

༄༅། མཉམ་མེད་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་བ་ཚེན་པོས་མཛད་པའི་དྲི་བ་
ལྷག་བསམ་རབ་དཀར་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

**Le domande benefiche poste
con una straordinaria attitudine
dall'incomparabile re del Dharma
il grande Tsong Khapa**

con

༄༅། མཉམ་མེད་ཙོང་ཁ་བ་ཚེན་པོའི་དྲི་བ་ལྷག་བསམ་རབ་དཀར་གྱི་
ལན་དུ་པཎ་ཚེན་ལྷོ་བཟང་ཚོས་རྒྱན་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་བ་ལན་
ལྷོ་བཟང་བཞེད་པའི་སྐྱ་དབྱངས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

**La melodia di una proposta disposta con nobile mente
da Panchen Losang Chökyi Ghialtzen
come risposta alle
Domande benefiche poste con una straordinaria attitudine
da Lama Tsong Khapa**

Lama Gangchen



Peace Publications

Le domande benefiche poste
con una straordinaria attitudine
dall'incomparabile re del Dharma, il grande Tsong Khapa

La melodia di una proposta disposta con nobile mente
da Panchen Losang Chökyi Ghiatsen come risposta alle
Domande benefiche poste con una straordinaria attitudine
da Lama Tsong Khapa

Preparato in occasione del corso tenuto da
Lama Michel Rinpoche
all'Albagnano Healing Meditation Centre.

Lama Gangchen Peace Publications
© Kunpen Lama Gangchen
lgpp.org
ahmc.ngalso.net

Prima edizione: Luglio 2015

La traduzione dal tibetano all'inglese di questi due testi è stata richiesta da Lama Michel Rinpoche dopo averne ricevuto la trasmissione e l'insegnamento da Khenpo Kachen Losang Phuntsog Rinpoche (བཀྲ་ཤིས་ལྷན་པོའི་མཁན་པོ་བཀའ་ཚན་སློ་བཟང་ལུན་ཚོགས་རིན་པོ་ཆེ།), abate del monastero di Tashi Lhunpo in Tibet.

nota del redattore

I due testi contenuti in questo volume, *Domande benefiche poste con una straordinaria attitudine* da Lama Tsong Khapa e *La melodia di una proposta disposta con nobile mente* di Panchen Losang Chökyi Gyaltzen, come risposta alle domande di Lama Tsong Khapa sono stati qui integrati insieme per facilitarne la lettura.

La numerazione delle domande e delle risposte non è presente nei testi tibetani originali, ma è stata qui aggiunta per maggiore chiarezza. Ogni domanda di Lama Tsong Khapa è quindi seguita dalla risposta di Panchen Losang Chökyi Gyaltzen. Si noti che alcune delle risposte sono una replica a diverse domande raggruppate insieme.

Le parole tra parentesi quadre [...] sono state aggiunte dal traduttore dal tibetano all'inglese, Lotsawa Thubten Sherab Sherpa, per rendere la frase più completa e comprensibile. I codici tra parentesi quadre sono riferimenti al testo tibetano originale.



Lama Tsong Khapa

Namo Gurū Mañju Ghoṣaya.
Rendo omaggio a Gurū Mañjuśrī.

[Il tema qui] è “un'esortazione ad ascoltare le domande benefiche riguardanti alcuni punti della pratica virtuosa”.

Proprio come il picco della montagna d'oro saturato dalla pioggia di vermiglio, dove una densa nube di zaffiro si leva a onde sul tuo santo corpo arancione con i cinque nodi nei capelli, è il più bello, Tu, Gurū Mañjuśrī, per favore sempre proteggimi e incrementa le virtù e la bontà. *[1abcd]*

Ai grandi meditatori che dimorano con concentrazione univoca sulla quintessenza, o gusto essenziale dell'istruzione simile al nettare donato dai Vittoriosi, e che vogliono portare anche gli altri allo stesso stato, porgo le seguenti domande: *[2abcd]* a coloro le cui risposte sono corrette, rispettando esattamente quello che ha detto il Vittorioso, offro la mia venerazione con tutte e tre le mie porte senza separarmi da loro nemmeno per un istante. Quindi, per favore rispondete in modo chiaro e rapido. *[3abcd]*

Verso coloro le cui risposte non saranno corrette, non avrò alcuna invidia o una mente dominata dall'odio; anzi, sarà una meditazione analitica per la mia mente. Se non cerchiamo bene sempre una [risposta] non erronea, ci prenderemo in giro e rischieremo di cadere [in un reame più basso]. [4abcd]

Queste domande che mi accingo a porre qui non sono fatte con la motivazione di pretendere di essere eruditi, di voler denigrare altre persone o per ricercare guadagno materiale, rispetto o fama. Perché? È [solo semplicemente a causa dei seguenti punti:]

Un Pandit della tradizione Sakya, che è un'emanazione di Mañjuśrī, nel suo *Tesoro della conoscenza* dice:

“Sebbene voi abbiate raggiunto la concentrazione con uno sforzo costante, siete devianti dalla via che compiace i vincitori. Voi, esseri del *kaliyuga* con la saggezza della soddisfazione, pensate bene e seguite un essere istruito!”

E [un altro passo della stessa fonte dice:]

“È fortemente sottolineato in molti testi, come ad esempio nella *Completa classificazione dei tre voti*. Inoltre, c'è semplicemente un numero illimitato di persone in India e in Tibet che sono in errore per quanto riguarda la visione, la meditazione e la condotta”.

In particolare tra questi, se la visione e la meditazione per quanto riguarda la vacuità sono sbagliate, uno sarà rovinato perché Nagarjuna, nella sua *Saggezza fondamentale* dice:

“Se la visione della vacuità è fallace, quelli con la piccola saggezza saranno rovinati. Ad esempio, è come fallire nel catturare un serpente e [è come] il risultato perverso della conoscenza e così via”.

E nei discorsi di molti studiosi indiani e tibetani, ci sono un numero infinito di passaggi come: “È molto difficile trovare qualcosa su cui non si sbaglia a meditare fin dal principio,” come si vede [o si sente].

Quindi, per coloro che hanno il coraggio di applicarsi nella meditazione che conduce la propria vita alla vacuità e che vogliono guidare gli altri [a tale destino], io, con la motivazione della misericordia, scrivo le seguenti domande come una richiesta.



Panchen Lobsang Chöky Gyaltzen

Namo Gurū Mañju Ghoṣaya.
Rendo omaggio a Gurū Mañjuśrī.

Tu che mostri la saggezza suprema di tutti i Buddha attraverso il color zafferano e la danza e sei piacevolmente conosciuto come il Pervasivo Signore dei cento lignaggi della nobile mente, a te, il Glorioso, mi inchino.

Tu Signore, con misericordia ci hai esortato [a rispondere] alle tue domande indirette relative a punti profondi.

E io rispondo per quanto la mia intelligenza può permettermi con le mie due mani giunte rispettosamente [al mio cuore].

[Domanda 1 di Lama Tsong Khapa]

Qual è la ragione per condensare i punti importanti (di tutte le ottantaquattromila raccolte di insegnamenti che il Buddha ha svelato in generale) in uno?

[Propria risposta]

Liberare gli esseri senzienti da questo grande oceano della sofferenza samsarica sarebbe il primo obiettivo. Inoltre, la liberazione: impedirgli di cadere nel nirvāṇa degli uditori e degli realizzati solitari sarebbe il [secondo scopo].

In sintesi, [l'obiettivo è di] permettere agli esseri senzienti di attraversare gradualmente sia il samsara che il [limitato] nirvāṇa e di raggiungere lo stato completamente illuminato. Pertanto, quale istruzione c'è che non sia inclusa in questa [risposta]?

[Proprio commento]

Di conseguenza, le domande che vengono poste per quanto riguarda la pratica effettiva e la pratica preliminare, [che sono i contenuti di quegli insegnamenti,] sono la base di discussione. Il significato di tali insegnamenti è anche di essere memorizzati nel proprio continuum mentale, nel modo seguente. Quando riflettiamo bene con il nostro corpo eretto e con la mente rivolta all'interno in un luogo isolato, noi affermiamo che noi stessi abbiamo sperimentato tale dolorosa sofferenza in passato [come nel presente] in questo luogo del samsara senza inizio. Così ora, dovrei da subito agire con ogni mezzo per non nascere qui, in un posto simile. Poi occorre per prima cosa sforzarsi nel metodo di generazione di una forte sensazione simile al dolore ai reni, pensando con una vivida emozione: “Se non proclamare ciò, io farò marcire il mio cuore”.

Fare una cosa del genere è estremamente difficile. Se non guadagniamo alcuna esperienza in questo [l'agire al fine di non

rinascere in questo mondo samsarico], non importa quanto sia profondo un metodo per liberarci dal samsara insegnatoci da un Lama che invece, si capisce, sarebbe simile a un precedente disegno dell'acqua sul ghiaccio [che si scioglie]. Ad esempio, è come il caso in cui qualcuno non abbia desiderio di bere acqua: rimarrebbe seduto senza fare alcuno sforzo per bere. La modalità di tale meditazione non è solo il fatto che si sia in grado di rimanere seduti e fermi, pensando: “Ho bisogno di assicurarmi di non rinascere in questo samsara”. Ciò sarebbe piuttosto un grande ostacolo e avrebbe poco impatto.

[Risposta 1 di Panchen Losang Chökyi Gyaltsen]

L'obiettivo dell'intenzione del Vittorioso di insegnare gli ottantaquattromila volumi del Dharma è come ha commentato il Secondo Buddha Nagarjuna: “Per primo, il Dharma [è stato insegnato] per l'alto stato e, successivamente, per quello della bontà ultima. [1abcd, 2a]

Per colui che raggiunge [la rinascita] di alto stato, ci sarà gradualmente la bontà ultima”. Questo è il significato di ciò che ho compreso. [2bcd]

[Domanda 2]

Pertanto, cos'è che ha un impatto maggiore quando si medita con un approccio diverso da una rigorosa meditazione, come la [tecnica di] un falegname esperto nell'uso [del suo strumento con maggiore effetto]?

[Propria risposta]

È possibile che ci siano alcuni che proclamano: praticare [è] come fare una preghiera di richiesta ai [Tre] Gioielli o confessare le negatività o meditare sulla mente dell'illuminazione o allenarsi nelle sei perfezioni. Perché [meditare su queste cose

crea] invece una gran differenza. Tuttavia, sembra che ci sia un mezzo superiore per generare una consapevolezza non artificiosa di ricerca di liberazione, nella quale ognuno sa che il Vittorioso ha insegnato come enfatizzare quei rispettivi cicli di visualizzazione che esaltano la propria esperienza del soggetto rilevante. Pertanto, ho fatto questa domanda.

[Risposta 2]

La tecnica per generare un intenso desiderio per la liberazione, simile alla tecnica di un carpentiere esperto che solleva un attrezzo meccanico, è come insegnato dal Sublime Maestro Ghial Tshab Je: Anche l'Onnisciente stesso ha detto: "Se non si pensa ai difetti della vera sofferenza, il desiderio genuino di liberazione non verrà generato". *[3abcd, 4ab]*

Ci sono molti modi di pensare alle lacune del samsara; tuttavia, il desiderio di libertà a causa del timore di sofferenza della sofferenza esiste anche nel [continuum mentale del] bestiame. *[4cd, 5a]*

La rinuncia alla felicità della sensazione contaminata può sorgere anche nel [continuum mentale di un] non buddista. *[5bc]*

Quindi, [solo] se si osservano gli aggregati che si perpetuano, [la sofferenza pervasiva dei] fattori composti che sono naturalmente contaminati, e si medita su di essi [in qualità di generatori di sofferenza e di ricettacolo di sofferenze, come malattia, tumore e dolore] ci si potrebbe salvare dall'annegare [nelle sofferenze].

[5d, 6abcd]

[Domanda 3]

Se riflettiamo su questo consiglio, allora com'è che hai detto: "... egli avrebbe potuto dare un singolo insegnamento su un metodo sublime e rigoroso, che ci libera da questo samsara"?

[Risposta 3]

Se il metodo sublime per liberarci dall'esistenza ciclica fosse identificato precisamente, un insegnamento del Vittorioso sarebbe sufficiente; i tre addestramenti superiori potrebbero essere alla nostra portata. [7abcd]

[Domanda 4]

Tuttavia, prima di tutto, dobbiamo identificare la causa principale, [la causa] vera e assoluta che ci fa nascere in questo samsara; pertanto, che ha detto il Vittorioso su una cosa del genere?

[Propria risposta]

Qui se non identifichiamo strettamente [questa causa] avremmo solo l'arroganza senza nemmeno sapere qual è l'antidoto, cosa la distrugge o come distruggerla. Per esempio, questo è simile all'iniziare una guerra senza conoscere il nemico.

[Proprio commento]

Ci potrebbero essere alcune persone che dicono: "... ciò è ulteriore ignoranza, è ulteriore chiusura mentale, è un'ulteriore [concezione] dell'aggrapparsi all'[esistenza inerente delle] cose, e così via". Ma poi non identificano [tale causa] da vicino. Ad esempio, è come qualcuno a cui viene chiesto di riconoscere un ladro e non si può identificarlo fino a che non venga indicato un particolare individuo, indipendentemente dalla sua descrizione: "È un uomo, è un monaco; per di più, è un giovane".

Così, quando applichiamo questa analisi al nostro continuum e ci osserviamo, contiamo sul fatto che sia un ragionamento corretto, una vivida esperienza di se stessi al pensiero: "La causa principale della mia rinascita nel samsara è questa auto-esistenza assoluta" ed è prima necessario generare [tale convinzione in noi stessi] in un modo che non diventi solo una fede o un pensiero.

Ad esempio, è simile al caso in cui la malattia deve essere prima diagnosticata, per prescrivere la medicina.

Inoltre, non ci sarebbe alcun modo per noi per invertire il nostro attaccamento al samsara, per provare una vera e propria tristezza su di esso e per avere una vera e propria volontà di uscire definitivamente da esso, senza generare una vivida esperienza di come si trasmigra continuamente da una rinascita a un'altra rinascita in questo samsara.

Questa esperienza vivida di come noi vaghiamo nel samsara è in stretta relazione con la meditazione su come vaghiamo nel samsara a causa dei dodici anelli [dell'interdipendenza].

[Risposta 4]

La radice della nostra rinascita nel samsara sta nei due tipi di concezioni innate di auto-osservazione: rispettivamente, il sé e il mio nel continuum mentale di tutti gli esseri incarnati e l'afferrarsi a essi come fossero non semplicemente etichettati dal pensiero ma piuttosto come stabiliti in modo indipendente; e questa è un'illusione dell'ignoranza. [8abcd, 9abc]

Così, anche il Vittorioso nel suo Sutra-madre [della *Perfezione della saggezza*] ha detto: “A causa della concezione di aggrapparsi al sé e al mio, gli esseri incarnati vagano nel samsara”. [9d, 10ab]

Anche [Nagarjuna nel suo] *Settanta stanze sulla vacuità* dice: “Ogni concezione che concepisce le cose prodotte da cause e condizioni come perfette viene spiegata dal Maestro come frutto dell'ignoranza. Da lì nascono i dodici rami [della relazione interdipendente]”

(64cd, 65ab).

[10cd, 11abc]

E [Nagarjuna nella sua] *Preziosa Ghirlanda* dice: “Finché c'è l'attaccamento ai [propri] aggregati, c'è [la concezione] di attaccamento al sé in sé. E se c'è la concezione del sé, ci sarà di nuovo karma. Dal karma arriva ancora una rinascita” (1.35abcd).

[11d, 12abcd]

E anche Ćandrakṛti [nella sua *Introduzione alla Via di Mezzo*] dice:
“[Con intelligenza, vedendo] tutte le afflizioni e i difetti come sorti
dal punto di vista della raccolta transitoria” (6.120ab). [13abc]

Sebbene ci sia una differenza tra gli oggetti osservati delle due
concezioni del sé, la modalità di apprendimento verso di essi non è
diversa, per cui la radice dell'esistenza ciclica è libera dal problema
o dalla conseguenza di essere duale. [13d, 14abc]

[Domanda 5]

Pertanto, qual è il modo di vagare a causa loro, essendo dodici il
loro numero, il loro ordine essendo definito, il modo in cui essi
sono cause e risultati? E qual è il modo in cui il commentario dei
principi-guida sui tre livelli di esistenza si relaziona con essi?

[Risposta 5]

Il modo in cui [gli esseri comuni] vagano nel samsara secondo i
dodici anelli è come il seguente insegnamento del Supremo Ārya
Nagarjuna: “I tre componenti sono senza inizio, stato intermedio e
fine. Il ciclo del samsara è come il cerchio tracciato da un pezzo
legno infuocato che venga fatto rotare, nel senso che [quelle tre
componenti] sono causa vicendevole della rotazione [costante]”.
Vagano quindi senza alcun riposo. [14d, 15abcd, 16ab]

Come ramo del rapporto dipendente, [questo ciclo] è suddiviso in
dodici. Esso è suddiviso in quel numero perché non ce n'è bisogno
di più. [E questa unità di dodici] è anche priva dall'errore di non
includere [altri rami], se ce ne fossero di meno. [16cd, 17a]

La loro sequenza è determinata dal modo in cui proiettano e
sono proiettati, e quelli che realizzano e quelli che sono realizzati.
Se richiesto, allora quali sono i rami proiettanti e i rami
proiettati?

[17bcd]

Nei [tre rami proiettanti di] ignoranza, formazione karmica e coscienza [i quattro seguenti] rami sono proiettati: nome e forma, sei sensi, contatto e sensazione. [I tre] rami che realizzano sono: bramosia, attaccamento e divenire da cui sorgono [i due] rami realizzati: nascita, invecchiamento e morte. [18abcd, 19ab]

Il supremo Ārya Nagarjuna ha detto: “Il primo, l’ottavo e il nono sono veleni mentali. Il secondo e il decimo sono karma. Gli altri sette sono sofferenze”. [19cd, 20ab]

Per quanto riguarda il modo in cui [alcuni rami sono] cause e [alcuni] sono risultati, disse: “Dai tre veleni mentali sorgono i due karma. Da lì [i due karma], sorgono le sette sofferenze. [20cd, 21a.]

Dalle sette nascono di nuovo i loro risultati, i tre veleni mentali. Finché è come la ruota di un vasaio, sorgono i due karma dei tre veleni mentali. Dai due, sette verranno. E ancora dai sette sorgono i tre. Proprio questa ruota del samsara ci farà girare ancora e ancora”. [21bcd, 22abcd]

Inoltre, ci sono i dodici rami del destino cattivo [reami inferiori]. Pensare a essi nel processo progressivo e nel processo inverso si chiama [meditazione] di un essere inferiore. Pensare ai dodici rami del destino felice [reami superiori] nel processo inverso e nel processo progressivo è chiamata [meditazione] di un essere intermedio. [23abcd, 24a]

Quindi, basandosi sulla propria esperienza, [si può pensare] anche a tutti gli esseri senzienti madri, di come vaghino nell’oceano samsarico attraverso i dodici anelli [o rami]. Quindi [la pratica di] generare l’amore, la compassione e la mente dell’illuminazione e [di] allenarsi nella pratica del figlio del Vittorioso è [chiamata del] grande essere. [24bcd, 25abcd]

[Domanda 6]

Se essi vengono identificati, allora pongo la seguente domanda: tra la meditazione sul significato ultimo e la meditazione sulla bodhicitta, qual è la causa straordinaria per raggiungere lo stato della completa illuminazione?

[Risposta 6]

Nel significato ultimo ci sono due menti dell'illuminazione. La causa sostanziale straordinaria per raggiungere l'illuminazione completa è la mente convenzionale dell'illuminazione [o bodhicitta]. [26abcd] Per questo motivo, il Salvatore Śāntideva [nel suo *Stile di vita del Bodhisattva*] ha detto: “[Avendola generata], oggi sono nati nel lignaggio di Buddha. D'ora in poi siamo i figli di Buddha” (3.26bc), e così via. Quindi ciò è stato stabilito dall'autorità delle scritture e dalla logica. [27abcd]

[Domanda 7]

[a] Qual è il fattore principale che ci trae fuori dal samsara?
[b] Anche prima della coltivazione della bodhicitta, sarebbe necessario ottenere la realizzazione esperienziale che tutti gli esseri senzienti sono stati nostre madri. Ma dimentichiamoci di parlare di tutti gli esseri senzienti. Quando semplicemente osserviamo un cane vicino alla nostra porta, sarebbe prima indispensabile generare una vivida sensazione d'esperienza: “È stato sicuramente mia madre”. Perciò, come si dovrebbe gestire la meditazione su ciò?

[Risposta 7]

Il metodo principale per liberarsi dal samsara è la saggezza che realizza la mancanza del sé perché la radice del samsara è l'innata [concezione] che si aggrappa al sé. Anche Āryadeva [nel suo *Quattrocento stanze sulla Via di Mezzo*] dice: “Dopo aver visto la mancanza del sé degli oggetti, il seme samsarico cesserà” (14.25cd). [28abcd, 29ab]

[Domanda 8]

[a] È necessario soltanto insistere sul pensiero: “Questo cane è mia madre”?

[b] Oppure, c'è un'altra tecnica di visualizzazione, come nel caso del sollevamento di una macchina?

[c] Se c'è, che cos'è?

[Risposta 8]

La tecnica di meditare sugli animali domestici, come ad esempio [meditare] sui cani come proprie madri, è stata insegnata nel *Pramanavartika* [da Dharmakṛti]: “Viene richiesto di meditare con il metodo magico dell'autorità scritturale e della logica, che stabilisce che il punto di partenza della propria rinascita è irreperibile seguendo un ragionamento come quello che dice: 'Quando si prende interamente una rinascita'”.

[29cd, 30abcd]

[Domanda 9]

Inoltre, qual è la modalità di scambio basata sull'insegnamento che dice: “Meditate sullo scambiare se stessi con gli altri”?

[a] È concentrarsi sullo scambio di sé (da questa parte) con l'altro che è dall'altra parte?

[b] Oppure, c'è un altro modo [di pensare]?

Se fosse il primo modo [a], quale sarebbe l'idea di questa opzione?

Se fosse il secondo modo [b], allora quale dovrebbe essere la vera istruzione?

[Risposta 9]

Il significato dello scambiare se stessi con l'altro non significa che si medita su se stesso come [se si fosse] l'altro e sull'altro come [se fosse] se stessi. È piuttosto simile a come suggerito da [Śāntideva nel suo] *Stile di Vita del Bodhisattva*: “Avendo visto gli errori nel gratificare me stesso e l'oceano di buone qualità nel prendermi cura degli altri, dovrei abbandonare completamente l'auto-gratificazione e acquisire familiarità con il compiacere gli altri” (8.113abcd).

[31abcd, 32abc]

E inoltre, lo stesso testo dice: “Tutta la felicità che c'è in questo mondo nasce dal volere che gli altri siano felici. Tutta la sofferenza che c'è in questo mondo nasce dal volere la felicità per stessi. Ma che bisogno c'è di dilungarsi? Gli esseri infantili lavorano solo per se stessi, mentre invece i Buddha lavorano solo per gli altri. Basta guardare la differenza tra i due” (8.129abcd, 130abcd).

[32 abcd, 33abcd, 34abcd]

Come appena detto, sappiamo che prendersi cura di se stessi è la sorgente di tutte le rovine e prendersi cura degli altri è la miglior fonte delle eccellenti qualità.

[35abcd]

Poi si medita scambiando la posizione della consapevolezza che gratifica se stessi con quella che dà agli altri. Alla fine di questo, si rinuncia al proprio interesse e si procura solo interesse per gli altri. Perciò, generare una mente [rivolta] all'illuminazione completa è la tecnica di meditazione per scambiare se stessi con gli altri.

[36abcd, 37abc]

[Domanda 10]

Inoltre, su qualunque oggetto si mediti, sarebbe necessario dividere il tempo in due: una sessione effettiva e una sessione intermedia. Pertanto, indipendentemente da qualunque oggetto su cui si mediti durante il tempo della sessione effettiva, quale modalità di osservazione delle azioni virtuose durante la sessione intermedia sarebbe un miglioramento per la meditazione durante la sessione effettiva?

[Risposta 10]

Nella sessione effettiva, si medita [sullo] oggetto [rilevante] e nel post-sessione si cerca anche di sigillare il numero e la sequenza dell'oggetto di meditazione della sessione effettiva con consapevolezza [དྲན་པ་ *dren pa*] e introspezione [ཤེས་བཞིན་ *shé zhin*]. E per generare il significato della meditazione nel proprio

continuum, se uno raccoglie [le due] accumulazioni e purifica le oscurazioni leggendo le scritture e pensando a esse come a un supporto, questa sarebbe la cosa migliore per perfezionare da soli la pratica della sessione effettiva come è contemplato dal Salvatore.

[37d, 38abcd, 39abcd]

[Domanda 11]

E inoltre, come si dovrebbe agire per trasformare il proprio comportamento in azioni virtuose?

[Risposta 11]

Il metodo più abile per rendere tutti i nostri comportamenti un modo di praticare la virtù è avere consapevolezza, introspezione e coscienziosità in tutto: camminare, passeggiare, dormire e sedersi.

[40abcd]

In questo modo, si proteggono (come fa un occhio) i tre voti che sono il fondamento di ogni qualità eccellente. Sulla base di ciò, si frenano le porte sensoriali e ci si limita nel mangiare. Si esercita uno sforzo nello yoga del non dormire.

[41abcd]

Vorrei unire i miei palmi davanti a te per imparare ciò che venne insegnato dal Signore Maitri e dal suo figlio spirituale Asaṅga su cosa fare quando si dorme e così via.

[42abc]

[Domanda 12]

Anche per quanto riguarda la sessione effettiva:

[a] Quante sedute si dovrebbero fare [in un giorno]?

[b] Quanto dovrebbe durare approssimativamente la sessione?

[Risposta 12]

Il numero di sessioni potrebbe essere di quattro, o di tre volte durante il giorno e di tre volte durante la notte che fa un totale di sei, come insegnato nel tantra.

[42d, 43ab]

La durata della sessione è qualcosa che va adattata alla consapevolezza del tirocinante. Non ci può essere una regola fissa [per tutti]. [43cd]

Perché quelli estremamente dotti hanno detto che può durare fino a quando si può [restare] nella modalità della natura del loto. Eppure, il precedente e il successivo degli esseri santi, suggeriscono che sia meglio per i principianti fare una sessione più breve. [44abcd, 45a]

[Domanda 13]

Quali dovrebbero essere le posture del corpo e così via in quelle sessioni?

[Risposta 13]

[Bisogna] avere cura della padronanza delle sette posture del corpo per il raggiungimento di una concentrazione impeccabile. [45bc]

[Domanda 14]

Quanti mantra si dovrebbero recitare durante una sessione?

[Risposta 14]

Il modo per contare il numero [di mantra, per esempio] ha molti aspetti. La quantità di sforzo esercitato per quanto riguarda la visualizzazione dei punti del vento è infinita a causa della divisione dei componenti, dei pensieri e della concentrazione dei praticanti. [45d, 46abc]

[Domanda 15]

Qual è la ragione di considerare come inizio della meditazione il sanscrito [che è all'inizio di qualsiasi traduzione dei sutra]? [In altre parole: Qual è l'inizio di una meditazione, allo stesso modo della prima frase sulla prima pagina di tutte le traduzioni

dei sutra in tibetano e che denomina il titolo in sanscrito, tipo “È chiamato in tal modo”, o “Il titolo del sutra è questo o quello”?)

[Risposta 15]

“L'inizio di ogni meditazione, che è come la lingua indiana [all'inizio di tutte le traduzioni dei sutra in tibetano], è quello di verificare bene la propria mente”. Quindi ciò è proposto dall'ineguagliabile Gurū supremo. [46d, 47abc]

[Domanda 16]

[a] Alcuni grandi meditatori di oggi dicono di avere realizzato l'equilibrio meditativo [letteralmente, posizionamento equanime, མཉམ་གཞན་ *nyam zhak*] e la meditazione successiva [letteralmente, la successiva realizzazione, རྗེས་ཐོབ་ *jé top*] come integrati. È vero?

[b] Se questo è vero, come vengono integrati?

[c] E, quando non sono integrati, qual è il confine tra equilibrio meditativo e la successiva realizzazione?

[Risposta 16]

Ogni grande meditatore di oggi, liberato dalle due oscurazioni, proclama di avere l'integrazione del posizionamento equanime e della successiva realizzazione. Questo è vero. All'interno dello stato in cui non ci si stacca neanche per un istante dal posizionamento equanime, egli dà istruzioni senza sforzo ai suoi allievi attraverso i tre miracoli. La modalità di associare il posizionamento equanime [མཉམ་གཞན་ *nyam zhak*] e la successiva realizzazione [རྗེས་ཐོབ་ *jé top*] è così.

[47d, 48abcd, 49abc]

[Domanda 17]

Inoltre, in tutti i sutra, nei tantra e anche nei commentari, viene esaltata una grande ammirazione per [l'importanza] della devozione al Gurū. In particolare, se i grandi meditatori dovevano perfezionarsi nella pratica del Gurū Yoga, vorrei porre le seguenti domande:

- [a] A che punto si dovrebbe meditare sul Gurū?
- [b] Su quanti Gurū si dovrebbe meditare?
- [c] Come si svolge il vero Gurū Yoga?
- [d] Il Gurū radice e Vajradhara sono inseparabili?
- [e] Come si dovrebbero emanare i raggi di luce e riassorbirli?

[Risposta 17]

Il punto dove meditare sul Gurū potrebbe essere di fronte, alla sommità della testa o al centro del cuore secondo la predisposizione di ogni individuo. [49d, 50ab]

Anche nell' *Abhidhana Tantra*, si dice: "Non importa dove si medita sul Gurū gentile all'interno di ogni parte del proprio corpo, sul palmo di una mano o nel mezzo del cuore, anche quella persona sarebbe in grado di raccogliere tutte le benedizioni di migliaia di Buddha".

[50cd, 51abcd]

Il numero di Gurū, il modo di meditare sullo yoga effettivo, la visualizzazione del Gurū come indivisibile da Vajradhara, la sequenza delle cose da fare [come emanare e riassorbire i raggi luminosi] e il lignaggio sussurrato che deriva da te, l'Onniscente, il principe Siddhartha del sito della montagna innevata, sono come hai scritto [tu] a parte. [52abcd, 53abcd, 54a]

[Domanda 18]

Per la maggior parte dei grandi meditatori di quest'epoca, la meditazione sulla preziosità del corpo umano e sull'impermanenza sembra essere una semplice pratica del Dharma; per cui, vorrei porre la seguente domanda:

In generale, lo scopo di tutta la pratica virtuosa che facciamo dovrebbe valere la pena solo per il nostro progresso, da qualsiasi livello a breve termine verso il [lungo termine] dell'attraversamento del samsara e per raggiungere lo stato della completa illuminazione. Se è così, ci dovrebbe essere un particolare effetto derivante dal meditare su solo questi due [argomenti: la preziosità del corpo umano e l'impermanenza], un grande risultato indipendentemente dal proprio livello. Quali sono questi due [scopi]?

[Risposta 18]

Contemplando la libertà e le ricchezze, viene prodotto il desiderio di prendere l'essenza da questo corpo di supporto. Meditando sull'impermanenza, il rinvio [della nostra pratica] viene arrestato.

[54bcd]

[Domanda 19]

Se loro [davvero] meditavano sul prezioso corpo umano, in che modo esso è [dotato di] libertà e ricchezze?

[Risposta 19]

[Al corpo umano è attribuita la] libertà per il fatto di avere il tempo per praticare il Dharma. [Ha] ricchezze per il fatto di avere le dieci condizioni favorevoli.

[55ab]

[Domanda 20]

[a] Se meditavano su di esso per quanto riguarda il loro continuum, come l'avrebbero applicato?

[b] Anche per quanto riguarda il modo di meditare sull'impermanenza, come dovrebbero meditare con la loro mente in modo che non diventi semplicemente un soggetto da spiegare [agli altri]?

[Risposta 20]

Contemplando le qualità di libertà e ricchezze all'interno del proprio continuum, si penserà: “renderò significativo [il mio corpo umano]”. Poi, inoltre, si pensa: “visto che ho questo [raro] corpo di supporto, devo meditare proprio ora”. *[55cd, 56ab]*

[Domanda 21]

[a] Quanti [soggetti di] visualizzazione ci sono all'interno degli insegnamenti del Vittorioso? Quali sono i più acuti [o più efficaci] perché la mente ne venga esortata?

[b] Inoltre, se si dice che sarebbe impossibile avere un corretto rifugio senza aver acquisito una vera realizzazione esperienziale dalla meditazione sulle sofferenze dei reami inferiori, quanti [praticanti] ci sono in grado di accettare che sia possibile avere un corretto rifugio senza quella realizzazione esperienziale?

[c] Se non è possibile, qual è il motivo?

[Risposta 21]

Anche se ci sono molti modi di meditare sull'impermanenza, tu stesso hai insegnato a meditare sui tre punti radice e sulle nove ragioni. Non è vero? *[56cd, 57ab]*

E tra essi, quello che è il più efficace e il miglior oggetto di meditazione insegnato dal Vittorioso è il tempo indefinito della morte, ovvero l'affermazione che la nozione della morte è la migliore [per esortarci a praticare il Dharma]. *[57cd, 58ab]*

Non si possono violare le tue parole, il grande personaggio che ha detto: “Non è possibile avere un corretto rifugio se non c'è alcun senso di paura nel cuore verso le sofferenze dei tre reami inferiori”. *[58cd, 59abc]*

Perché è dimostrato dall'autorità scritturale [Āryadeva] che dice: “Come può esserci pace e rispetto in qualcuno che non ha il concetto di tristezza?” *[59d, 60ab]*

[Domanda 22]

Escludendo il rifugio effettuato come mera recitazione verbale, come si dovrebbe svolgere la modalità della presa di rifugio quando si sta meditando mentalmente?

[Risposta 22]

Oltre al rifugio della recitazione verbale, esiste un principio di rifugio che consiste nell'essere mentalmente spaventati dal terrore di qualcosa da cui si ha bisogno di essere protetti, e nel conoscere la differenza tra le qualità del Gurū e dei Tre Gioielli. Affidare la propria speranza di rifugio credendo che essi abbiano la capacità di proteggerci dalla paura terrorizzante e tacere agli altri la propria promessa [riguardo al rifugio, è il rifugio mentale]. [60cd, 61abcd, 62abc] L'oggetto del rifugio è di tre: il Gurū e Tre Gioielli. Quando si medita nella prospettiva della propria mente, [si può includere l'intero] campo di meriti del sentiero graduale [all'illuminazione] e fare richiesta a loro in base alle istruzioni individuali. [62d, 63abc]

[Domanda 23]

[a] Quando il soggetto di rifugio è oggetto di meditazione mentale, come sono percepiti i Tre Gioielli dal punto di vista della mente?

[b] [Quando si medita sui Tre Gioielli,] la nostra mente riflette solo sui tre oggetti che rappresentano i [Tre] Gioielli, che appaiono alla nostra [coscienza delle] cinque porte sensoriali o su qualcos'altro di separato?

[Risposta 23]

L'immagine di sostegno di corpo, parola e mente [di un essere sacro] che abbiamo ora non è veramente i Tre Gioielli. Ma sono gli oggetti che ci richiamano i Tre Gioielli. [63d, 64abc]

La guida suprema insieme con le divinità ha detto nell'oceano di sutra e di tantra che la venerazione rispettosa delle immagini di supporto dei Tre Gioielli realizzate in modo appropriato è lo stesso che venerare i Tre veri e propri Gioielli. Pertanto, dovrei rispettarli come i veri e propri Tre Gioielli. [64d, 65abcd, 66ab]

[Domanda 24]

[a] Se si medita come nella prima opzione, [riflettere solo sulle tre rappresentazioni,] su cosa si dovrebbe meditare mentalmente?

[b] Quando si medita su di loro, come potrebbe la propria devozione a loro [ai Tre Gioielli] non diminuire?

[c] Se si medita come nella seconda opzione, quali sono i veri Tre Gioielli?

[Risposta 24]

I veri non ingannevoli Tre Gioielli potrebbero essere diversi a causa delle diverse scuole. Tuttavia, l'Onnipotente Signore disse: "I tre kayā, il nirvā a e le otto persone spirituali [sono i reali non ingannevoli Tre Gioielli]". [66cd, 67ab]

Il Venerabile Ajita [Maitrī] afferma la differenza tra [il rifugio] causale e il risultante, il [rifugio] convenzionale e [il rifugio] ultimo, nonché [il rifugio] temporaneo e il rifugio assoluto come insegnato nell'*Uttaratantra*. [67cd, 68ab]

[Domanda 25]

Che cosa potrebbe essere considerato il vero oggetto del rifugio?

[Proprio commento]

Accettare che si prenda rifugio in loro senza prima ottenere una buona comprensione di questi punti che precedono è come un fuoco che non può bruciare né cuocere.

[Risposta 25]

La vera entità di rifugio è un rifugio che sorge dalla conoscenza che si ha una grande paura e dal sapere che i [Tre] Gioielli hanno il potere di proteggerci da essa, come tu l'Onnisciente, tu stesso accetti.

[68cd, 69abc]

“Considerare di aver preso rifugio senza aver acquisito tale comprensione, è simile a un fuoco che non è in grado di bruciare né di cuocere”. Fare una tale affermazione ha qualche significato.

[69d, 70abc]

[Domanda 26]

Inoltre, è importante e fondamentale conoscere la confessione delle negatività. Che cosa si dovrebbe identificare come negativo?

[Risposta 26]

Per quanto riguarda la confessione delle negatività, i quattro poteri sono i principali e tra di loro il supremo è il potere dell'applicazione costante dell'antidoto.

[70d, 71ab]

[Domanda 27]

[a] E anche quando le forze virtuose e le forze negative sono impegnate insieme e allo stesso modo, può la forza di tutte le virtù far sì che le negatività non giungano alla loro fruizione, o non può?

[b] In caso affermativo, perché allora le negatività non possono distruggere le virtù?

[c] Se si pensa: “Tuttavia, le negatività possono distruggere la virtù, perché [Śāntideva nel suo *Stile di vita del Bodhisattva* dice]

'Tutte le azioni virtuose e di merito,
come donare e fare offerte ai Sugata,
che abbiamo accumulato nel corso di migliaia di eoni
possono essere distrutte da un solo momento di rabbia!''.

[6.1abcd]

Quindi in questo caso, dal momento che ogni virtù che una persona crea viene distrutta dalle sue stesse negatività e sarà impossibile che produca un risultato, possiamo accettare che sia un errore per una persona generare la virtù?

[d] Eppure, se si pensa “la virtù e la negatività si infettano a vicenda e quindi non rendono alcun risultato,” ne consegue che, quando l'orzo e i piselli sono seminati insieme dovrebbero anche essi contaminarsi a vicenda.

Quindi, non è vero invece che producono ciascuno un risultato?
[Posizione ipotetica di altri]

Qualcuno pensa: “Oppure, si può accettare che il seme d'orzo sia più forte e quindi il pisello ne venga distrutto e non darà il suo risultato. Tuttavia, secondo questo esempio, entrambi produrranno il loro frutto individualmente e non si danneggeranno l'un l'altro”.

[e] Poi, la virtù, tra l'altro, non danneggia la negatività; Pertanto, quale sarebbe l'intenzione nel dire: “Tutte le oscurazioni karmiche derivanti dalle cinque azioni estremamente negative saranno purificate in dipendenza della virtù”?

[f] Se questa citazione fosse vera, vorrei allora chiedere: qual è l'intenzione della suddetta citazione dallo *Stile di Vita* di un Bodhisattva [di Śāntideva]?

[g] Se il significato di questa citazione da *Stile di Vita di un Bodhisattva* [di Śāntideva] fosse che un istante di rabbia distrugge tutte le virtù raccolte per oltre un migliaio di eoni, possiamo allora accettare che tutte le virtù che qualcuno ha raccolto con fatica prima di quell'istante di rabbia siano diventate inutili?

[Risposta ipotetica dal nostro sistema]

Se si accetta, [non c'è dubbio che] ci sono così tante persone oggi che danno luogo a un istante d'ira e che continuerà a dare origine [a molti altri istanti].

[h] Dovremmo inoltre accettare anche che tutte le passate virtù che abbiamo creato con la confessione delle negatività siano distrutte da un futuro istante di collera, per cui ne consegue che le negatività purificate con la confessione tornerebbero di nuovo e darebbero i loro frutti?

[Proprio commento]

Se non si sapeva dove focalizzare la propria mente, e si proclamava se stessi come fedeli alla legge del karma, sarebbe stato un atto di pura fede.

In sintesi, nonostante i praticanti di oggi considerino la meditazione sulle sofferenze dei reami inferiori, il rifugio, l'azione e il suo risultato e la confessione delle negatività come una semplice pratica, essi, dal punto di vista delle persone la cui mente e il cui impegno sono deboli e le cui realizzazioni esperienziali sono inferiori, sono argomenti molto importanti e complessi.

Ci sono molti altri punti, tra cui quelli di cui sopra per discutere, ma temendo che ci sarebbero troppe parole, io non li scriverò tutti.

In generale, non vi è alcuna istruzione orale del Vittorioso che non sia inclusa nelle tre: teoria, meditazione e condotta. Pertanto, anche quando i praticanti iniziano a verificare se ciò che fanno

sia sbagliato o corretto, dovrebbero verificare se stessi in questi tre [campi]. Dal mio lato, i punti che ho riportato in precedenza erano legati al tema della condotta.

Da qui in poi, voglio segnalare alcuni punti che riguardano la teoria e la meditazione. Dimenticate la turbolenza che ho causato precedentemente e pensate a quanto segue.

In generale, gli insegnamenti del Vittorioso sono profondi e stabili. In particolare, per quanto riguarda la visione e la meditazione c'è la possibilità di rovinare se stessi o di sentirsi gratificati, e un grande pericolo di cadere fuori strada, per cui è necessario stare attenti.

Quanti disastri potremmo incontrare anche se abbiamo sbagliato una strada ordinaria anche solo per un giorno?

La strada [a cui ci stiamo riferendo] qui è per sempre. Pertanto, indagate bene la fase in cui si può andare fuori strada, al fine di sapere quale posizione prendere.

Così, ora, se i grandi meditatori si impegnano soprattutto nella visione e nella meditazione, la mente che realizza la visione della vacuità non dovrebbe essere separata dallo stato meditativo di calma dimorante. Se ciò è realizzato, l'integrazione di visione e meditazione diventa l'unione di *shamatha* [calma dimorante, རི་གནས་ *zhi né*] e *vipashana* [visione superiore, ལྷག་མཐོང་ *lhag thong*]. Per questo, se un individuo non ha realizzato una calma dimorante stabile che sia come la colla, allora non sarà in grado di condurre la sua mente vicino alla vacuità e rimanere lì. E se uno non ha realizzato una buona mente di posizionamento equanime [o equilibrio meditativo] che dimora vicino alla vacuità, semplicemente non ci sarà modo [per lo yogi] di vedere le apparenze come illusorie della successiva realizzazione. Per questo motivo, è importante realizzare la calma dimorante prima di meditare sulla visione superiore o sul significato ultimo.

[Risposta 27]

Una virtù impegnata nella miscela di potente virtù e negatività fa sì che la negatività non giunga alla sua fruizione. È vero anche l'opposto. Quando sono uguali, nessuna di esse produrrà il suo risultato. [71cd, 72abcd]

La virtù che deriva dalla confessione delle negatività precedentemente accumulate sorgerà più tardi. Il risultato della negatività che è già stata confessata può ripresentarsi perché distrutto dalla collera. [73abcd]

Qualsiasi virtù che una persona abbia distrutto generando collera, rende impossibile il risultato a causa di [questa] negatività. [74abc] Tutte le virtù generate prima dell'istante in cui la persona [le abbia distrutte con la collera] e con una mente adirata, non si considera che siano diventate inutili. [74d, 75abc]

Analogamente, il fatto che una delle virtù o delle negatività più potenti rimuova la fruizione di ciò che è più debole non significa che [la più debole sia] distrutta. [75d, 76abc]

Dal momento che i karma sono definiti da se stessi, anche se una virtù e una negatività siano praticate in modo miscelato, il loro effetto sarà sperimentato in miscela individualmente se non incontrano agenti che creano ostacoli. [76d, 77abc]

Inoltre, il modo in cui i karma equilibrati maturano i propri risultati è: “Che il karma ci fa vagare nel samsara in conformità con ciò che è più pesante, più vicino e più familiare. Quindi, a seconda di ciò che è stato fatto in passato, la prima di ciascuna predominanza darà il suo risultato per prima.” I karma producono il proprio risultato esattamente come è detto. [77d, 78abcd, 79a]

Tuttavia, quando una virtù e una negatività sono create in modo che siano uguali in potenza e miscelate, è possibile che si distruggano a vicenda. [79bcd]

In tal caso, se si generasse una rabbia inesauribile e una visione erronea verso i bodhisattva, qualsiasi radice di virtù verrebbe distrutta. [80abc]

Quindi, il Salvatore Śāntideva [nel suo Stile di vita di un Bodhisattva dice:] “Quindi tutte le azioni virtuose e tutti i meriti, come donare e fare offerte ai Sugata, che abbiamo accumulato nel corso di migliaia di eoni possono essere distrutte da un solo momento di collera”

(6.1abcd).

[80d, 81abcd]

Allo stesso modo, se si familiarizza con la vacuità e la si realizza direttamente in quel momento, ciò potrebbe sradicare anche il seme della negatività.

[82abc]

Anche nel *Vajramāṅḍalālarṅkāra*, si dice:

“Se gli yogi si informarono a vicenda e si ritirarono in isolamento allo scopo di mettere così tanto sforzo in ciò, essi dovrebbero purificare le negatività e raggiungere l'illuminazione in questa vita. Quando si medita bene su fenomeni come la mancanza di esistenza del sé, si abbraccerà la conoscenza di ogni cosa”.

Così è detto. E anche il fatto di dire che la virtù e la negatività possono essere un agente dannoso e un oggetto dannoso l'una per l'altra, era riferito a questo tema.

[82d, 83abcd, 84abcd]

Anche se si dice che si distruggono l'un l'altra, non sradicano il seme a meno che non si tratti di un sentiero profondo.

Ma esse distruggono la maturazione dei frutti anche se le condizioni sono incontrate ora.

[85abcd, 86a]

Quindi, offro un bel liuto di lapislazzuli nelle due mani di Saraswati come risposta alla domanda che riguarda il comportamento.

[86bcd, 87a]

[Domanda 28]

[a] Cosa è il torpore mentale [ཇིང་བ་ *jing wa*]? È uno degli ostacoli allo sviluppo della calma dimorante?

[b] L'ottusità mentale [མུག་པ་ *muk pa*] è la stessa cosa o è diversa?

[c] Se fossero la stessa cosa, come è possibile confutare il fatto

che Ārya Asaṅga e altri li hanno identificati individualmente?
[d] Se non fossero uguali, come è possibile differenziarli?

[Risposta 28]

L'inizio delle tue domande riguardanti la visione e la meditazione è: torpore mentale [ཇིང་བ་ *jing wa*]

e ottusità mentale [མུག་པ་ *muk pa*] sono uguali o diversi? [87bcd]
Cosa li rende non uguali?

Quando ci si pone nel posizionamento equanime, come nascono il torpore mentale sottile e quello grossolano?

Qual è l'antidoto per non farli sorgere? [88abcd]

Qui di seguito le risposte a queste domande: torpore mentale e ottusità mentale sono diversi, perché Asaṅga nel suo Stadi del Bodhisattva insegnò entrambi come separati. [89abcd]

Inoltre, [Kamalasila, nel suo] Gomrim, Gli Stadi della Meditazione, ha detto che l'ottusità mentale genera il lassismo mentale. Quando poi il lassismo svanisce, [subentra] uno stato neutro o una virtù che ha mera chiarezza, ma senza intensità in relazione ad un oggetto vago che può diventare qualsiasi tipo di coscienza. [90abcd, 91ab]

L'ottusità mentale rende il corpo e la mente molto pesanti. Li rende inutilizzabili. È inclusa nell'ignoranza, è non-virtuosa, e viene insegnata come un fenomeno oscuro e non specificato. [91cd, 92ab]

[Domanda 29]

Inoltre, come può il torpore mentale, grossolano e sottile, sorgere quando si dimora nel posizionamento equanime?

[Risposta 29]

Nel mantenere una concentrazione inamovibile, quando si perde leggermente l'intensità della visualizzazione si è poi colti da un sottile torpore mentale. [92cd, 93a]

Ma se c'è chiarezza e non l'intensità allora è sorto un lassismo mentale medio. Se non c'è neanche la chiarezza, c'è allora un grande lassismo mentale. [93bcd]

[Domanda 30]

Quali antidoti ci sono per impedire a entrambi di sorgere?

[Risposta 30]

Gli antidoti per abbandonarli sono soprattutto consapevolezza [དྲན་པ་ *dren pa*] e introspezione [ཤེས་བཞིན་ *shé zhin*]. Tra i due, la consapevolezza è il fattore principale [94abc]

[Domanda 31]

Inoltre, vi è qualcosa di importante chiamato “consapevolezza” [དྲན་པ་ *dren pa*] e “introspezione” [ཤེས་བཞིན་ *shé zhin*], che viene fuori dalla bocca di tutti i grandi meditatori proprio come il loro respiro.

Vorrei chiedere loro: “Come fate a riconoscere questi due individualmente e precisamente?”

[Risposta 31]

La consapevolezza, o memoria [དྲན་པ་ *dren pa*] e l'introspezione sono identificati come segue: il raccoglimento è un fattore mentale con i tre seguenti attributi: essere un supporto per la visualizzazione, avere l'aspetto di pensare e partecipare mentalmente [al suo oggetto in ogni sessione]. [94d, 95abc]

L'introspezione è un fattore mentale, una parte della mente che pur essendo in posizionamento equanime osserva per vedere se sorgano o meno il lassismo e l'eccitazione, agendo come una spia. È un risultato della non-distrazione. [95d, 96abcd]

[Domanda 32a]

[a] Se qualcuno ha detto: “La consapevolezza è proprio il non essere distratti e l'introspezione è ciò che spia se si è distratti o meno”, allora qual è il significato di essere distratti e non essere distratti?

[b] La distrazione e la non distrazione si intendono semplicemente in relazione all'oggetto della meditazione?

[Risposta 32a]

Il significato di distrazione e di non-distrazione: una mente che osserva un oggetto di osservazione, che non si libera dai vincoli della consapevolezza e dell'introspezione e dimora in esso senza muoversi con concentrazione univoca, in questo caso è descritta come non-distrazione. Attraverso ciò, si può realizzare l'altra.

[97abcd, 98ab]

[Domanda 32b]

[a] La consapevolezza è semplicemente il fatto che la mente non vaga in giro, senza prendere in considerazione l'oggetto di meditazione?

[b] È quella che controlla se la mente vaga o meno, postulata come introspezione?

[Risposta 32b]

Inoltre, in materia di vagare e non vagare mentalmente, pensa che quando si è distolti dalla via della consapevolezza e dell'introspezione non è diverso dal caso precedente. [98cd, 99a]

[Domanda 33a]

Ci sono anche alcuni che affermano che la chiarezza beata non concettuale [བདེ་གསལ་མི་རྫོག་པ་ *dé sel mi tok pa*] sia la migliore delle meditazioni.

[a] Come potrebbero identificare le due: chiarezza e non concettualità?

[b] Il significato di chiarezza si riferisce alla necessità di un chiaro oggetto di visualizzazione per la mente?

[c] O è solo la mente stessa, che ha la natura di lucidità, vividamente chiara nello stato di non vagare e senza prendere in considerazione l'oggetto della visualizzazione?

[d] Il significato di non concettuale anche mette a fuoco un singolo oggetto di visualizzazione e non concepisce qualsiasi altro oggetto?

[e] Oppure, è semplicemente la mente stessa senza prendere in considerazione l'oggetto della visualizzazione e non concettualizzare altro?

[f] Oppure, è sufficiente dimorare [sull'oggetto di visualizzazione] senza vagare in giro?

[Domanda 33b]

Se qualcuno disse: “La consapevolezza deve essere ciò che non è distratto da un oggetto di meditazione e anche l’introspezione deve essere ciò che verifica se si è distratti o meno da quel singolo oggetto di meditazione. La chiarezza deve anche essere che [la mente] sia chiara rispetto all'oggetto di meditazione. Non concettuale significa anche che [la mente] deve dimorare su un singolo oggetto di meditazione e non concepire qualsiasi altro oggetto; tutto esattamente come la prima risposta opzionale data sopra”, quale potrebbe essere uno dei [i fattori che rendono] l'unione di-calma dimorante e visione superiore, se uno non ha realizzato tale calma-dimorante, che consiste di consapevolezza, introspezione, chiarezza e non-concettualizzazione al momento di [meditare] sul significato ultimo?

[Risposta 33a, 33b]

Sebbene la chiarezza beata non-concettuale [སོར་སྤྱད་ *sor dü*] sia conosciuta come tale, la beatitudine non è necessariamente un ramo di ogni concentrazione. [99bcd]

Tuttavia, la calma dimorante e pienamente qualificata e la visione superiore sono accompagnate dalla beatitudine della duttilità.

[100ab]

Chiarezza significa che l'oggetto della meditazione è chiaro. Non-concettuale significa che la mente osserva l'oggetto della la meditazione e non concepisce qualcosa di diverso da quell'oggetto. [100cd, 101a]

[Domanda 33c]

Se qualcuno disse: “Se uno l’ha ottenuta, ne consegue che quella visione superiore concentrerà la sua attenzione sull’oggetto della meditazione, quando quella calma dimorante è unita con la visione superiore. Pertanto, [quell’unione] diventerebbe una meditazione con un oggetto osservato e non una meditazione su un oggetto inosservato”, come risponderesti?

[Proprio commento]

Stando così le cose, alcune persone pensano: “Tutti questi fattori [non tengono conto dell’oggetto della meditazione. È solo la mente stessa, non impegnata in qualcosa e non distratta. Non vaga, non concettualizza e dimora in se stessa sospesa. E quando si può rimanere quanto più a lungo possibile in quello stato in cui la mente è nella natura dell’essere vividamente lucida, quello [lo yogi] avrebbe tutti i cinque fattori: la consapevolezza, l’introspezione, la beatitudine, la chiarezza e la non-concettualizzazione. Proprio questa cosa è anche l’unione della calma dimorante. In breve, la meditazione sul significato ultimo o vacuità è parte effettiva del mahamudra. Alcuni

credono che questa cosa è il ritirarsi dell'individuo [སྲོལ་སྤྱད་ *sor dü*], che è uno dei sei rami preliminari”. Ma per essere certi di tutto questo, si dovrebbe acquisire conoscenza dai sutra, dai tantra e dai commentari.

[Proprio commento]

I commentari sulle istruzioni didattiche del Vittorioso derivano principalmente dai lignaggi dei due celebri Creatori della Via del Grande Carro [o semplicemente i due Innovatori] in India: Nagarjuna insieme con il suo figlio spirituale e il loro successivo lignaggio, e Asaṅga insieme con il fratello e il seguito del loro lignaggio. I gruppi dei lignaggi sono definiti come questi due.

[Risposta 33c]

Anche la frase “Quella con oggetto e quella con non-oggetto” è dovuta alla differenza della divisione dell'oggetto di supporto nel senso che, in definitiva, non c'è oggetto e convenzionalmente c'è un oggetto. [101bcd, 102a]

Quindi, sia la calma dimorante che la visione superiore che osservano la verità convenzionale sono definite come una meditazione con l'oggetto. [102bcd]

Anche la dichiarazione che afferma: “In definitiva, non c'è oggetto”, è tale perché l'oggetto di concezione di vera esistenza osservato non esiste neppure in un atomo. [103abc]

Nel *Ārya Atyayaññanasūtra*, si dice: “Dal momento che i fenomeni sono intrinsecamente illuminati di luce chiara, si insegna a meditare con la conoscenza che essi non sono osservabili”. Ciò non significa che non vi sia nessun oggetto. [103d, 104abc]

[Domanda 33d]

Ciò che entrambi hanno insegnato riguardo il significato della consapevolezza, dell'introspezione, della chiarezza e

della non-concettualità e quello che hai detto [nella suddetta dichiarazione ipotetica] non sono compatibili. In particolare, il grande studioso Kamalashila ha insegnato tre tipi di stadi della meditazione. Pertanto, leggili bene. Poiché tale soggetto è stato insegnato come base di discussione tra lui e Hashang, si può accettare che questi studiosi siano in errore?

[Risposta 33d]

Il significato elaborato da questo punto mostra il danno contraddittorio a coloro che accettano ciò. Meditare ponendo la mente senza alcun oggetto di supporto e fermare la mente dal vagare è una meditazione sull'unità di calma dimorante e visione superiore sulla vacuità, sul mahamudra, sul ritiro dell'individuo e sullo yoga, etc..

[104d, 105abcd, 106ab]

Dal momento che non vorremmo mai desiderare di rinunciare a tutte le scritture del Vittorioso e al loro significato, ai testi di commento degli studiosi e dei discepoli, anche in sogno sarebbe meglio se anche quelle che sono note come istruzioni personali potessero concordare con la sacra scrittura. Se esse non concordano, rientrano nella categoria delle istruzioni da abbandonare. *[106cd, 107abcd, 108a]*

[Domanda 34]

[a] Oltre a questo, ha la meditazione due divisioni, meditazione analitica e meditazione stabilizzante, o no?

[b] Se non è di [due tipi], dobbiamo rifiutare questi insegnamenti degli autentici maestri indiani?

[c] Se non è di [due tipi], qual è la ragione per dividere la meditazione in due?

[d] È la meditazione analitica una meditazione?

[e] Se non lo è, poiché gli studiosi indiani asseriscono che si tratti di una meditazione, ciò è un errore?

[f] Se si tratta di una meditazione, qual è il punto nel dire di

non lasciare che la mente vaghi [in meditazione analitica] dal momento che un vagare della mente è [ipoteticamente] un ostacolo per la meditazione?

[Risposta 34]

Inoltre, il motivo per dividere la meditazione in due, analitica e di stabilizzazione, è che coloro che vogliono la liberazione devono assolutamente raggiungere la calma dimorante [*shamatha* ཞི་གནས་ *zhi né*] e la visione superiore [*vipashana* ལྷག་མཐོང་ *lhag thong*].

[108bcd, 109a]

Con la saggezza dell'investigazione individuale si analizza spesso e si medita. [109bc]

Distrazione mentale ed eccitazione, i nemici della concentrazione, non possono essere la stessa cosa. [109d, 110a]

[Domanda 35]

Inoltre, qual è la ragione per dire che un uomo saggio che ha già ascoltato [un insegnamento] e un uomo stolto che non l'abbia in precedenza ascoltato non differiscono in alcun modo per nobiltà o sfortuna, durante la meditazione?

[Risposta 35]

Più si è saggi, più si analizzano le cose tramite l'autorità delle scritture e la logica. [110bc]

[Domanda 36]

Inoltre, se l'errare [della mente] è un ostacolo alla meditazione, è un insegnamento sbagliato quello di Asaṅga che dice nel suo *Abhidharmasamuccāya* che non vi può essere una corretta meditazione senza fare affidamento sull'ascolto e sulla riflessione, e [come dicono] anche molti altri studiosi che hanno insegnato l'ascolto e la riflessione come compagni di meditazione?

[Risposta 36]

Più persone di questo tipo ci sono, più ci sono distrazioni mentali ed eccitazione, per cui gli stolti sono più veloci dei saggi nel generare realizzazioni, nel qual caso dicono: “Ascoltare e riflettere creano ostacoli alla meditazione”, e questa è una storia di abbandono del santo Dharma. [110d, 111abcd]

[Domanda 37]

Se qualcuno pensasse: “Quella dichiarazione, ‘l’errare [della mente] è un ostacolo alla meditazione,’ non la si intende in tutti i casi. È un ostacolo al momento della meditazione sul significato assoluto, definitivo”; ma la saggezza dell’investigazione individuale [སོར་རྟོགས་ཡེ་ཤེས་ *sor tok yé shé*] ha bisogno di analizzare o no durante la meditazione?

[Proprio commento]

Se ha bisogno di analizzare, ciò contraddice la dichiarazione che il vagare [della mente] sia un ostacolo alla meditazione; e se non ha bisogno di analizzare, quel genere di [meditazione sul] senso definitivo contraddice la più alta visione del sistema di Nagarjuna. Pertanto, rifiutala come una meditazione sulla [verità] assoluta!

[Risposta 37]

Alcuni, quando meditano sul significato definitivo, proclamano di “fare una meditazione di stabilizzazione”, senza analizzare se la distrazione mentale e l'eccitazione siano o no ostacoli. È un errore anche considerare la meditazione analitica come [se fosse una] distrazione o eccitazione. [112abcd]

[Domanda 38]

Se qualcuno pensasse: “l’errare [della mente] e la meditazione non si contraddicono [tra loro], ci sono consigli su come trasformare il vagare [mentale] in una meditazione”, vorrei porre le seguenti domande:

[a] L’eccitazione mentale e il vagare della mente sono o no la stessa cosa?

[b] La calma dimorante e la meditazione sono o no la stessa cosa?

[c] Se sono uguali, i nemici della calma dimorante sono il torpore mentale e l’eccitazione, quindi il vagare [della mente] [automaticamente] diventa un ostacolo alla meditazione. Se non sono la stessa cosa, qual è la differenza?

[Risposta 38]

Distrazione mentale ed eccitazione non sono la stessa cosa. Perché l’eccitazione è come [Asaṅga] ha insegnato nella sua *Abhidharmasamuccya*: “È inclusa nell’attaccamento ed è uno [stato mentale] non pacificato”. [113abc]

La distrazione mentale è ancora più grande di essa perché ci potrebbe essere anche un viaggio mentale a causa dell’avversione. [113d,114a]

Entrambe creano interferenze non solo alla meditazione di stabilizzazione ma anche alla meditazione analitica. [114bc]

Calma dimorante non ha lo stesso significato di meditazione. Perché, se si tratta di una meditazione, essa non è pervasa dalla calma dimorante. [114d, 115a]

[Domanda 39]

[a] Inoltre, quando si fa la meditazione stabilizzante, si deve associare la mente a un oggetto di meditazione e posizionare la mente su di esso o no?

[b] Se la mente non è posizionata, che tipo di meditazione stabilizzante è, se la mente non è stabilizzata su di esso?

[Risposta 39]

Quando ci impegniamo nella meditazione stabilizzante, leghiamo la nostra mente all'oggetto di supporto [della meditazione] e si afferma che [la nostra mente] è univocamente posta su di esso.

[115bcd]

La mente non deve essere posizionata su qualsiasi altro oggetto. È stabilizzata in un [modo] sospeso, impedendole di vagare. È chiamata “meditazione stabilizzante” perché è stabilizzata in questo modo.

[116abcd]

[Domanda 40]

Se qualcuno pensasse: “Tuttavia, la mente non deve essere stabilizzata sull'oggetto [di meditazione]. È chiamata meditazione stabilizzante perché la mente non si lascia vagare ovunque ed è stabilizzata in un modo sospeso”, come può una mente così vuota che non ha nulla con cui rapportarsi nella sua prospettiva, essere spiegata come una corretta meditazione stabilizzante?

[Khachig o un ipotetico disputante] pensa:

“Questa [meditazione stabilizzante] viene trasmessa da orecchio a orecchio. Pertanto, non può essere lasciata alle spalle anche con la testimonianza [o il pretesto] di sutra e tantra. E anche non si richiede di ascoltare [insegnamenti su questo]. Con la sola [meditazione stabilizzante] si potrà ottenere l'assoluta [realizzazione della vacuità]”.

[Risposta ipotetica]

È cosa grande se si può raggiungere lo stato onnisciente che realizza i tre tempi simultaneamente solo sedendo in uno stato di vuoto, senza badare a nulla mentalmente. Io stesso assolutamente mai differenzierei questo tipo di meditazione dalla modalità di meditazione di Hashang.

[Lo stesso disputante di prima] pensa:

“Tuttavia, c'è una grande differenza tra la modalità di meditazione di Hashang e la nostra. Perché Hashang vede tutte le virtù, come quelle delle sei perfezioni, come un errore mentre noi consideriamo tutte le virtù come qualità eccellenti”.

[Risposta ipotetica ancora]

Questa è una dichiarazione per affermare che la meditazione sulla visione e quella sulla condotta sono diverse, come una risposta a qualcuno che dice che non c'è alcuna differenza tra la visione e la meditazione.

Questo succede, per esempio, quando si chiede a qualcuno se il suo viso sia bianco o nero e quello risponde sulle dimensioni del proprio sedere, [che è una cosa completamente diversa dalla domanda in questione].

[Pensiero ipotetico dello stesso disputante]

“Tuttavia, questa meditazione di cui sto parlando qui in realtà non consiste nel non riflettere su qualsiasi cosa mentalmente; io rifletto sul mahamudra”.

[Risposta ipotetica]

Controlla se il mahamudra che stai accettando è concorde con la visione e con la meditazione insegnate da [il salvatore] Nagarjuna e, se non è conforme, che differenza c'è con l'etichettare un cane come un leone? Se è concorde con loro, non ci dovrebbe essere alcun errore di cadere negli [estremi di] eternalismo o nichilismo. Pertanto, bisogna dire molto chiaramente su che cosa bisogna posizionare la mente per farla diventare una meditazione sull'eternalismo e su che cosa per farla diventare una meditazione sul nichilismo!

[Pensiero ipotetico]

“Io non conosco questo tipo di distinzione, io stesso sono presente con questi dubbi”.

[Risposta ipotetica]

Il fatto di non sapere se si sta andando fuori strada o meno è anche perché la meditazione che si sta facendo non è diretta a guadagnare una stabilità che si basa su un ragionamento privo di errore, corretto. Pertanto, anche se ci si sente orgogliosi di fare una meditazione, pensando di aver indotto una profonda constatazione e che la tua mente è decisamente sicura a questo proposito, bisogna pensare che non si è effettivamente in quella direzione e piuttosto è solo una credenza.

[Pensiero ipotetico]

“La visione dell’esistenza diventa eternalismo, la visione della non-esistenza diventa nichilismo, la visione di entrambi [diventa la visione di entrambi] e vedere le cose diverse da loro stesse diventa una visione di estremismo, quindi il modo di vedere le cose, libero da queste quattro alternative, è la visione e meditazione di Nagarjuna”.

[Risposta 40]

Non c'è niente da prendere dall'oggetto [di meditazione].

Io venero coloro che esprimono le seguenti affermazioni: il posizionamento della mente su un vuoto totale come un mahamudra e il suo essere un lignaggio sussurrato, e così via; e coloro che passano all’analisi citando l’autorità delle scritture e la logica motivati dalla compassione. Se anche gli onniscienti possono essere scadenti nella risposta, cosa può fare uno come me?

[117abcd, 118abcd, 119ab]

[Domanda 41]

[a] Qual è la modalità di visione che è libera da quelle quattro alternative?

[b] Anche se si dice che si sta osservando, non ci si rende conto che ci si trova in una posizione in cui [i fenomeni] non si basano su qualcosa?

[c] Non sei tuttavia dal lato della visione precedentemente citata di Hashang, dove si tiene se stessi in uno stato di vuoto mentale, senza pensare ad alcunché?

[Lo stesso disputante ipotetico] pensa:

“Allora, non pensare a nulla e non meditare è la migliore delle meditazioni. Non vedere alcunché è la migliore visione e non praticare è la migliore pratica”.

[Negazione di questa dichiarazione]

Tu che fai una tale affermazione sembri avere una realizzazione esperienziale avanzata. Ma in quel caso, ne conseguirebbe che non fare una pratica virtuosa sia già una pratica virtuosa. La reale non-purificazione delle oscurazioni è già una purificazione di oscurazione. In questo modo, non si dispone di alcun valido supporto mentre sarebbe meglio trascorrere il proprio tempo praticando qualunque cosa ti venga in mente senza il reale bisogno di andare in una grotta ad alta quota. Abbiamo forse davvero raggiunto il limite in cui una cosa del genere è consentita? Spero di no. Pertanto, poiché non abbiamo ancora raggiunto un tale momento, è molto importante prestare attenzione.

[Lo stesso disputante ipotetico di prima] pensa:

“Allora, perché il Vittorioso ha detto: ‘Tutto ciò che non è visto è il migliore vedere, e tutto ciò che non è visualizzato è la visione migliore.’”?

[Risposta ipotetica]

L'intenzione di questa [dichiarazione del Vittorioso] è molto profonda; è rivolta a coloro la cui mente dimora dritta in piedi, non a quelli rozzi di cui sopra. Voglio dare l'istruzione orale originale che proviene dal saggio Gurū padre, ma sembra che non sia il momento, per ora. Pertanto, questa domanda [si ponga] ad altri.

[Domanda 42]

Qual è la vacuità su cui meditare quando un testo dice: “La meditazione sulla vacuità è senza pari”?

[Il disputante ipotetico] pensa:

“È ciò che non è stabilito da nessuna parte”.

[Confutazione ipotetica e indiretta secondo il nostro sistema]

Se tu pensi che il risultato del meditare su ciò che non è stabilito da nessuna parte non può essere diverso da ciò che non esiste da nessuna parte. Allora, quella meditazione è la più alta.

[Un'altra risposta facoltativa dal disputante ipotetico] che pensa:

“Oppure, se no, il significato di quella vacuità è ciò che è non osservabile ovunque”.

[Domanda 43]

Allora, qual è il significato di non osservabile?

[Il disputante ipotetico] pensa:

“Vuol dire non impegnarsi in alcun luogo nel concepimento [mentale]”.

[Risposta 41, 42, 43]

Per quanti fenomeni ci siano, senza eccezioni, essi sono privi di esistenza intrinseca. Questa è la profonda vacuità su cui meditare.

[119cd, 120a]

[Domanda 44]

Poi, come si dovrebbe praticare la generosità dei tre cicli [o fattori] non osservabili? Perché se il concepimento è coinvolto nelle tre entità della generosità: il donatore, colui al quale l'oggetto è donato e l'oggetto della donazione, diventa una generosità osservabile e se nessuna concezione è coinvolta in alcuna delle tre, allora un essere ordinario non saprebbe come praticare la generosità!

[Un'altra risposta opzionale dal disputante ipotetico] che pensa: “O anche, praticare la generosità senza comprendere tutti e tre i fattori come veramente esistenti, è una generosità delle tre purezze complete”.

[Risposta 44]

Una generosità accompagnata dalla saggezza che realizza i tre fattori di generosità come non veramente esistenti ha i tre fattori interamente puri. *[120bcd]*

[Domanda 45]

[a] Qual è il significato di non apprenderli come veramente esistenti?

[b] È solo il fatto di bloccare le concezioni summenzionate?

[c] O è solo l'idea che non esistano veramente?

[Domanda 46]

Inoltre, vi è il cosiddetto “Tutti i fenomeni non esistono veramente” che esce dalla bocca di tutte le persone come il loro respiro. Vorrei porre le seguenti domande:

[a] Dimentichiamoci tutti i fenomeni per ora, e prima chiediamoci che cosa vuol dire che le persone non esistono veramente?

[b] Se esistessero veramente, come sarebbero?

[c] Ad esempio, è effettivamente impossibile che ci sia un corno sulla testa di un coniglio, ma nel caso in cui esistesse, dovrebbe esserci una sorta di modo immaginario per formare un corno sulla sua testa. Analogamente, quale sarebbe il modo immaginario per pensare alla formazione di una persona veramente esistente?

[Risposta del disputante ipotetico che] pensa:

“Il modo sarebbe quello di comprendere semplicemente che ‘io sono reale’”.

[Negazione indiretta dal nostro sistema]

Quindi, il modo di meditare sulla non vera esistenza del sé sarebbe anche semplicemente apprendere che “io non sono reale”. Entrambe queste due comprensioni sono semplici credenze che non si basano su alcuna ragione.

[Un'altra risposta opzionale dallo stesso disputante] che pensa: “O, in caso contrario, non essere stabilito in alcun luogo è il significato di non vera esistenza”.

[Negazione dal nostro sistema]

Allora, vedere in questo modo è nichilismo. Pertanto, si va fuori strada.

[Risposta 45, 46]

Persino questa [intera purezza] non esiste da nessuna parte. Per coloro che affermano di meditare sul mahamudra semplicemente ritirando la loro attività mentale, ho scritto [questa sezione] con falsa compassione.

[121abcd]

Il motivo per cui la persona stessa non esiste veramente: se l'oggetto (della modalità di apprendimento dell'innato aggrapparsi al sé nel proprio continuum, il sé che sembra essere indipendente,) esistesse

come appare, dovrebbe essere un vero e proprio fenomeno stabilito; invece, non è dimostrato per niente in questo modo. [122abcd, 123ab] È altresì da applicare a tutto. Non è solo una questione di fede e di ponderazione. [123cd]

Non c'è niente che non sia non realmente esistente. Ma “niente esiste” non significa “non veramente esistente”. [124abc]

[Domanda 47]

Inoltre, vi è una differenza tra “non attaccarsi a x come veramente [esistente]” e “attaccarsi a x come non veramente esistente” o no?

[Proprio commento]

Se non vi è alcuna differenza, ne consegue che non vi è alcuna differenza tra “non creare la non virtù” e “la creazione di virtù”. Poi ne consegue anche che non vi è alcuna differenza tra “ciò che non è non virtuoso” e “ciò che è virtuoso”. In questo caso, ne consegue che non vi è neutralità che non sia né virtù né non-virtù.

Vorrebbe dire che qualcuno sarà un uomo buono semplicemente perché non è cattivo. In questo caso, ne consegue che non esistono le tre categorie di persone: buoni, cattivi e neutrali.

O, altrimenti si deve dirmi la differenza, se c'è n'è una, tra “non attaccarsi a x come veramente [esistente]” e “attaccarsi a x come non veramente esistente”.

[Risposta 47]

Inoltre, c'è una differenza tra “non comprendere veramente” e “comprendere qualcosa come non realmente esistente”, perché ci sono molti che contemplano una terza possibilità diversa da queste due. [124d, 125abc]

In breve, [per esempio] persino la mente dubbiosa che pensa “se

il vaso, la tela e così via siano veri o non veri,” li apprende né come realmente esistenti né come non realmente esistenti. [125d, 126abc]

[Domanda 48]

Inoltre, quando alcuni controllano attentamente se la mente esiste come colore o forma, essi credono che il fatto di vedere la mente non esistere come nessuno dei due, è il vedere della mente. Quindi [la domanda è], quando si guarda attentamente se il corno tagliente e lungo è sulla testa di un asino o su quella di un cavallo e si vede che non è su alcuno di loro, è quel vedere, il vedere un corno?

[Domanda 49]

E alcune persone, quando osservano se la mente esiste come un colore o una forma e quando la mente non è vista come uno di essi, introducono [la mente] che dice “la mente non è stabilita”. In altre parole, la mente è non esistente. Quindi [la domanda è], quando si guarda con attenzione se questo cane esiste come un leone o una volpe, e quando non si vede il cane come uno di loro, si può affermare che il cane non esiste?

[Commento proprio]

Questi due [casi] sono simili; perché, per esempio, come il cane non può essere stabilito come non esistente a causa del suo non esistere come leone o volpe, allo stesso modo, il significato è che la mente non può essere stabilita come essere non esistente a causa del non esistere come colore e forma.

[Domanda 50]

[a] Inoltre alcune persone, quando guardano la mente in quel modo, non vedono la mente in alcun luogo come colore e forma. E introducono il “non vedere”, come vedere la realtà o l'entità della mente. Se questo è il caso, poi, quando si guarda

per vedere se il cane esiste come un leone o una volpe, è il fatto di non vedere il cane come nessuno dei due, il vedere la realtà o l'entità della mente?

[b] Mi si spieghi perché questi due casi [non sono simili]!

[Nota]

Ci sono anche alcuni che pensano quanto segue: “Se si perde il trattenimento della propria consapevolezza che guarda direttamente l'entità della mente del momento esattamente presente, si realizzerà la mente come vuota, immediatamente al secondo momento. Pertanto, è molto importante non essere separati dalla consapevolezza che guarda l'entità della concezione del momento esattamente presente, indipendentemente dalla nascita di qualsiasi tipo di concezione. Se si può realizzare [l'osservazione diretta] comunque molto si può con tale trattenimento di consapevolezza, uno realizzerà che ogni concezione che nasce in quel [trattenimento di consapevolezza] scomparirà da sola, proprio come bolle d'acqua.

In breve, è una concezione in un primo momento, ma quando è realizzata da tale consapevolezza, l'ex concezione sorgerebbe come dharmakayā in un secondo momento. Indipendentemente dal sorgere di qualsiasi concezione, buona o cattiva, esso [il dharmakayā] non cesserebbe. Dharmakayā e saggezza suprema non sono da cercare altrove. [Si dice che la pratica di] trasformare il sorgere di qualsiasi concepimento in saggezza suprema o vedere tutto ciò che appare come il volto del dharmakayā è qualcosa che deve essere effettuato in tutti i tipi di grandi e minori circostanze come nel posizionamento equanime, nella successiva realizzazione, al momento della morte, nello stato intermedio e così via. Non c'è alcuna [pratica che sia] più profonda di questa. Tutti gli ambienti e gli esseri senzienti essenziali non esistono oltre la concezione. Tutte le

concezioni sono uguali nel gusto del dharmakayā per cui sono di pari gusto”.

[Risposta 48, 49, 50]

Non avendo visto la mente come colore, forma e così via, volendo vedere la mente pur non avendola dimostrata come colore, forma e così via, la mente [stessa] non è dimostrata. [126d, 127abc]

In conseguenza del vedere [la questione della mente] in questo modo, le persone introducono tre modi di vedere la natura della mente. Al fine di presentare in modo chiaro se tutte quelle tre identificazioni siano appropriate o no, per compassione mi sforzo qui con fatica per quanto posso. [127d, 128abcd]

[Domanda 51]

A coloro che fanno le affermazioni di cui sopra, vorrei porre le seguenti domande:

[a] C'è un'istruzione orale relativa all'osservare l'entità della mente, [nei testi di] Nagarjuna, una modalità nella quale la saggezza individuale investigante analizza [tale entità] dappertutto, esternamente e internamente dal [livello di] Buddha fino a quello degli inferni, e osserva la reale entità, non importa dove essa sorga?

[b] O viene osservata in maniera approssimativa, senza entrare nel dettaglio?

[c] Se [la sua trasmissione orale] è la prima opzione, qual è il modo di eseguire un'analisi con la saggezza individuale investigante?

[d] Se è la seconda opzione, dimenticati di osservare il dharmakayā con tale tecnica. Anche la realizzazione della vacuità sarebbe impossibile.

[Risposta ipotetica da loro e la correzione proposta dal nostro sistema]

Forse, si vuole dire che alcune concezioni sorgono e quando le si guardano direttamente svaniscono in un momento, e la cosa reale è il sorgere del dharmakayā. Ma qualcosa che sorge improvvisamente in un primo momento e che vediamo che non dura fino al momento successivo è in realtà un modo di osservare l'impermanenza. Questo non è lo stesso modo con cui visualizzare la vacuità nel sistema di Nagarjuna.

[Risposta 51]

Essendo l'entità della mente momentanea, [essa] è come la vede Ārya Nagarjuna. Il suo insegnamento personale è: coloro che hanno familiarità con il significato ultimo, con l'autorità scritturale e con la logica devono meditare (sul fatto che, indipendentemente da qualsiasi aspetto abbiano tutti i fenomeni, dalla forma alla onniscienza, in principio tutti essi non esistono inerentemente,) con i ragionamenti che confutano la produzione dai quattro estremi di esistenza, non esistenza [etc.], i cinque ragionamenti, i sette ragionamenti, i ragionamenti di rapporto dipendente e quello di essere liberi dall'uno e dai molti [realmente esistenti] e così via.

[129abcd, 130abcd, 131a]

Oppure, entrambi, dotti e ignoranti, dovrebbero esaminare una cosa sia con le parti, sia senza le parti, la base di imputazione, il fenomeno imputato, il concepimento, la modalità di aspetto e la modalità di osservazione, singolarmente e nella loro natura, libera da essere una cosa veramente esistente, e potrebbe essere applicata [a tutto], dal livello di Buddha al livello degli inferni ed essere meditata.

[131bcd, 132abcd]

Lasciando le cose solo per estetica, non si può davvero separare l'oggetto concepito dalla concezione che si aggrappa al sé. [133ab] A causa della visione del graduale sorgere della concettualizzazione, questo svanisce. Così, affermare che questo è vedere il volto

naturale del dharmakāya e che è la realizzazione della natura di tutti i fenomeni, la vacuità, è un errore in tutti [i sensi]. [133cd, 134abc] Tuttavia, meditare in questo modo è una cosa positiva per raggiungere la [calma] dimorante della mente. [134d, 135a]

[Domanda 52]

Se io ammettessi che è una modalità di visualizzazione della vacuità e che non è superiore a quella dei due gruppi di scuole Hinayana, cosa diresti?

[Risposta 52]

anche vedere il momento precedente e il momento successivo della mente è pensare all'impermanenza della mente, perché un fenomeno composto si disintegra momentaneamente. Non è che si medita sulla vacuità durante la sessione. [135bcd, 136a] Esso è simile al modo di negare il sé come permanente, unitario e indipendente, e l'io sostanzialmente esistente, che è autosufficiente secondo Vaibhashika e Sautrantika. [136bcd, 137a]

[Domanda 53]

Se ti chiedessi: “Chi è l'inventore di questo linguaggio che dice: '[il semplice termine] vacuità e il dharmakayā sono uguali,' contraddicendo così la frase [sentenziata] detta dalle persone [istruite] che in genere dicono: 'Nei sutra, nei tantra e nei commentari, si insegna che c'è una grande differenza tra [il semplice termine] vacuità e il dharmakayā',” cosa diresti?

[Chiarimento]

Tuttavia, non c'è alcuna contraddizione nel dire “dharmakayā” pensando semplicemente che si tratta di una base che diventerà dharmakayā.

[Risposta 53]

Nelle scritture, si dice che quando alcuni uditori realizzano direttamente la vacuità essi realizzano direttamente la natura della mente per cui vedono il dharmakāya della purezza naturale.

[137bcd, 138a]

[Nagarjuna nel suo] Dharmadhātustotra dice: “Il dharmakāya, che è libero della macchia di essere abbandonato dal sentiero della visione, è visto, al primo livello”. Non c'è scrittura in cui si dica che la vacuità è dharmakāya.

[138bcd, 139a]

Un essere senziente che possiede il dharmakāya, che è un fenomeno composto nel suo continuum, sarebbe un vero loto del cielo. [139bc] Ma, se qualcuno dà l'etichetta di “dharmakāya” alla natura della mente perché diventerà il dharmakāya della purezza naturale nel momento in cui saranno purificate le macchie, ciò va bene.

[139d, 140abc]

[Domanda 54]

Inoltre, se facessi le seguenti affermazioni, come risponderesti? “Non solo per la mente interiore, ma anche per tutti gli [altri] fenomeni ci sono due modi di visione [convenzionale e ultima]. [Quando il vostro modo di vedere la “vacuità” e il dharmakayā] è visto attraverso qualsiasi mezzo di intensità mentale [ལྷོའི་ངར་ *lō ngar*] e d'indagine [ངེས་པ་ *ngé pa*], un modo diverso dal modo [della visione ultima], ad esempio un ragionamento per analizzare [la verità] ultima attraverso una saggezza individuale investigante, [è considerato come] non andare oltre il modo di visione convenzionale. Pertanto, con tale tecnica, lasciando fuori [l'oggetto del] dharmakayā, sarà impossibile anche realizzare la vacuità”.

[Risposta 54]

La modalità di visione della saggezza che analizza la verità ultima individualmente è quella che non è venuta prima. Dal punto di vista di qualsiasi mente che guarda, il dharmakāya è, manco a dirlo, raggiunto. Realizzare la vacuità così è impossibile. [140d, 141abcd, 142a]

[Domanda 55]

Cosa diresti se ti dicessi: “Così, se si visualizza [un oggetto] con la conoscenza del ragionamento per analizzare [la verità] ultima, la realtà, o l'entità o la caratteristica della concezione sarà trovata e quello che si trova in tal modo è vuoto [di esistenza inerente]. Questa è l'essenza di coloro che sono andati nella beatitudine [la natura di Buddha]”?

[Domanda 56]

Cosa diresti se ti dicessi: “In breve, una visione che è in contraddizione con la modalità di Nagarjuna è una visione sbagliata, non importa quello che hai detto su ciò centinaia di volte”?

[Sezione della visione]

In breve, tra le cose che ho riportato sopra, vi sono alcuni punti sacri per quanto riguarda la visione. Ma, in effetti ho riportato a questo proposito facendo una sintesi approssimativa. In generale, ci sono infiniti modi per avvicinare la visione come segue:

Un gruppo dice: “Tutto ciò che è concettuale è da negare a prescindere da che sia buono o cattivo”.

Un altro gruppo dice: “Tutti i pensieri concettuali buoni o cattivi non devono essere negati. Più pensieri concettuali possiedi, più realizzazioni esperienziali avrai. Per esempio, più legna da ardere si aggiunge [al fuoco], più fiamme ci saranno”.

Questi due gruppi sono quindi esattamente l'opposto l'uno dell'altro.

Un gruppo [cita il seguente passaggio di un testo]: “La concezione è una grande ignoranza” e dice che una concezione è ignoranza.

Un altro gruppo dice: “La concezione è un dharmakayā”.

Anche questi due gruppi sono opposti l'uno all'altro.

E alcuni dicono: “Quando la mente è lasciata sola, sospesa senza girovagare, è un Buddha o un nirvāṇa. Quando si aggira o salta un po', gli esseri senzienti vagano”. Si tratta di un gruppo.

E un altro gruppo dice: “Quando i nostri pensieri concettuali vagano, più fili di pensieri emettiamo, tanto più guardiamo la loro natura mentre il dharmakayā sorge a noi palesemente”.

Anche questi due gruppi sono contraddittori.

Un altro gruppo dice: “La visione velata dalla semplice negazione di una stanza buia, la postura del corpo e la concezione, è un dharmakayā. Si tratta di una vacuità che ha tutti gli aspetti. Quindi si introduce un dharmakayā che anche un essere ordinario può vedere direttamente”.

E alcuni dicono: “Questo non è l'intera visione del dharmakayā. È [solo] il vedere la punta del naso del dharmakayā, o un arto o una parte”.

Alcuni dicono: “Questo non è la visione dell'intero dharmakayā né di alcuno dei suoi componenti. È il vedere un semplice 'vuoto'. Il vuoto, inoltre è di due tipi: vacuità-intrinseca e vacuità-estrinseca. Da queste due, [il semplice vuoto qui] è, non la cattiva vacuità intrinseca affermata da Āndrakṛti e da Haribhadra. È la vacuità estrinseca affermata da Asanga, quello della Via di Mezzo”.

Un gruppo dice: “È simile all'approccio precedente. Solo che la visione di ciò che viene percepito è la vacuità intrinseca”.

Anche queste due sono contraddittorie.

Un altro gruppo dice: “[La visione nebulosa di cui sopra] è una forma o una luminosità che è vuota della vacuità, il non-oggetto. Non è un dharmakayā, è il segno del dharmakayā. Ad esempio, è come vedere il fumo come un segno dell'arrivo del fuoco”.

Un altro gruppo dice: “Il punto di vista effettivo della mahamudra e il ritiro individuale dai sei rami di preparazione si riferiscono allo stesso punto di vacuità intrinseca. Oltre a ciò si può aumentare la vacuità estrinseca, che è la visione della stabilizzazione mentale dalle sei preparazioni. Pertanto, sembra che ci siano così tanti che affermano che la visione dal [contesto dei] sei rami è più alta rispetto alla [visione del] mahamudra”.

[Commento di conclusione graduale]

Inoltre, ci sono molti modi diversi per meditare sui canali, sui venti, sulle gocce e soprattutto sul calore interiore [གཏུམ་མོ་ *tummo*] e così via in caso dell'uso di una forza vitale e così via dei restanti rami, i sei yoga di Naropa e i sei yoga di Nigu. Ma [quelle tecniche] sembrano essere metodi specifici del mantra segreto [veicolo]. Pertanto, pensando di poter creare l'errore divulgando il segreto, io non le ho scritte.

Se qualcuno pensava: “Non avete avuto un lapsus linguae in precedenza, nel caso del profondo significato ultimo?” li non vedo alcuna conseguenza negativa anche se ci fossero state centinaia di migliaia di risposte. Ho scritto quelle domande pensando che sarebbe vantaggioso per la realizzazione della visione profonda. In breve, sebbene ci siano così tanti diversi principi contraddittori proposti dalla propria posizione, se è tutto un discorso auto-inventato senza conformarsi al sutra, al tantra e così via, i proponenti non apparirebbero ad alcuna [scuola filosofica ufficiale].

Questo vuol dire che sarebbe meglio se si fosse presa una valida esposizione dal sutra, dal tantra e dai commentari come testimonianza [o autorità scritturale a favore]. Oltre a ciò si può controllare perché ciò sia fattibile o impraticabile, attraverso il proprio ragionamento intelligente che vede:

- se c'è una differenza tra la vacuità e il dharmakayā,
- con quale criterio si osserva il dharmakayā,

- se entrambi, il mahamudra e le sei preparazioni, sono insegnati come commento guida neutrale
- nel set del profondo tantra,
- se vi è o meno una differenza di visione se sono insegnate [come commento guida neutrale],
- specialmente se c'è una differenza tra la mente e il suo modo di osservazione o no,
- e per scoprire cosa si dovrebbe fare per cercare il modo [finale] di osservazione, la vacuità.

Se si tiene fede a un principio che si accordi con i pensieri del Vittorioso, e se si fa una ricerca nelle scritture degli studiosi (che hanno grande familiarità con i discorsi immacolati del Vittorioso e che svelano il pensiero del Vittorioso, soprattutto nei testi di Nagarjuna e del suo figlio spirituale), allora costui avrà gli occhi dell'eccellenza.

Di seguito il motivo dell'adulterare la profonda istruzione:

Alcuni di coloro che vogliono rimanere assorbiti nella pratica della concentrazione univoca considerano l'ascolto [degli insegnamenti] e il riflettere [su di essi] come un ostacolo.

E alcuni di quelli che vogliono ascoltare e riflettere [sugli insegnamenti] fin dall'inizio cominciano con un'idea di degradare gli altri, e non di cercare un soggetto di meditazione per il proprio continuum.

Così, a causa del pensiero di ottenere una buona reputazione, come voler diventare loro stessi studiosi, si trasformano in esseri estroversi e rimangono tali poiché mancanti di meditazione dentro di sé.

È questo il motivo per cui è necessario preservare la dottrina del Vittorioso attraverso tutti e tre: ascoltare, riflettere e meditare. Mentre cerco di fare qualche distinzione tra ciò che è opportuno fare e cosa non è opportuno fare, sembra che ci siano anche alcuni che dicono: "Il suo continuum mentale è ancora selvaggio".

[Risposta 55, 56]

Quando si guarda con la conoscenza del ragionamento per analizzare [la verità ultima] la realtà, l'entità o la caratteristica della concezione, si trova e dichiaro rispettosamente che questa è la vacuità o il sugatagarva. [142bcd, 143ab]

“In breve, con una tradizione che contraddice la nobile tradizione di Nagarjuna, si dimentichi l'onniscienza, non si raggiungerà nemmeno la mera liberazione, non importa quanto si possa descriverne le centinaia di qualità ideali”, come detto da te stesso, il Salvatore.

[143cd, 144abcd, 145a]

Giungo i miei palmi davanti a te per il tuo buon insegnamento come insegnato da Āndrakṛti. [145bc]

[Domanda 57]

Ci sono alcuni che (per quanto riguarda i principi contraddittori) dicono: “Tutti i fenomeni sono multipli di uno stesso sapore. Pertanto, essi sono perfetti”. Molti di loro rimangono con quella [semplice] fede, dicendo: “Io sono un praticante di Dharma e tu sei il nobiluomo”.

Tuttavia, vorrei porre loro le seguenti domande:

[a] Perché tutti fenomeni sono multipli e di un solo sapore?

[b] Se si dice che samsara e nirvāṇa sono uguali, allora, anche i Buddha e gli esseri infernali sono uguali?

[c] Anche le virtù e le negatività sono dello stesso sapore?

Così sopprimono la radice dell'esistenza ciclica e accettano che tutti loro non hanno alcuna differenza di alto e basso o di buono e cattivo dicendo che sono tutti uguali e di un sapore. E nessuno dovrebbe dire: “Tu sei un nobile” a qualcuno che non conosce il significato [del brano dal Maitreya *Abhisamayalamkara*, capitolo 1 verso 14a]: “La reale uguaglianza dell'esistenza ciclica e della pace ...” perché ci sarebbero così tante critiche dall'autorità delle scritture e della logica.

[Risposta 57]

Quindi, così come desiderato da Nagarjuna, ci fanno ottenere la constatazione che

[a] tutti i fenomeni senza eccezione non hanno nemmeno un atomo di esistenza intrinseca e [b] il modo di essere dell'interdipendenza non ingannevole, che è solo un nome e imputabilmente esistente, [sono] non contraddittorie, così che viaggiamo sul sentiero infallibile di metodo e saggezza e manifestiamo i due kayā.

[145d, 146abcd, 147abc]

[Domanda 58a]

Credi che chi pensa che “tutto è buono” e che parla così (senza percepire queste affermazioni, le precedenti e le ultime essendo l'esatto opposto dell'altro) sia stupido?

[Domanda 58b]

Allo stesso tempo, chi [ipoteticamente] vede tali contraddizioni e sa anche negare la loro posizione e porre [loro o metterli nella giusta posizione] e sa anche che ci sarebbe beneficio per [gli altri] esseri senzienti se egli avesse reagito così [cioè, negando gli altri sistemi e postulando il proprio sistema].

Eppure, pur sapendo questo, se dicesse: “Sono tutti perfetti” per coloro che sono vittime di censura per le loro stesse affermazioni contraddittorie, per l'autorità delle scritture e per la logica, non dovrebbe derivarne che si tratta di una mancanza di padronanza della cara dottrina [del Vittorioso] e che la propria compassione è diventata minore?

[Suggerimento]

Inoltre, sapendo che, se il beneficio per essi è piccolo nel reagire così anche se l'oggetto di negazione è maggiore, non c'è davvero alcun obbligo a dire: “È perfetto” per coloro [che sono] in errore. Lasciateli solo [essere] neutrali.

[Domanda 58c]

Se qualcuno ipoteticamente pensasse e chiedesse: “Ma, nel negare [i sistemi altrui] e nel postulare [il proprio sistema], come si fa a vedere se c'è una piccola conseguenza negativa e se c'è lo scopo ideale?”

[Propria risposta]

Penso così: non vedo cose buone quando ci sono così tanti che (anche se si sono smarriti per quanto riguarda la visione, la meditazione e la condotta e sono separati dal punto profondo) passano la loro vita con molto coraggio e provano disagio per una fine vuota di significato.

D'altra parte, vedo anche che quando coloro (che hanno sviluppato con gli occhi tutti e tre [gli atti di] ascolto, riflessione e meditazione, che sanno dimorare univocamente nel modo di permanenza [della realtà, la vacuità] dopo aver eliminato tutte le sovrapposizioni in materia [dei tre atti di questo caso] attraverso il modo di intendere [sia] il senso ultimo che il significato interpretativo di sutra e tantra) vedono questo mio semplice atto, come fosse solo una frazione del negare [i sistemi altrui] e di postulare [il proprio sistema], diventa una grande offerta per deliziare la loro santa mente. Inoltre, coloro che non sono coinvolti in ciò possono impegnarsi in questo [scoprire cos'è il proprio sistema e cosa c'è da negare in un altro sistema]. Ci sono anche molti altri scopi: se coloro che sono dei principianti nella meditazione ascoltano anche un po' su ciò [una presentazione che chiarisca il proprio sistema e la negazione dei sistemi degli altri], non dovrebbero impegnarsi in modo vago nella pratica, e dovrebbero preferire indagare bene cosa praticano e basarsi su un tutor qualificato, e così via. Inoltre, ci sono alcuni, due o tre persone che non sono state intellettualmente coinvolte in questo problema in passato e che, per gelosia e senza vedere ragioni, criticano il mio atto

di negazione [degli altrui sistemi] e postulano [il proprio sistema]. Quindi, anche se c'è questa piccola conseguenza negativa, ciò può essere compensato dai benefici precedenti. Pertanto, ho scritto qui solo i punti importanti delle istruzioni per riassumerli.

[Risposta 58a, 58b, 58c]

Così, dal grande movimento dell'oceano di compassione del Venerabile Gurū, è caduta una pioggia di perle di insegnamenti sul punto profondo sotto forma di domande. [147d, 148abc]

[Questo volume di insegnamento che hai dato] è come il fondamento degli insegnamenti completi di Shakyamuni nella direzione nord [del Tibet].

La sua parte superiore è ornata dalla migliore veste di Dukula, come se essa fosse coperta da una luna di cristallo fuso. [148d, 149abc]

È profondo come la sorgente dei minerali preziosi. Questo insegnamento didattico è fermo come il monte Meru ed è esattamente una spina tagliente nel cuore di tutti coloro che sono orgogliosi di essere studiosi, che tengono il filo di intelligenza, dubbio e analisi, quelli caduti nel prendere le parti, quelli che sono completamente pazzi a causa dell'acqua velenosa e la maggior parte di coloro che sono spiritualmente arroganti e prendono rifugio nell'oscurità. [149d, 150abcd, 151abc]

Tra quelli che viaggiano seguendo la traccia del sentiero dove è passato il condottiero vittorioso, molti salutano il Supremo con le mani giunte di devozione, ma sono privi della freccia che penetra l'obiettivo, la sottigliezza di domande e risposte.

[151d, 52abcd]

È come il signore della logica [Dharmakṛti, nel suo *Pramanavartika*] ha detto: “La causa nascosta, sorta dal metodo, è difficile da spiegare alla maggior parte di loro”. [153abc]

Pertanto, per la compagnia molto elevata, vale a dire le raffinate domande d'oro su un profondo significato, io, Panchen Losang Chökyi Ghialtsen, con fede offro un ornamento adornante di risposte meritevoli.

[153d, 154abc]

Ma siccome sono mentalmente debole e non ho imparato tanto, chiedo il vostro perdono in presenza di tutti voi, assemblea generale degli studiosi e venerabile Lama Tsong Khapa, se c'è qualche errore.

[154d, 155abc]

Qualunque brillante costellazione di risposte io abbia scritto in risposta alle vostre *Domande benefiche poste con un'attitudine straordinaria*, che appare nell'oceano della mia mente serena, non proviene dalla mia capacità; deriva solo dalla gentilezza del mio Gurū.

[155d, 156abc]

Essendomi inchinato al santo alla corona della mia testa, mi sono continuamente familiarizzato coll'ascoltare gli insegnamenti. È sorprendente che il nobile vaso di una buona spiegazione nel mio cuore occupi anche il mio tempo libero.

[156d, 157a]

Ho anche la speranza di porre domande su punti profondi come questi, proprio come Shakyamuni e Mañjuśrī in una forma eccezionale e bellissima.

[157bcd, 158a]

Qualsiasi cumulo di positività immacolata io abbia [ottenuto], tra cui questo, possiamo tutti noi essere presi sotto la cura del padre, Lama Tsong Khapa, con gioia in tutte le nostre vite, senza alcuna separazione, in modo da praticare solo per compiacerti in base alle tue parole.

[158bcd, 159a]

A causa della forza di quel [privilegio], possa io abbracciare bene tutto il santo Dharma della scrittura e della realizzazione esattamente come pensato dal Vittorioso, e diventare il miglior maestro per liberare tutti gli esseri migratori simili allo spazio, da solo.

[159bcd, 160a]



[Versi conclusivi di Lama Tsong Khapa]

In breve, i santi che sono assorbiti nella pratica con attenzione univoca, avendo visto questo [testo] rigetteranno l'errore per quanto riguarda l'ascoltare, il riflettere e il meditare continuamente.

Chiedo alle api della pratica di degustare univocamente il profondo miele della corretta istruzione orale del Vittorioso. Se non viene spazzato via il buio delle visioni estreme dell'eternalismo e del nichilismo, non si vedrà la luce chiara simile al sole, la modalità del dimorare.

Pertanto, quei grandi meditatori che non cercano un amico spirituale che conosca i tre atti di ascolto, riflessione e meditazione, che sono come una gemma che realizza i desideri, si sforzano giorno e notte in una causa per un risultato [di nascere come un] dio inconcepito nella migliore delle ipotesi e invece alla fine rinascono come un animale.

Non essendo in grado di sopportare la loro situazione, riporto invece qui solo una parte [dei loro difetti] e chiedo perdono se ho fatto degli errori.

Io, con la motivazione di un pensiero straordinario, ho posto qui le domande per quanto riguarda la visione, la meditazione e la condotta.

Per mezzo della virtù di riferire [tutte le domande di cui sopra], possano tutte le macchie (dall'auto-inventata visione erronea [sorta a causa di] concezioni sbagliate relative al significato della dottrina, alla ruota della pratica di stabilizzazione mentale e allo scopo dell'intenzione del Vittorioso stesso) essere lavate via.

D'ora in poi, possa io indirizzare tutti [i nuovi e vecchi grandi meditatori sulla corretta via di] visione, meditazione e condotta esattamente come è stato inteso [dal Vittorioso].

[Versi conclusivi di Panchen Losang Chökyi Gyaltzen]

Questa Melodia della proposta di una nobile mente [di Panchen Losang Chökyi Ghialtsen] come risposta alle *Domande benefiche poste con un'attitudine straordinaria* [da Lama Tsong Khapa], è dunque scritta dal monaco, Panchen Losang Chökyi Ghialtsen, avvezzo alle scritture del Venerabile Onniscente [Lama Tsong Khapa] e che conserva l'istruzione orale dei santi sutra e tantra con la sua mano nel grande Monastero di Tashi Lhunpo, il luogo accademico della vittoria completa in tutte le direzioni, dopo aver esaminato correttamente [i suoi pensieri] e rinunciando all'elaborazione di parole e avvolgendo tutti i significati in un'essenza, e tuttavia pensando che ci vorrebbe una risposta molto ampia se presentata mediante l'autorità delle scritture e la logica, con la considerazione che si tratta di un'offerta di pratica al Venerabile Santo, su esortazione molto enfatica in diverse occasioni, (chiedendogli [perché] è stato necessario con qualsiasi mezzo,) da Bhikshu Losang Ghiatso di Kongpo, Bhikshu Tsondu Ghialtsen di Ngari esperto in dieci grandi difficili testi e Bhikshu Losang Phuntsog, che, avendo visto la festa samsarica come un albero di banana senza essenza, esercitano un univoco sforzo nella realizzazione dello Stato onniscente, nel loro eremo, e vedendo che sarebbe di grande utilità in molti punti della pratica, se il significato delle domande di Lama Tsong Khapa fosse compreso.

Possa questa azione far prosperare la dottrina preziosa in tutte le direzioni e in tutti i tempi e vivere a lungo.

Om Svasti

Possa questo albero raccogliere l'intera dottrina del Vittorioso, la fonte di benefici e di felicità possa essere pienamente sviluppata per tutti i trasmigratori in modo che godano del buon frutto della liberazione suprema.

Per questo, possa il grande sistema di Dharma di Tashi Lhunpo essere un'inesauribile generosità del Dharma, muovendosi gradualmente e crescendo continuamente.

Sarva Dzagatam

Je Tsong Khapa, Lobsang Drakpa (1357-1419) **breve biografia**

Je Tsong Khapa, Lobsang Drakpa, popolarmente noto come Je Rinpoche, è stato il fondatore della tradizione Gelugpa e uno dei più autorevoli studiosi buddhisti tibetani dello scorso millennio. Nato nella regione dello Tsongkha in Amdo, nel nord-est del Tibet, all'età di sette anni ha ricevuto l'ordinazione di novizio e il nome Lobsang Dragpa Pal. Si trasferì a Lhasa dove studiò con più di cinquanta insegnanti di tutte le tradizioni buddiste tibetane, tra i quali il suo maestro spirituale principale, Rendawa.

All'età di ventiquattro anni ricevette l'ordinazione completa, e all'età di trentasette anni si recò, con otto dei suoi più importanti studenti, nella regione di Olkar dove trascorse molti anni in ritiro, dedicandosi all'insegnamento e al dibattito sul significato dei Sutra e dei Tantra. Tanti anni di studio lo portarono ad una profonda comprensione della visione Madhyamaka di Nagarjuna. All'età di circa quaranta anni compose il Lamrim Chenmo (Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero) e il Ngarim Chenmo (il Grande Trattato sugli Stadi Tantrici del Sentiero). Nel 1409 istituì il Grande Festival della Preghiera a Lhasa, e nel 1411 fondò il monastero di Ganden, divenuto poi il più grande del Tibet. Considerato come un'emanazione di Manjushri, Je Tsong Khapa ha composto un'opera in diciotto volumi che tratta, principalmente, i diversi soggetti del tantra. Tra i suoi numerosi allievi, famosi furono i due discepoli principali, Khedrub Je e Gyaltsab Je e Sua Santità il primo Dalai Lama, Gendun Drub.

Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen (1570-1662) **breve biografia**

Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen nacque nel distretto dello Tsang nel Tibet centrale.

Riconosciuto all'età di cinque anni come la reincarnazione di Ensapa Lobsang Dondrup (1505-1566), a tredici anni ricevette l'ordinazione monastica e proseguì la sua formazione filosofica presso il monastero di Tashi Lhunpo, di cui più tardi divenne l'abate. Ha contribuito a istituire il sistema del dottorato Geshe Lharampa, ed è stato un maestro per molte importanti personalità politiche e religiose tibetane, butanesi e mongole, compreso il primo Jetsun Dampa della Mongolia. Fu tutore personale di Sua Santità il quarto Dalai Lama, nonché insegnante e maestro di ordinazione per Sua Santità il quinto Dalai Lama. Gli fu dato il titolo postumo di Panchen, che significa Grande Studioso, da Sua Santità il quinto Dalai Lama, il quale lo indicò come un'emanazione di Amitabha. Anche se fu il primo a ricevere questo titolo, spesso è considerato il quarto Panchen, tenendo conto delle tre reincarnazioni precedenti, a cominciare da Khedrub Je, uno dei discepoli più vicini a Je Tsong Khapa. Fu autore di oltre cento componimenti che comprendono un grande numero di commenti e testi rituali, come la *Guru Puja (Lama Chopa* in tibetano), opere di fondamentale importanza nella tradizione Gelugpa.

Le biografie degli autori sono tratte da Lamrim Authors' Biographies
<https://www.jangchuplamrim.org/jangchup-lamrim/lamrim-authors-biographies/>



stampato presso l'Albagnano Healing Meditation Centre (Verbania)

a luglio del 2015

carta 100% biodegradabile e riciclabile



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
kunpen.ngalzo.net

SEDE VERBANIA

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italia
Tel +39 0323 569601
reception@ngalzo.net
ahmc.ngalzo.net