cui trasmettono le loro azioni debba essere un'emanazione manifestata da loro stessi. Pertanto, è indubbio che il nostro [attuale] guru è stato emanato dai buddha come un mezzo per far sì che tutte le loro azioni illuminate raggiungessero tutti gli esseri senzienti. È come [i buddha stessi] che, per i più indisciplinati, emanano un figlio più giovane di loro per domare i difficili: [emanando] un comune vikṣu per domare

Angulimala, [emanando un simile] Gandharvarāja per domare Gandharvarāja e come Avalokiteśvara che si mostrò come una scimmia per domare i tibetani. Quindi, [i guru] sono sicuramente le emanazioni di tutti i buddha. Sono quindi l’incarnazione dei metodi, l’incarnazione delle emanazioni, l’incarnazione delle benedizioni e sono come un rappresentante. Sono come ganci. Sono i delegati di tutti i buddha.

Il mio guru non si limita solo a essere un buddha. Egli è l’incarnazione di tutti i buddha.

Perché, quando i buddha generarono la mente [verso l’illuminazione], la generarono per lo scopo di tutti gli esseri senzienti. Quando hanno ottenuto il dharmakaya risultante alla fine, lo hanno ottenuto anche solo per lo scopo degli esseri senzienti.

Quindi i buddha non hanno altro da fare che lavorare per lo scopo degli esseri senzienti.

Pertanto, tutti i buddha oggi lavorano per lo scopo degli esseri senzienti; di più, per lo scopo di tutti gli esseri senzienti. Pertanto, c’è la totalità dei buddha sul capo di ogni essere senziente. Pertanto, perfino solo a me, tutti loro stanno prestando attenzione. [Se i buddha] hanno pensato di guidarmi, ci deve essere [anche] un’emanazione per guidarmi non solo per pensare [a me].

Se si pensa, “Chi potrebbe essere?” [La risposta è:] ciò potrebbe essere anche qualcosa come una [tazza di] tè che è un’emanazione inviata per curarmi dalla sete, o un po’ di *tsampa*<sup>8</sup> per curarmi dalla fame o come i genitori che donano il proprio corpo o gli indumenti per proteggermi dal freddo o come un servitore di tè o come un portatore d’acqua, ma non

---

<sup>8</sup> farina di orzo tostato; un elemento basilare nell’alimentazione tibetana

qualcosa di opposto. Si tratta di una emanazione che mi guida verso la liberazione e lo stato onnisciente. Pertanto, questo non può essere altro che il guru.

Quindi il guru è un'emanazione delle emanazioni di tutti i buddha che mi guida; egli è l'incarnazione generale di tutti i buddha. Dal momento che tutti i buddha mettono in atto azioni per me, il modo di emanare atti non è altro che le seguenti linee guida:

I buddha non possono lavare via il nostro karma negativo con l'acqua.

Essi non possono rimuovere le sofferenze degli esseri migratori con le loro mani

Né possono trasferire le loro realizzazioni agli altri.

Essi ci liberano solo mostrando la realtà e la verità.

Pertanto, essi insegnano il Dharma. Se i buddha stessi dovessero insegnarci il Dharma, noi non li vedremmo. Per questo motivo, ci mandano una emanazione che possiamo vedere, per insegnarci il Dharma. Se l'esempio di ciò non fosse il guru, chi sarebbe allora?

Se qualcuno pensa: "Perché [i Buddha] appaiono come guru ordinari?", [La risposta è] che è un'incarnazione di mezzi molto abili. Inoltre, proprio come [una fonte di testo anonimo dice:

"La sua] saggezza suprema pervade tutti i fenomeni quanti ne esistono,

E quei fenomeni sono pervasi dai suoi [santi] corpi ..."

Non c'è luogo che non sia pervaso dalla sua saggezza suprema, comunque come posso

Vederlo o vederla?

## [L'apparenza del guru]

Solo i buddha stessi possono vedersi l'un l'altro, nemmeno i bodhisattva al decimo *bhumi*<sup>9</sup> possono vederli! Anche se essi si fossero mostrati nella forma *Sambhogakaya*<sup>10</sup>, come avrei potuto vederli? Un corpo di godimento è un oggetto di percezione solo per gli *arya* bodhisattva [superiori]. Anche se essi stessi si sono mostrati nel corpo dell'emanazione suprema, questo può essere visto solo da esseri ordinari con un karma puro e da quelli superiori, mentre io non riesco a vederli.

Proprio come [la storia di] Asanga che vide Maitreya come una vecchia cagna, se si manifestassero come qualcosa di inferiore a me, io non gli crederei. Pertanto, hanno dovuto mostrarsi in una forma umana. Il fatto che i buddha si sono manifestati in un aspetto ordinario mi beneficia, non è altrimenti. Questa stessa manifestazione in aspetto umano è un buddha [per me, data dalla] la mia presente fortuna. Si tratta di un buddha che posso effettivamente vedere da me stesso. Sono già fortunato a vedere ciò.

Anche se gli stessi buddha, che si emanano come uccelli, antilopi e così via, spesso vengono scambiati erroneamente per questo e quell'animale, per cui non li vediamo in modo diverso [da come effettivamente appaiono]. Anche il guru è visto allo stesso modo. Il cosiddetto "buddha" si riferisce principalmente alle qualità interiori. Cos'è che può essere giudicato dal solo aspetto esteriore? Anche un demone infatti può mostrarsi come un vero buddha, maschile o femminile. Che differenza ci sarebbe se qualcuno [di loro] fosse veramente un buddha?

È difficile sviluppare il modo corretto di affidarsi ai maestri spirituali. Perciò, è necessario contemplare [le loro] biografie

---

9 il livello del sentiero di realizzazione

10 corpo di godimento



inconcepibili. È difficile perché vanno al di là delle nostre capacità mentali.

Essi, pensando a [innumerevoli] mezzi inimmaginabili, [appaiono] con i loro corpi effettivi a coloro che possono essere domati attraverso l'apparenza di un effettivo corpo di buddha.

Oppure essi appaiono come virtuosi amici spirituali a coloro che possono essere domati dall'aspetto di un amico spirituale virtuoso anche se non possono apparire in modo esplicito nel loro corpo. Per coloro che non hanno nemmeno la fortuna di essere domati attraverso un aspetto di virtuosi amici spirituali, si mostrano nell'aspetto di Brahma, Indra, demoni, uccelli, antilopi e così via.

[Nel mio caso,] anche se non ho la fortuna di essere domato direttamente dai [buddha], ho la fortuna di essere domato da un amico spirituale virtuoso. Pertanto, essi mi si sono mostrati nell'aspetto di un amico spirituale virtuoso. Per esempio, Avalokiteśvara si è emanato come scimmia, come Re del Dharma, *pandita*<sup>11</sup>, *mahasiddha*<sup>12</sup> e così via; e Manjushri si è emanato come il grande venerabile Tsongkhapa e così via, per domare i tibetani.

Quindi, tutti i buddha si sono emanati come un guru per guidarmi. E, se [questo guru] da solo è anche il Buddha della mia dose di fortuna, è anche colui che mi dirige, è anche la guida, è anche il leader del non vedente, è anche il Signore [Shakyamuni] ed è anche l'emanazione, allora dovremmo anche fare riferimento a lui con una mente univocamente concentrata fino al raggiungimento dell'illuminazione, come [Panchen Losang

---

11 Skt; Tib. མཁས་པ་, khepa - un titolo che il buddismo indiano attribuisce agli studiosi che hanno perfezionato la conoscenza delle cinque scienze che, tradizionalmente, una persona erudita doveva padroneggiare.

12 Skt; Tib. ལྷུང་ཆེན་, drubcen - uno yogi che ha ottenuto la realizzazione suprema, o sidhi.

Ciökyi Ghialtsen ha suggerito nel suo testo della Guru Puja]:

“Tu sei il guru, lo yidam, il daka e il dharmapala.

Da oggi fino all’illuminazione, non cercherò alcun rifugio diverso da te. Pertanto, tienimi con il tuo gancio della compassione in questa vita, nel bardo e anche nelle vite future.

Liberami dalla paura del samsara e della pace [individuale], conferiscimi tutti i siddhi, aiutami per sempre e proteggimi dalle interferenze”.

Sarebbe di grande beneficio visualizzare il guru come il nostro yidam e visualizzare il nostro yidam come il guru in modo alternato, più e più volte. Se abbiamo fatto così, sarà una grande benedizione poiché egli è l’incarnazione di tutti i buddha. Da quando il guru è sceso appositamente per noi in base alla nostra fortuna, riceviamo molto rapidamente la sua benedizione.

Al contrario, se per il momento dipendiamo da lui per necessità, pensando: “In ultima analisi, ci sono i buddha e gli yidam: qualcosa di superiore da vedere”, e se abbiamo riposto la nostra speranza ultima su qualcuno che sia diverso [dal guru], allora sarà difficile ricevere benedizione e siddhi [da lei o da lui]. Ad esempio, quando [un viaggiatore è] su una strada stretta e molto pericolosa e se qualcuno viene inviato dalla sua propria casa per riceverlo, [il viaggiatore] deve sperare di essere salvato da lui dai pericoli della strada; ci sarebbe ben poco aiuto da parte qualcun altro di cui non si fidasse.

Se sei il guru autentico emanato da tutti i guru per guidarmi, allora ho riposto la mia speranza solo in te; quindi benedicimi!

Le emanazioni illusorie inconcepibili dei sugata sono difficili per gli altri da comprendere, e visto che siamo molto confusi su ciò

Noi apprendiamo ciò che vediamo come realmente esistente. Siamo stati ingannati fino ad ora da questa pessima oscurazione [mentale].

Possiamo pensare che saremo presi in cura da altri guru in altre vite, per esempio, che potranno apparire in varie forme fisiche. Ma in realtà, come possiamo trovare qualcosa di diverso da questa incarnazione che ha l'aspetto del guru, che per sua natura è la saggezza suprema di tutti i buddha? Non c'è modo di trovare qualcosa di migliore.

Se si ottiene la certezza che il guru sia la saggezza suprema di tutti i buddha, allora il guru è l'incarnazione di tutti i Buddha. [A quel punto], anche quando si fa la richiesta Mig Tse Ma<sup>13</sup>

“[a te che sei l'emanazione di Avalokiteshvara, il grande tesoro della compassione illimitata;  
di Manjushri, il maestro di immacolata saggezza;  
di Vajrapani, il distruttore delle orde demoniache  
Tsongkhapa Losang Drakpa, gioiello che corona il capo dei saggi  
Nel paese delle nevi, ai tuoi santi piedi faccio richiesta]”

qualunque richiesta sia fatta a Je Rinpoche [o Lama Tsongkhapa], viene fatta al proprio guru. E anche qualsiasi richiesta che venga fatta al proprio guru recitando il mantra del suo nome, è rivolta a tutti i buddha.

Quindi, recitare il mantra del nome [del proprio guru] è come recitare il mantra dell'essenza di tutti i buddha. Quando il guru è vivo, è simile all'acqua e alle sue onde. Quando non è vivo, è come le onde che scompaiono nell'oceano. Se avete la sensazione che il guru e tutti i buddha sono integrati, avete ottenuto le realizzazioni.

---

13 mantra di Lama Tsongkhapa

La grande gentilezza del proprio guru: in passato, anche se discesero i buddha e i bodhisattva come il nostro Signore [Shakyamuni] e i santi Pandita e i Mahasiddha, essi non sono stati in grado di domarmi e quindi sono rimasto qui. Se il mio guru ora non mi prende sotto le sue cure, che cosa accadrà?

Non importa quanto male mi comporti, lui felicemente ancora mi tiene sotto le sue cure e mi insegna un così profondo ed esteso Dharma. Lui doma il mio rigido continuum mentale. Come posso ripagare questa gentilezza, una così grande gentilezza? Per ripagare tale gentilezza, non esiste un modo diverso dal fare [l'offerta della] pratica come un servizio.

### **Identificare le libertà e le ricchezze [del nostro corpo umano perfetto]**

È necessario acquisire esperienza di ciascuna [delle otto libertà] del non essere nati in un inferno e così via, [che sono gli stati di] non libertà. Se nella vita attuale fossimo nati in un inferno ora saremmo afflitti della sofferenza del caldo e del freddo, quindi, come potremmo praticare il Dharma? È per nostra fortuna se ora non siamo nati nel reame infernale. Allo stesso modo, se fossimo nati come spiriti affamati saremmo afflitti da fame e sete, per cui come potremmo praticare il Dharma? È per nostra fortuna che ora non siamo nati nel reame degli spiriti affamati. Se fossimo nati come animali, saremmo stupidi e ignoranti, per cui non sapremmo nemmeno come recitare un mantra. È per nostra fortuna che ora non siamo nati nel reame degli animali e così via; applica la stessa frase sulla buona fortuna per tutte [le altre rinascite di non libertà].

Allo stesso modo, se fossimo nati come un essere asura, saremmo oberati dai combattimenti, dalle discussioni e dalle

oscurazioni karmiche, e non saremmo in grado di praticare il Dharma. Se fossimo nati come dèi del reame del desiderio o del reame superiore, saremmo distratti per eoni [rispettivamente] dalle attività del desiderio o dalla stabilizzazione mentale priva di essenza e non avremmo alcun Dharma.

Anche se fossimo nati come esseri umani durante l'èone dell'oscurità, non ci sarebbe il Dharma da praticare. Anche tra gli esseri umani, se fossimo nati come barbari in luoghi remoti, non conosceremmo nemmeno la differenza tra virtù e non virtù, così come potremmo essere in grado di praticare il Dharma? Inoltre, se fossimo nati stupidi e muti ci mancherebbe la fortuna del Dharma. Anche se fossimo nati al centro della terra [dove c'è il Dharma], ma nati con visioni errate, come il fanatismo religioso, allora mancherebbe la possibilità di recitare anche una sola frase di rifugio.

Anche se fossimo nati in prossimità dei buddisti, ma come un fabbro, un macellaio o con mezzi di sussistenza sbagliati o come un servo, saremmo schiavi di altri e potremmo [forse] recitare le semplici parole del rifugio, ma in tutta la vita non reciteremmo neanche centomila *maṇi*<sup>14</sup> DimENTICATENE! Sarebbe già una fortuna poter recitare quel mantra anche per un solo giorno.

Allo stesso modo, i proprietari terrieri, i sindaci, gli imprenditori, i banchieri, gli amministratori e così via [come i] monaci selvaggi in monastero, i capi discriminatori sul luogo di lavoro, i vecchi monaci senza una pratica, gli esecutori di riti nel villaggio, gli intellettuali che sono saggi, ma non sanno bene come pensare, possono includere se stessi nella classe delle persone religiose che, anche se meditano tentando di praticare una religione autentica, deviano dal percorso di luce,

---

14 OM MANI PEME HUM, il mantra di Avalokiteshvara, il Buddha della compassione

non [praticando] come [sono stati] istruiti. Tutti questi quindi terminano la loro vita in modo vuoto con la sola speranza di accumulare un certo numero di oggetti.

Noi, d'altra parte, siamo soddisfatti di essere stati in grado di diventare almeno il riflesso [o l'ombra] di coloro che hanno trovato l'essenza del percorso completo e senza errore e che sanno pensare e meditare.

L'esperienza della non libertà nel reame infernale è dovuta [agli insopportabili] caldo e freddo.

L'aver non libertà nel reame degli spiriti famelici è dovuto [alle insopportabili] fame e sete.

La non libertà nel reame animale è a dovuta all'essere stupidi e muti, e così via; adatta tu le rispettive [sofferenze che creano non libertà agli altri].

Per quanto riguarda le persone della terra centrale [nel reame umano], la non libertà per alcune persone è dovuta al lavoro manuale. Allo stesso modo, alcune non libertà sono dovute allo sport, alcune al ciondolare, alcune al commercio, alcune all'agricoltura, alcune alla pigrizia e all'essere messi da parte [per quanto riguarda gli affari mondani] nell'ultima fase della vita. Per alcuni, l'esperienza di non libertà è dovuta alla non conoscenza del Dharma. Per alcuni, l'esperienza della non libertà è dovuta [all'incapacità di] rinunciare a questa vita nonostante si conosca il Dharma.

Dobbiamo anche pensare alla [nostra rinascita umana perfetta dal punto di vista della seconda qualità], le ricchezze. Ricchezza [Tib. འཕྲོད་བ་ gior ua] significa “qualcosa trovata o acquisita”. Cosa abbiamo trovato? Dobbiamo pensare che

abbiamo trovato e raccolto tutte le condizioni favorevoli: un corpo [umano], la ricchezza, la saggezza, l'impegno, la fede, un amico spirituale virtuoso, gli insegnamenti e il lignaggio sussurrato del Signore Manjushri.

Dobbiamo stare attenti adesso, in questo momento in cui siamo liberi da tutte le cose da cui dovremmo essere liberi e abbiamo tutto quello che dovremmo avere!

Vorrei suggerire di meditare sulla combinazione delle centinaia di colpi di fortuna dell'essere libero da centinaia di non libertà e sulle caratteristiche delle [diverse] ricchezze. Abbiamo ottenuto un tale [prezioso corpo] che ci sostiene e che non avevamo trovato indipendentemente dalle tante peregrinazioni e sofferenze del passato. Anche l'incertezza futura sul fatto che vagheremo e soffriremo molto o no, dipende anche da questo fondamentale [corpo] di sostegno; pertanto, dobbiamo stare attenti.

Ci sentiamo soddisfatti di aver trovato [un corpo umano perfetto] di libertà e di disposizione [verso il Dharma], che non può essere trovato, anche se avessimo avuto l'equivalente di centinaia di gioielli da spendere. Siamo soddisfatti di aver trovato il lignaggio sussurrato del Signore Manjushri che non può essere trovato neanche da Brahma, Indra e Chakravartin [re universale]. Proprio perché l'abbiamo trovato, che soddisfazione aver generato la mente che si impegna nella pratica della riflessione e della meditazione. E, proprio poiché quella mente viene generata, che soddisfazione aver almeno imparato a fare la meditazione analitica, la meditazione stabilizzante, la meditazione panoramica e così via!

A volte infatti dobbiamo anche riflettere sulla soddisfazione di essere liberi da centinaia di non libertà. Se ci guardiamo dentro e pensiamo: "Anche se ci sono centinaia di stati di non

libertà, come gli inferni, nessuno di loro mi ha catturato. Come sono privilegiato”, [ci rendiamo conto che] si tratta di un grande miracolo, come un rito propiziatorio. Come un rito propiziatorio, vorrei suggerirvi di riflettere sul prendere in futuro una rinascita a caso negli stati non liberi. Con la paura vivida di quegli stati [o] reami, pensiamo a quanto siamo fortunati di non essere nati lì.

### **Il grande significato di libertà e ricchezze [del nostro corpo umano perfetto]**

Dovremmo ricordare spesso che qualsiasi tipo di interesse temporaneo o ultimo che dobbiamo raggiungere, può essere realizzato in dipendenza di questo supporto [corpo]. C'è un grande significato in questo, ogni singolo giorno. Anche in un solo giorno, siamo in grado di accumulare [meriti e saggezza suprema] e purificare le negatività. Ogni giorno siamo in grado di depositare le impronte nel sentiero e così via. Pensando che siamo in grado di ottenere un enorme beneficio da questo [corpo umano di supporto] persino istante per istante, che valore hanno l'oro, l'argento e così via?

Anche se avessimo un miliardo di gioielli che esaudiscono i desideri, non sarebbero in grado nemmeno di tirarci fuori da un reame più basso nella nostra prossima vita. Dimenticatevi che possano condurci allo stato onnisciente della liberazione, non potrebbero nemmeno consegnarci a un buon corpo di supporto di alto rango. Al contrario, creano solo nemici e ladri e dovremo lottare per proteggerli. Dimenticatevi dei miliardi di gioielli, non sarebbe meglio non averli del tutto piuttosto che averne anche uno solo? Pensateci bene!

Dipendendo da questo [corpo umano perfetto] di libertà e ricchezze, possiamo anche chiudere la porta della rinascita in



reami inferiori. Con questo [corpo umano perfetto di libertà e ricchezze] possiamo anche ottenere il nobile corpo di alto rango come quello di Brahma, Indra e Chakravartin. Attraverso questo, si può raggiungere anche lo stato della liberazione.

Grazie a questo, possiamo anche ottenere lo stato onnisciente. Grazie a questo, anche lo stato unificato di Vajradhara può essere realizzato persino nel corso di una breve vita nell'epoca del Kaliyuga.

Per questo motivo, non è il nostro corpo di supporto il vero gioiello che vale più di miliardi di gioielli che realizzano i desideri? Se riflettiamo con attenzione, è sicuramente [più prezioso].

Anche se riuscissimo ad accumulare gioielli in pari misura alla dimensione del nostro corpo, non saremmo in grado di ottenere la liberazione, con essi. Invece, con questo [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze, siamo in grado di raggiungere la liberazione.

Dopo aver posizionato miliardi di gioielli da un lato e posto questo [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze dall'altro, se ci venisse chiesto di scegliere tra i due, è preferibile scegliere questo corpo umano. Ad esempio, è come per i naga e l'essere umano: i naga hanno tesori di gioielli e posseggono continuamente gioielli che realizzano i desideri che adornano le loro teste, ma non hanno questo [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze; di conseguenza, non possono nemmeno impedirsi di rinascere come animali.

Al contrario, per noi esseri umani, dimenticare i gioielli o anche la tsampa è estremamente raro! Ma noi abbiamo questo [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze, per cui siamo in grado di realizzare lo stato di unione in questa vita. Dobbiamo stare attenti a non sprecare un tale gioiello.

Che gioia essere in grado di evitare i reami inferiori, poter stabilire felicità e benessere eterni, stabilire la radice della liberazione e lo stato onnisciente!

Quanta felicità sentiremmo se avessimo ricevuto qualcosa come una eredità? [Infatti,] ciò sarebbe [solo un modo per creare] enorme karma negativo, enormi sofferenze, enorme lavoro – niente di più di tanto lavoro!

Oltre a non beneficiarci in futuro, ci arreca tanto danno! [Invece], su questa eredità del [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze, possiamo coltivare l’obiettivo eterno; pensateci!

Quindi, cerchiamo di coltivare un obiettivo futuro. Dobbiamo coltivare qualcosa che non può essere eccelso nel regno di Chakravartin. Ora abbiamo da ottenere una grande gravidanza che va al di là di quella di un gioiello. Dobbiamo raggiungere un grande gravidanza che non può essere realizzata da migliaia di miliardi di gioielli. Dobbiamo raggiungere un grande profondo significato che non può essere raggiunto da Nāgeśvararāja, Brahma o Indra.

Ogni giorno possiamo ottenere [un po’] di tale [grande significato]; pertanto, dobbiamo metterlo in pratica. Se ne siamo capaci, potremo ottenere un’essenza che è difficile da raggiungere attraverso altre rinascite in molte vite.

### **La difficoltà di ottenere [tale corpo umano perfetto di libertà e ricchezze]**

Non abbiamo trovato queste cose in passato e sarà difficile trovarle di nuovo in futuro. Come possono queste [condizioni] essere raccolte [ancora]? È difficile fornire le cause; è difficile raccogliere le sue caratteristiche; ed è difficile [anche trovare]

un tale esempio esistente. Abbiamo così ottenuto ciò che è difficile da ottenere, ora e per una volta. Ciò che è difficile raccogliere [adesso] è stato raccolto. Che peccato sarebbe se lo sperperassimo. Ciò che è stato sperperato in passato è già fatto.

Del poco tempo che ci rimane, è opportuno approfittarne giorno e notte. Che peccato se non lo facessimo. Che peccato, ingannare noi stessi, passando il giorno e la notte rendendo la nostra vita vana! Che differenza ci sarebbe tra noi e chi getta un sacco pieno di polvere d'oro in un fiume? Ci stiamo ingannando da soli.

Dopo aver ottenuto un tale [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze, come possiamo sprecarlo? Dopo aver ottenuto una tale [rinascita] di grande valore, come possiamo sprecarla? Avendo trovato queste cose che sono difficili da trovare, come possiamo permetterci di ciondolare in giro? Dobbiamo profondamente scuoterci in modo che in ogni istante non ci siano distrazioni. È il momento di prenderne l'essenza con qualsiasi mezzo. È tempo di permettere al gioiello di svolgere la funzione di un gioiello.

Non dovrebbe essere solo un pensiero, meditando ripetutamente: "Dobbiamo prendere l'essenza di ciò", mentre la vita si esaurisce. Dobbiamo mettere in pratica questo giorno effettivo. [Domanda:] Come dobbiamo prenderne l'essenza?

[Risposta:] Essere saggio non aiuta. Meditare non aiuta. Anche preservare la natura della mente non aiuta. Meditare sui canali e sui venti non aiuta. Anche la recitazione non aiuta. Anche il solo evitare una vita nei reami inferiori non aiuta più di tanto. Anche solo accumulare [meriti e saggezza suprema e] fare la purificazione non aiuta più di tanto. Come gli altri atti possono essere più utili?

[Domanda:] E se pensiamo: "Cosa possiamo fare? [Risposta:] Dobbiamo cercare di acquisire una certa esperienza sui tre

aspetti principali del sentiero, shamata, vipasyana e i due stadi<sup>15</sup>. Ora dobbiamo promettere di acquisire qualunque esperienza su di essi, giorno per giorno. Inoltre, non dovremmo solo fare una promessa, ma dovremmo assicurarci di ottenere qualcosa [giorno dopo giorno].

La conclusione di meditare sul [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze è promettere dicendo: “Io sicuramente ne prenderò l’essenza”. Quando sorge una chiara gioia in se stessi dalla meditazione sul [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze, che è simile al trovare un gioiello, questo è un segno che si è sviluppata l’esperienza di riconoscere la libertà e ricchezza del [proprio corpo umano perfetto]. E quando c’è un senso di perdita in ogni istante, come se si gettasse un sacchetto di polvere d’oro in un fiume, questo è un segno che si è sviluppata l’esperienza per quanto riguarda il grande valore e la significatività del [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze. Quando si pensa: “L’esempio e il significato sono assimilati”, è un segno che si è sviluppata l’esperienza sulla difficoltà di ottenere un [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze.

### **L’esperienza della [meditazione sull’] impermanenza**

Mentre noi abbiamo il gioiello del [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze, dobbiamo starci molto attenti. Se ci siamo fermati solo per un breve periodo e poi lasciamo [questo corpo], proprio come qualcuno che sia venuto nel mondo umano per uno spettacolo, sarebbe identico agli amici che si separano dopo il loro incontro al mercato. Dobbiamo raccogliere i suoi benefici prima di passare il prestito nelle mani di altri. Dobbiamo realizzare il nostro desiderio prima di perdere i gioielli nelle mani di altri.

---

15 stadio di generazione e stadio di completamento

Visto che il [corpo umano perfetto di] libertà e ricchezze morirà o cesserà, dobbiamo mettere sforzo [nell'approfittarne] prima che perisca. Se non facciamo così, senza avere alcun controllo costante su di esso dovremo rinunciarvi senza indugio; dovremo buttarlo via; dovremo morire.

Inoltre, la morte è certa, l'ora della morte è incerta e, quando si muore, nient'altro che il Dharma ci sarà di aiuto. [Ci sono tre ragioni per ognuna di queste tre cose].

## **[1] I tre motivi della certezza della morte**

### **[1.1] Il Signore della Morte verrà certamente e niente può allontanare le condizioni della morte.**

Anche il Buddha, che aveva ottenuto un corpo vajra, è scomparso dopo aver vissuto ottant'anni umani. Anche gli Arhat<sup>16</sup> che hanno raggiunto lo stato del nettare immortale alla fine sono morti. Maudgalyayana [per esempio,] è morto dopo che il suo corpo è stato fatto a pezzi come canne. Sariputra, non essendo in grado di sopportare la morte del suo amico, è deceduto prima di [lui]. Āryavibhūḍatta è scomparso per aver consumato una pappa di cenere. Allo stesso modo, decine di migliaia di arhat sono scomparsi e, alla fine, sono rimasti solo cinquecento arhat. E ora, nemmeno uno di loro è in vita.

Sebbene Nagarjuna sia vissuto per 600 anni, ciò non l'ha aiutato: non è qui, ora. Anche Asanga è vissuto per 300 anni, ma non l'ha aiutato; lui non è qui. Sàntaraksita è vissuto per 900 anni, ma non l'ha aiutato; lui non è qui. Anche quando i Pandita erano vivi, conservavano la dottrina spiegando, discutendo e

---

16 Arhat (Skt.; Tib. དགེ་བཅོམ་པ་, drachompa) — nome attribuito al risultato ultimo dello Sravakayana e del Pratyekabuddhayana, che differiscono in termini di realizzazioni e qualità. Traduzione alternativa: distruttore del nemico.

componendo, ma nessuno di loro è vivo ora. I Mahasiddha hanno dimostrato molti segni sorprendenti di realizzazioni. Anche se [questi] Mahasiddha avevano il controllo sui quattro elementi, alla fine sono morti senza mostrare [alcuno dei] segni di [potere o di] realizzazioni in materia di impermanenza. I re del Dharma [del Tibet] possedevano certamente potere e influenza, ma alla fine sono diventati la stessa cosa.

In breve, il fatto che nessuno dei re, dei ministri, dei sudditi, dell'entourage, degli studiosi, degli esperti, o dei guru e discepoli del passato, siano ora vivi è anche dovuto al fatto di essere sotto il controllo dell'ignoranza. Anche i re, i ministri, i sudditi, l'entourage, gli studiosi e gli esperti, i grandi guru e i discepoli di oggi, che riempiono l'intera [zona che conosciamo] non vivranno per sempre, nemmeno uno di loro. Il nostro guru-radice, oggetto della nostra memoria; i nostri benefattori, amici, fratelli e così via, sono diventati inesistenti anche mentre siamo vivi. Questo è ciò che accadrà a tutti noi, alla fine. Quindi questo sarà sicuramente ciò che ci accadrà un giorno. La notizia viene gridata in giro: “Qualcuno è morto nella valle superiore” e “Qualcuno è morto nella valle in basso” [e così via], e un giorno verrà il nostro turno.

Ci sarà sicuramente un giorno in cui diremo: “Lui o lei sta per morire adesso”, e i familiari intorno saranno in preda alla disperazione. Diventeranno tristi, piangeranno e si agiteranno. Questo è ciò che ci succederà alla fine. Questo ci succederà sicuramente senza alcun dubbio. Quando questo succede, che cosa si può fare? Che tristezza, che rammarico, che paura, ma nulla può essere fatto. [A quel punto], anche se uno è triste, non c'è nulla da fare. Non c'è niente da fare, anche se uno è pieno di rammarico. Non c'è niente da fare, anche se si ha paura.

Il respiro si accorcia. Anche il moribondo sa che lui o lei sta per morire. È il momento di lasciare per sempre gli amici cari e le cose materiali che abbiamo nutrito e apprezzato. Uno rimpiange le azioni passate. Uno è terrorizzato dalla paura dei reami inferiori nel futuro. Allo stato attuale, si è oppressi da un intenso fermento e si è totalmente senza speranza, ma non c'è nulla che si possa fare. Ehi! ci sarà [un giorno] in cui tale momento sicuramente si abatterà su di noi; pensateci senza diventare pazzi.

Nel caso in cui non si sviluppi alcuna esperienza [di meditazione sulla morte e sull'impermanenza] e non si abbia paura di essa, indipendentemente da quanto si sia cercato di meditare sulla morte [e sull'impermanenza], allora si deve [fare la seguente] pratica [di visualizzazione] come se si fosse effettivamente nel processo della morte: distesi sulla schiena, il respiro diventa più breve, [la voce] diventa rauca, gli occhi si stringono, parlare è difficile [si sperimenta difficoltà di parola], si è circondati da persone care, si fa testamento, ci si lamenta e così via. Se si facesse questa simulazione come se fosse reale, sarebbe sicuramente utile.

Se ciò ancora non porta alcun progresso, ci si reca al capezzale di un moribondo e si osserva bene come il suo respiro si accorci, come lui o lei sia misero, in che modo lui o lei muore e così via. E se tornate di nuovo nella vostra stanza e meditate pensando: "Una cosa del genere sicuramente succederà anche a me", ci sarà sicuramente qualche progresso.

Ci sarà sicuramente un momento in cui il nostro corpo sarà definito "il cadavere", o "la santa salma" e avrà il nome di "defunto", ci sarà un momento in cui il nostro corpo sarà portato al cimitero, in cui guarderemo verso i reami inferiori; ci sarà

un momento in cui le persone che ci siamo lasciate alle spalle saranno angosciate da una forte depressione.

Ci sono una serie di meditazioni sugli aspetti della morte, come questi nello schema seguente, ma quando è il momento di sviluppare l'esperienza su ciò, li si può portare [già] qui e ci si dovrebbe meditare sopra. Questa è una spiegazione sul melodioso verseggiare dell'esperienza sull'impermanenza. Applicare qui anche una sola manciata di tale pratica essenziale e rifletterci, è di grande importanza.

Tutto ciò che facciamo: un lavoro finito o meno, una causa legale che vinciamo o perdiamo, un affare che abbiamo chiuso o meno, i rapporti nei quali abbiamo ottenuto un interesse o meno, sia che studiamo o meno per la conoscenza, sia che stiamo bene o siamo miserabili, se facciamo bene o male, se siamo in una [posizione] alta o bassa, se abbiamo il potere o no, se siamo promossi o no, se abbiamo accumulato cose materiali o no, si conclude con l'impermanenza. L'impermanenza di buon auspicio mette fine [a tutto]. In quel momento, non c'è nulla che chiunque possa fare. Non c'è nulla che sia più triste di questo, niente di più terribile di questo, niente di più difficile di questo, non c'è niente che può essere peggiore di ciò; una cosa del genere sicuramente si abatterà su di noi.

Pur conoscendo queste condizioni in cui queste cose pessime avverranno sicuramente, dimenticarci di trovare una soluzione per porre rimedio alla situazione, neanche pensarci, dimenticando di riflettere su ciò, non avendo nemmeno la preoccupazione che tali cose possano accadere, [tale condotta] dimostra che siamo [totalmente] insensati; cos'è altrimenti? Se non siamo matti, che siamo allora? Chi altro può essere più stupido e più pazzo di così?



Il fatto che mostriamo ancora un'apparenza di felicità è un segno che siamo i più stupidi e i più folli. Bisogna essere consapevoli di fare qualcosa già ora, che ci sarà utile in quel momento. Se uno fa ciò di cui è consapevole, sarà allora intelligente, brillante e capace.

*La spiegazione fin qui riguarda il contorno: il Signore della Morte verrà certamente [e niente può allontanare il Signore della Morte].*

[Domanda:] C'è un modo per allontanare il Signore della Morte, quando egli arriva?

[Risposta:] Non esiste un metodo per allontanarlo, come è indicato nel Lamrim<sup>17</sup>. Basti pensare al fatto che non c'è alcun metodo per tenerlo lontano, come indicato nel sutra della metafora delle quattro montagne inarrestabili provenienti dalle quattro direzioni. Questo è il momento [per richiamare la frase]: “Una collina che frana non può essere sorretta da una fune”.

[Una domanda pensata:] “Bene, allora, la morte è sicuro che verrà, ma se non c'è anche un metodo per fermarla, [davvero] non c'è nulla da fare. Che fardello! Cosa si può fare?”.

[Risposta:] C'è qualcosa che possiamo fare. Anche se non esiste un metodo per tenere la morte a distanza, c'è una soluzione per non essere spaventati in quel momento. Se chiedete cosa sia questa soluzione, è praticare il santo Dharma. Se uno ha praticato il vero Dharma, questo sarà sicuramente d'aiuto in quel momento. Questa sarà l'unica cosa vantaggiosa.

---

17 Lamrim (Tib. ལམ་རིམ་), sentiero graduale - l'approccio passo dopo passo all'insegnamento del Buddha esposto dal grande Atisha nella sua più importante opera, La lampada sul sentiero del risveglio, e successivamente adottata da tutte le scuole dei buddhisti tibetano, ma in particolare dalle scuole Gelupa e Kadampa, notoriamente da Lama Tsongkhapa nel suo lavoro più conosciuto, Lamrim Chenmo, o La grande esposizione degli stadi del sentiero.

È come dice il proverbio: “Un ottimo praticante del Dharma potrebbe sfuggire alla morte. Un praticante mediocre del Dharma non ne sarebbe infastidito e un praticante di livello inferiore del Dharma non avrebbe rimpianti”. Quindi, prendete la decisione di pensare: “Io, in questa ultima parte della mia vita, sicuramente lo praticherò”. Qualora la decisione mentale sia stata presa, si dovrebbe essere in grado di metterla in pratica nella vita quotidiana, per quanto si possa.

In caso contrario, se ci limitiamo a pensare, “Praticheremo, praticheremo”, intanto che pensiamo così, la vita passa senza che pratichiamo davvero.

Anche se ci ricordiamo ancora e ancora di praticare il Dharma, non c'è niente di più triste che rinviare l'azione della pratica per la prossima vita. La maggior parte delle persone, per la maggior parte del tempo, non si ricorda dell'impermanenza. Pertanto, se dovessimo seguire il discorso di queste persone, ci rovineremmo per sempre.

Basta osservare il modo in cui abbiamo rovinato noi stessi nel passato. In passato non eravamo consapevoli del Dharma. E anche se siamo stati attenti, la pratica non ha avuto luogo; e ciò perché abbiamo sempre seguito il discorso di queste persone; per cui siamo ancora rimasti qui. Così ora, è il momento di avvolgerci come un filo di ferro. Guru e divinità, benediteci per essere in grado di praticare in quel modo! Il [proverbio] che dice: “Lasciate che il vajra impendibile delle dieci ricchezze più interne prenda posto prima,” è necessario in questo momento.

La suddetta spiegazione è la prima ragione della certezza della morte.

**[1.2] Da questo, deriva la seconda ragione [la durata restante della nostra vita diminuisce di giorno in giorno senza avere la possibilità di incrementarla]**

Proprio come [la citazione di una fonte testuale], “Per esempio, la filettatura della tessitura...” Anche se i fili [di un telaio di] tessitura sono lunghi, [il tessitore] intreccia un filo, poi un secondo ed [eventualmente] egli arriva similmente alla fine di esso. Analogamente, anche noi finiamo un giorno e il successivo e così via; e finiamo con il giorno della nostra morte.

[La stessa fonte di testo non specificata dice:] “Per esempio, quelli che sono destinati al macello...” Essi, avendo già fatto il primo passo, fanno il secondo passo e poi raggiungono il luogo dove saranno macellati. Allo stesso modo, anche noi finiamo un giorno e poi un secondo giorno e raggiungiamo all'improvviso il luogo dove il Signore della Morte ci ucciderà. È certo che tutti saremo uccisi da Yama, [il Signore della Morte], esattamente come le pecore da macello saranno uccise da un macellaio. [Nel caso in cui] la pecora da macello pensi:

“Anche se mangio erba sulla collina, bevo acqua e vivo con gioia, sarò uccisa, alla fine,” lui o lei non avrebbe avuto tempo per la felicità. Allo stesso modo, non importa quanto facciamo finta di essere felici, rilassati, eleganti, capaci, intelligenti e splendidi, un giorno entreremo nel luogo in cui saremo uccisi dal Signore della Morte. Così, abbiamo davvero tempo di essere felici come pretendiamo?

Proprio come le pecore destinate al macello sono prigioniere nelle mani del macellaio, anche noi siamo sempre catturati dalle mani del Signore della Morte. Noi siamo la preda prigioniera nella bocca del Signore della Morte; è solo una questione di quando ci vuole azzannare. Quindi, essendo prigionieri nella

sua bocca, non siamo davvero pazzi ad apparire felici e rilassati [come facciamo]?

Proprio come un lavoro che avevamo in precedenza programmato di fare viene realizzato solo dopo qualche tempo, infine anche la morte che abbiamo pensato venisse dopo qualche tempo si abatterà davvero su di noi, un giorno. Cosa si può fare in quel momento? Se noi in questa vita corriamo senza tregua verso la presenza del Signore della Morte, allora un giorno incontreremo il Signore della Morte. Dire che la pecora da macello è viva è abbastanza difficile; in realtà non ha alcuna differenza dall'essere morta. Allo stesso modo, è anche abbastanza difficile dire che siamo vivi.

Per quanto riguarda questo punto, il Vittorioso Kelsang Gyatso, [il VII Dalai Lama] ha detto:

“Noi, dopo la nascita, andiamo verso il Signore della Morte Yama come in una corsa, senza avere il potere di sopravvivere anche per un istante.

Pertanto, anche se diciamo: “Siamo vivi”, siamo davvero sulla strada per la morte.

Che tristezza sembrare un criminale che viene portato al luogo di esecuzione!”

E [anche] Thukän Ciökyi Gnima [il IX Panchen Lama] ha detto:

“L'impermanenza e la morte non restano lì, anzi, si avvicinano sempre più.

Il resto della vita che abbiamo va oltre e più lontano.

Così un giorno sarà il giorno in cui il nostro corpo e la nostra mente si separeranno”.

Proprio come hanno detto loro, dimenticate il metodo di superarla; non c'è nemmeno il rimedio per ritardarla. Quindi, se è certo che una cosa del genere avverrà un giorno, dobbiamo praticare il vero Dharma fin da oggi. Per favore, Guru e divinità, benediteci per essere in grado di praticare così.

### **[1.3] Una morte certa senza avere il tempo di praticare il Dharma pur essendo vivi**

Dopo aver pensato che sicuramente moriremo, se non ci assicuriamo la pratica di un vero Dharma adesso, che ci aiuterà in quel momento, sarà doloroso trascorrere la nostra vita semplicemente dicendo: "Praticherò. Sì, io praticherò", senza praticare davvero a causa di una serie di distrazioni durante il breve periodo di tempo in cui siamo vivi.

Quando uno è piccolo, lui o lei non pensa al Dharma. Quando si è vecchi lui o lei non può praticare. Quando uno è un adulto, lui o lei potrebbe non praticare anche se se lo ricorda.

Anche se abbiamo sinceramente pensato di praticare, di notte dormiamo, durante il giorno chiacchieriamo, aduliamo, ed esauriamo la nostra vita solo in distrazioni, come essere agitati, stare in piedi, seduti e così via.

Oltre a sprecare la vita continuamente in questo modo, ci sono momenti in cui siamo molto occupati senza tregua perché ci è stato dato un buon nome [o titolo], per cui uno non sa nemmeno come è passata la giornata. Con tale modo di essere, il mese finisce, l'anno finisce e tutta la vita finisce. Così, non ci si accorge di ciò fino al giorno in cui si muore. Quando si muore, anche se si hanno dei rimpianti, ormai è andata. Milarepa ha detto,

"Venti [anni di vita] sono passati senza pensare a praticare.  
[Altri] venti [anni] se ne sono andati con l'idea "praticherò".

Più di quarant'anni sono passati con il rimorso del dire:  
 “non ho praticato”.

Questa è dunque la biografia di una vita vuota”.

Niente è più triste del non avere il tempo di praticare anche durante questo breve periodo di tempo in cui siamo vivi. Noi siamo i responsabili del non avere il tempo per praticare pensando: “Non ho tempo per praticare [il Dharma]”. Ora, lasciate le attività impegnative alle spalle, rinviare quelle piccole e trovate un momento per praticare [il Dharma] separando voi stessi da una agitazione qui e un'altra agitazione là. Provate a trovare qualsiasi quantità di intervalli per integrare voi stessi nella pratica per quanto è possibile.

È il momento di prendere il tempo massimo di un giorno e di un mese [per la pratica del Dharma]. Ci sono molti studiosi che dicono che questo terzo punto in realtà non è adatto come motivo per dimostrare che la morte è definitiva e che sembra essere così. Tuttavia, non prendiamo tutti questi tre punti come solo un motivo per provare la morte come certa, ma li prendiamo come motivo per la morte certa senza praticare il Dharma.

Nel grande Lamrim, quando si specifica che tipo di consapevolezza si dovrebbe generare quando si parla di morte, si dice: “Non è solo una questione di aver paura della morte, ma piuttosto si dovrebbe avere paura di morire senza aver fatto qualcosa [di positivo] per la propria vita futura”. Pertanto, l'ipotesi qui da dimostrare è che sicuramente moriremo senza aver fatto qualcosa per la nostra esistenza futura, e per questo ci sono tre ragioni. In altre parole, dopo aver preso come ipotesi l'incertezza del momento della morte senza fare qualcosa per il futuro, si ritiene che ci siano tre ragioni e così via.

Stando così le cose, la tesi: “una morte sicura, senza avere il tempo di praticare il Dharma pur essendo vivi”, è facilmente

comprensibile come la prova dell'ipotesi: "Una morte certa senza fare qualcosa per l'esistenza futura". Pertanto, bisogna essere sicuri che non si abbandoni la radice dell'ipotesi: che tipo di consapevolezza che ricorda la morte si dovrebbe generare?

## **[2] I tre motivi dell'incertezza del momento della morte**

### **[2.1] La prima ragione dell'incertezza del momento della morte**

[Una vita nel continente meridionale, Jambudvīpa<sup>18</sup>, è già incerta in generale, e in particolare la durata della vita nel Kaliyuga è incerta].

Domanda:] Se qualcuno pensa: "Quando verrà la grande paura, la cosiddetta "morte"?"

[Risposta:] Il tempo in cui arriverà non è così definito. Anche se ci muoviamo attivamente su e giù, non è sicuro che non sia il momento per noi di partire questa stessa notte. Non essendoci stato dato l'appuntamento che ci dice di venire [in quel giorno], dobbiamo essere pronti ad andare noi stessi.

[Domanda:] Se pensiamo: "Suppongo che non sarà così veloce, vero?"

[Risposta:] anche ciò non è certo.

[Domanda:] Se pensiamo: "Anche se arriva in fretta, arriverà in questo stesso anno?>>

---

18 secondo l'antica cosmologia indiana, la letteratura buddista dell'Abhidharma spiega che vi è un numero infinito di mondi. Ciascun mondo ha al suo centro un monte Meru circondato da sette oceani e da sette anelli di montagne dorate che li separano. Nella parte esterna ci sono i quattro continenti e gli otto subcontinenti (due sul mare, a destra e sinistra di ciascuno dei continenti). Noi umani viviamo nel subcontinente meridionale chiamato Jambudvīpa. L'intero mondo è circondato dalle montagne di ferro esterne.

[Risposta:] Non è certo.

[Domanda:] Se pensiamo: “Anche se si tratta di quest’anno, suppongo che non arriverà questo mese, giusto?”

[Risposta:] Anche questo non è definito.

[Domanda:] Se pensiamo: “Anche se si tratta di questo mese, suppongo che non arriverà oggi, vero?”

[Risposta:] Contempla che anche questo non è definito.

Inoltre, fin dall’inizio, il pensiero: “Io posso morire oggi stesso,” non può andare bene nella nostra mente. Pertanto, dobbiamo pensare a poco a poco sul modo in cui non siamo certi di non morire di quest’anno, questo mese, dopodomani, domani e, infine, arrivando all’oggi e anche a questo momento. Inoltre, ricordiamo prima la morte improvvisa di un’altra persona che abbiamo visto o di cui abbiamo sentito parlare e riflettiamo su ciò. Immaginiamo questa situazione e riflettiamo sul fatto che non c’è alcuna certezza che una cosa del genere non possa accadere anche a noi.

Ahimè, che peccato, se mentre ci divertiamo il nostro respiro si blocca, il calore corporeo si ritira e moriamo senza nemmeno essere in grado di fare testamento! Ahimè, che peccato, se noi mentre ci divertiamo veniamo sepolti in un cimitero adesso! Non c’è alcuna garanzia che non accadrà. Non solo non c’è alcuna garanzia: sicuramente accadrà, anche se momento in cui arriva la morte rimane indefinito.

Inoltre, cos’è che fa più paura ora di questa morte inaspettata? Peggio di così? Più disastroso di questo? Pensate a questo grande terrore che è vicino a noi giorno e notte, inseparabilmente appresso a noi tutto il tempo! Non dovremmo fare qualcosa di utile in questo momento? Basti pensare al fatto che non abbiamo



alcuna certezza che un così grande terrore non possa venire in questo momento. Questo [grande terrore] ci arriva anche in un attimo indefinito. Può venire improvvisamente.

Sospettando del suo arrivo indeterminato, dobbiamo anche preparare una strategia flessibile. Dobbiamo sfuggire in ogni modo possibile prima dell'arrivo della morte. Il quando arriverà è incerto quindi dobbiamo reagire di conseguenza. Se arriva adesso, non c'è alcuna certezza che non andremo in un reame inferiore. Dobbiamo fare in modo di non avere rimpianti e pensare: "Anche se venisse ora, che venga pure [sono pronto]".

Il momento del suo arrivo è indeterminato, perché da oggi e fino a un centinaio di anni da adesso, non sappiamo quando arriverà. Sarebbe meglio [per noi] se arrivasse tra qualche tempo, ma non possiamo nemmeno prevedere che non arriverà oggi o domani. Cosa faremmo se arrivasse? Questo indefinito [Signore della morte] da una parte sembra essere a una certa distanza e dall'altra, ci è molto vicino. Se fosse vicino, non sapremmo [dov'è]. Può arrivare improvvisamente. Può venire anche in questo momento. [Tuttavia,] ci sarà un vero e proprio istante in cui attraverseremo diversi tipi di paure e di apparenze erranee, di sofferenze del corpo tormentato e della mente, di inflizioni di sensazioni insopportabili e intense.

Pertanto, se non aspiriamo proprio adesso al futuro e alla liberazione, non è certo che saremo in grado di provarci domani. Anche se chiudiamo la giornata dicendo: "lo farò domani, domani", non è sicuro che domani saremo vivi. Qualunque cosa possiamo fare adesso è di reale beneficio. Quando arriva di colpo, dovremo andare nudi. Pertanto, dovremmo concentrare la nostra energia in questo momento. Non sarebbe d'aiuto se la morte arrivasse prima e la pratica del Dharma arrivasse dopo. Quindi, dobbiamo praticare proprio ora.

La gente della nostra memoria [vivente]: le persone importanti, i lama, gli amici e così via, sono improvvisamente andati, lasciando tutto a metà. [Per esempio,] immaginiamo di fare centinaia di progetti questa mattina, moriamo a metà giornata e arriva il momento per noi di essere sepolti nel cimitero; o facciamo centinaia di progetti a mezzogiorno e improvvisamente moriamo questa notte senza avere il tempo di renderci conto che domani invece avremo bisogno di essere sepolti.

Non c'è alcuna garanzia che tale cosa non si abatterà su di noi. [Per esempio], camminiamo verso la sala per fare una puja<sup>19</sup> o per andare in una casa privata per fare una puja, e ci sono molti casi in cui le persone hanno bisogno di essere portate via da cadavere al loro ritorno. Quindi, non c'è [anche] alcuna garanzia che non possa accadere a noi proprio ora. Ci sono stati molti casi in cui le persone si vestono da sole oggi e domani ci sono altri a togliere i vestiti dal loro cadavere. E non c'è alcuna garanzia che una cosa del genere non possa succederci improvvisamente.

Quale garanzia e certezza abbiamo che questo non ci accadrà stasera?

Che assicurazione possiedo che la morte non verrà improvvisamente prima che mi alzi da questa sessione che sto iniziando adesso? Non possiamo sapere se arriverà prima la fine della sessione o il Signore della Morte. [Per esempio,] vado in bagno laggiù adesso e quale assicurazione ho che la morte non mi raggiungerà prima che ritorni indietro?

Mi sono alzato questa mattina, [ma ancora una volta] quale garanzia ho che la morte non arriverà prima di andare a dormire stanotte?

---

19 cerimonia

Non possiamo sapere se verrà prima la possibilità di dormire stanotte o la morte. Non possiamo sapere se arriverà prima la possibilità di dormire stanotte o la prossima vita. Che garanzia abbiamo che la morte non arriverà prima dell'arrivo di domani mattina, dopo il nostro sonno di stanotte? Non possiamo sapere quale sarà il primo tra i due: alzarsi domani mattina o la morte. Non possiamo sapere quale verrà prima tra i due: domani mattina o la [nostra] prossima vita.

Può la morte giungere tra quando la sessione è iniziata e quando è finita? Può venire tra la fine della sessione e l'inizio della successiva?

Può venire dopo essersi alzati questa mattina e prima di andare a letto stasera? Allo stesso modo, può venire dopo il sonno e prima di alzarsi domani mattina? C'è qualche certezza che non verrà dopo la sveglia di domani?

Se c'è un nemico vendicativo che ci segue con un coltello affilato ovunque andiamo, che garanzia c'è che non ci ucciderà? Se siamo nella bocca del Signore della Morte giorno e notte, che certezza abbiamo dell'attimo in cui chiuderà la bocca? Anche se fosse confermato che possiamo morire proprio in questo momento, come potremmo saperlo?

Se abbiamo acquisito la realizzazione esperienziale della certezza della morte, ed eliminato la paura e lo sgomento, pensiamo: "Io sicuramente morirò fra un po' di tempo", [immaginandola] più vicina e dovremmo pensare, "Cosa farei se la morte venisse proprio oggi?"

Se continuiamo a dirci [che l'ora della morte] è indeterminata ciò non ci aiuta veramente, come in un rito propiziatorio, senza dire che è indeterminata, dovremmo invece verificare, ponendoci una domanda: "E se la morte non venisse qui?" e

se la risposta è qualcosa di simile a: “al più presto, può venire oggi o domani, al più tardi può sicuramente arrivare nel giro di qualche anno”, in modo che sia indefinito, e questo sarebbe un benefico rituale di accrescimento.

## **[2.2] La seconda ragione dell’incertezza del momento della morte**

Le condizioni per la morte sono tante; le condizioni per essere vivi sono pochissime. E la maggior parte di queste poche condizioni che abbiamo possono persino trasformarsi in condizioni per la morte. Se queste condizioni per la morte giungono pure bruscamente, che garanzia abbiamo che non dovremo morire oggi stesso. Se ci trovassimo nel bel mezzo di qualcosa simile a una guerra dove c’è una pioggia di armi, non abbiamo alcuna garanzia che non potremmo morire proprio in questo momento. Allo stesso modo, se ci trovassimo nel bel mezzo di condizioni letali, come ad esempio un vento continuo di fiamme bollenti, che assicurazione abbiamo che non moriremmo proprio adesso?

Anche se fosse giunta l’ora di morire adesso, in questo momento, noi senza il minimo sospetto facciamo progetti e compiamo azioni per vivere per molti anni, ma poi moriamo improvvisamente. Ci sono persone che muoiono improvvisamente, lasciando la metà tutto il lavoro, il cibo e le bevande. Inoltre, non sappiamo che tipo di lavoro che stiamo per lasciare a metà [quando] andiamo. Siamo distratti da molte attività intorno a noi. E mentre siamo distratti, [la morte] arriva all’improvviso e dobbiamo scappare lasciando tutto il lavoro a metà. Che garanzia abbiamo che non possa succedere in questo momento? Pensando a ciò a cui stiamo lavorando adesso, non vi è alcuna certezza che non moriremo di colpo prima ancora di finirlo.

[Non sappiamo] quale cibo lasceremo a metà morendo, quale bevanda lasceremo a metà morendo; non abbiamo la garanzia che non moriremo senza nemmeno avere il tempo di bere questa tazza di tè più tardi. Come un rito di accrescimento, proviamo a vedere se siamo in grado o meno di dire: “No, io non dovrei morire [adesso],” alla domanda ipotetica: “[Sei sicuro] di morire o di non morire in questo momento?”. Se non possiamo [dare quella risposta], pensiamo di dover poi agire di conseguenza. Lui o lei [o qualcuno] è lì adesso, ma possono [anche] diventare inesistenti ora. Siamo [anche] qui ora, ma siamo in grado di diventare inesistenti ora. Partiremo con rimpianti, senza avere alcuna soluzione lasciando [la vita] con paura, con tristezza, con nostalgia.

Il momento della nostra morte è indeterminato persino rispetto al non avere la certezza di finire il cibo che stiamo mangiando. Il momento della nostra morte è indeterminato persino rispetto al non avere la certezza di finire la bevanda che stiamo bevendo. Il momento della nostra morte è indeterminato persino rispetto al non avere la certezza di finire il lavoro che è a metà. Il momento della nostra morte è indeterminato persino rispetto al non conoscere la data e l'ora di quando moriremo. Pur essendo oggi un essere umano vivente, non vi è alcuna certezza che non saremo un cadavere. Pensiamo a molte cose simili come queste che avete visto o sentito. Anche noi abbiamo le cause che ci accomunano a queste situazioni.

### **[2.3] Terzo motivo, l'incertezza dell'ora della morte è anche dovuta al fatto che il nostro corpo umano è molto delicato.**

Dal momento che il nostro corpo è estremamente fragile come una bolla d'acqua, senza necessità di un grande danno, persino

la puntura di una spina può essere causa di morte. Se il nostro corpo fosse solido e duro, potrebbe essere un po' più resistente; invece, è estremamente delicato come un'ulcera che potrebbe essere danneggiata anche dal minimo contatto fisico. [Infatti,] anche se fosse solido e duro, non sarebbe d'aiuto, perché se anche le montagne periscono, alla fine, e nemmeno la polvere rimane, non vi è alcuna certezza che questo nostro corpo estremamente fragile come una bolla d'acqua non potrebbe perire proprio adesso. Pertanto, pensiamo che sicuramente moriremo presto.

### **[3] Ci sono tre ragioni per pensare che non c'è altro che il Dharma ad aiutarci quando moriremo:**

#### **[3.1] Le ricchezze e le risorse materiali non ci aiuteranno**

Quando la morte arriverà, non ci aiuterà altro che il Dharma. Sembra che tutti i laici di tutte le categorie, quelli più elevati e quelli di status inferiore, raccolgano le cose materiali, per quanto possono, senza astenersi dalla negatività e dalle sofferenze, pensando solo a quello e anche agendo solo per quello. I beni materiali non ci aiuteranno minimamente [come il valore di un granello di] semi di sesamo quando moriamo. Al livello più alto, anche il regno di un monarca non può essere d'aiuto; e al livello più basso, il bastone di un povero non ci può aiutare.

Con tante difficoltà, abbiamo sempre cercato di raccogliere le cose materiali, mentre accumuliamo karma negativo e, alla fine, dobbiamo prendere il karma negativo e lasciare le cose materiali in casa, che poi saranno portate via molto rapidamente. La ricchezza materiale è solo per gli altri.

Quindi, perché uno dovrebbe subire più di tanto la sofferenza e creare karma molto negativo per le cose materiali di altre persone?

Alla fine, dovremo lasciare anche la nostra ciotola. La questione è solo se le lasceremo oggi o domani. [Una volta che siamo morti,] diventerà solo un oggetto attraverso il quale la gente esprimerà la propria pietà e simpatia dicendo: "Ah, questa è stata la sua ciotola".

Che garanzia abbiamo che un tale brutto momento non potrebbe accadere stasera o domani? Che garanzia abbiamo che lasceremo la ciotola nel reame umano, mentre arriviamo nel bardo<sup>20</sup>? Che garanzia abbiamo che non ci sarà un momento in cui lasceremo la ciotola nel regno umano e raggiungeremo il reame infernale? Questo è come la storia di un bhikṣu<sup>21</sup> del passato che è stato attaccato alla sua ciotola per l'elemosina. Non possiamo portare alcunché con noi, come nel proverbio di quello che sfrega le pietre<sup>22</sup>.

Perché dovremmo mettere questo grande sforzo in qualcosa che dovremo assolutamente lasciare? Se abbiamo la ricchezza, lavoriamo duro [sempre di più] giorno e notte con la speranza di raggiungere qualche potere e la celebrità; e anche se li otteniamo, come ci beneficeranno quando moriremo? C'è qualche differenza tra il re e il povero, quando muoiono? C'è qualche differenza quando raggiungono il bardo?

Oltre a ciò, è come la citazione del testo che dice: "Il potente ha [più] karma negativo". Maggiore potere si ha, maggiore è la negatività che lui o lei ha creato, per cui la profondità del reame inferiore potrebbe essere più abissale. Perché dovremmo incrementare la profondità del reame inferiore come l'obiettivo su cui impegnarci durante tutta la nostra vita?

---

20 lo stato intermedio [di esistenza fra la morte e la rinascita successiva]

21 (Skt. bhikṣu; Tib. དགེ་ལོང་ ghe long) Monaco con l'ordinazione completa - un uomo praticante buddhista che ha i setti di voti di Pratimoksha.

22 era costume fra i tibetani strofinare e lucidare una pietra per anni. Qui si riferisce a lasciare qualcosa a cui si è affezionati.

### **[3.2] Anche gli amici non saranno utili**

Quando arriva la morte, i nostri più cari amici, come il nostro cuore da cui non possiamo separarci nemmeno per un breve periodo, non potranno aiutarci. Anche se volessimo portarli con noi, non c'è un posto per portarli. Anche se volessero venire, non c'è posto neanche per uno di loro. Dovremo lasciarli a malincuore. Dovremo lasciarli con sentimenti di tristezza nella nostra mente. Li dovremo lasciare con le lacrime agli occhi. Che cosa pietosa in quel momento! A quel punto, saremo tristi, e non ci sarà nemmeno una sola persona che ci sia stata molto cara nel passato. Un gran numero di servitori terrificanti del Signore della Morte che non abbiamo mai visto e con cui non abbiamo familiarità, ci circondano [mentre siamo] soli per attaccarci, e anzi dovremo sopportare il rumore crepitante di mille draghi mentre loro colpiscono e uccidono [noi e gli altri]. Che cosa pietosa sarà in quel momento.

### **[3.3] Anche il nostro [proprio] corpo non ci sarà utile**

Quando la morte arriva, dimentichiamo le altre cose. Lascieremo anche la più semplice delle cose: il nostro corpo, senza alcuna libertà di portarcelo. La cosa peggiore è che, quando si raggiunge lo stato intermedio, non avremo il nostro corpo e a causa della mancanza del sostegno della nostra coscienza, saremo vulnerabili e instabili; non saremo in grado di evitare anche una distrazione fugace [senza seguirla]. Nel frattempo, il nostro corpo [abbandonato] sarà sul letto con le mosche che gli volano intorno, con la puzza della decomposizione, e diventerà un oggetto di vomito anche per tutti i parenti, solo al vederlo. Il corpo è rimasto nel reame umano, mentre noi arriviamo nel bardo. Il corpo è rimasto nel reame umano, mentre noi arriviamo nel reame inferiore. Il corpo è rimasto nel reame umano,



mentre noi dobbiamo andare via con il karma negativo che si è accumulato sul suo conto.

Queste cose accadranno sicuramente ad ognuno. Inoltre, non vi è alcuna certezza che ciò succederà oggi o domani. Dopo [aver compreso che] la morte è certa e dopo [aver capito che il] momento della morte è incerto, l'applicazione della [consapevolezza di queste] tre [cose]: nessuna ricchezza materiale, nessun amico e nessun corpo ci aiuteranno nel momento della morte, impatta in noi in modo diverso a seconda dei casi; pertanto, ciò è molto significativo.

La [consapevolezza che viene] applicata nel caso di [comprensione] della morte come certa, pensa: "Saremo sicuramente separati da questo e quello". La [consapevolezza che viene] applicata nel caso di [comprensione] dell'incertezza del momento della morte, pensa: "Sicuramente possiamo essere separati [da questo e quello] proprio adesso.

Allo stesso modo, quando [la comprensione] della certezza della morte e la consapevolezza dello sperimentare le sofferenze nei reami inferiori sono integrate, saremo sicuri che certamente arriveremo in un reame inferiore. E quando le due: [la comprensione della] incertezza del momento della morte e la consapevolezza dell'esperienza delle sofferenze sono integrate, la [consapevolezza] che pensa: "Potremmo arrivare all'inferno in questo momento," potrebbe abbattersi su di noi.

Quindi, [comprendendo che] la morte verrà sicuramente, decidiamo di praticare il Dharma prima del suo arrivo. Quando pensiamo: "Quando può giungere?" [ci rendiamo conto che il momento del suo arrivo] è incerto. Dobbiamo quindi prendere la decisione di praticare il Dharma in questo momento. Quando la morte [davvero] si verifica, nessun altro escluso il Dharma può

aiutarci, per cui dovremmo prendere la decisione di praticare solo il Dharma.

*Da qui in poi, io<sup>23</sup> non ho la continuità della trasmissione orale.*

Quando moriremo, lasceremo alle spalle i nostri più cari e amati amici, la nostra ricchezza e i nostri beni, mentre noi, con un grande senso di tristezza, arriveremo alle fiamme dell'inferno. Lì, ci rotoliamo nudi in giro su un ardente caldo suolo di ferro. I servitori terrificanti [del Signore della Morte] ci circondano e sentiamo i crepitii delle loro armi diverse: ci picchiano, ci uccidono, ci tagliano e ci smembrano. Trovandoci in questa condizione, anche se le sofferenze che subiamo sono insopportabili, non c'è nulla che possiamo fare. Non abbiamo alcun rifugio; non possiamo morire [rapidamente a causa del nostro karma]. E queste sofferenze per ora sono solo immaginarie.

Anche se pensiamo che questo non sia vero, alla fine dovremo subire queste cose nella vita reale.

Cosa faremo in quel momento? Anche se continuiamo a dire, “Alla fine, questo e quello ...”, non c'è alcuna garanzia che non avremo questa esperienza l'anno prossimo di questi tempi.

Anche se quest'anno stiamo vivendo felicemente nelle nostre stanze, pensiamo a [l'eventuale] modo di sperimentare la sofferenza in questo periodo l'anno prossimo. È davvero l'ora che facciamo qualcosa adesso in modo da non dover sperimentare queste cose. Inoltre, per il breve tempo che viviamo, non pratichiamo un Dharma che ci aiuterà quando moriamo. È un peccato che non abbiamo nemmeno il tempo di praticare.

---

23 commento dello scrivano, l'assistente Dondub Jinpa, che ha compilato gli appunti.

Così ora, non perdiamo anche un solo momento di quest'oggi e sforziamoci con tutte e tre le Porte<sup>24</sup> di praticare solo il Dharma che ci aiuterà nella morte. Noi, in qualche modo, abbiamo finito questa vita con le distrazioni dei vari divertimenti, e non abbiamo davvero praticato un Dharma che ci possa assicurare di non andare in un reame inferiore.

Come minimo, senza nemmeno coltivare una mente che sia contenta di avere cercato con fede i mezzi per purificare l'oscurazione karmica che è la causa di [rinascita nei] reami inferiori, noi abbiamo già esaurito questa vita. Pur avendo un tale karma potente nei nostri continuum che ci proietta in un inferno, il fatto di fare ancora finta che non nasceremo in un inferno è modo di ingannare noi stessi. Che cos'è, se non è un atto di autoinganno? Oltre a non purificare il vecchio karma negativo, che ci proietta nei reami inferiori, terminiamo la nostra vita accumulando ancora maggiore e nuovo cattivo karma, quotidianamente e senza interruzione.

A un certo punto di tale vita, la morte arriva improvvisamente. Pensate se ci siano altre opzioni di destinazione diverse da quelle dei reami inferiori in quel momento. La destinazione sarebbe solo quella. Sarebbe [il reame dell'] inferno, degli spiriti famelici o quello degli animali. È confermato che questi tre reami sono la meta della nostra prossima vita. È stabilito dall'autorità scritturale e anche dal ragionamento. Tra questi tre, se siamo nati in un inferno, cosa potremmo fare? È anche chiaro che saremo nati lì.

Oltre al karma che abbiamo già accumulato nel samsara senza inizio che ci proietta in un inferno, senza indebolirlo, creiamo un [maggiore] nuovo karma ogni giorno anche in questa vita,

---

24 corpo, parola e mente

che si accumula sul precedente. Il karma di nascere in un inferno già da solo avrebbe la mole del Monte Meru.

Quindi, come è possibile che non sperimenteremo il risultato di ciò? Prima di un centinaio di anni, ciò accadrà sicuramente. Cosa faremo in quel momento? Come saremo in grado di gestire tali sofferenze insopportabili?

Immaginiamo il nostro stato infelice [in quel momento]. Negli insegnamenti orali [dei guru del passato], si dice: “Non sappiamo se arriverà prima il prossimo mese o l’inferno di incessanti tormenti”. Così com’è detto, non vi è alcuna certezza che non nasceremo in un inferno di incessanti tormenti prima dell’inizio del prossimo mese a partire da oggi. Immaginiamo cosa potremmo vedere se fossimo già lì! Anche se non lo abbiamo ancora raggiunto, ci arriveremo senza indugio.

Una volta arrivati lì, non troveremo alcuna soluzione diversa dal restare lì e sperimentare sofferenze, comunque insopportabili. Quindi, finché abbiamo il metodo nelle nostre mani per evitare questa destinazione prima di andarci effettivamente, dovremmo sforzarci di annullare [quel viaggio]. Inoltre, proprio come un criminale che affida la sua protezione a un salvatore potente e cerca di trovare un difensore che sia più forte dei suoi nemici, noi [stessi] dal profondo del nostro cuore confidiamo nel nostro rifugio nei Tre Gioielli, pensando: “Voi Guru e Tre Gioielli, pensateci e siate il nostro rifugio”. [Riguardo] la sensazione di essere già nato [negli inferni] e la sensazione che sicuramente si nascerà [lì], è stato insegnato di pensare a ciò che ci tocca maggiormente, ma si dovrebbero contemplare entrambi. Inoltre, contempliamo la prima e la seconda [sensazione] alternativamente.

### **[Meditazioni sui reami inferiori]**

È importante meditare sull'aspetto dei reami inferiori in relazione a se stessi. [Per esempio,] la sensazione di possedere un corpo estremamente vasto come il Monte Meru in un inferno e di essere segati a metà è molto spaventosa. Se dubitiamo semplicemente che sia terrificante, come è possibile che non ci dovremmo spaventare tanto quando è chiaro [che uno nascerà con un tale corpo]?

Per coloro che non hanno paura nonostante la loro meditazione sulla sofferenza, è importante eliminare gli ostacoli [alla realizzazione dell'impermanenza ed eseguire alcuni] rituali [tecnici] di accrescimento. Il rito di accrescimento [è la seguente nota per se stessi]:

Non avete la garanzia che non andrete all'inferno perché non avete raggiunto il livello di tolleranza del sentiero della preparazione<sup>25</sup>. Senza raggiungere la tolleranza [del livello del sentiero della preparazione] la [porta dei] reami inferiori non può essere chiusa. Perché, tutto ad un tratto fate tutti un'azione [negativa] e se viene nutrita, avrete immediatamente una nascita in un reame inferiore.

[Uno degli otto inferni caldi<sup>26</sup>, noto come] “l'inferno della rianimazione” è come un luogo in cui i nemici si attaccano [e si uccidono l'un l'altro]; ancora una volta ogni seme karmico deve dare alla luce il proprio risultato. Questo è dunque il segno [o la ragione per cui si chiama “inferno della rianimazione”].

---

<sup>25</sup> il sentiero della preparazione è il secondo dei cinque sentieri che conducono all'illuminazione dopo il sentiero dall'accumulazione. I restanti tre che seguono sono: il sentiero della visione, quello della meditazione e quello del non ulteriore apprendimento.

<sup>26</sup> i cosiddetti Naràk della rianimazione, Naràk della linea nera, Naràk dello schiacciamento, Naràk degli ululati, Naràk dei forti ululati, Naràk del calore, Naràk del calore intenso e Naràk degli Àvici.

Il [particolare segno di] sofferenza nell'inferno della rianimazione è quello di uccidersi a vicenda.

Allo stesso modo, il segno della sofferenza nell'inferno della linea nera è quello di essere tagliati a pezzi; nell'inferno dello schiacciamento, è quello di montagne [che si avvicinano da tutti i lati]; nell'inferno del forte ululato, è quello di un gran numero di persone che lamentano insieme in una casa di ferro; nell'inferno caldo e nell'inferno del calore intenso, è quello di impalare la gente sugli alberi e di essere bolliti in enormi calderoni; e nell'inferno di incessante tormento, è quello di essere bruciato da undici strati di fuoco, e così via. [Proviamo ad] acquisire la sensazione [di tali segni].

Decidiamo chiaramente che questo non è solo per avere paura di ciò. Invece, [è per realizzare che] ciò diventerà sicuramente reale. Dopo aver meditato sulle sofferenze dei reami inferiori, prendiamo la decisione pensando: “Questa volta voglio assolutamente fare in modo di evitare i reami inferiori”.

Un altro rito di accrescimento per coloro che non hanno paura, nonostante la meditazione sui reami inferiori: prima o poi, le parole si abatteranno su di noi, dicendo: “è tempo di morire”. Similmente ci sarà un momento in cui avremo paura, pensando: “è tempo di andare all'inferno”. [Al tempo stesso,] è decisamente certo che abbiamo un karma pesante nel nostro continuum, che ci proietta in un inferno. Decidiamo che non possiamo eliminarlo da questo supporto [il corpo di questa vita]. Se non possiamo eliminarlo all'interno di questa vita, stabiliamo che non avremo la possibilità di eliminarlo in un'altra vita. Per questo motivo, stabiliamo che per di più non saremo in grado di eliminarlo quando arriverà il momento per noi di sperimentare solo le sofferenze del reame infernale. Pensiamo alla massima

che dice: “Ci sono anche Pandita e yogi che nascono con una cattiva sorte”.

Come aiuta [il solo fatto di aver preso tali decisioni e di pensare] in quel modo? Dobbiamo eliminare questa [nostra] cattiva sorte. Quando questo [rito alternativo di accrescimento] è efficace, è come trovare una scorta in un luogo spaventoso, semplicemente visualizzando l'oggetto di rifugio; è come un criminale che trova riparo sotto un boss loquace; ed è come la gioia vivida di un bambino che trova un parente nella zona di un bosco isolato. Alla fine della meditazione sulle sofferenze dei reami inferiori, recitiamo verbalmente una preghiera, come [il seguente passaggio da “Impegnarsi nello stile di vita di un Bodhisattva” di Shantideva]:

Pietrificato, con ampi, [occhi sporgenti,  
devo cercare rifugio in tutte le direzioni. [2.45cd]

Ma, non vedendo rifugio da nessuna parte,  
mi abatterò completamente.  
Se non riesco a trovare rifugio,  
cosa devo fare in quel momento? [2.46abcd]

Pertanto, da oggi prendo rifugio]  
nei vittoriosi [Buddha che proteggono gli esseri migratori.  
Che cercano di dare rifugio a tutti gli esseri migratori,  
e che, con la loro grande forza, sradicano ogni paura].  
[2.47abcd]

Per quanto riguarda la sofferenza del samsara, [attraverso la meditazione] dovremmo sperimentarne le sofferenze a tal punto di sospirare dicendo: “Oh, spero di non sperimentare

questo”. Se non possiamo sopportare anche una sola sofferenza, come possiamo sopportare l’esperienza di infinite sofferenze? Basti pensare al modo in cui siamo afflitti dai tipi di sofferenze senza interruzioni. Finché non siamo liberi da questo samsara, dovremo prendere rinascita ancora e ancora in esso. In tal caso, dobbiamo sperimentare la sofferenza della nascita insieme all’esperienza delle sofferenze dell’infanzia. Se è così difficile sopportare le sofferenze della nascita, anche una sola volta quando siamo nati come un essere umano, quanto è terribile anche solo pensare di sperimentare le innumerevoli e infinite sofferenze, a meno che non abbiamo qualche sicurezza di liberazione grazie alla nostra pratica di Dharma.

In questo momento, con il nostro sviluppato potere di intelligenza e di talento [sui generali] oggetti di conoscenza, sappiamo un po’ cosa dobbiamo adottare e cosa abbandonare in qualsiasi tipo di situazione. Fisicamente, siamo [anche] completi, per cui siamo in grado di camminare, sederci e compiere altre azioni per conto nostro. Comprendiamo il significato del Dharma [in una certa misura], e conosciamo un po’ la virtù e la negatività, che devono essere [rispettivamente] adottate e abbandonate, e così via. Senza tutto questo, dimenticando le azioni corporee di camminare e di sedere potremmo solo piangere muovendo semplicemente le braccia e le gambe, indipendentemente da qualsiasi cosa infelice accada, senza sapere nemmeno come rotolare. Dimenticando come si parla, non potremmo nemmeno sapere come esprimere le parole “papà” e “mamma,” non avremmo nient’altro da fare che piangere, indipendentemente da qualsiasi dolore possa arrivare come avere caldo, avere freddo, essere troppo sazi o affamati. [A questo punto,] dimentichiamo tutta la nostra educazione precedente. Come sarebbe se dovessimo dipendere dagli altri per



compiere tutte le nostre azioni di corpo, parola e mente, senza avere nemmeno la minima idea di cosa tenere e cosa buttare via?

Inoltre, non solo accadrà certamente: se non siamo liberi dal samsara, dovremo sperimentare questo ancora e ancora. Anche se prendessimo sempre una rinascita umana che è considerata la migliore non c'è modo di non provare quelle [sofferenze]. Nel caso in cui nasciamo, come gli altri esseri, senza essere in grado di prendere rinascita come esseri umani, per esempio se uno nasce come un cucciolo di antilope, il luogo di nascita potrebbe essere un bosco secco e la nuda terra.

La madre stessa sarà un'antilope, oppure un cervo o un coniglio, le cui forma e colore sono sgradevoli. Come sarebbe non avere alcuna forza ed essere dipendente solo da un altro maestro?

Come mezzo per sopravvivere, il cucciolo può succhiare solo la mammella, niente di più; anche la madre non ha altri mezzi. Non ci sono amici ad eccezione di se stessi [cucciolo] e della madre.

Allo stesso tempo, ci sono tanti nemici, come i cacciatori, i bambini sconsiderati, [predatori come] gli animali carnivori, le aquile e così via, per cui essi sopravvivono costantemente con tanto terrore, giorno e notte. In particolare, quando la madre va a cercare il cibo, se si incontrassero i nemici di cui sopra, come andrebbe? In alternativa, se la madre fosse catturata dai nemici e si fosse lasciati da soli, cosa succederebbe? Ci toccherà sicuramente provare tali sofferenze, senza alcuna soluzione, ahimè!

Allo stesso modo, se siamo passati a un'altra rinascita come animale o spiriti affamati, come uccelli, larve, cani e così via e abbiamo pensato bene [a come potrebbe essere], ciò sembra essere più efficace [nell'esperienza].

### **[Gli esseri senzienti nostre madri]**

Nel contesto del riconoscere [tutti gli esseri senzienti] come nostra madre, abbiamo avuto innumerevoli rinascite. Seguendo questa logica, potremmo essere nati come un antilope o un cervo? Pensiamo che l'abbiamo sicuramente sperimentato. Se l'abbiamo sperimentato, quante volte saremo nati in tale forma? Una volta, due volte? Sulla base di tale riflessione, pensiamo che siamo sicuramente nati come loro innumerevoli volte.

Allo stesso modo, questa comprensione potrebbe essere applicata ad altre antilopi, altri uccelli, vermi, insetti e così via. Pertanto, le rinascite che abbiamo preso sono estremamente numerose. Capiamo che sono così numerose che anche il numero degli esseri senzienti non può essere sufficiente [per fare un confronto]! Con questa [comprensione], pensiamo che tutti gli esseri senzienti sono stati [nostra] madre.

Poi, dopo aver ricordato la loro gentilezza in generale, ricordiamo anche la madre di questa vita e tutti gli altri esseri senzienti che ci sono anche stati madri. Anche i modi in cui si sono presi cura di noi con gentilezza sono gli stessi. Qualunque sia la differenza che pensiamo ci sia tra questi due è da applicare alla equanimità e al rifletterci. Da questa riflessione, si induce il pensiero della [loro gentilezza e così via] e diventa più intenso.

Ancora una volta, riflettiamo sulla madre di questa vita e pensiamo che questa [lei] è la madre di questa vita. Allo stesso modo, se si pensa che una come questa è stata la madre di una vita passata rispetto a questa vita, e contando che qualcuna come questa era la madre della vita passata rispetto alla vita passata precedente e così via, non ci sarebbe modo di arrivare alla fine e di conteggiare quante volte lei ci è stata madre. Pertanto, anche se contiamo da adesso le volte in cui ci sarà madre ancora una

volta e di nuovo, non ci sarà modo di finire. [Tale meditazione riflessiva] ha il grande attributo di indurre la comprensione che tutti sono stati [nostre] madri così tante volte.

Inoltre, in termini di luogo, non possiamo dire, “non ho preso rinascita qui [in questo luogo]”. Le rinascite che abbiamo preso sono semplicemente innumerevoli. Pertanto, abbiamo preso una rinascita come essere umano innumerevoli volte in India, per esempio. Durante il tempo in cui abbiamo preso quelle rinascite, c'erano le madri di quelle vite. Quindi, se contassimo le madri di quelle rinascite e così via a ritroso, sarebbero davvero tante.

Allo stesso modo, [abbiamo preso] innumerevoli rinascite come esseri umani nel mondo: Cina, Tibet e così via, e su ciascuno degli altri continenti e in ciascuno dei trichiliocosmi<sup>27</sup>. Se contiamo le madri delle rinascite di ciascuno di quei tempi e così via, il numero è infinito. Pertanto, pensare che sia fuori questione che tutti gli esseri senzienti non sono stati nostre madri [e pensare], “Come potrebbe ognuno e ciascuno di loro non essere stato nostra madre così tante volte?”. Allo stesso modo, non si può dire che tutti gli esseri senzienti non abbiano preso un tale corpo.

Così come si è detto sopra: “Le rinascite che abbiamo preso sono semplicemente innumerevoli...” se pensiamo al modo in cui abbiamo preso la rinascita di ogni singolo antilope (come cervi) innumerevoli volte e [il fatto che] abbiamo avuto innumerevoli madri, [come spiegato,] “la madre di quella [vita] e così via per ciascuna di queste [rinascite],” sarà molto efficace [realizzarlo, per la nostra mente].

Tuttavia, se un pensiero sorge: “anche se abbiamo avuto

---

27 (sanskrito: trisahasra mahassasralocadhatu; tibetano: མྱོང་གསུམ་ tong sum) tong sum) un universo di un milione di miliardi di mondi

innumerevoli madri, tutti gli esseri senzienti non potrebbero essere nostra madre,” non vi è alcun punto dal quale la nostra rinascita è iniziata. Analogamente, non vi è alcun punto a cui si possa risalire per trovare il punto di partenza [di una prima madre]. Pertanto, non vi è alcun punto di partenza riguardo alla madre. Credo che sia più facile comprendere il [concetto di vita senza inizio] se lo abbiamo associato a [un ipotetico punto di partenza]. Il punto di partenza della madre non può essere rintracciato [letteralmente: toccato]. Se questo non può essere toccato, la madre è infinita, per cui non riusciamo a trovare anche un solo essere senziente che non sia stato [nostra] madre. Pertanto, credo che [questo modo di riflettere] sicuramente ci porta a constatare che tutti gli esseri senzienti sono sicuramente stati [nostra] madre così tante volte. Questa è sicuramente la tecnica più acuta.

Inoltre, [un'altra domanda] riguardo al vedere [tutti gli esseri senzienti come la nostra] madre:

Se si pensa: “Noi visualizziamo [solo] gli aspetti della madre, mentre lei ha una forma umana; non pensiamo al modo in cui gli esseri infernali sono stati nostra madre. Nostra madre può essere nata in un inferno, come [qualche] madre di questa vita che [è morta ed] è andata all’inferno; [così siccome ci dimentichiamo anche di questi esseri imparentati], di quali esseri senzienti abbiamo bisogno?”. [Risposta:] Come ci si può azzardare di lasciarli [separati senza aiutarli]? Come?

Anche per quanto riguarda gli esseri senzienti che riteniamo [come separati], pensiamo: “questi, esseri senzienti mie gentili madri... e così via.”

Non c'è niente di cui abbiamo bisogno più di questo [molto aiuto da parte nostra]; mentre abbiamo trovato così poche occasioni questa volta per ripagare la loro gentilezza verso di

noi, non pensare di fare qualcosa per loro sarebbe estremamente vile. Mentre siamo infelici nel samsara, quel po' di felicità contaminata che sperimentiamo è dovuta solo alla gentilezza degli esseri senzienti. Se qualcuno ci chiede di indicare qualcuno tra gli esseri senzienti che non sia stata nostra madre, c'è qualcuno da mostrare? Quindi, se non ce n'è alcuna da mostrare, vuol dire che tutti sono le nostre madri.

Mentre vaghiamo nel samsara e mentre siamo miseri in tale occasione, se controlliamo chi è il più gentile verso di noi, sono gli esseri senzienti madre che ci stanno mostrando come sopravvivere in questa vita temporanea. Siccome abbiamo trovato la possibilità di ripagare la loro gentilezza e aiutarli ora, se non li aiutiamo in questo caso, sarebbe estremamente vile [per noi].

Nel caso in cui si riconoscono [tutti gli esseri senzienti come] la propria madre, si coltivino insieme il riconoscimento della madre e la ricompensa per la [sua] gentilezza, osservando ogni essere senziente.

Sebbene siano estremamente gentili con me, se non provano a fare nulla per essere liberi [dal samsara] per conto loro, ho [il dovere] di aiutarli ora, proprio come [qualcuno che] aiuta una madre pazza.

Se [qualcuno] pensa: “L'ostacolo del caso del pensiero straordinario<sup>28</sup>, l'onere di tirare fuori gli esseri senzienti dal samsara, non cade solo sulle mie spalle perché ci sono i Buddha”.

[Suggerimento:] Basti pensare al fatto che ognuno da solo ha l'obbligo di restituire la gentilezza della madre che si è presa cura di lui.

---

28 tibetano ལྷག་སེམས་ lag sem; si riferisce al raggiungimento dell'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri.

### [Meditazione sulla visione]

Se [qualcuno] pensa: “Così come noi abbiamo la responsabilità della madre di questa vita, se prendo i voti della generazione mentale<sup>29</sup> e prometto di addestrarmi ora nella condotta [di un bodhisattva], quale [condotta] sarebbe più potente? [Risposta:] Entriamo nella [pratica] di autogenerazione pensando che ciò ha il potere di addestrarci nei due stadi del sentiero.

[Meditiamo sul divino] orgoglio e purifichiamo i nostri aggregati impuri e i costituenti, e questo succede nello stadio di generazione. Essendo sorti come il corpo della divinità, e visualizzando che “l’io” è designato sulla base degli aggregati (come la coscienza e così via, che esistono nella raccolta [di aggregati impuri] come essere ordinario), è un dato di fatto.

Inoltre, pensiamo che ci sia la divinità nella natura di ognuno che sarà illuminato, una divinità che deve ancora venire. Stando così le cose, tutti i Buddha hanno lo stesso sapore nel Dharmadhatu, la sfera dei fenomeni. Pertanto, manteniamo l’orgoglio divino pensando: “Io sono della natura di tutti i Buddha”.

Dopo aver generato l’accertamento della vacuità, i tuoi aspetti compresi appaiono come una divinità. [Questo,] nella prospettiva della constatazione [significa che] tutto ciò che è compreso da quella stessa consapevolezza, che prende la vacuità come un oggetto del modo di comprensione, appare come il corpo di una divinità.

Nel caso in cui uno mediti sulla visione [della vacuità], non analizza il cosiddetto “io” che è designato dagli aggregati e così via. Analizza [solo] “l’io” che appare dagli aggregati e così via. Si dice che uno dovrebbe analizzare gli aggregati e così via, che

---

29 tibetano སེམས་བརྒྱུད་ sem chie, si riferisce alla bodhicitta, la mente della grande illuminazione

appaiono come un "io" dal proprio lato.

Ci sono ancora alcuni importanti insegnamenti esperienziali su tale tipo di visione. Guarda l'esempio di ciò che dicono altri per quanto riguarda i punti difficili della modalità dell'apparenza, il modo di aggrapparsi e così via. Si dice che sia difficile sapere [queste cose] soltanto con un nebbioso percorso di ragionamento. Pertanto, sarebbe necessario conoscerlo a fondo dal fascio di appunti, e così via, che il Venerabile [Pabongka Rinpoche] prese qua e là sulla visione.



Stampato su carta 100% riciclata e biodegradabile  
presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania, 2016





## KUNPEN LAMA GANGCHEN

ISTITUTO PER LO STUDIO E LA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO VAJRAYANA IN OCCIDENTE

— Associato all'Unione Buddhista Italiana —

### SEDE MILANO

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italia  
Tel +39 02 29010263  
[kunpen@gangchen.it](mailto:kunpen@gangchen.it)  
[kunpen.ngalso.net](http://kunpen.ngalso.net)

### SEDE VERBANIA

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italia  
Tel +39 0323 569601  
[reception@ngalso.net](mailto:reception@ngalso.net)  
[ahmc.ngalso.net](http://ahmc.ngalso.net)