

LAM RIM CHEN MO

Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione

di

TSONG-KHA-PA

Volume Primo

Traduzione inglese curata da
The Lamrim Chenmo Translation Committee

Joshua W.C. Cutler, *Direttore*
Guy Newland, *Editore*

Snow Lion Publications
Ithaca, New York

* * *

Versione italiana a cura di
Ghetsul-ma Tenzin Oejung Lobsang Dolma [Maria Luisa Donà]
del Monastero di Gaden Jangtse

EDIZIONI SAMANTABHADRA

LAM RIM CHEN MO
Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione

Realizzazione editoriale Istituto Samantabhadra
Progetto grafico Andrea Padovani
Coordinamento esterno Massimo Colangelo

traduzione dal testo inglese
Editor
Snow Lions Publications
605 West State Street
P.O. Box 6483
Ithaca, NY 14851
(607) 273-8519
www.snowlionpub.com

Copyright © 2000 Tibetan Buddhist Learning Center
Volume 1 - first edition USA 2000

Prima edizione marzo 2009
© Istituto Samantabhadra, Roma 2009
Tutti i diritti sono riservati. Senza il consenso dell'editore non sono consentite la riproduzione, l'archiviazione in un sistema di recupero, anche parziale, in alcun modo e con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, microfilmatura, fotocopiatura).

Istituto Samantabhadra
Via di Generosa 24, 00148 Roma
www.samantabhadra.org
email samantabhadra@samantabhadra.org

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>
This book is strictly for free distribution, it is not for sale.
Questo libro è in libera distribuzione, vietata la vendita

INDICE

Presentazione del Ven. Ghesce Sonam Jangchub	
English Introduction to the Italian Translation of the Lam Rim Chen Mo	
Metodo di traduzione (nota della traduttrice)	
Nota dell'Editore italiano	
Prefazione dell'Editore inglese	
Proemio di R. A. Thurman	
Introduzione di D. Seyfort Ruegg	

Prologo	39
1 Atisha	41
2 La grandezza dell'insegnamento	51
3 Come ascoltare e spiegare l'insegnamento	61
4 Avere fiducia nell'insegnante	75
5 La sessione di meditazione	101
6 Confutare le concezioni errate sulla meditazione	117
7 Una vita umana di condizioni favorevoli e opportunità	125
8 I tre tipi di persone	137
9 La consapevolezza della morte	151
10 Riflettere sulla tua vita futura	171
11 Prendere rifugio nei tre gioielli	189
12 I precetti del rifugio	205
13 Le caratteristiche generali del karma	223
14 Le varietà del karma	229
15 Coltivare il comportamento etico	263
16 L'attitudine di una persona di capacità ridotta	277
17 Gli otto tipi di sofferenza	281
18 I sei tipi di sofferenza	297
19 Ulteriori meditazioni sulla sofferenza	305
20 L'origine della sofferenza	313
21 I dodici fattori del sorgere dipendente	331

22 L'attitudine di una persona di media capacità	343
23 Accertare la natura del sentiero che conduce alla liberazione	349
24 La natura dei tre addestramenti	359
Appendice 1: Schema-guida del testo	373
Appendice 2: Glossario	381
Note	387
Abbreviazioni	411
Bibliografia	413
Indice analitico	429

PRESENTAZIONE DEL VEN. GHESCE SONAM JANGCHUB

Il testo qui tradotto è il ‘Lam Rim Chen Mo’, *il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell’Illuminazione*, di Lama Tsong Khapa, conosciuto come la presentazione dei livelli del sentiero relativi ai tre tipi di praticanti e anche come il “Re delle istruzioni” in quanto mostra il procedere parallelo della visione filosofica e del giusto comportamento. Il lignaggio della tradizione del Lam Rim si rifà al ‘Bodhipatha-pradipa’, *La Lampada sul Sentiero verso l’Illuminazione* del maestro indiano Atisha Dipankara Srijnana. Allo stesso modo tutti i testi più antichi che trattano di visione filosofica e giusto comportamento come pure le rispettive istruzioni dirette, ne costituiscono le sorgenti scritturali autentiche. Atisha nell’XI secolo riunisce le correnti filosofiche del lignaggio delle vaste azioni e della visione profonda formando un unico sentiero contenente le istruzioni dirette (e complete) riguardo il modo di praticare. Si può conseguentemente chiamare questo Sentiero ‘l’istruzione che abbina la visione filosofica e il giusto comportamento’.

Ho vissuto ed insegnato per più di ventidue anni in Italia ed è quindi con molto piacere che mi accingo ad offrire ai miei discepoli italiani e agli studiosi la traduzione di un testo così importante e prezioso per la comprensione del Dharma. Possa portare loro il massimo beneficio ed utilità.

GHESCE SONAM JANGCHUB
Maestro residente dell’Istituto Samantabhadra

ENGLISH INTRODUCTION TO THE ITALIAN TRANSLATION OF THE LAM RIM CHEN MO

We will be better equipped to situate the teachings contained in these volumes and appreciate their import if we consider their origins. Our world system is one among many that arose out of the void, on the basis of the four principal elements. Subsequently various categories of living beings manifested in these world systems and most of them experienced various types of suffering. The Buddhas came into the world in order to eliminate the problems and suffering of sentient beings together with their causes, the kleshas, or mental and emotional obscurations. In this fortunate era there will be one thousand Buddhas who will work to eradicate the pain and suffering of beings. Four Buddhas have already appeared, and the Buddhist philosophy taught nowadays is that transmitted by Buddha Shakyamuni, or Gautama, who is the 4th Buddha of this era. He was born as a human being, displayed all the acts of a Buddha and gave 84,000 types of teachings corresponding to the needs, tendencies, preferences and capacities of each being and disciple. Of all these teachings the most precious and sublime is the Sutra of the Prajna Paramita, the Perfection Wisdom Sutra. The subject matter of this Sutra is twofold: the manifest one, which is the profound view, wisdom and emptiness and the hidden one which concerns the vast activities, boddhicita and in general the ‘method’ aspect of the path.

These two sets of principles were extensively and accurately explained to disciples for the first time by two great Indian scholars, Nagarjuna – for the profound view, and Asanga – for the vast activities. The famed Master Atisha who came to Tibet from India united these two lineages and composed the ‘Lamp for the Path’ which was the basis for the ‘Lam Rim’ tradition, the graded path towards Enlightenment. Lama Tsong-Kha-pa wrote an extremely detailed commentary to this text which is the present work, the Lam Rim Chen Mo. It is the very essence of all the Buddha’s teachings, involving both Sutra and Tantra and contains everything necessary for the attainment of Enlightenment. It is written mainly as a method to control and tame the mind, and contains paths presented in the correct order for attaining Buddhahood in relation to all three types of practitioners. The contents are presented very clearly and in a style that is easily understood, and the majority of Tibetan teachers and Geshes in the West use it as a basis for their teachings of Buddhist philosophy. The Lamrim teachings are special from many points of view. They have for

instance what is defined as four large qualities and three special characteristics that other teachings do not possess. These are described in detail in the present text. For all the above reasons the Venerable Ghesce Sonam Jangchub thought it was very important to translate this work into Italian for the benefit of all the Italian students of Buddhist philosophy. He spoke often about this project to his students and to myself and gave his support and encouragement to its completion. It may truly be considered as his spiritual testament. I will also pray that this text be of great benefit to all present and future generations of students interested in Buddhism. I wish to extend heartfelt thanks to all who contributed to the realization of this important project.

GHESCHE LOBSANG SHERAB

Traduzione:

Per meglio saper collocare gli insegnamenti contenuti in questi volumi e poter apprezzare la loro importanza, dobbiamo considerarne le origini. Il nostro è soltanto un mondo tra i tanti sorti dal vuoto, sulla base dei quattro elementi principali. Successivamente varie categorie di esseri viventi si sono manifestati in questi universi e nella maggior parte di essi si sono sperimentati diversi tipi di sofferenza. I Buddha sono apparsi nel mondo con lo scopo di eliminare i problemi e la sofferenza degli esseri senzienti insieme alle loro cause – i klesha, ovvero gli oscuramenti mentali ed emotivi. In questa Era fortunata vi saranno mille Buddha che opereranno per sradicare il dolore e la sofferenza degli esseri. Quattro Buddha sono già apparsi, e la filosofia buddhista insegnata tutt'ora è quella che venne trasmessa da Buddha Sakyamuni, o Gautama, che è il quarto Buddha di questa Era. Lui nacque come un essere umano, mostrò tutti gli atti di un Buddha e impartì 84.000 tipi di insegnamenti, tanti quanti sono i bisogni, le tendenze, le preferenze e le capacità di ciascun singolo essere e discepolo. Di tutti questi insegnamenti il più prezioso e sublime è il Sutra della Prajnaparamita – conosciuto anche come il Sutra della Saggezza Perfetta. L'argomento di questo Sutra è duplice: quello manifesto rappresenta la visione profonda, la saggezza e la vacuità, e quello nascosto riguarda invece le attività vaste, la bodhicitta e in generale l'aspetto chiamato 'metodo' del sentiero.

Queste due categorie di principi furono spiegate ai discepoli in modo esteso e accurato per la prima volta da due grandi eruditi Indiani: Nagarjuna, che insegnò l'aspetto della visione profonda e Asanga, che insegnò quello complementare delle attività vaste. Il rinomato Maestro Atisha, che arrivò in Tibet dall'India, unì questi due lignaggi e compose la 'Lampada sul Sentiero' che fu la base

della tradizione ‘Lam Rim’ – il sentiero graduale dell’Illuminazione. Alcuni secoli dopo Lama Tsong-kha-pa scrisse un commentario estremamente dettagliato a questo testo che è la presente opera, il Lam Rim Chen Mo. Essa è la vera e propria essenza di tutti gli insegnamenti del Buddha per il fatto che comprende sia i Sutra che i Tantra, e contiene tutto ciò che è necessario per il raggiungimento dell’Illuminazione. L’opera è stata scritta principalmente come un metodo per controllare e soggiogare la mente e presenta i sentieri per ottenere la Buddhità nel loro corretto ordine, in relazione ai tre tipi di praticanti. I suoi contenuti vengono esposti in modo molto chiaro e in uno stile che può essere compreso facilmente, e la maggior parte dei Ghesce e insegnanti Tibetani usano questo testo in occidente come base per l’ insegnamento della filosofia buddhista. Gli insegnamenti del Lam Rim sono speciali da molti punti di vista; essi hanno per esempio ciò che viene definito come ‘le quattro qualità vaste’ e le ‘tre qualità speciali’ che altri insegnamenti non posseggono. Queste caratteristiche vengono descritte in dettaglio nel presente testo. Per tutte queste ragioni summenzionate il Venerabile Ghesce Sonam Jangchub ha pensato che fosse di grande importanza tradurre quest’opera in Italiano per il beneficio di tutti gli studenti italiani di filosofia buddhista. Egli parlò spesso di questo progetto ai suoi studenti e a me, dando supporto e incoraggiamento per la sua realizzazione. Ciò può essere considerato veramente come il suo testamento spirituale. Io stesso pregherò affinché questo testo possa essere di grande beneficio a tutte le generazioni presenti e future interessate al Buddhismo. Desidero manifestare i miei più sentiti ringraziamenti a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo importante progetto.

Ghesce Lobsang Sherab
*Maestro residente del Centro
Gajang Jangchub di Bergamo*

METODO DI TRADUZIONE (nota della traduttrice)

Mi sembra opportuno citare qui di seguito il contenuto di un passaggio liberamente estratto da *Paths and Grounds of Guhyasamaja According to Arya Nagarjuna*, di Yangchen Gawai Lodoe, pag. xiv, che espone il metodo di traduzione usato per quel testo alla LTWA (Library of Tibetan Works and Archives) di Dharamsala. Tale passaggio rispecchia fedelmente il criterio che anch'io ho applicato alla traduzione del Lam Rim Chen Mo. Nella citazione ho sostituito i pronomi personali e, di conseguenza, le forme verbali secondo necessità.

“I testi [del Lam Rim Chen Mo] sono stati tradotti con fedeltà, con interpolazioni minime di parole (messe in genere tra parentesi) come chiarificazioni contestuali. Non mi sono presa molte libertà nel rendere i testi in italiano. Questa è stata la mia politica di traduzione senza compromessi, anche quando la leggibilità ne ha sofferto occasionalmente. Ciò al fine di evitare errori di omissione e “commissione” rispetto ai testi originali.

I lettori potrebbero incontrare a volte qualche difficoltà a seguire la traduzione dei testi. Ma questo non fermerà, anzi, stimolerà i lettori entusiasti e convinti, che affronteranno la sfida.

Nonostante le mie migliori intenzioni e sforzi, possono essere sfuggiti degli errori nella traduzione, di cui sono responsabile soltanto io [nel caso che non vi siano state successive modifiche nel processo di revisione generale precedente la stampa]. Per essi, chiedo perdono ai miei grandi e incomparabili Maestri, alle Divinità di meditazione, ai Buddha e ai Bodhisattva, ai Vira e alle Dakini, ai Protettori e Protettrici del Dharma e agli amici di Dharma”.

Desidero esprimere ringraziamenti speciali a Heda Klein per la sua preziosa, scrupolosa, generosa e sollecita competenza accordata per diversi chiarimenti di termini ed espressioni inglesi che lasciavano adito a dubbi. La sua conoscenza e preparazione hanno permesso di sciogliere diversi nodi, che avrebbero diversamente dato luogo ad errori di interpretazioni.

la traduttrice
GHETSUL-MA TENZIN OEJUNG LOBSANG DOLMA
[Maria Luisa Donà]

*Dedicato a Sua Santità
il Dalai Lama
Tenzin Gyatso*

NOTA DELL'EDITORE ITALIANO

Ghesce Sonam Jangchub, Maestro residente dell'Istituto Samantabhadra dal 1985, per ben ventidue anni ha insegnato il Dharma ai suoi numerosi discepoli italiani, ha fondato tre Centri e guidato molti gruppi di studio in varie città. Nel 2005, ancora nel pieno della sua attività ed ispirato dalla sua profonda dedizione per l'insegnamento, ha voluto che si realizzasse in seno all'Istituto una traduzione in lingua italiana del Lam Rim Chen Mo di Lama Tsong Khapa.

Ghesce-la ha approvato l'idea che questa versione italiana fosse tratta dalla recente edizione in lingua inglese della Snow Lion Publications di New York, intitolata *The Great Treatise on the Stages of the Path of Enlightenment*, curata da un comitato scientifico di studiosi di riconosciuto valore.

Raccolta con entusiasmo la richiesta di Ghesce-la e intrapresi i contatti con la Snow Lion per acquisire i diritti di pubblicazione siamo passati rapidamente alla fase realizzativa del progetto. L'impresa non sarebbe stata possibile senza la competenza scientifica e il generoso apporto di Getsul-ma Tenzin Oejung (Maria Luisa Donà) monaca del Monastero di Gaden Jangtse che con grandissima energia e motivazione si è dedicata per un lungo periodo a tradurre il *Grande Trattato* dall'inglese all'italiano; oltre a questo Tenzin Oejung ha effettuato una attenta verifica linguistica che ha arricchito il lessico buddhista italiano di qualche nuovo termine, p.e *serenità/tranquillità* ad indicare lo stato di meditazione concentrativa ed *insight* (già usato in varie traduzioni) come sinonimo di visione profonda o visione intuitiva penetrante. Questa edizione italiana del *Trattato* si compone di tre volumi che ricalcano fedelmente lo schema di suddivisione dei capitoli e la ramificazione degli argomenti dell'edizione originale. Ghesce Sonam Jangchub prima di ritornare definitivamente in India nel febbraio 2008, nella sua grande gentilezza e compassione ha espresso il desiderio che tutti i suoi studenti ricevano i tre volumi ed inizino una lettura sistematica del Lam Rim Chen Mo; ciò perché da questo studio Egli si augura possano derivare loro grandi benefici ed un seme per futuri conseguimenti. Infine, per gli studiosi di filosofie e religioni orientali, questo trattato costituisce un ambito di ricerca prezioso che vede riuniti e perfettamente descritti nella loro completezza tutti gli aspetti e i gradini del sentiero buddhista Mahayana.

Ringraziamenti:

a Getsul-ma Tenzin Oejung per il dono della traduzione, a Jeffrey Cox, presidente della Snow Lion Publications di Ithaca, NY; a Joshua Cutler del Tibetan Buddhist Learning Center di Washington, New Jersey; a Heda Klein interprete di tibetano dell'Istituto Samantabhadra per l'aiuto in corso d'opera; al gruppo

di studenti anziani con i quali ho condiviso la revisione dei tre testi: Aurelia Cortese, Alberto Donati, Barbara Massimo, Franco Fazio, Livia Pecci, Mariuccia Lutazi, Harry Langereis (che ha anche curato e completato le sezioni riguardanti il glossario, le note, la bibliografia e l'indice analitico); a Patrizia Zago per le trascrizioni; a Massimo Colangelo per il coordinamento esterno, ad Andrea Padovani grafico editoriale per la impegnativa elaborazione professionale dei files su Mcintosh, a tutte le persone che con donazioni personali hanno permesso di acquisire i diritti di pubblicazione dell'opera.

Sono occorsi tre anni per portare a compimento la revisione di tutti e tre i volumi, ma l'ultimo anno in particolar modo trascorso sulla messa a punto finale è stato veramente impegnativo. La fatica sostenuta, pensando ai benefici, è cosa assai lieve e gratificante, la dedichiamo a Ghesce Sonam Jangchub nostro maestro radice che non potremo mai dimenticare, agli amici del Sangha e a tutti gli esseri senzienti che attendono l'emancipazione dal samsara.

Un ringraziamento particolare va a "The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation" di Taipei (Taiwan) che da anni per scopo istituzionale di beneficenza si occupa di sponsorizzare la pubblicazione di testi buddhisti. La Fondazione ha interamente sostenuto e finanziato la stampa dei volumi.

LUIGI STRAFFI
Curatore editoriale

Avvertenza:

Per snellire l'editing del testo si è scelto di non effettuare l'inserimento dei segni diacritici nei nomi e nei titoli sanscriti.

Per quanto riguarda i termini tibetani si è mantenuta la traslitterazione inglese. Fanno eccezione Geshe e Yeshay traslitterati rispettivamente con Ghesce e Yeshe.

{9} PREFAZIONE DELL'EDITORE INGLESE

[ridotto e adattato alla traduzione Italiana]

Questo libro è il primo di una serie di tre volumi che presentano una traduzione completa del *Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione*. Questo primo volume espone tutte le pratiche preliminari per sviluppare la mente dell'illuminazione (*Bodhicitta, byang chub kyi sems*). I volumi successivi mettono a fuoco la motivazione e la pratica del bodhisattva, e il volume finale offre una presentazione dettagliata della serenità meditativa e della visione profonda intuitiva (*vipasyana, lhag mthong, insight*) ...

Per i membri sempre indaffarati della società moderna, la letteratura degli stadi del sentiero offre un quadro conciso e comprensibile del sentiero buddhista. Tutti i libri sugli stadi del sentiero secondo la tradizione Ghe-lug-pa pubblicati ad oggi derivano dal *Grande Trattato sugli Stadi dell'Illuminazione* e presuppongono che il lettore faccia riferimento a questa fonte primaria. Tuttavia fino ad ora non c'è stata una traduzione inglese completa di questo testo.

{10}.....

Avevo sempre desiderato intraprendere la traduzione di una delle opere maggiori di Je Tsong-kha-pa, perché Ghesce Wangyal, di cui ero studente, mi aveva ispirato con la sua reverenza per Tsong-kha-pa..

Una volta egli mi disse che era interessato in modo speciale agli scritti di Tsong-kha-pa perché Tsong-kha-pa aveva ricevuto molte istruzioni personalmente da Manjushri, tramite esperienze di visione. Fui ulteriormente colpito quando lessi nel *Sentiero Rapido (Lam-rim myur lam)*, del [Panchen] Losang Yeshe, che *Manjushri* si era assicurato che Tsong-kha-pa scrivesse il *Grande Trattato* con la speciale caratteristica di armonizzare i tre tipi di persone – le persone di piccola, media e grande capacità – con i tre principali aspetti del sentiero – la determinazione a liberarsi, la mente dell'illuminazione e la retta visione.

.....

Per facilitare il lettore, i traduttori del Comitato di Traduzione del Lam Rim Chen Mo hanno suddiviso il Testo del Primo Volume in ventiquattro capitoli adattati alle linee-guida schema tibetano. Le linee-guida di questa prima sezione del testo si trovano nell'Appendice 1 del volume.

I numeri delle pagine tibetane del testo sono inseriti tra parentesi quadre ed in grassetto, per facilitarne il reperimento.

.....

{11} Sua Santità il Dalai Lama ha graziosamente prestato a Elizabeth Mapper [membro del Comitato di traduzione] il manoscritto Ganden Bar Nying della sua libreria privata. Ella ne ha fatto un microfilm sotto gli auspici della Library of Tibetan Works and Archives. I traduttori hanno confrontato le edizioni Tso Ngön e Ganden senza trovare variazioni significative. Per le interpretazioni delle citazioni hanno fatto riferimento al commentario *Quattro Annotazioni Intrecciate (Interwoven)* e lo hanno usato in modo consistente. Gli editori hanno letto il testo e discusso l'interpretazione dei passaggi difficili con eminenti eruditi Buddhisti Tibetani.

... [Seguono i ringraziamenti ai vari tipi e livelli di collaboratori] .

JOSHUA W.C. CUTLER
Tibetan Buddhist Learning Center
Washington, New Jersey

{13} PREFAZIONE

Il *Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione*, di Je Tsong-kha-pa, è una delle più grandi opere religiose o secolari nella biblioteca dell'umanità. Esso presenta una sbalorditiva visione dell'origine senza tempo e delle infinite permutazioni di tutte le forme di vita, collocando il prezioso gioiello di un'incarnazione umana individuale ad un punto critico dell'evoluzione personale.

Offre questa rivelazione in modo tale che i lettori individuali possono essere spinti a raggiungere un cambiamento fondamentale di paradigma nella visione della propria vita: dall'essere stati entità autocentrante (accentrate su se stesse), agenti personali guidati dall'interesse per questa vita, in lotta con le correnti e gli ostacoli attorno a loro, ansiosamente alla ricerca di qualche sicurezza e felicità prima di trovare speranzosamente una obliterazione nella pace della morte, al diventare un magnifico essere che si risveglia uscendo fuori da un'infinita esperienza passata, volando in alto in un meraviglioso volo evolutivo verso un destino di saggezza, amore e beatitudine di bellezza inimmaginabile – la buddhità, o semplicemente la suprema gloria dell'evoluzione raggiungibile da qualsiasi essere cosciente.

Il *Grande Trattato* raccoglie i fili della storia, l'immagine e l'insegnamento da questa letteratura luminosa e li tesse in un disegno, un tessuto così ricco e comprensivo (e versatile) da poter essere confezionato in una veste utile e bella, adattabile a qualsiasi persona cerchi di indossarla. Talvolta si dice che Tsongkha-pa {14} prese gli insegnamenti di Dharma dal Buddha in un momento in cui essi erano in decadenza ed essenzialmente in disuso - perché ovunque si disputava e si lottava su formalità e su cose pertinenti all'illuminazione – penetrò le loro verità quintessenziali e rivitalizzò la loro pratica in un modo così potente da poter energizzare, per i successivi cinquecento anni, milioni di persone dalla mente aperta.

Una volta che i lettori hanno raggiunto lo spostamento dell'asse della percezione rivelato sistematicamente in questo lavoro sinfonico, il *Grande Trattato* dà loro dettagliati e specifici metodi pratici per accrescere la loro visione nelle pratiche di trasformazione necessarie per aiutarli nel loro volo. Queste pratiche sono abilmente predisposte per svegliare la persona che vive nel mondo, ossessionata dal successo in questa vita, e per condurre ciascuno dei tre tipi di persone spirituali da uno stadio evolutivo a un altro stadio evolutivo. Gli stadi vanno dall'affidarsi a un mentore spirituale, (passano) attraverso i temi che rendono libero lo spirito nella rinuncia trascendente – la preziosità dell'incarnazione umana dotata di libertà e opportunità, l'immediatezza della morte, la causalità dell'evoluzione e la pervasività della sofferenza del vivere non illuminato, fino ai temi che aprono il cuore – compassione, amore e mente altrui-

stica dell'illuminazione; infine (giungono) agli intrecci profondi e definitivamente liberatori della saggezza trascendente (che vede) l'assenza del sé soggettivo e oggettivo. Gli studenti e i praticanti possono usare più volte questi temi e metodi portandoli sempre più profondamente nei loro cuori e le loro vite lentamente ma sicuramente miglioreranno.

È di particolare importanza ricordare che il *Grande Trattato* non è un'opera di gradualismo, un mero insieme di pratiche preliminari che mirano a preparare il lettore per qualche insegnamento esoterico più alto che in qualche modo è lì in attesa, al di là dei suoi insegnamenti del sentiero. È un insegnamento esoterico¹ - aperto - per essere sicuri, e il suo autore si riferisce ad esso anche come sentiero "condiviso" (*thun mong*), il sentiero condiviso sia dagli insegnamenti exoterici che da quelli esoterici.

È l'insegnamento più completo, il più alto, la quintessenza concentrata della totalità del Sentiero buddhista proveniente dall'oceano della sua letteratura, concentrato dalla sua integrazione coi supremi insegnamenti esoterici del Tantra ad ogni singolo passo del suo percorso. Per esempio, lo stadio iniziale, l'affidarsi a un mentore spirituale è certamente uno stadio di base in ogni insegnamento buddhista, ma il Grande Trattato non lo insegna come metodologia preliminare. La visualizzazione del campo di rifugio, la coorte celestiale del Mentore e di tutti i buddha, i bodhisattva, le deità, gli angeli e gli antenati {15} spirituali - questa visione è tratta dalle metodologie tantriche più esoteriche ed è liberamente resa disponibile in modo utile e senza errore, senza esporre il praticante non iniziato al pericolo dell'esecuzione tantrica formale. Il modo in cui è insegnata la trascendenza, il modo in cui sono insegnate la compassione e la mente dell'illuminazione ed anche il modo in cui è insegnata la saggezza come inesorabile indivisibilità di vacuità e relatività - tutto questo rende accessibile il potere del tantra in modo generoso, trasformativo e dinamico, ma sicuro e sano, potremmo forse dire senza errore. Questa è la generosità del *Grande Trattato*.

Alcuni praticanti sono così sopraffatti quando sperimentano lo spostamento-cambiamento di visione da quella ordinaria (mondana), centrata su se stessi, a quella espansiva, evolutiva, cosmicamente altruistica, da sentire un potente bisogno di purificare i propri corpi con centinaia di migliaia di prostrazioni, pellegrinaggi, pratiche ascetiche e rituali complessi; la loro parola con milioni di ripetizioni di mantra e le loro menti con centinaia di migliaia di rituali di adorazione del (guru) Mentore, che a lui legano. Queste sono potenti pratiche "porta" (i.e. di accesso). Je Tsong-kha-pa stesso, dopo aver studiato a fondo tutte le precedenti versioni degli insegnamenti sugli stadi del sentiero di tutte le traduzioni, eseguì 3.500.000 prostrazioni, offrì 10.000.000 di universi di mandala, recitò innumerevoli mantra di purificazione di Vajrasattva, eseguì incalcolabili rituali del Mentore e fece quattordici tipi di pratiche e infine raggiunse

la sua meta. Dopo di che, egli scrisse il *Grande Trattato* per aiutare tutti gli altri tipi di persone a raggiungere i loro scopi, in qualunque modo avessero bisogno di procedere, ma nel modo più facile accessibile a loro, sempre con il rendimento ottimale del perfetto adattamento alla loro specifica situazione evolutiva. Così molta gente conseguì questa nuova visione nei secoli successivi, l'intera cultura tibetana portò a compimento la sua trasformazione in un veicolo di orientamento all'illuminazione per tutta la sua gente e la sua atmosfera unica si riversò dall'altipiano himalayano alle steppe dell'Asia interna.

Durante i 600 anni circa dalla sua scrittura, i beneficiari del *Grande Trattato* sono stati principalmente i Tibetani e i Mongoli, che ancora ammontano a milioni. In questo secolo ci sono state traduzioni incerte in Russo e in Cinese, nessuna delle quali si è ancora diffusa ampiamente in quelle culture. Parti dell'opera e commentari su di essa sono stati tradotte in Inglese nelle decenni più recenti.

È perciò un evento storico il fatto che gli studenti del fu Venerabile Ghesce Wangyal abbiano costituito un *team* di eruditi per creare una traduzione Inglese completa di questo capolavoro. Essi {16} hanno messo in comune i loro sforzi, hanno analizzato i testi con rigore intellettuale, cercato le parti più profonde (i "cuori" dei testi) con grande sincerità, sperimentato le migliori terminologie e prodotto questo lavoro d'amore. Dobbiamo sperare che la previsione relativa alla durata dell'utilità dell'insegnamento del *Grande Trattato* per cinquecento anni fosse anche conservativa e che questa nuova versione Inglese possa estendere i suoi benefici per molte generazioni future, portando a ulteriori traduzioni in molte altre lingue.

È mio onore e piacere in questa premessa congratularmi con i traduttori e gioire di ciò che hanno compiuto; questo prodotto del loro sforzo ripaga la grande gentilezza del nostro vero amico spirituale, il nostro Kalyanamitra, il Santo Mentore Ghesce Wangyal, che venne qui nella nostra terra stravagante e confusamente selvaggia, infestata da generazioni di conquistatori, ridotta in schiavitù e violenza all'interno e all'esterno. Egli ci portò la lampada non affievolita del Sentiero dell'Illuminazione, vivente in Lui come gioiosa speranza, coraggiosa gentilezza, saggezza incisiva, interesse pratico assolutamente adamantino e una viva determinazione miracolosa, che tutto include. Grazie, Ghesce-la, inseparabile da Je Rinpoche! Grazie a voi tutti traduttori per la realizzazione di questo lavoro! E benvenuti ognuno e tutti a questo *Grande Trattato*!

ROBERT A.F. THURMAN
Presidente, Professore di Studi Buddhisti Indo-Tibetani
della Tibet House Jey Tsong-kha-pa
Università della Colombia



LAM RIM CHEN MO

Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione

di
Tsong-kha-pa

EDIZIONI SAMANTABHADRA

{17} INTRODUZIONE

I contenuti, gli antecedenti e l'influenza del *Lam rim chen mo* di Tsong-kha-pa

Il *Grande (Maggiore) Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione* – il *Byang chub lam rim chen mo/ chen po/ che ba* per darlo il suo titolo in tibetano nelle sue tre forme – di Tsong-kha-pa Blo-bzang-grags-pa (1357-1419) è uno dei grandi monumenti di filosofia e spiritualità del mondo, così come una delle opere più famose sul pensiero e sulla pratica buddhista che siano state composte in Tibet.¹ È forse l'opera più conosciuta di Tsong-kha-pa – l'origine del nuovo ordine bKa'-gdams-pa o dGa'-ldan-pa/dGe-lugs-pa² – il quale (Tsong-kha-pa) la completò nel suo quarantaseiesimo anno, nel 1402. Fece questo nel monastero di Rva-sgreng, un centro per la vecchia tradizione bKa'-gdams-pa, che risale al maestro indiano Atisha (982-1054) e al suo grande discepolo tibetano, il laico 'Brom-ston-pa, e ai loro numerosi seguaci tibetani dei secoli undicesimo e dodicesimo, come i maestri del sentiero graduale (*lam rim*) dGon-pa-ba dBang-phyug-rgyal-mtshan e Po-to-ba Rin-chen-gsal.

Il *Grande Trattato* è composto da sezioni, che sono ulteriormente divise in sottosezioni e rubriche individuali. C'è per primo un prologo in metrica, che rende omaggio ai grandi maestri della tradizione spirituale *lam rim*, cominciando dal Buddha e passando per Maitreya e Manjughosa – i Bodhisattva patroni dei due grandi dipartimenti gemelli della teoria filosofica profonda (*zab mo'i lta ba, darsana*) e della pratica spirituale estesa (*rgya chen spyod pa, carya*) – insieme ai maestri Arya Nagarjuna e Arya {18} Asanga, che col loro insegnamento aprirono la via a questa coppia di discipline filosofico-spirituali [1-2].³

Il corpo principale del *Grande Trattato* apre con un preambolo che espone le istruzioni che in esso verranno trattate (*gdams pa'i sngon 'gro*) [3-32]. La sezione seguente spiega il metodo progressivo con cui lo studente deve essere guidato attraverso queste istruzioni, che consistono nell'essere al servizio dell'amico spirituale (*dge bshes, kalyanamitra*), nell'addestramento mentale e nella purificazione del discepolo-praticante [33-97].⁴ La sezione successiva riguarda il sentiero graduale adatto all'ultima o più bassa categoria di persone (*skyes bu chung ngul tha ma*), ossia coloro che si diletano dei piaceri della ruota della esistenza (*'khor ba, samsara*) e lottano meramente per un'esistenza futura fortunata in un mondo celestiale appartenente ancora al mondo del *samsara* [98-205]. La sezione seguente ha a che fare con la categoria media di persone (*skyes bu 'bring*), coloro che sviluppano disgusto per le esistenze e cercano la liberazione per il proprio beneficio [206-280].

Questi due sentieri sono tuttavia descritti come non-specifici o “comuni” (*thun mong ba*), perché in larga misura restano applicabili a tutti i buddhisti in addestramento. Le sezioni successive del *Grande Trattato* sono dedicate tutte in principio alla categoria più alta di persone (*skyes bu chen po*), ossia a coloro che sono caratterizzati dalla compassione (*snying rje, karuna*) e si sforzano perciò di raggiungere il risveglio (*byang chub, bodhi*) per mettere fine alla sofferenza di tutti gli esseri senzienti. In conformità a questo (scopo), si addestrano nel generare la mente del risveglio (*byang chub kyi sems, bodhicitta*) nelle sue due forme: di voto di aspirazione (*smon pa'i sems, pranidhana-citta*) e di impegno (*'jug pa'i sems, prasthana-citta*) [281-468].

Questa alta forma di addestramento si riferisce in particolare alle prime quattro perfezioni (*paramita*) del bodhisattva, ossia la generosità (*sbyin pa, dana*; “liberalità”), la disciplina etica (*tshul khrims, sila*), la paziente ricettività (*bzod pa, ksanti*) e l'energia (*brtson 'grus, virya*).

Le ultime due di questo raggruppamento classico delle sei perfezioni, meditazione (*bsam gtan, dhyana*) e comprensione discriminante (*shes rab, prajna*), sono state trattate in due sezioni molto lunghe e dettagliate del *Grande Trattato*. In esse è esaminata con cura la vera natura della meditazione fissativa (*'jog sgom*) come la comprende Tsong-kha-pa e che egli mostra essere distante da qualsiasi semplice quietismo o atarassia e dallo stato fissativo catalettico o *trance* (*har sgom, had de 'jog pa*) – e della realizzazione meditativa analitica (*dpyad sgom*) fatta di *prajna* o investigazione analitica (*so sor rtog pa, pratyaveksa*) – come opposta all'incontenibile processo intellettuale e all'attività mentale – insieme {19} ai due fattori corrispondenti di tranquillità (*zhi gnas, samatha*) e visione profonda (*insight*) (*lhag mthong, vipasyana*) e alla loro relazione molto stretta. Queste sezioni gemelle su tranquillità e visione profonda (*insight*) sono perciò le più dettagliate, le più difficili del *Grande Trattato* e senza dubbio anche quelle che più dissodano il terreno. È soprattutto qui che si rivela il contributo davvero notevole dato da Tsong-kha-pa al pensiero buddhista, alla filosofia e alla spiritualità in generale.

La prima di queste due sezioni è quindi niente di meno che un trattato che ricerca e penetra il soggetto della tranquillità (*zhi gnas, samatha*), la quale implica sia la calma del corpo che quella della mente (*shin sbyangs, prasarabधि*) – il contrario della turbolenza (*gnas ngan len, dausthulya*) – che esamina *samatha* nel massimo dettaglio con l'intenzione di definire la sua relazione con la visione profonda (*insight*) (*lhag mthong, vipasyana*) e di stabilire come questi due fattori si alternino a certi stadi della pratica e quindi si rinforzino vicendevolmente [468-563]. I maggiori soggetti trattati in questo contesto sono l'attenzione o (completa) presenza mentale (*dran pa, smrti*), la consapevolezza (*shes bzhin, samprajanya*), l'attività mentale (*gid la byed pa, mana-*

sikara), la calma equilibrata o equanimità (*btang snyoms, upeksa*), la quiete naturale (*rnal du 'dug pa, prasathavahita*), l'attitudine ad operare dal punto di vista spirituale e filosofico (*las su rung ba, karmanyata*), e la non-concettualizzazione (*[cir yang] mi rtog pa, nirvikalpa*). Speciale attenzione viene data al bisogno del praticante di evitare il torpore e la sonnolenza (*rmug pa e gnyid, styanamiddha*) e la mollezza (*bying ba, laya*; "accidia") caratterizzata dalla fiacca (o indebolimento della forza) (*glod pa, lhod drags pa*), così come l'agitazione (*rgod pa, audhdhatya*) caratterizzata da eccessiva tensione (*sgrim pa, grims drags pa*) o sforzo (*rtsol ba*). L'appropriata procedura per coltivare la tranquillità è stata qui illustrata dal classico paragone con l'addestramento di un elefante [506-507]. Sono anche discusse ampiamente le nove forme di stabilizzazione della mente (*sems gnas pa, cittasthiti*) associate alla tranquillità. Questa sezione riflette la comprensione che Tsong-kha-pa aveva dell'insegnamento di Asanga, e cita perciò ampiamente dallo *Abhidharma-samuccaya* di questo maestro e, in particolare, dal suo *Livelli dello Sravaka*. Altre fonti maggiori citate spesso in questa sezione sono il *Samdhi-nirmocana-sutra* e il *Prajnaparamitopadesa* di Ratnakarasanti.

La seconda di questa coppia di sezioni è uno studio sulla visione profonda (*insight*) (*lhag mthong, vipasyana*), anche più lungo e virtualmente indipendente, che è spesso citato e a volte commentato separatamente, sotto il titolo di *Great [Treatise on] Insight* o *Grande [Trattato sulla] Visione Superiore* (*lhag mthong chen mo*) [564-809]. Verso l'inizio, troviamo una discussione sul come differenziare i testi dei sutra che, all'interno {20} dello schema dottrinale del *Madhyamaka*, sono considerati essere di significato ultimo, definitivo (*nges pa'i don, nitartha*) e quelli che, al contrario, sono considerati, all'interno dello stesso schema, essere di significato provvisorio e che pertanto richiedono di essere ulteriormente interpretati, o "portati fuori" dall'ovvia superficie (*drang ba'i don, neyārtha*) in un senso diverso. In questo contesto è anche discussa brevemente la distinzione, nell'ermeneutica del *Madhyamaka*, tra un testo *nitartha* e uno di significato letterale, parola per parola (*sgra ji bzhin pa, yatha-ruta*), e tra un testo *neyārtha* e uno che non sia letterale (*sgra ji bzhin ma yin pa*). L'ermeneutica buddhista alcuni anni dopo sarebbe stata il soggetto di un'opera maggiore indipendente che Tsong-kha-pa completò nel suo cinquantaduesimo anno (1408), il *Drang nges legs bshad snying po*. È qui pertinente un'attenta considerazione della natura dei due "principi" della realtà ultima (*don dam pa'i bden pa, paramarthasatya*) e del livello dell'aspetto esteriore (*kun rdzob bden pa, samvrtisatya*), o uso convenzionale (*tha snyad [bden pa], vyavahara[-satya]*). Essenzialmente, questa sezione del *Grande Trattato* tratta dell'oggetto di *vipasyana*, ossia la teoria della vacuità (*stong pa nyid, sunyata*) nei suoi aspetti gemelli di assenza di natura propria (*rang bzhin*

med pa) o di esistenza propria (*ngo bo nyid med pa, nihsva-bhavata*) – i.e. la “*aseitas*” (o aseità)¹ di qualsiasi entità (*dngos po, bhava*) postulata come ipostaticamente stabilita (*bden par grub pa*) – e l’originazione in dipendenza da (*rten cing ‘brel bar ‘byung ba, pratityasamutpada*),⁵ come spiegati da Nagarjuna e dai suoi successori della scuola Madhyamaka. Questi sono in particolare, Buddhapalita (c.500 d.C.), Bhavya (Bha[va]viveka, sesto secolo) e Ciandrakirti (settimo secolo). La discussione di Tsong-kha-pa implica, tra le altre cose, una considerazione della coppia coordinata costituita da presentazione-apparenza e vuoto (*snang stong*), con la conclusione che, di fatto, è attraverso la presentazione-apparenza nell’originazione dipendente che l’estremo filosofico dell’esistenza eterna (*yod mtha’, astita*) viene eliminato, mentre l’estremo filosofico della non-esistenza nichilista (*med mtha’, nastita*) viene eliminato dalla vacuità. Questa procedura consente al Madhyamika (il seguace del Madhyamaka) di mantenere il sentiero filosofico di mezzo (*dbu ma’i lam, madhyama pratipat*) e risponde alla teoria secondo cui il pragmatico/convenzionale (*vyavahara*) è stabilito sul suo proprio livello tramite la retta conoscenza o *pramana* (*tha snyad tshad [mas] grub [pa]*). (Confronta l’idea del pensiero occidentale di salvare il fenomenico: *sôzein tà phainômena, salvare phaenomena*, “salvare le apparenze [fenomeniche]”). Questa sezione, inoltre, include una discussione sul *negandum* per il sentiero (*lam gyi dgag bya/ lam goms pa’i dgag bya*, i.e. il *bden ‘dzin gyi ma rig pa* {21} o conoscenza errata soggettiva che si impegna nella ipostatizzazione o reificazione) e sul *negandum* per il ragionamento (*rigs pa’i dgag bya*, i.e. il *bden grub* o ciò che è stabilito in modo oggettivo ipostatico [651 e passim]). È anche dimostrato come il *negandum* debba essere delimitato in modo né troppo ampio (*dgag bya ngo ‘dzin [ha cang] khyab ches pa*) né troppo stretto (*khyab chung ba/ chungs pa*).⁶ Questa discussione implica anche un esame dei metodi delle due branche principali del Madhyamaka, cioè la “Svatantrika” di Bhavya (il Rang-rgyud-pa o la branca “Autonomista” che per parte sua ammette l’inferenza probativa autonoma, *svatantranumana*, e il “sillogismo” formale, *svatantraprayoga*) e la “Prasangika” di Buddhapalita e di Ciandrakirti (il Thal-‘gyur-ba o la branca “Apagogista”,² che invece si affida al ragionamento apagogico, che serve a mettere in luce un fatto o “accadimento”, *prasanga*, che non è desiderato dallo stesso opponente). C’è anche una discussione dettagliata e fondamentale sulla questione (che indaga) se il Madhyamika-Prasangika (in quanto distinto dallo Svatantrika) possa legittimamente ospitare, entro la struttura della sua filosofia, una qualsiasi tesi (*dam bca’, pratijna*), asserzione (*khas len pa, abhyupagama*) o posizione (*rang gi phyogs, svapaksa* o *rang lugs, svamata*) propria, dato che Tsong-kha-pa conclude che di fatto può e lo fa. Questa analisi include alcune osservazioni veramente importanti sul posto che ha, nel pensiero

Madhyamaka, la retta conoscenza (*tshad ma*, *pramana*, definibile nei termini di una cognizione affidabile, veridica e inalienabile) e conduce alla conclusione che anche se una tale *pramana* non è stabilita nella realtà ultima ha tuttavia ancora un ruolo fondamentale da giocare a livello di uso pragmatico/convenzionale (*tha snyad*, *vyavahara*).⁷ Viene poi un esame di come la teoria Madhyamaka (*lta ba*, *darsana*) è generata nel *continuum* mentale (*rgyud*, *samtana*) del praticante-filosofo, includente una esposizione della comprensione (*rtogs pa*, *adhigama*), o accertamento (*nges pa*, *niscaya*) della non-sostanzialità (*bdag med pa*, *nairatmya*) dell'individuo (*gang zag*, *pudgala*) e di tutti i fattori di esistenza (*chos*, *dharma*) [719-769]. Questa trattazione della vacuità, o non-sostanzialità, è seguita da un'esposizione molto dettagliata delle forme della visione profonda (*insight*) (*vipasyana*) e di come è realizzata [769-808]. Qui Tsong-kha-pa discute ancora una volta la natura della meditazione fissativa (*jog sgom*) e della meditazione analitica (*dpyad sgom*) e la relazione tra queste due forme di realizzazione.

Questa sezione maggiore finale del *Grande Trattato* conclude con un riferimento molto breve al *Vajrayana* [808-809]. Si deve notare che di tanto in tanto, nel corso del suo trattato, Tsong-kha-pa ha alluso {22} alla questione di come l'“exoterico” Sutrayana o Paramitayana dell'accademico (*mtshan nyid pa*) e dell'apprendista filosofo, a cui è essenzialmente dedicato il *Lam rim chen mo*, si colleghi all'“esoterico” Mantrayana o Vajrayana del mantrin (*sngags pa*) e dello yoghin (*rnal 'byor pa*).⁸

Il *Grande Trattato* conclude con un breve epilogo in metrica [810-812] e con un colofon o annotazione terminale [812-813].

Tsong-kha-pa presenta il suo *Grande Trattato* come ispirato (specialmente nelle prime sezioni) dalla *Lampada sul Sentiero dell'Illuminazione* (*Byang chub lam gyi sgron ma* o *Bodhi-patha-pradipa*), composta dal famoso maestro bengalese Atisha Dipamkarasrijnana (982-1054), che migrò dall'India al Tibet dove divenne l'origine della tradizione tibetana dKa'-gdams-pa. L'opera relativamente breve di Atisha prende come punto di partenza la summenzionata divisione delle tre categorie spirituali ascendenti di persone (*skyes bu gsum*).

Come composizione che presenta una sintesi di molte delle tradizioni spirituali e filosofiche del buddhismo che costituiscono il Sentiero del risveglio, il *Grande Trattato* di Tsong-kha-pa cita, spesso in misura molto ampia, un gran numero di fonti tratte dalla letteratura buddhista scritturale (*sutra*) e soprattutto esegetica (*sastra*). Il primo posto è occupato da numerose fonti mahayaniste (i.e. Paramitayana e, accessoriamente, Vajrayana), ma vengono anche frequen-

temente citate opere appartenenti al sentiero dello *sravaka* e il Vinaya, o ad essi si fa riferimento; questi includono una quantità di opere scritturali, l'*Abhidharma-kosa*, di Vasubandhu, insieme al suo auto-commentario che riguarda le scuole Vaibhasika e Sautrantika, e lo *Sravaka-bhumi* (che è una delle maggiori fonti per la trattazione di Tsong-kha-pa sulla tranquillità-serenità). Si deve osservare che i riferimenti al queste ultime opere del veicolo degli *sravaka* si trovano non solo nelle sezioni che riguardano le due categorie più basse di persone ma anche in quelle dedicate alla categoria più alta, costituita dal bodhisattva e dall'aspirante mahayanista. Questa caratteristica è naturalmente perfettamente regolare e normale nella tradizione buddhista tibetana che è certamente mahayanista, ma non nel senso esclusivo che talvolta si suppone (specialmente in occidente), dal momento che abbraccia la totalità della parola del Buddha, che include lo Sravakayana così come il Mahayana, e perché abbraccia non solo le due discipline (*samvara*) del Bodhisattva e del Mantrin (o Vajrayanista) ma {23} anche la disciplina *pratimoksa* del monaco ordinato o *bhiksu* che segue il Vinaya. Tsong-kha-pa, così come la maggior parte dei suoi maestri e dei suoi discepoli, erano infatti monaci che seguivano il Vinaya dell'ordine Mulasarvastivadin, che era la scuola Vinaya (o Nikaya) adottata in Tibet.

Il *Grande Trattato* non è un mero commentario su queste fonti ma, piuttosto, una *summa* e una sintesi indipendenti del pensiero e della pratica etica, religiosa e filosofica buddhista. Nel suo linguaggio, stile e presentazione è senza dubbio un po' meno scolastica di alcune delle altre opere maggiori di Tsong-kha-pa, ma è non di meno un trattato fondato teoricamente sulla soteriologia e sulla gnoseologia, che richiede sempre l'attenzione molto viva e informata del lettore. La tradizione di Tsong-kha-pa, infatti, non ha mai preteso che il sentiero buddhista fosse un sentiero facile, idoneo a qualsiasi tipo di "apprendimento (fissaggio) veloce" e se certi testi *lam rim* sono talvolta stati descritti dai loro autori come un *bde lam* o *myur lam*, il sentiero esposto in essi è descritto dai loro autori come "facile" o "comodo" e come "rapido" solo in relazione ad altre esposizioni più dettagliate e tecniche.

Inoltre, benché non (sia), propriamente parlando, un'opera polemica, il *Grande Trattato* non evita temi spinosi e talvolta controversi. Ma solo raramente nomina esplicitamente gli eruditi alle cui visioni si oppone dopo un esame critico. In particolare nelle sue sezioni sulla tranquillità-serenità e sulla visione penetrante intuitiva (*insight*) – ma anche nelle prime sezioni di quest'opera – Tsong-kha-pa ha fatto spesso riferimento, sia esplicitamente che tacitamente, a certi temi controversi della teoria e della pratica, che si erano manifestati in Tibet alla fine dell'ottavo secolo in relazione al "Grande Dibattito di bSam yas"; e in un certo numero di occasioni egli ha menzionato "la visione, o il metodo, dello Ho-shang" (*hva shang gi lta ba/ lugs*). Questo è un riferimento all'opinio-

ne secondo cui ogni attività mentale, ogni sforzo e ogni processo intellettuale e ogni tipo di concettualizzazione – in vero qualunque cosa che non sia completamente naturale e spontanea – non è altro che un ostacolo alla comprensione spirituale, una visione attribuita – senza dubbio in modo emblematico e forse limitatamente giustificato – al cinese Ho-Shang Mo-ho-yen (Mahayana).⁹ Questa visione è trattata da Tsong-kha-pa come un caso in cui il *negandum* o ciò che deve essere negato (*rigs pa'i dgag bya*) nell'analisi filosofica è stato delimitato dai suoi propugnatori in un modo troppo ampio, conducendo così in effetti a una forma di negativismo o nichilismo filosofico (e spirituale). Un altro bersaglio del criticismo è la dottrina del “vuoto dell'eterogeneo” (*gzhan stong*), che era sostenuta dalla scuola tibetana Jo-nang-pa, i cui maestri non sono citati qui per nome da Tsong-kha-pa. Questa dottrina – che è opposta a quella del {24} “vuoto di esistenza a sé stante” (*rang stong*, *svabhavasunya*) legata a Ciandrakirti e ai suoi seguaci tibetani, tra cui è incluso anche Tsong-kha-pa stesso – è connessa con una visione filosofica in cui (come nel caso appena menzionato) il *negandum* (*dgag bya*) è stato delimitato troppo ampiamente facendogli includere la totalità del livello *samvrti* di uso pragmatico, così che anch'essa può essere considerata come negativista o nichilista. Ma, primo e più importante, la dottrina *gzhan stong* (del “vuoto dell'eterogeneo”) è considerata come un tipo di sostanzialismo³ – un *dnegos por smra ba* – perché è intesa postulare un assoluto che è vuoto di tutto ciò che è eterogeneo o diverso da se stesso (*gzhan stong*) senza tuttavia essere esso stesso vuoto di auto-esistenza (esistenza a sé stante o *rang stong*), venendo così delimitato troppo strettamente il *negandum*. In aggiunta, la dottrina “Svatantrika” del maestro indiano Bhavya e dei suoi seguaci, in India e soprattutto in Tibet, è l'oggetto del criticismo nella misura in cui Tsong-kha-pa ritiene che essa postuli entità che, benché vuote di esistenza a sé stante in senso ultimo, sono non di meno descritte come stabilite da caratteristica propria (*rang gi mtshan nyid kyi grub pa*) al livello dell'aspetto esteriore. E, seguendo Ciandrakirti, Tsong-kha-pa rifiuta l'aggiunta della specificazione “in senso ultimo” (*don dam par, paramarthatas*) davanti alle quattro grandi proposizioni con cui Nagarjuna ha cominciato il suo *Madhyamaka-karikas*, e che proclamano la non-produzione di un'entità auto-esistente (*dnegos po, bhava*) da (1) se stessa, (2) da un'altra entità del genere, (3) da entrambe e (4) da nessuna delle due (i.e. da nessuna causa assolutamente). Questo perché la nozione di origina-zione per auto-esistenza meramente al livello dell'aspetto esteriore di *samvrti* è considerata essere incoerente [668 e passim]. In vari contesti, nel *Grande Trattato*, sono state anche esaminate e criticate altre teorie in maggiore o minore dettaglio. Ad esempio, come già notato sopra, un argomento di controversia esaminato in qualche misura è la questione se – in aggiunta alla Svatantrika (Rang-rgyud-pa) – il sostenitore del metodo puramente demolitore di *reductio apago-*

gica (*prasanga*) – il cosiddetto Prasangika (Thal-‘gyur-ba) – possa avere in mente una posizione filosofica (*paksa*) propria, e se egli possa o no formulare una tesi (*pratijna*) e una asserzione corrispondente (*abhyupagama*), restando tuttavia fedele al metodo *prasanga* della sua scuola. A differenza di alcune altre autorità che hanno considerato questo problema, la conclusione di Tsong-kha-pa è che il “Prasangika” mantiene davvero una tale posizione e tesi filosofica; per mostrare questo egli ha esaminato criticamente anche i punti di vista di certi maestri Madhyamika dei primi tempi, considerati come “Prasangikas” (seguaci Prasangika) che furono attivi in Tibet, come il maestro kashmiro Jayananda, Khu Mdo-sde-‘bar e rMa-bya.¹⁰

{25} Anche se il *Grande Trattato* ha di fatto inaugurato un genere distinto negli scritti filosofico-religiosi tibetani, il lavoro di Tsong-kha-pa sul *lam rim* non fu certamente senta antecedenti e paralleli nei testi sanscriti e tibetani. Il suo obiettivo non era infatti una totale innovazione.

Da parte Indiana, accanto al summenzionato *Bodhi-patha-pradipa* di Atisha, risalente all’undicesimo secolo, che era esso stesso basato in parte sull’istruzione che il suo autore aveva ricevuto da Dharmakirti di Suvarnadvipa (gSer-gling-pa), si deve menzionare in particolare il *Siksa-samuccaya*, di Santideva (settimo-ottavo secolo), un’opera descritta come un *Bodhisattva-vinaya*, comprendente circa diciannove argomenti della pratica e del pensiero buddhista e costituente un’antologia di testi canonici rilevanti, e il *Bodhi(sattva)-caryavatara* dello stesso autore, che è strutturato attorno a un’esposizione delle sei perfezioni (*paramita*) e che perciò è parallelo alla trattazione fatta da Tsong-kha-pa sulle stesse perfezioni, nelle sezioni del *Grande Trattato* dedicate alla categoria più alta di persone (*skyes bu chen po*) e al sentiero del bodhisattva. Di speciale rilevanza sono anche i tre *Bhavana-krama* di Kamalasila (ottavo secolo), e il *Prajna-paramitopadesa* di Ratnakarasanti (undicesimo secolo), che sono spesso citati nel *Grande Trattato*. A supporto della sua esposizione, Tsong-kha-pa ha attribuito grande importanza al citare, spesso a lungo, un *corpus* veramente ampio di *sutra* e *sastra* indiani.

Tra le più note composizioni tibetane che possono essere citate come predecessori (se non precisamente come modelli) del *Grande Trattato*, si dovrebbe in primo luogo far menzione dei testi *bstan rim* composti da rNgog Blo-ldan-shes-rab (1059-1109) e dal suo pupillo-studente Gro-lung-pa Blo-gros-‘byung-gnas.¹¹ Un’altra importante opera precedente fu il *Dam chos yid bzhin gyi nor bu thar pa rin po chi rgyan zhes bya ba theg pa chen po’i lam rim gyi bshad pa* (*Dvags po’i lam rim thar rgyan*) di sGam-po-pa bSod-nams-rin-chen (Dvags-po-lha-

rje, 1079-1153), un maestro che combinò le tradizioni degli ordini bKa'-gdams-pa e bKa'-brgyud-pa; benché sia giustamente famoso, quest'ultimo trattato è considerevolmente più corto del *Lam rim chen mo* di Tsong-kha-pa.¹² Altre famose opere precedenti della tradizione bKa'-gdams-pa – il *dPe chos rin chen spungs pa*, di Po-to-ba Rin-chen-gsal (1027/1031-1105), il *Bu bum sngon po*, di Rog Shes-rab-rgya-mthso (Dol-pa dMar-zhur-ba, 1059-1131), un *lam rim* conosciuto come il {26} *Bu bum dmar po*, di Sha-ra-ba/ Shar-ba-pa Yon-tan-grags (1070-1141), e ulteriori testi della classe *dpe chos* e *bu bum* di altri maestri di questa scuola, che pure sono ascrivibili alla letteratura *blo sbyong* (Lo-jong o addestramento mentale) strettamente alleata alla letteratura *lam rim*¹³ – prefigurano parti importanti del *Grande Trattato*.

Da parte dell'ordine Sa-skyapa ci sono gli insegnamenti *sNang gsum* e (*Blo sbyong*) *Zhen pa bzhi bral* della dottrina di Virupa del sentiero e del frutto (*lam 'bras*). E anche se essi sono in qualche modo diversi nei contenuti dal *Lam rim chen mo* di Tsong-kha-pa, le opere *sDom gsum rab dbye* e *Thub pa'i dgongs gsal*, di Sa-skya-pandi-ta Kun-dga'-rgyal-mtshan (1182-1251), possono anche essere citate nel presente contesto, dal momento che offrono un'esposizione comprensiva sintetizzante degli insegnamenti buddhisti.¹⁵ Più tardi, un altro maestro Sa-skyapa, Rong-ston Sakya-rgyal-mtshan (1367-1449), scrisse un'opera tipo *lam rim*, basata in particolare sulla Prajnaparamita, lo *Shes rab kyi pha rol tu phyin pa nyams su len pa'i lam gyi rim pa*. Nella tradizione Jo-nangpa, Taranatha (n. 1575) compose a sua volta un'opera *bsTan pa la 'jug pa'i rim pa skyes bu gsum gyi man ngag gi khrid yig bdud rtsi'i nying khu*. L'ordine rNying-ma ha fornito di recente una controparte della letteratura *lam rim* con il *rDzogs pa chen po klong chen snying thig gi sngon 'gro'i khrid yig Kun bzang bla ma'i zhal lung*, di Dza dPal-sprul O-rgyan 'Jigs-med-chos-kyi-dbang-po (1808-1887)¹⁶. (...) C'è poi un'opera già contenuta nel testo-tesoro (*gter ma*) connesso a Padmasambhava, lo *Zhal gdams lam rim ye shes snying po*.¹⁷ Infine, si possono anche fare riferimento a testi che fanno parte delle opere moderne del Bon-po sullo Dzog-chen, come lo *'Od gsal rdzogs pa chen po'i lam gyi rim pa'i khrid yig Kun tu bzang po'i snying tig*, di Shar-rdza bKra-shis-rgyal-mtshan (1859-1933).¹⁸

Queste opere concernenti il sentiero, i suoi stadi e gradi rappresentano naturalmente una collezione diversa di testi rispetto non solo ai loro tempi di composizione ma anche alla loro estensione, al loro metodo di presentazione e ai contenuti. (Le opere elencate qui rappresentano solo una piccola selezione di composizioni sul sentiero graduale. Per qualche ulteriore lavoro tipo *lam rim* connesso principalmente col Vajrayana, si veda in seguito).

Nella lista estesa delle opere più antiche della classe del *lam rim* e del *blo sbyong*, che formano la seconda sezione della sua valida bibliografia delle opere

più antiche e più rare della letteratura tibetana, A-khu Shes-rab-rgya-mtsho (1803-1875) ha enumerato qualcosa come 250 opere tibetane. {27} Tuttavia, non tutte sono paragonabili direttamente al *Grande Trattato* di Tsong-kha-pa; in aggiunta alle composizioni indipendenti, questa lista include opere di commento al *Jataka-mala* di Aryasura, al *Suhrl-lekha* attribuito a Nagarjuna, al *Bodhi-sattva-samvara-vimsaka* di Ciandragomin, al *Bodhi(sattva)-caryavatara* e al *Siksa-samuccaya*, di Santideva, e al *Bodhi-patha-pradipa* di Atisha.¹⁹

Tra le opere della tradizione Theravada del Buddhismo in lingua pali, il parallelo più stretto col *Grande Trattato* di Tsong-kha-pa è probabilmente fornito dal *Visuddhimagga*, di Buddhaghosa (c. 400 d.C.), un trattato voluminoso che prende in esame le tre maggiori divisioni in cui è diviso il sentiero: disciplina etica (*sila*), concentrazione meditativa (*samadhi*) e comprensione discriminante (*panna*). Ma a differenza degli altri testi precedenti appena menzionati, la maggior parte dei quali erano senza dubbio noti a Tsong-kha-pa, il *Visuddhimagga*, mai tradotto in tibetano, non gli sarebbe stato accessibile. Una piccola parte di un'opera che l'autore del *Visuddhimagga* conosceva e usava, il *Vimuktimarga/Vimuttimagga*, fu, tuttavia, tradotto in tibetano.²⁰

In aggiunta al *Lam-rim chen mo*, completato nel 1402, Tsong-kha-pa compose anche il *Trattato Più Breve sul Sentiero Graduale del Risveglio* (*Lam rim chung ba*, conosciuto anche come il *Lam rim 'bring* o "Il sentiero graduale intermedio", completato al Monastero Ri-bo dGe'ldan (o dGa'ldan) nel 1415.²¹ È inclusa tra le opere miscellanee di Tsong-kha-pa (chiamate *bKa'bum thor bu*, e contenute nel secondo volume della sua Opera Omnia), c'è una breve prosa *Lam gyi rim pa mdo tsam du bstan pa*, o "Il sentiero graduale condensato" (a cui si fa talvolta riferimento come *Lam rim chung ngu*, o "Il piccolo sentiero graduale"),²² così come un lavoro in metrica anche più breve sulla pratica intitolato *Byang chub lam gyi rim pa'i nyams len gyi rnam gzhag mdor bsdus te brjed byang du bya ba*.²³ È da menzionare anche di Tsong-kha-pa il suo *Byang chub lam gyi rim pa'i brgyud pa rnam la gsol ba 'debs pa'i rim pa Lam mchog sgo 'byed*, un inno metrico di invocazione ai maestri che hanno trasmesso l'insegnamento *lam rim*, inno in cui è incluso il suo ben noto *Yon tan gzhi gyur ma*.²⁴

Accanto al genere del testo *lam rim* che incorpora e sintetizza un vasto corpo di letteratura di sutra e *sastra*, esistono nella scuola dGa'ldan-pa/ dGe-lugs-pa di Tsong-kha-pa due categorie di opere in relazione tra loro e tuttavia distinte, dedicate ai gradi sul sentiero della {28} realizzazione spirituale. Il primo (lavoro) è composto da un vasto numero di manuali teoretici, genericamente

noti come *Sa lam nam bzhag*, che si occupano degli stadi (*sa, bhumi*) e dei sentieri (*lam, marga*), la cui maggiore sorgente sta nella letteratura Prajnāparāmīta e che sono stati esposti nell'*Abhisamāya-lamkara* e nei suoi commentari (una tradizione su cui Tsong-kha-pa compose il suo compendioso *Legs bshad gser phreng*, iniziato prima dei trent'anni).²⁵ La seconda categoria comprende lavori che espongono il sentiero del Mantra, un soggetto su cui Tsong-kha-pa stesso ha composto il voluminoso *sNgags rim chen mo* (il *Rgyal ba khyab bdag rdo rje 'chang chen po'i lam gyi rim pa gsang ba kun gyi gnad nam par phyeba*), completato nel suo quarantanovesimo anno (1405). In questa seconda categoria si trovano anche i trattati dedicati agli stadi del sentiero come definiti in conformità ai cicli tantrici individuali del Vajrayāna (Guhyasamāja, Vajrabhairava, ecc.).

Nel corso dei secoli successivi, i seguaci della tradizione dGa'ldan-pa/dGhe-lugs-pa di Tsong-kha-pa produssero molte opere basate su o derivanti dalle sue composizioni *lam rim*. Il suo discepolo diretto Hor-ston Nam-mkha'-dpal (1373-1447) compose un manuale dell'addestramento mentale (*blo sbyong*) per il Mahāyāna. E due guide (*'khrīd yig*) al *lam rim* furono composte da un altro discepolo di Tsong-kha-pa, sPyan-snga Blo-gros-rgyal-mtshan (1402-1471/2), che era nato proprio nell'anno in cui il suo maestro completò il *Lam rim chen mo*. (...)

Vanno menzionate poi alcune importanti istruzioni pratiche sulla guida spirituale (*khrīd yig, dmar khrīd*): il *Byang chub lam gyi rim pa'i khrīd yig gser gyi yang zhun* (*Lam rim gser zhun ma*), di bSod-nams-rgya-mtsho (il terzo Dalai Lama, 1543-1588), il quale è connesso con il *Yon tan gzhir gyur ma* di Tsong-kha-pa;²⁶ il molto noto *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrīd thams cad mkhyen par bgrod pa'i bde lam* (*dMar khrīd bde lam*), di Blo-bzang-chos-kyi-nyi-ma (il primo Pan-chen, 1567?-1662); l'altresì famoso *Byang chub lam gyi rim pa'i 'khrīd yig 'jam pa'i dbyangs kyi zhal lung* (*'Jam dpal zhal lung*), di Ngag-dbang Blo-bzang-rgya-mtsho (il quinto Dalai Lama, 1667-1682);²⁷ ed il *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrīd thams cad mkhyen par bgrod pa'i myur lam* {29} (*Lam rim myur lam*), di Blo-bzang-ye-shes (il secondo Pan-chen, 1663-1737).

Con il *lam rim* di Tsong-kha-pa è connesso, direttamente o indirettamente, – spesso tramite la seconda, la terza o la quarta delle quattro opere *lam rim khrīd yig* appena enumerate –, un numero molto ampio di altri trattati *lam rim* e *sbyor ba'i chos drug* (sestuplici pratiche preparatorie) da parte di autori tibetani e mongoli.

... [Continua e segue un lungo e dettagliato elenco di esempi di autori e opere tibetani, a cui rinviano i lettori interessati. Vedere pag. 29 e 30 dell'edizione inglese. Ci limitiamo qui ad elencare solo alcuni:]

... il *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid thams cad mkhyen par bgrod pa'i lam gyi nyams khrid las skyes bu chung ngu'i skor gyi zin tho*, quale registrazione di una lezione impartita da (Tshe-mchog-gling-rin-po-che Yongs-'dzin) Yeshe-srgyal-mtshan (1713-1793);²⁸ ...{30}... il *Byang chub lam rim chen mo'i sa bcad kyi thog nas skyes bu gsum gyi lam gyi rim pa'i man ngag gi gnad bsdus gsal ba'i sgron me* di Chu-bzang Ye-she-srgya-mtsho;²⁹ il *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid myur lam gyi sngon 'gro'i ngag 'don gyi rim pa khyer bde bklag chog bskal bzang mgrin rgyan* di (Dvags-po) 'Jam-dpal-lhun-grub (1845-1919);³⁰ ... il *rNam sgröl lag bcangs su gtod pa'i man ngag zab mo tshang la ma nor ba mtshungs med chos kyi rgyal po'i thugs bcud byang chub lam gyi rim pa'i nyams khrid kyi zin bris gsung rab kun gyi bcud bsdus gdams ngag bdud rtsi'i snying po*, quale registrazione degli insegnamenti di Pha-bong-kha-pa Byams-pa-bstan-'dzin-'phrin-las-rgya-mtsho (1878-1941) e pubblicato dal suo discepolo Khri-byang Blo-bzang-ye-she-sstan-'dzin-rgya-mtsho (1901-1982);³¹ il *rJi lam rim chung ngu dang myur lam dmar khrid sbrags ma'i gsung bshad stsol skabs kyi zin bris mdo tsam du bkod pa zab rgyas snying po* di Pha-bong-kha-pa, ... ed il suo *Byang chub lam gyi rim pa'i snying po bsdus pa yon tan gzhir gyur ma'i zab khrid gnang skabs kyi brjed byang mdor bsdus pa blang dor lta ba'i mig rnam par 'byed pa* (quale commento allo *Yon tan gzhir gyur ma* di Tsong-kha-pa);³² ... (in fine) il *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrid thams cad mkhyen par bgrod pa'i bde lam gyi zin bris* di Shes-rab-rgya-mtsho (ventesimo secolo).³³

{31} Ulteriori opere connesse (alle composizioni *lam rim*) che derivano da un insegnamento di Tsong-kha-pa, trattano dei tre (aspetti) essenziali del sentiero (*lam gyi gnad*, i.e. il *lam gyi gtso bo rnam gsum*), ossia (i) affrancamento o distacco (dall'aggrapparsi alla ruota dell'esistenza, *nges 'byung*, un termine che può rendere il termine sanscrito *nihsarana*, *niryana* e *naiskramya*), (ii) mente del risveglio (*byang chub kyi sems*, *bodhicitta*) e (iii) retta visione (*yang dag pa'i lta ba*, *samyagdrsti*, sulla comprensione dell'originazione in dipendenza e della vacuità).³⁴

Di speciale importanza per l'interpretazione del *Lam rim chen mo* è la sua edizione corredata di note – proveniente in origine dal monastero Tshe-mchog-gling e ristampata presso la casa editrice (stamperia) Zhol di Lhasa – formata da due parti, con i titoli *Byang chub lam rim chen mo'i dka' ba'i gnad rnams mchan bu bzhi'i sgo nas legs par bshad pa theg chen lam gyi gsal sgron*. La prima parte contiene il testo delle sezioni iniziali del *Grande Trattato*, accompagnato da numerose brevi note e la seconda parte contenente il testo delle ultime due sezio-

ni sulla tranquillità-serenità e la visione profonda (*insight*) (*zhi lhag gnyis*); le note della prima sono abbastanza concise, mentre la sezione sulla visione profonda (*insight*) è accompagnata da un commento e da una spiegazione particolarmente abbondante. I quattro autori di queste note e delle spiegazioni sono: il sesto abate di dGa'-ldan, Ba-so Chos-kyi-rgyal-mtshan (1407-1473); sDe-drung-mkhan-chen Ngag-dbang-rab-brtan, che ha raccolto le spiegazioni fornite dal trentesimo abate di dGa'-ldan, sTag-lung-brag-pa Blo-gros-rgya-mtsho (1546-1618), come erano state compilate dal suo proprio maestro, il trentacinquesimo abate di dGa'-ldan, 'Jam-dbyangs dKon-mchog-chos-'phel (1573-1646); Ngag-dbang-brtson-'grus ('Jam-dbyangs-bzhad-pa'i-rdo-rje I, 1648-1721); e Bra-ti-dge-bshes Rin-chen-don-grub (tardo diciassettesimo secolo). Questa edizione del *Grande Trattato* insieme con i quattro gruppi di annotazioni è anche nota come il *Lam rim chen mo mchan bu bzhi sbrags* o *Lam rim mchan bzhi sbrags ma*.³⁵

Sulla lessicografia e esegesi della sola prima parte del *Grande Trattato* vi è l'utile ma relativamente breve *Byang chub lam gyi rim pa chen po las byung ba'i brda bkrol nyer mkho bsdus pa* di A-kyay-yongs-'dzin dByangs-can-dga'-ba'i-blo-gros (1740-1827).

Dal tempo in cui attrasse l'attenzione (in un modo tuttavia abbastanza insoddisfacente) del gesuita italiano Ippolito Desideri, durante il suo soggiorno missionario in Tibet nella prima parte del diciottesimo secolo,³⁶ {32} il *Lam rim chen mo* di Tsong-kha-pa è diventato noto in Occidente a una quantità di persone interessate. La prima traduzione pubblicata in una lingua europea di una parte notevole del *Grande Trattato*, una parziale versione russa dell'erudito mongolo G. Tsybikov (Cybikov/Zybikow) fatta dalla versione mongola, apparve nel 1910-1913 a Vladivostok insieme al testo corrispondente di questa versione mongola (*Lam rim chen po*, vol. I, nr. 1-2).³⁷ In inglese esiste una versione in due volumi di una notevole porzione ad opera di Alex Wayman (*Calming the Mind and Discerning the Real*, New York, 1978; e *Ethics of Tibet*, Albania, 1991). In francese c'è una parziale traduzione anch'essa in due volumi, ad opera di Georges Driessens, preparata sotto la direzione di Yon-tan-rgya-mtsho, uno studioso di Bla-brang bKra-shis-'khyil (*Le grande livre de la progression vers l'Éveil*, Jujurieux, 1990 e Saint-Jean-le-Vieux, 1992). Nessuna di queste versioni è tuttavia completa. Esiste anche una traduzione giapponese della sezione sulla visione profonda (*insight*) a cura di G. M. Nagao (Tokyo, 1954).

Traduzioni di vari importanti materiali derivanti dal *Lam rim* di Tsong-kha-pa o ad esso connessi, sono stati pubblicati da Ghesce Wangyal in *The Door of Liberation* (New York, 1973) e *The Jewelled Staircase* (Ithaca, 1986).

Per lo scrivente, che fu introdotto alle traduzioni *Lam rim* da Ghesce Wangyal molti anni fa in India, è un piacere speciale dare il benvenuto alla presente e completa traduzione del *Grande Trattato* prodotta sotto gli auspici del Tibetan Buddhist Learning Center (Labsum Shedrub Ling), un istituto per lo studio e la pratica buddhista fondato poco dopo il suo arrivo in America da questo colto e saggio monaco-erudito della Mongolia Occidentale, nato in Kalmykia e che ha ricevuto la sua formazione accademica presso il Collegio di Gomang del Monastero di Drepung, vicino a Lhasa.³⁸

D. SEYFORTH RUEGG
*School of Oriental and
African Studies Londra*

{33} PROLOGO

Omaggio a guru Manjughosa

Chino la testa al capo dei Sakya,
 Il cui corpo fu formato da dieci milioni di virtù perfette,
 La cui parola realizza le speranze degli esseri illimitati,
 La cui mente vede con precisione tutti gli oggetti di conoscenza.

Mi inchino ad Ajita [Maitreya] e a Manjughosa,
 Gli eredi supremi del maestro ineguagliato [il Buddha].
 Avendo assunto l'onere di tutti gli atti del Conquistatore,
 Essi (si) emanano in innumerevoli regni di buddha.

Mi inchino ai piedi di Nagarjuna e Asanga,
 Rinomati in tutti i tre livelli,
 Ornamenti di Jambudvipa¹ che scrissero commentari esatti sul proposito
 Della Madre dei Conquistatori,² così difficile da sondare.

Mi inchino a Dipamkara [Atisha], portatore del tesoro delle istruzioni
 Che racchiude i punti chiave, senza errore e completi,
 Dei sentieri della visione profonda e delle azioni vaste,
 Ben trasmessi da quei due grandi pionieri.

Mi inchino con rispetto agli insegnanti
 Che con abili metodi motivati da sollecitudine amorevole,
 Illuminano per il fortunato la porta che conduce alla liberazione,
 L'occhio per vedere tutte le scritture senza limite.

Al giorno d'oggi, coloro che si sforzano nello yoga hanno studiato pochi
 [testi classici]
 Mentre coloro che hanno studiato molto non sono qualificati nei punti
 chiave della pratica.
 {34} Tendono a vedere le scritture con occhi di parte,
 Incapaci di usare la ragione per discriminare il significato delle scritture.

Perciò, avendo visto che non dispongono del sentiero che compiace il saggio,
 Le supreme istruzioni complete, i punti chiave dell'insegnamento, [2]
 Sono stato ispirato a spiegare

Questo sentiero dei grandi pionieri.

Tutti quei fortunati che non sono oscurati dal buio della partigianeria,
 Che hanno la capacità mentale di differenziare il bene dal male,
 E che desiderano rendere significativa questa buona vita dotata di condi-
 zioni favorevoli,

Dovrebbero ascoltare con l'attenzione focalizzata in una sola direzione.

[3]

L'insegnamento che spiegherò qui consiste nel come gli esseri fortunati siano condotti alla buddhità per mezzo degli stadi del sentiero dell'illuminazione che: (1) contengono i punti chiave di tutte le scritture del Conquistatore, (2) sono il sentiero forgiato dai due grandi pionieri Nagarjuna e Asanga, (3) sono il sistema per far progredire gli esseri supremi verso lo stato di onniscienza, e (4) includono completamente tutti gli stadi praticati dai tre tipi di persone.

Gli studiosi del glorioso Nalanda (Na-lendra), si dice, abbiano spiegato l'insegnamento attraverso le tre purezze – la purezza della parola del maestro, la purezza della mente del discepolo e la purezza dell'insegnamento che verrà spiegato. In un tempo successivo, l'insegnamento si diffuse a Vikramasila;³ si dice che fosse importante per i suoi eruditi cominciare con i tre argomenti – la grandezza dell'autore dell'insegnamento, la grandezza dell'insegnamento e come si dovrebbe spiegare ed ascoltare quell'insegnamento. Tra questi due metodi ben noti, io seguirò nella mia spiegazione il secondo.

Questa spiegazione degli stadi del sentiero dell'illuminazione ha quattro parti:⁴

Mostrare la grandezza dell'autore dell'insegnamento per stabilire che è di nobile origine (Capitolo 1)

Mostrare la grandezza dell'insegnamento per generare rispetto per le istruzioni (Capitolo 2)

Come ascoltare e spiegare gli insegnamenti (Capitolo 3)

Come guidare gli studenti con le istruzioni effettive (Capitolo 4 e seguenti).

I. Mostrare la grandezza dell'autore dell'insegnamento per stabilire che è di nobile origine

- A. Come egli rinacque in un lignaggio eccellente
- B. Come, su quella base, egli conseguì buone qualità
 - 1. Come, conoscendo molti testi, egli conseguì le buone qualità della conoscenza scritturale
 - 2. Come, impegnandosi in una pratica corretta, egli ottenne le buone qualità della conoscenza esperienziale
 - a. Atisha possedeva l'addestramento nell'etica
 - 1) Come Atisha possedeva i voti superiori della liberazione individuale
 - 2) Atisha possedeva i voti del bodhisattva
 - 3) Atisha possedeva i voti del *Vajrayana*
 - b. Atisha possedeva l'addestramento nella concentrazione
 - 1) L'addestramento nella concentrazione comune al sutra e al tantra
 - 2) L'addestramento nelle concentrazioni non comuni
 - c. Atisha possedeva l'addestramento nella saggezza
 - 1) L'addestramento comune nella saggezza
 - 2) L'addestramento non comune nella saggezza
- C. Avendo ottenuto queste buone qualità, cosa fece Atisha per promuovere gli insegnamenti
 - 1. Cosa fece in India
 - 2. Cosa fece in Tibet

I. Mostrare la grandezza dell'autore dell'insegnamento per stabilire che è di nobile origine

Queste istruzioni, in generale, sono quelle dell'*Ornamento per la Chiara Conoscenza (Abhisamayalamkara)*,⁵ composto dal venerabile Maitreya. [4] In particolare, il testo per questo lavoro è *La Lampada per il {36} Sentiero dell'Illuminazione (Bodhi-patha-pradipa)* di Atisha; quindi, proprio l'autore della *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* è anche l'autore di questa [opera].⁶

L'altro nome con cui è ampiamente noto il grande maestro Dipamkarasrijana è il glorioso Atisha.

A. Come egli rinacque in un lignaggio eccellente

Come è esposto negli *Ottanta Versi di Lode* (*bsTod pa brgyad cu pa*) composti dal grande traduttore Nag-tso (Nag-tsho):⁷

Nell'eccellente terra di Za-hor [Bengala] nell'est,
C'è una grande città, Vikramanipura.
Nel suo centro c'è una residenza reale,
Un palazzo estremamente vasto,
Chiamato "Bandiera d'Oro".
Le sue risorse, potenza e fortuna
Erano pari a quelle dell'imperatore dell'est della Cina.⁸

Il re di quella terra era Kalyanasri,
La regina era Sriprabha.
Essi ebbero tre figli, Padmagarbha,
Ciandragarbha e Srigarbha.
Il principe Padmagarbha ebbe cinque regine e nove figli.

Il suo figlio maggiore, Punyasri,
È un grande erudito del nostro tempo
Conosciuto come Dha-na-shri.⁹
Il più giovane, Srigarbha,
È il monaco Viryaciandra.
Il (figlio) mediano, Ciandragarbha,
È il nostro presente venerabile guru [Atisha].

B. Come, su quella base, egli conseguì buone qualità

Come ottenne buone qualità è spiegato in due parti:

1. Come, conoscendo molti testi, egli conseguì le buone qualità della conoscenza scritturale
2. Come, impegnandosi in una pratica corretta, egli ottenne le buone qualità della conoscenza esperienziale

1. Come, conoscendo molti testi, egli conseguì le buone qualità della conoscenza scritturale

Ottanta Versi di Lode, di Nag-tso, dice:¹⁰

All'età di ventuno (anni),
 Egli aveva la padronanza sulle sessantaquattro arti;¹¹
 {37} Su tutte le forme di abilità,
 Sulla lingua sanscrita
 E su tutta la filosofia.

Come si dice qui, quando aveva ventuno anni egli era diventato un erudito pienamente maturo dopo essersi addestrato sugli argomenti di conoscenza comuni ai buddhisti e ai non buddhisti, le quattro conoscenze – di grammatica, logica, arti e medicina.¹² [5] Più specificatamente, il grande Dro-lung-ba disse che all'età di quindici anni, dopo aver udito *Gocce di Ragionamento* (*Nyaya-bindu-prakarana*) di Dharmakirti, una volta Atisha dibattè con un famoso erudito, un logico non buddhista, e lo sconfisse, ragion per cui la sua fama si diffuse ovunque.

Quindi egli ricevette la completa iniziazione dal guru Rahulagupta, signore della contemplazione del Tempio della Montagna Nera,¹³ che ebbe una visione del glorioso Hevajra e aveva ricevuto profezie da Vajradakini. Gli fu dato il nome segreto di Jnanaguhyavajra. All'età di ventinove anni, addestrandosi nel *Vajrayana* con molti guru che avevano raggiunto realizzazioni spirituali, egli divenne esperto in tutti i testi e le istruzioni tantriche. Quando gli si presentò il pensiero “Solo io sono qualificato nel veicolo del mantra”,¹⁴ il suo orgoglio fu domato dalle *dakini*¹⁵ in un sogno che gli mostrava molti testi del sentiero del mantra da lui mai visti prima.

Poi i suoi guru e le deità scelte (da lui), sia in persona che nei sogni, lo spinsero a diventare un monaco, dicendo che se avesse fatto ciò avrebbe beneficiato ampiamente l'insegnamento e molti esseri. In seguito alla loro pressione, egli divenne monaco, ricevendo l'ordinazione da un abate che aveva raggiunto una concentrazione meditativa in cui prendeva la realtà da una (particolare) prospettiva, avendo raggiunto il sentiero della preparazione.¹⁶ Questo abate era un anziano Mahasamghika, un grande sostenitore dei testi sulla disciplina, chiamato Silaraksita. Come detto negli *Ottanta Versi di Lode*, di Nag-tso, “Il tuo abate era noto a tutti per aver raggiunto il sentiero della preparazione”.¹⁷ Inoltre, fu dato ad Atisha il nome Sri Dipamkarajñana.

Poi, fino all'età di trentuno anni, Atisha si addestrò nelle collezioni scritte superiori e inferiori della conoscenza buddhista all'interno della tradizione filosofica. In particolare, ad O-tan-ta-pu-ri,¹⁸ egli ascoltò per dodici anni gli insegnamenti dal guru Dharmaraksita, sulla *Grande Spiegazione Dettagliata* (*Maha-vibhasa*).¹⁹ Diventando veramente esperto nei testi delle quattro scuole di base,²⁰ egli giunse a conoscere, secondo le differenti scuole e senza confusione anche i dettagli più fini di quale comportamento dovrebbe essere adottato e quale evitato nelle regole della disciplina monastica, come quelle riguar-

danti il modo di dare e ricevere le cose tipo il cibo. [6]

{38} In tal modo, attraversando i dogmi vasti come l'oceano della nostra e delle altre scuole, giunse a conoscere accuratamente tutti i punti chiave dell'insegnamento scritturale.

2. Come, impegnandosi in una pratica corretta, egli ottenne le buone qualità della conoscenza esperienziale

In generale, le tre preziose collezioni scritturali²¹ includono tutti gli insegnamenti scritturali del Conquistatore. Perciò i tre preziosi addestramenti devono anche includere gli insegnamenti come sono realizzati.²² Rispetto a ciò, le scritture e i loro commentari lodano ripetutamente l'addestramento nella disciplina etica come base di tutte le buone qualità, come gli addestramenti nella concentrazione e nella saggezza. Perciò all'inizio dovete avere le buone qualità della conoscenza che si manifestano nel contesto dell'addestramento nella disciplina etica.

a. Atisha possedeva l'addestramento nell'etica²³

(Il fatto) che Atisha possedesse l'addestramento nell'etica è spiegato in relazione a tre aspetti:

1. I voti superiori della liberazione individuale
2. I voti del bodhisattva
3. I voti del Vajrayana

1. Come Atisha possedeva i voti superiori della liberazione individuale

Gli *Ottanta Versi di Lode* di Nag-tso:²⁴

Mi inchino all'anziano sostenitore dei testi sulla disciplina,
 Al supremo dei monaci, che possiede la gloria degli atti puri.
 Tu, avendo varcato la porta del veicolo degli *sravaka*,²⁵
 Hai osservato la disciplina etica come uno yak sta attento alla sua coda.

Uno yak è così attaccato ai peli della sua coda che, quando un singolo pelo resta impigliato in una boscaglia, esso rischia la sua vita per assicurarsi che nessun pelo venga perso, anche se vede che potrebbe essere ucciso da un cacciatore. Allo stesso modo Atisha, dopo aver ricevuto i voti completi del monaco, si curò, anche a rischio della sua vita, di ogni addestramento fondamentale minore, per non parlare degli addestramenti fondamentali maggiori nei quali si era impe-

gnato. Perciò, come si dice negli *Ottanta Versi di Lode* di Nag-tso, egli era un anziano che era un grande sostenitore dei testi sulla disciplina.

2. Atisha possedeva i voti del bodhisattva

Gli *Ottanta Versi di Lode* di Nag-tso:²⁶

Tu, avendo varcato la porta del veicolo della perfezione,
Hai sviluppato con tutto il cuore la determinazione risoluta, e in virtù della tua
{39} Mente dell'illuminazione, non hai voluto abbandonare gli esseri viventi -
Mi inchino a te, oh intelligente e compassionevole.

In tal modo si dice che egli si addestrò in molte istruzioni per sviluppare la mente dell'illuminazione, che è radicata nell'amore e nella compassione. In particolare, affidandosi a Ser-ling-ba,²⁷ si era addestrato per un lungo tempo nelle istruzioni supreme trasmesse dai venerabili Maitreya e Manjughosa rispettivamente ad Asanga e Santideva. [7]

Per questo, come dice *Ottanta Versi di Lode*:²⁸

Colui che mette da parte i suoi interessi e si assume
Il peso degli interessi degli altri è il mio guru [Atisha].

Sorse nel suo cuore la mente dell'illuminazione che si prende cura degli altri più che di se stesso. Quella mente dell'aspirazione indusse in lui la mente dell'illuminazione dell'impegno. Egli quindi apprese le pratiche conseguenti alla sua promessa di addestrarsi nelle grandi onde degli atti del bodhisattva, e con quelle buone azioni non trasgredì mai i limiti del codice dei figli dei conquistatori (i bodhisattva).²⁹

3. Atisha possedeva i voti del Vajrayana

Gli *Ottanta Versi di Lode* di Nag-tso:³⁰

Avendo varcato la soglia del Vajrayana,
Tu considerasti te stesso come una deità e possedesti la mente vajra.³¹
Signore della contemplazione, Avadhutipa,³²
Mi inchino a te che ti impegnasti nella condotta segreta.

Nag-tso esprime lode in generale, chiamando Atisha un capo degli yoghi per il fatto che raggiunse la concentrazione dello stadio di generazione, in cui egli

vide il suo corpo come divino, e la concentrazione dello stadio del completamento in cui raggiunse lo stato *vajra* della mente. In particolare, rispetto al suo salvaguardare correttamente gli impegni e al non trasgredire i confini delle regole tantriche, gli *Ottanta Versi di Lode* dice:³³

Poiché avevi attenzione consapevole e vigilanza,
Non avesti pensieri contrari all'etica.
Coscientioso e vigile, senza inganno o pretenziosità,
Non fosti macchiato dai difetti delle infrazioni.

Pertanto, Atisha era non solo coraggioso nel promettere di addestrarsi nella disciplina etica dei tre voti³⁴ ma egli manteneva anche la disciplina etica tenendo fede alle sue promesse e non trasgredendo i limiti (imposti) dalle regole. Anche quando li trasgrediva in misura minima, egli immediatamente purificava quell'infrazione col rito appropriato per {40} rigenerare il voto. Sappi che questa biografia diletta gli eruditi che comprendono i punti chiave delle scritture; emula tali esseri eccellenti. [8]

b. Atisha possedeva l'addestramento nella concentrazione

1) L'addestramento nella concentrazione comune al sutra e al tantra

La sua mente divenne flessibile per mezzo della serenità meditativa.

2) L'addestramento nelle concentrazioni non comuni

Egli raggiunse uno stadio veramente stabile di generazione per aver praticato gli atti della condotta abile per sei o tre anni.³⁵ In quel tempo, dopo aver udito i canti tantrici segreti cantati dalle *dakini* a Oddiyana, egli li imparò a memoria.

c. Atisha possedeva l'addestramento nella saggezza

1) L'addestramento comune nella saggezza

Egli ottenne una concentrazione della visione profonda intuitiva (*insight*) che era un'unione di serenità meditativa e visione profonda intuitiva (*insight*).

2) L'addestramento non comune nella saggezza

Egli ottenne una speciale concentrazione dello stadio del completamento. *Ottanta Versi di Lode*:

È chiaro che tu hai raggiunto il sentiero della preparazione
In conformità ai testi del veicolo del mantra.

C. Avendo ottenuto queste buone qualità, cosa fece Atisha per promuovere gli insegnamenti

1. Cosa fece in India

Nel palazzo della grande illuminazione, nella gloriosa Bodh-gaya, egli sostenne l'insegnamento buddhista insegnando tre volte e usando gli insegnamenti per sconfiggere le deboli istruzioni dei filosofi non buddhisti. Riguardo alle nostre scuole buddhiste superiori e inferiori, egli promosse gli insegnamenti rimuovendo le corruzioni (causate) dall'ignoranza, dalle idee sbagliate e dai dubbi. È così che tutte le scuole, senza partigianeria, lo considerano un gioiello della corona. *Ottanta Versi di Lode*:³⁶

Nel palazzo della grande illuminazione,
Quando tutti furono riuniti,
Con parole simili al ruggito di un leone,
Confondesti le menti di tutti
Coloro che argomentavano a favore dei deboli dogmi
Delle nostre e delle altre scuole

{41} Anche:³⁷

Ad Otantapuri c'erano
Duecentocinquanta monaci,
A Vikramasila
Ce n'erano circa cento.
Tutte le quattro scuole radice³⁸ erano presenti.
Tu non ti occupasti delle vanterie delle varie scuole
Ma divenisti il gioiello della corona di tutti
I quattro seguaci dell'Insegnante,³⁹
In tutte le aree
Della terra del Magadha. [9]
Poiché ti attenevi agli insegnamenti generali
Di tutte le diciotto sette [e perciò non erano di parte],
Ciascuno ricevette insegnamenti da te.

2. Cosa fece in Tibet

I rinuncianti regali, zio e nipote,⁴⁰ inviarono in India in successione i due traduttori, Gya-dzon-seng⁴¹ e Nag-tso Tshul-trim-gyal-wa. Dato che essi fecero grandi e ripetuti sforzi per invitarlo, Atisha andò nello Nga-ri Superiore al tempo di Jang-chup-o (Byang-chub-'od).

Quando gli diedero il benvenuto là, i suoi ospiti pregarono affinché egli potesse purificare l'insegnamento buddhista. Sulla base di questa preghiera, egli promosse l'insegnamento tramite attività quali il comporre la *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione*, un testo che mette insieme gli stadi della pratica, considerando tutti i punti chiave dei veicoli del sutra e del mantra segreto. Inoltre, per tre anni a Nga-ri, nove anni a Nye-tang e cinque anni in altri posti dello U (dBus) e dello Tsang (gTsang), egli insegnò tutte le istruzioni per i testi dei veicoli del sutra e del mantra agli studenti fortunati.⁴² Il risultato fu che egli ristabilì le pratiche del sistema buddhista che erano scomparse, rinvigorì quelle che erano rimaste solo in minima parte, e rimosse la corruzione basata sulle concezioni errate. In tal modo rese liberi da contaminazione i preziosi insegnamenti.

In generale, il glorioso Santaraksita e Padmasambhava introdussero le pratiche del sistema buddhista nella Terra delle Nevi [Tibet] durante la prima diffusione dell'insegnamento. Tuttavia, l'abate cinese Ha-shang (Hva-shang) causò il declino dell'insegnamento. Egli non comprese correttamente la vacuità e perciò denigrò il fattore del metodo e negò che si dovesse portare alla mente qualsiasi cosa, perfino le virtù. Il grande maestro Kamalasila, dopo aver confutato Ha-shang a dovere, stabilì l'intento del Conquistatore; per cui la sua gentilezza fu la più grande.

{42} Nell'ultima diffusione dell'insegnamento in Tibet, alcuni che supponevano di essere eruditi e yoghi, interpretarono male il significato delle collezioni dei tantra. A causa di questo, essi fecero un grande danno al mantenimento della disciplina etica, la radice degli insegnamenti. Questo essere eccellente [Atisha] li confutò a dovere. Inoltre, fece sì che le loro concezioni errate scomparissero e quindi rinvigorì l'insegnamento senza difetti. [10] In tal modo, la sua gentilezza raggiunse tutti quelli della Terra delle Nevi.

Inoltre, ci sono tre qualificazioni ideali per un autore di testi che delucidano l'intento del Saggio in questo modo. L'autore (1) dovrebbe possedere la padronanza sui cinque ambiti della conoscenza;⁴³ (2) dovrebbe possedere istruzioni che siano punti chiave per praticare il significato degli argomenti della conoscenza buddhista, che sono stati trasmessi con un lignaggio ininterrotto che dal Buddha perfetto discende attraverso esseri eccellenti; e (3) dovrebbe ricevere il permesso di comporre il testo in una visione della sua divinità prescelta. Se una persona con una qualsiasi di queste qualificazioni può comporre un testo, allo-

ra quando sono presenti tutte e tre (la situazione) è ideale. Questo grande maestro fu dotato di tutte e tre nel modo seguente:

1. Riguardo a come le sue divinità prescelte lo seguivano. *Ottanta Versi di Lode*:⁴⁴

In virtù dell'aver visioni e del ricevere il permesso
 Dal glorioso Hevajra,
 Da Trisamayavyuharaja,
 Dall'eroe Lokeshvara [Avalokitesvara],
 Dalla nobile e venerabile Tara, e così via,
 Egli ascoltò sempre l'eccellente insegnamento
 Della visione profonda e dei vasti atti di compassione
 Sia nei sogni che di persona.

2. Riguardo al lignaggio dei guru, ci sono due lignaggi: quello del veicolo comune [sia allo Hinayana che al Mahayana] e quello del Mahayana. All'interno dell'ultimo, ce ne sono di nuovo due: quelli del veicolo della perfezione e quelli del veicolo del mantra. Entro il veicolo della perfezione, ci sono ancora due divisioni – il lignaggio della visione e il lignaggio degli atti – ed entro il lignaggio degli atti, ci sono i lignaggi provenienti da Maitreya e Manjughosa, formando tre lignaggi nel veicolo della perfezione. Inoltre, rispetto al veicolo del mantra, ci sono cinque sistemi di lignaggi.⁴⁵ In aggiunta ci sono lignaggi come quelli dei dogmi, i lignaggi delle benedizioni e i lignaggi di varie {43} istruzioni. Atisha era dotato delle istruzioni di questi molteplici lignaggi. I guru da cui Atisha ricevette insegnamenti direttamente sono, come dice Nag-tso:⁴⁶

I guru sui quali hai fatto sempre affidamento
 Avevano raggiunto realizzazioni spirituali; erano molti:
 Santi-pa e Ser-ling-ba,
 Bhadrabodhi e Jnanasri.
 Ed, in particolare, tu possedevi
 Le istruzioni sulla visione profonda e sulle vaste azioni
 Trasmesse da Nagarjuna attraverso le generazioni. [II]

È risaputo che egli ebbe dodici guru che avevano conseguito realizzazioni spirituali e ce ne erano anche molti altri.

3. La sua maestria sui cinque rami della conoscenza è stata già spiegata.

Perciò, questo maestro fu in grado di determinare bene l'intento del Conquistatore.

Questo maestro, che aveva tali qualità ebbe un inconcepibile numero di studenti in India, Kashmir, Oddiyana, Nepal e Tibet. Per menzionare i principali tra questi, in India, ci furono i quattro grandi eruditi Bi-do-ba, Dharmakaramati, Madhyasinha e Ksitigarbha, tutti pari all'Anziano [Atisha] in conoscenza. Alcuni includono anche Mitraguhya come quinto. Dallo Nga-ri, c'erano il traduttore Rin-chen-sang-bo, il traduttore Nag-tso e il regale rinunciante Jangchup-o. Dallo Tsang, c'erano Gar-gay-wa e Go-kuk-ba-blai-dzay. Da Hlodrak, c'erano Chak-ba-tri-chok e Gay-wa-gyong. Dal Khams, c'erano Nal-jor-ba-chen-bo, Gon-ba-wa, Shay-rap-dor-jay e Chak-dar-don-ba. Dal Tibet centrale, c'erano i tre, Ku-don-Dzon-dru-yung-drung, Ngok Lek-bay-shay-rap e Drom-don-ba Gyel-way-jung-nay.⁴⁷

Tra questi, il grande detentore del lignaggio che promosse le attività del guru [Atisha] stesso fu Drom-dom-ba Gyel-way-jung-nay, che fu profetizzato da Tara.

Questa, in breve, è la grandezza dell'autore. Può essere conosciuta in dettaglio dalla grande letteratura biografica.⁴⁸

{45} LA GRANDEZZA DELL'INSEGNAMENTO

- II. Mostrare la grandezza dell'insegnamento per generare rispetto per le istruzioni
- A. La grandezza di far sapere che tutti gli insegnamenti sono liberi da contraddizione
 - B. La grandezza di far capire che tutte le scritture sono istruzioni per la pratica
 - C. La grandezza di far scoprire facilmente l'intento del Conquistatore
 - D. La grandezza del far astenersi automaticamente dal compiere grandi misfatti

Riguardo all'insegnamento che deve essere spiegato, il testo radice di queste istruzioni è la *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione*. Ci sono molti testi composti dall'Anziano, ma la *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* li include tutti ed è fondamentale. Dal momento che insegna mettendo insieme i punti chiave dei veicoli del sutra e del mantra, il suo contenuto include tutto; dato che enfatizza gli stadi della disciplina mentale, è facile da mettere in pratica; e dal momento che è adornato dalle istruzioni di due guru, che erano esperti qualificati nei sistemi dei due grandi pionieri,⁴⁹ è superiore agli altri sistemi. [12]

{46} II. **Mostrare la grandezza dell'insegnamento per generare rispetto per le istruzioni**

La grandezza dell'insegnamento è indicata da quattro qualità che esso suscita nello studente:

1. Sapere che tutti gli insegnamenti sono liberi da contraddizione
2. Arrivare a comprendere che tutte le scritture sono istruzioni per la pratica
3. Scoprire facilmente l'intento del Conquistatore
4. Trattenersi automaticamente dal compiere grandi misfatti.

La grandezza di far sapere che tutti gli insegnamenti sono liberi da contraddizione

Riguardo agli insegnamenti, il *Commentario sulla "Lampada per la Saggezza" (Prajna-pradipa-tika)*, di Avalokitavrata, dice:⁵⁰

Riguardo agli "insegnamenti", le scritture del Bhagavan⁵¹ insegnano accuratamente ciò che deve essere conosciuto per intero, ciò che deve essere eliminato, ciò che deve essere manifestato e ciò che deve essere coltivato dalle deità e dagli

umani che desiderano raggiungere lo stato degno degli dèi [di un nirvana non-dimorante].

Perciò gli insegnamenti sono ciò che il Conquistatore spiegò bene. Qui [nel contesto della *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione*] sapere che tutti gli insegnamenti sono liberi da contraddizione significa comprendere che essi sono il sentiero attraverso il quale una persona diventa un buddha. Alcuni sono i punti principali del sentiero; altri sono i vari rami del sentiero.

I bodhisattva hanno come meta il compiere il bene del mondo [tutti gli esseri viventi]. Dal momento che i bodhisattva devono prendersi cura degli studenti che sono seguaci dei tre lignaggi [quelli degli *sravaka*, dei *pratyekabuddha* e dei bodhisattva], essi devono senz'altro addestrarsi sui sentieri di quei tre lignaggi. Questo perché, come dice il *Saggio sulla Mente dell'Illuminazione* (*Bodhicitta-vivarana*), di Nagarjuna:⁵²

Poiché generano negli altri
Conoscenza certa che concorda con la propria,
I saggi si applicano
Sempre e senza errore.

E il *Commentario sul "Compendio della Cognizione Valida"* (*Pramana-vartika-karika*), di Dharmakirti, dice:⁵³

difficile spiegare agli altri
I risultati di cause che sono oscure a noi stessi.

{47} Perciò, se non avete accertato con esattezza qualcosa, non potete insegnarla agli altri.

Affermando "Quei benefattori degli esseri che compiono il bene del mondo attraverso la conoscenza dei sentieri...", Ajita indica nell'*Ornamento per la Chiara Conoscenza* che conoscere i sentieri dei tre veicoli è il metodo con cui i bodhisattva raggiungono la meta che si sono prefissati.⁵⁴ Anche la Madre dei Conquistatori [*Il Sutra della Perfezione della Saggezza in Diciottomila Versi*] dice:⁵⁵ [13]

I bodhisattva dovrebbero generare tutti i sentieri – che sia il sentiero di uno *sravaka*, di un *pratyekabuddha* o di un buddha – e dovrebbero conoscere tutti i sentieri. Dovrebbero anche compiere gli atti di questi sentieri e portarli tutti a completamento.

Perciò è contraddittorio avanzare l'idea che non dovresti addestrarti nelle col-

lezioni scritturali dell'Hinayana perché sei un praticante Mahayana.

Ci sono sentieri condivisi e non condivisi per accedere al Mahayana. Dal momento che quelli condivisi sono cose che provengono dalle collezioni scritturali dello Hinayana, come potrebbero essere qualcosa da mettere da parte? Perciò, i seguaci del Mahayana devono praticare tutte le cose insegnate nelle collezioni di scritture dello Hinayana, con solo poche eccezioni, come il cercare diligentemente una pace beatifica solo per se stessi. Questa è la ragione per insegnare estesamente tutti e tre i veicoli delle collezioni scritturali veramente vaste dei bodhisattva.

Per di più, un buddha perfetto non ha estinto solo una porzione di difetti e realizzato una mera porzione di buone qualità, ma piuttosto ha estinto tutti i tipi di difetti e realizzato tutti i tipi di buone qualità. I praticanti Mahayana cercano di conseguire questo. Dal momento che elimineranno tutti i difetti e svilupperanno tutte le buone qualità, tutti i diversi tipi di buone qualità derivanti dalla eliminazione dei difetti e dall'acquisizione di conoscenza all'interno di ogni altro veicolo sono inclusi nel sentiero Mahayana. Perciò, ogni scrittura è inclusa come un ramo del sentiero Mahayana per conseguire la buddhità. Infatti, non c'è un detto del Saggio che non estingua qualche difetto o che non sviluppi qualche buona qualità e di tutte quelle non ce n'è alcuna che un praticante Mahayana non metta in pratica.

Dubbio: Per entrare nel veicolo della perfezione del Mahayana, tu hai bisogno dei sentieri che sono spiegati nelle collezioni scritturali Hinayana. Tuttavia, per entrare nel Vajrayana, i sentieri del veicolo della perfezione non sono condivisi coi sentieri del Vajrayana, perché (quei) sentieri sono incompatibili.⁵⁶ [14]

{48} *Risposta:* Anche questo è irragionevole al massimo. La sostanza del sentiero del veicolo della perfezione comprende il *pensiero* che è lo sviluppo della mente dell'illuminazione e le *azioni* di addestrarsi nelle sei perfezioni. Il fatto che ci si debba affidare a questi in tutte le occasioni è presentato nel *Tantra del vajra del culmine (Vajra-sikhara)*:⁵⁷

Non abbandonare la mente dell'illuminazione
Neppure per salvare la tua vita.

E:

Le azioni delle sei perfezioni
Non dovrebbero mai essere messe da parte.

In aggiunta, si dice così in molti testi tantrici.

Tali testi affermano anche che nelle frequenti occasioni in cui si entra nei

mandala del supremo yoga tantra, devi necessariamente prendere sia i voti condivisi che i voti non condivisi. I primi sono semplicemente i voti del bodhisattva, e prendere i voti significa promettere di applicarti agli addestramenti del bodhisattva, come le tre forme di disciplina etica.⁵⁸ Perciò il veicolo della perfezione non ha un sentiero diverso dagli addestramenti che sono conformi alla tua promessa di praticare gli atti del bodhisattva dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione.

Inoltre, il dubbio di cui sopra è irragionevole al massimo perché, quando prendi i voti tantrici, tu devi promettere di sostenere tutti gli aspetti dell'insegnamento. Questo concorda con ciò che è detto nel *Tantra del Diamante Daka* (*Vajra-daka*), nel *Tantra dell'Integrazione* (*Samputi*) e nel *Vajra Tantra del Vajra del Culmine* nell'occasione in cui si prendono gli impegni di Amitabha:

Sostieni tutti gli insegnamenti eccellenti:
I tre veicoli, l'esterno e il segreto.⁵⁹

Alcuni vedono una lieve discrepanza nei termini di ciò che tu devi o non devi fare e concludono che questi sono in completa contraddizione, come caldo e freddo. Ovviamente, questa è una valutazione superficiale. A parte alcuni punti concernenti ciò che deve o non deve essere fatto, le scritture sono veramente molto concordanti. Perciò, all'ingresso nei livelli più alti dei tre veicoli o dei cinque sentieri, per esempio, tu devi avere tutte le buone qualità dei veicoli e dei sentieri inferiori.

Riguardo al sentiero delle perfezioni, il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe* (*Ratna-guna-sancaya-gatha*) dice:⁶⁰

Il sentiero di tutti i conquistatori del passato,
Di quelli che non sono ancora venuti e di quelli che ora sono presenti
Consiste nelle perfezioni, nient'altro. [15]

{49} Il sentiero delle perfezioni è come la rotta principale per il sentiero che conduce alla buddhità. Quindi, non è appropriato metterlo da parte. Poiché questo viene detto molte volte anche nel Vajrayana, il sentiero delle perfezioni è il sentiero comune sia al sutra che al tantra.

Aggiungendo a questo sentiero condiviso i sentieri non condivisi del veicolo del mantra – iniziazioni, promesse, voti, i due stadi e le loro pratiche accessorie – il progresso verso la buddhità è rapido. Tuttavia, se metti da parte i sentieri condivisi col veicolo della perfezione, fai un grande errore.

Se non consegui una tale comprensione, allora, ogni volta che ottieni ciò che sembra essere una comprensione di un insegnamento isolato, abbandonerai gli

altri insegnamenti. Quando sviluppi un supposto interesse per i veicoli più alti, abbandonerai in successione le collezioni scritturali dell'Hinayana e del veicolo della perfezione. Perfino all'interno del veicolo del mantra abbandonerai i tre tantra inferiori e così via. Così accumulerai la grande ostruzione karmica di aver abbandonato gli insegnamenti, che porta un risultato molto grave. In questo contesto, questa ostruzione sorge prontamente e c'è il pericolo che ciò avvenga. La sorgente di questo è indicata sotto.

Perciò, avendo riposto fiducia in un protettore eccellente, consolida la tua certezza riguardo al modo in cui tutte le scritture sono fattori causali affinché una persona diventi un buddha. Quindi pratica quelle cose che puoi praticare. Non usare la tua incapacità come una ragione per ripudiare ciò in cui non puoi effettivamente impegnarti o da cui non puoi distoglierti. Pensa, piuttosto, in anticipo: "Quando praticherò questi insegnamenti facendo effettivamente ciò che deve essere fatto e distogliendomi da ciò che non dovrebbe essere fatto?" Lavora sulle cause per tale pratica – accumulare le collezioni, rimuovere le oscurazioni e compiere preghiere di aspirazione. In poco tempo il tuo potere menale diventerà sempre maggiore e sarai in grado di praticare tutti gli insegnamenti che precedentemente non eri in grado di praticare,

Il prezioso Insegnante [Drom-don-ba] disse: " Il mio guru [Atisha] è quello che conosce come portare tutti gli insegnamenti entro un sentiero a quattro facce.⁶¹ Queste parole sono molto significative.

Poiché queste istruzioni della *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* guidano gli studenti raccogliendo tutti i punti chiave dei veicoli del sutra e del mantra nel sentiero che porta una persona a diventare un buddha, esse hanno la grandezza di produrre la certezza che tutti gli insegnamenti sono liberi da contraddizione. [16]

{50}B. La grandezza di far capire che tutte le scritture sono istruzioni per la pratica

In generale, solo le scritture del Conquistatore forniscono i mezzi per raggiungere tutti i benefici e la felicità, temporanei ed ultimi, per coloro che desiderano la liberazione, perché solo il Buddha è libero da ogni errore nell'insegnare ciò che deve essere adottato e ciò che deve essere messo da parte. Perciò, il *Continuum Sublime (Uttara Tantra)* dice:⁶²

Poiché in questo mondo non c'è alcun altro più saggio del Conquistatore –
 Alcun altro che conosca precisamente con onniscienza tutti [i fenomeni del mondo]
 e la realtà suprema –
 Non create disturbo ad alcuna delle collezioni di sutra esposti dal Saggio stesso.

Distruggendo il sistema del Saggio, danneggerai gli insegnamenti sacri.

Perciò le parole del Conquistatore, le preziose collezioni di sutra e tantra, sono le istruzioni supreme. Ciò nonostante, dal momento che gli studenti in quest'ultimo tempo non scoprono l'intento di quelle parole scavando in esse per conto proprio, senza dipendere da commentari validi e dalle istruzioni dirette di esseri eccellenti, i grandi pionieri composero personalmente trattati e istruzioni che commentano il significato come da loro inteso.

Pertanto, perché qualcosa sia una pura istruzione personale, deve conferire conoscenza certa dei testi classici. A prescindere da quanto bene tu la apprenda, un'istruzione personale è solo qualcosa da mettere da parte se non può conferire conoscenza certa del significato delle parole del Buddha e dei grandi commentari sul loro scopo, o se insegna un sentiero incompatibile con queste.

Ci sono persone che concludono che qualsiasi testo classico dovrebbe essere considerato solo un insegnamento esplicativo, mancando di conseguenza dei punti chiave per la pratica. Essi sostengono che ci sono istruzioni personali separate che insegnano i significati centrali che sono il cuore della pratica. Immaginano poi che ci siano due forme separate dell'insegnamento eccellente – un insegnamento che ti viene spiegato e un insegnamento che tu pratichi. Sappi che questa attitudine preclude lo sviluppo del grande rispetto per i sutra e tantra senza macchia, così come per i trattati senza errore che commentano ciò che intendono comunicare. [17] Sappi anche che accumuli l'ostruzione karmica di abbandonare l'insegnamento quando consideri quei testi classici come oggetti di disprezzo e dici: "Quelli sono meramente per promuovere la propria conoscenza superficiale {51} ed eliminare le concezioni errate degli altri; essi non insegnano il significato profondo".

Pertanto, per coloro che desiderano la liberazione, le istruzioni supreme e autentiche sono in verità i testi classici. Tuttavia, a causa della tua intelligenza limitata e così via, potresti non essere in grado di riconoscere quei testi come istruzioni supreme dipendendo solo da essi (testi). Perciò, devi cercare istruzioni personali, pensando: "Cercherò la conoscenza certa di quei testi basata sulle istruzioni personali di un essere eccellente". Ma non pensare: "I testi sono senza sostanza, dal momento che promuovono meramente una conoscenza superficiale ed eliminano le concezioni sbagliate degli altri; le istruzioni personali però sono supreme, dato che rivelano il significato profondo".

Il grande *yoghi* Chang-chup-rin-chen disse:

Per quanto concerne le istruzioni, la completa padronanza non significa acquisire la verifica solo di un piccolo volume che sta nel palmo di una mano; significa considerare tutte le scritture come istruzioni per la pratica.

Inoltre, il grande studente dell'Anziano, Gom-ba-rin-chen-la-ma, disse che egli comprese tutti i testi come istruzioni per la pratica “riducendo in polvere” tutte le azioni errate del corpo, della parola e della mente durante una sessione di meditazione sulle istruzioni di Atisha. Anche tu devi giungere a una tale comprensione.

Il prezioso Insegnante [Drom-don-ba] disse che è un errore se, dopo aver studiato molti insegnamenti, senti il bisogno di guardare altrove per (trovare) come praticare l'insegnamento. Perciò, ci sono persone che hanno studiato molti insegnamenti per lungo tempo ma non sanno proprio per nulla come praticare l'insegnamento. Quando desiderano praticare, devono guardare altrove, Il loro errore sta nel non comprendere ciò che ho appena spiegato.

Qui, gli insegnamenti sono come esposti nel *Tesoro della Conoscenza* (*Abhidharma-kosa*) di Vasubandhu.⁶³

L'eccellente insegnamento dell'Insegnante [Buddha] è duplice:

Gli insegnamenti che hanno la natura di scrittura e quelli che hanno la natura di realizzazione.

Come detto (sopra), non ci sono più di due tipi di insegnamento – scritturale e realizzato. Gli insegnamenti scritturali determinano il modo in cui prendi in mano gli insegnamenti, le procedure per la pratica; gli insegnamenti come vengono realizzati sono la tua pratica di quelle procedure in conformità al modo in cui le hai già determinate. [18] {52} Perciò, questi due fungono da causa ed effetto. Per esempio, è come mostrare a un cavallo il percorso della gara prima di disputarla. Una volta che glielo hai mostrato, vi svolgi la gara. Sarebbe ridicolo mostrare a un cavallo un circuito di gara e poi correre su un altro. Similmente, perché dovresti determinare una cosa per mezzo dello studio e della riflessione e poi, quando si tratta della pratica, praticare qualcos'altro? Su questa linea, l'ultimo dei tre *Stadi della Meditazione* (*Bhavana-karma*), di Kamalasila, dice:⁶⁴

Inoltre, ciò su cui mediti con la saggezza sorta dalla meditazione è proprio ciò che hai conosciuto con la saggezza sorta dallo studio e dalla riflessione. Non mediti su qualcos'altro. Questo è simile al mostrare a un cavallo un percorso di gara e poi fare (la gara) lì.

Perciò, queste istruzioni includono, in forma completa, tutti i punti chiave del sentiero (tratti) dalle scritture e da commentari – da come affidarsi a un maestro fino a serenità e visione profonda (*insight*). Esse ti guidano poi attraverso gli stadi concisi della pratica in cui ti impegni nella stabilizzazione meditativa su ciò che richiede stabilizzazione meditativa e analizzi con la saggezza che discerne ciò che

richiede meditazione analitica.

Facendo questo, comprenderai che tutte le scritture sono istruzioni per la pratica. Altrimenti, spenderai la vita intera senza la saggezza che discerne, praticando solo alcune porzioni incomplete del sentiero e non il *corpus* completo. Così non comprenderai che i testi classici sono istruzioni per la pratica ma li abbandonerai considerandoli come se promuovessero meramente una conoscenza superficiale ed eliminassero le visioni errate degli altri. Evidente che gli argomenti spiegati nei testi classici sono, per la maggior parte, solo cose che richiedono l'analisi con la saggezza che discerne. Se quando pratici li metti da parte, come potrai allora sviluppare una comprensione che li veda come istruzioni supreme? Se queste non sono le istruzioni supreme, puoi forse trovare un maestro le cui istruzioni le superino?

Perciò, quando ti diventerà chiaro che le collezioni scritturali profonde e vaste, insieme ai loro commentari, sono istruzioni per la pratica, comprenderai velocemente che i testi classici delle profonde collezioni tantriche, insieme ai loro commentari, sono anch'essi istruzioni per la pratica. [19] Sarai allora sicuro che sono istruzioni supreme. Supererai completamente le concezioni errate che considerano questi tantra come se fossero solo {53} insegnamenti da mettere da parte perché non sarebbero effettive istruzioni per la pratica.

C. La grandezza di far scoprire facilmente l'intento del Conquistatore

I testi classici – le scritture insieme ai loro commentari – sono le istruzioni supreme. Tuttavia, anche se i principianti – le persone che non hanno un grande addestramento – facessero ricerche su di esse, non scoprirebbero il loro significato inteso senza dipendere dalle istruzioni personali di un essere eccellente. Anche se trovasse il significato inteso, la loro ricerca richiederebbe un tempo molto lungo e una grande quantità di sforzo. Tuttavia, se dipenderanno dalle istruzioni personali di un guru, essi giungeranno facilmente a conoscere il significato inteso.

Queste istruzioni della *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* conferiranno facilmente conoscenza certa dei punti chiave della parola del Buddha e dei trattati. Spiegherò per esteso, nella appropriata sezione che segue, come questo avvenga.

D. La grandezza del fare astenere automaticamente dal compiere grandi misfatti

Il *Sutra del Loto (Sad-dharma-pundarika-sutra)*⁶⁵ e il *Capitolo di Colui che Dice il Vero (Satyaka-parivarta)*⁶⁶ spiegano che tutte le parole del Buddha, direttamente e indirettamente, insegnano i metodi per diventare un buddha. Ci

sono persone che non comprendono questo e ritengono che alcuni insegnamenti siano metodi per diventare un buddha e altri insegnamenti siano ostacoli al diventare un buddha. Distinguono le parole del Buddha in buone e cattive, ragionevoli e irragionevoli e in grandi e piccoli veicoli. Infine, ritengono che alcuni insegnamenti siano da mettere da parte e dicono: “Un bodhisattva dovrebbe addestrarsi in questo e non addestrarsi in quello”. Così abbandonano gli insegnamenti.

Il *Sutra che Raccoglie Tutti i Fili* (*Sarva-vaidalya-samgraha-sutra*) dice:⁶⁷

Manjushri, l'ostruzione karmica di abbandonare l'insegnamento eccellente è sottile. Manjushri, chiunque distingua (faccia distinzioni) su alcune delle parole dette dal *Tathagata*, (considerandone) alcune come buone e altre come cattive, abbandona l'insegnamento. Colui che abbandona l'insegnamento, avendo lo abbandonato, depreca il *Tathagata*⁶⁸ e parla male della comunità. [2c]

Se dici: “Questo è ragionevole; questo è irragionevole”, abbandoni l'insegnamento. Se dici: “Questo è stato spiegato per il bodhisattva; questo è stato spiegato per gli *sravaka*”, [54] abbandoni l'insegnamento. Se dici: “Questo è stato spiegato per i *pratyekabuddha*”, abbandoni l'insegnamento. Se dici: “Questo non è un addestramento dei bodhisattva”, abbandoni l'insegnamento.

Il difetto di aver abbandonato l'insegnamento è veramente grave. Il *Sutra del Re delle Concentrazioni* (*Samadhi-raja-sutra*) dice:⁶⁹

Il misfatto di chi abbandona la collezione dei *sutra* è molto più grave di quello di chi causa la distruzione di tutti gli *stupa*⁷⁰ di Jambudvipa. Il misfatto di chi abbandona le collezioni dei *sutra* è molto più grande di quello di chi uccide tanti *arhat* quanti sono i granelli di sabbia del Gange.

In generale, ci sono molti modi in cui può avvenire l'abbandono degli insegnamenti. Comunque, la via indicata sopra è la peggiore, perciò prenditi la briga di eliminarla. Per di più, dal momento che superi l'abbandono ottenendo meramente conoscenza certa delle prime due grandezze indicate sopra, sei automaticamente trattenuto dal compiere delle malefatte. Cerca tale conoscenza leggendo per esteso il *Capitolo di Colui che Dice il Vero* e il *Sutra del Loto*. Troverai nel *Sutra che Raccoglie Tutti i Fili* gli altri modi di abbandonare l'insegnamento.

{55} COME ASCOLTARE E SPIEGARE L'INSEGNAMENTO

III. Come ascoltare e spiegare gli insegnamenti

- A. Come ascoltare un insegnamento in cui sia l'autore che l'insegnamento stesso sono grandi
1. Contemplare i benefici dell' ascoltare l'insegnamento
 2. Sviluppare reverenza per l'insegnamento e l'istruttore
 3. Come ascolti effettivamente
 - a. Abbandonare i tre difetti di un recipiente
 - b. Affidarsi alle sei idee
- B. Come spiegare un insegnamento in cui sia l'autore che l'insegnamento stesso sono grandi
1. Contemplare i benefici dello spiegare l'insegnamento
 2. Sviluppare reverenza per l'Insegnante e per l'insegnamento
 3. Con quale tipo di pensieri e comportamento dovresti spiegare l'insegnamento
 4. Distinguere tra coloro a cui dovresti e coloro a cui non dovresti spiegare l'insegnamento
- C. Come si dovrebbe concludere una sessione sia in relazione all'ascolto che alla spiegazione dell'insegnamento

A. Come ascoltare un insegnamento in cui sia l'autore che l'insegnamento stesso sono grandi

Come ascoltare gli insegnamenti è spiegato in tre parti:

1. Contemplare i benefici dell'ascoltare l'insegnamento
2. Sviluppare reverenza per l'insegnamento e l'istruttore
3. Come ascolti effettivamente

{56} 1. **Contemplare i benefici dell'ascoltare l'insegnamento**

I *Versi sull'Udire* (*Sruti-varga*) nella *Collezione di Versi Indicativi* (*Udana-varga*) dicono:⁷¹

Tramite l'ascolto vengono compresi i fenomeni.
Tramite l'ascolto le azioni scorrette vengono superate.
Tramite l'ascolto viene eliminato ciò che è senza senso.
Tramite l'ascolto si raggiunge il nirvana. [21]

Anche:

Proprio come qualcuno che stia all'interno di una casa
Avvolto nella completa oscurità
Ha occhi ma non vede
Le forme che ci sono lì dentro,

Così anche una persona nata da un nobile lignaggio
Benché possieda intelligenza,
Non sa finché non le viene detto
Cosa sia virtuoso e cosa non lo sia.

Proprio come una persona dotata di occhi
Vede le forme usando una lampada,
Così, udendo cosa è virtuoso e cosa non lo è,
Comprenderai cosa dovrebbe essere fatto.

Anche la *Ghirlanda di Storie della Nascita (Jataka-mala)* dice:⁷²

Attraverso l'udire, tu sviluppi fede
E diventa stabile il tuo diletto per la virtù;
Sorge la saggezza e svanisce l'illusione –
Questo è degno di essere acquisito anche a costo della tua carne.

L'udire è una lampada che disperde l'oscurità dell'illusione,
La suprema ricchezza che non può essere portata via dai ladri,
Un'arma che sconfigge il nemico della confusione;
È il migliore degli amici, che rivela le istruzioni personali,
le tecniche del metodo.

È l'amico che non ti abbandona nel momento del bisogno,
Una medicina innocua per la malattia del dolore,
Il battaglione supremo per sconfiggere le truppe
dei grandi misfatti,
È la migliore fama, gloria e tesoro.

È il dono supremo quando incontri gli esseri nobili.
In un'assemblea, reca diletto al saggio.

Anche:

{57} Il risultato dell'udire è impegnarsi nella pratica essenziale;
Sarai liberato con poche difficoltà dalla forza della rinascita.

Sviluppa entusiasmo dal profondo del tuo cuore per questi benefici dell'udire.

Inoltre, *Livelli del Bodhisattva (Bodhisattva-bhumi)*,⁷³ di Asanga, dice che dovresti ascoltare tenendo a mente cinque idee; ossia, (1) l'idea di un gioiello, per il fatto che gli insegnamenti sono rari perché i buddha appaiono raramente né appaiono i loro insegnamenti; (2) l'idea di un occhio, dal momento che la saggezza che sorge ascoltando gli insegnamenti diventa sempre più grande; (3) l'idea dell'illuminazione, dal momento che l'occhio della saggezza che è sorta vedrà la vera natura [vacuità] e la diversità [di tutti i fenomeni]; (4) l'idea del grande beneficio, perché alla fine gli insegnamenti portano ai risultati del nirvana e della grande illuminazione; [22] e (5) l'idea di essere irreprensibile, dal momento che da questo stesso momento raggiungerai la beatitudine della serenità meditativa e della meditazione profonda (*insight*), le cause del nirvana e della grande illuminazione. Contemplare questo è contemplare i benefici dell'ascoltare l'insegnamento.

2. Sviluppare reverenza per l'insegnamento e l'istruttore

Il *Sutra di Ksitigarbha (Ksitigarbha-sutra)* dice:⁷⁴

Ascolta gli insegnamenti con fede univoca e con rispetto.
Non censurare o deridere chi parla;
Onora i tuoi istruttori –
Sviluppa l'idea che essi sono come un buddha.

In tal modo, come è detto, considera l'istruttore come se fosse un buddha. Elimina l'irriverenza; onoralo/la con omaggio e con beni, offrendo un trono di leoni e così via.

Come esposto anche in *Livelli del Bodhisattva*, ascolta senza le affezioni [dell'arroganza e del disprezzo] e senza portare alla mente le cinque condizioni di un istruttore.⁷⁵ *Essere liberi dall'arroganza* significa ascoltare con i seguenti sei attributi: (1) ascoltare al momento opportuno, (2) mostrare omaggio, (3) mostrare deferenza, (4) non avere risentimento, (5) praticare secondo le parole

dell'istruttore, e (6) non cercare la possibilità di discutere. *Essere liberi dal disprezzo* significa rispettare l'insegnamento e colui che lo dà e non sminuire questi due. *Non tenere presenti le cinque condizioni* significa scacciare il pensiero: "Non ascolterò questa persona perché lui o lei, (1) ha mancato nella disciplina etica, (2) è di lignaggio scadente, {58} (3) ha un aspetto fisico non attraente, (4) si esprime male, (5) oppure, parla in modo duro e non piacevole".

Inoltre, come viene detto in *Ghirlanda di Storie della Nascita*:⁷⁶

Stai su un sedile basso.
 Mostra la gloria della disciplina.
 Guarda con occhio compiaciuto.
 Mostra rispetto e obbedienza univoca,
 Come se stessi bevendo un nettare di parole.
 Mostra reverenza e ascolta l'insegnamento
 Con evidente diletto e mente incontaminata,
 Come un paziente che ascolti le parole di un dottore.

3. Come ascolti effettivamente

Come ascoltare ha due parti:

1. Abbandonare i tre difetti di un recipiente
2. Affidarsi alle sei idee

a. Abbandonare i tre difetti di un recipiente

Un recipiente potrebbe avere i seguenti difetti: (1) essere capovolto; oppure (2) benché nella giusta posizione (con la parte superiore rivolta all'insù), essere sporco; oppure (3) benché pulito, perdere dal fondo. Se ha questi difetti, allora anche nel caso che cada su di esso la pioggia dalle nuvole radunate dalle divinità, la pioggia (1) non vi entrerà; [23] oppure, (2) vi entrerà ma non sarà in grado di compiere la sua funzione – essere bevuta, ecc. – perché sarà contaminata dalla sporcizia; oppure, (3) non sarà inquinata dalla sporcizia ma non resterà dentro e colerà fuori. Similmente, anche se stai in un luogo dove vengono spiegati gli insegnamenti, non c'è grande scopo nell'ascoltare gli insegnamenti se tu (1) non presti attenzione; oppure (2) benché presti attenzione, capisci male quello che è udito o ascoltato con una cattiva motivazione, tipo l'attaccamento; oppure, (3) anche se non ci sono questi difetti, non consolidi le parole e i significati introdotti ad momento dell'ascolto ma li lasci cadere perché li dimentichi e così via. Perciò, liberati da tutti questi difetti.

I rimedi per questi tre difetti sono indicati nei sutra in tre frasi: “Ascolta bene, completamente, e tieni a mente!”.⁷⁷ Inoltre, come esposto in *Livelli del Bodhisattva*,⁷⁸ “Ascolta quando vuoi comprendere ogni cosa, stando concentrato, attento, con la mente focalizzata e riflettendo con completa calma”.

Affidarsi alle sei idee

1. *Pensa a te stesso come a una persona malata. Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva (Bodhisattva-caryavatara)*, di Santideva, dice:⁷⁹

[59] Dal momento che devi seguire il suggerimento di un medico
Anche quando sei colpito da una malattia ordinaria,
Che bisogna c'è di menzionare quelli che sono costantemente colpiti
Dalla malattia di così tanti difetti, attaccamento e così via?

Come dice Santideva, tu sei stato malato per tanto tempo a causa della malattia di affezioni come l'attaccamento – una malattia che è duratura, intrattabile, che causa forte sofferenza. Perciò devi riconoscere che questa è la tua situazione. Ga-ma-pa disse che se non fossimo effettivamente malati, allora meditare sulla nostra condizione non sana sarebbe fuorviante. Tuttavia, colpiti dalla malattia virulenta e cronica dei tre veleni mentali [attaccamento, ostilità e ignoranza], noi siamo estremamente malati ma siamo completamente inconsapevoli di esserlo.

2. *Pensa all'istruttore come a un medico*. Per esempio, quando sei colpito da una malattia seria come un disordine dell'aria o della bile, tu cerchi un abile medico. Dopo aver consultato il tuo medico, sei molto compiaciuto e ascolti qualunque cosa dica il dottore, riverendolo/la con rispetto. Analogamente, cerca in questo modo un maestro che impartisca gli insegnamenti. [24] Una volta che hai trovato il tuo maestro, veneralo/la con rispetto e fa ciò che lui o lei dice. Nel fare questo, consideralo un privilegio e non un peso, perché, come dice il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottanta Righe*:⁸⁰

Perciò i saggi bodhisattva, che hanno un forte pensiero di cercare la sublime illuminazione, fanno svanire l'orgoglio in modo definitivo. Proprio come un malato si affida ai dottori per cercare le proprie malattie, così tu dovresti affidarti a un maestro, applicandoti con entusiasmo.

3. *Pensa alle spiegazioni dell'istruttore come a una medicina*. Proprio come una persona malata ha un grande rispetto per le medicine prescritte da un medico, così anche tu dovresti considerare molto importanti le istruzioni e le

spiegazioni che l'istruttore dà, prendendoti grande cura di averne alta stima e non sprelandole con manchevolezze quali il dimenticarle.

4. *Pensa alla pratica zelante come al modo per curare la tua malattia.* Le persone malate sanno che la loro malattia non può essere curata senza prendere la medicina prescritta dal medico. Quindi prendono la medicina. Allo stesso modo, impegnati con zelo nella pratica dopo aver visto che non puoi sconfiggere le affezioni, come l'attaccamento, senza mettere in pratica le istruzioni date dall'istruttore. Non dedicarti solo ad ammuccchiare parole in gran numero senza impegnarti nella pratica.

{60} Inoltre, una o due dosi di medicina non faranno proprio alcunché ai lebbrosi che hanno perso mani e piedi. Similmente, mettere in pratica il significato delle istruzioni solo una volta o due è insufficiente per noi che da tempo senza inizio siamo stati colpiti dalla malattia virulenta delle affezioni. Perciò, analizza con la saggezza che discerne la totalità di ogni aspetto del sentiero e compi lo sforzo simile alla corrente di un fiume. Come dice *Elogio della Confessione (Desana-stava)*, del grande maestro Ciandragomin:⁸¹

Le nostre menti sono costantemente confuse;
 Siamo stati malati per un tempo veramente lungo.
 Cosa ottengono i lebbrosi
 Che hanno perso braccia e gambe e prendono medicine solo occasionalmente? [25]

Perciò l'idea di te stesso come persona malata è estremamente importante, perché se hai questa idea seguiranno le altre idee. Tuttavia, se questa idea è solo di mere parole, allora non metterai in pratica il significato delle istruzioni per rimuovere le affezioni e avrai solo semplicemente ascoltato queste istruzioni, come per le persone malate che cercano un dottore. Se si impegnano solo a procurarsi le medicine prescritte ma non a prenderle, non si libereranno dalle loro malattie. Infatti, come dice il *Sutra del Re delle Concentrazioni*:⁸²

Alcune persone sono malate, i loro corpi sono tormentati;
 Per molti anni non hanno neppure un sollievo temporaneo.
 Afflitti da malattie per un tempo veramente lungo,
 Cercano un dottore, per avere una cura.

Cercando ripetutamente,
 Alla fine trovano un medico con abilità e conoscenza.
 Trattando i pazienti con compassione,
 Il medico dà la medicina, dicendo: "Ecco, prendi questa".

Questa medicina è abbondante, buona e valida.
Curerà la malattia; ma i pazienti non la prendono.
Questo non è una mancanza del dottore, né una mancanza della medicina;
solo un difetto da parte di quelli che sono malati.

Allo stesso modo, dopo che hai lasciato lo stato di capofamiglia per interesse verso
questi insegnamenti

E sei arrivato a conoscere i poteri, le stabilizzazioni meditative e le facoltà,
Come puoi raggiungere il nirvana senza sforzarti
Nella meditazione, uno sforzo per ciò che è giusto?

{6r} Anche:

Io ho spiegato questo insegnamento veramente buono.
Ma se tu, avendolo udito, non lo pratichi correttamente,
Allora, proprio come una persona malata che conservi una borsa di medicine,
La tua malattia non potrà essere curata.

Anche *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*, di Santideva, dice:⁸³

Metti in pratica queste istruzioni fisicamente;
Cosa si realizzerà col puro parlare?
Forse che le persone malate saranno aiutate
Leggendo meramente un trattato medico?

Perciò, “pratica zelante” nell’affermazione: “Pensa alla pratica zelante come a ciò che rimuove la malattia delle afflizioni”, si riferisce al mettere in pratica le lezioni che un maestro ti ha impartito su ciò che dovrebbe essere adottato e ciò che dovrebbe essere messo da parte. Per fare questo, hai bisogno di conoscere le lezioni; per questo hai bisogno di studiare. Lo scopo di conoscerle attraverso lo studio è di metterle in atto. Perciò è vitale mettere in pratica più che puoi il significato di ciò che hai udito. [26] In questo senso, *Versi sull’Udire* dice:⁸⁴

Anche se hai udito una gran quantità di cose,
Se non sei ben controllato dalla disciplina etica,
Allora, a causa della tua disciplina etica, sarai disprezzato,
E il tuo udire non sarà eccellente.

Se anche hai udito proprio poco,
Se sei ben controllato dalla disciplina etica,

Allora, a causa della tua disciplina etica, sarai lodato,
E il tuo udire sarà eccellente.

Le persone che non hanno udito molto,
E inoltre non sono ben controllate dalla disciplina etica,
Saranno disprezzate su entrambi i fronti,
E la loro condotta non sarà eccellente.

Coloro che hanno udito una gran quantità di cose,
E sono anche ben controllate dalla disciplina etica,
Saranno apprezzate su entrambi i fronti,
E la loro condotta sarà eccellente.

Anche:

Benché tu possa comprendere il cuore delle scritture tramite l'udire,
E possa conoscere il cuore della concentrazione meditativa,
Tale udire e tale conoscenza saranno di poca importanza
Se tieni in larga misura un comportamento rozzo.

{62} Coloro che si dilettono degli insegnamenti dati dagli esseri nobili
E praticano conformemente con corpo e parola,
Che hanno pazienza, dilettono i loro amici, e sono controllati –
Questi raggiungeranno la perfezione dell'udire e del conoscere.

Anche *L'Esortazione al Pensiero Speciale (Adhyasaya-samcodana-sutra)*
dice:⁸⁵

Gli sciocchi sono pieni di paura al momento della morte,
Dicono: “La mia pratica era scarsa. Cosa si deve fare ora?”.
Non avendo trovato la profondità, soffriranno grandemente;
Tali sono i difetti del dilettersi solo di parole.

Anche:

Come un attore davanti a un pubblico che assiste a uno spettacolo,
O come il descrivere le buone qualità di una terza persona, che è un eroe,
Tu stesso scadi dalla pratica zelante –
Tali sono i difetti del dilettersi solo di parole.

Anche:

La scorza dello stelo di una canna da zucchero non ha per niente sostanza,
 Il sapore che diletta è all'interno.
 Mangiando la corteccia,
 Non si può trovare il delizioso sapore di melassa.

Proprio come è per la scorza, così è per le parole;
 Il "gusto" è nel contemplare il significato.
 Perciò abbandona il diletarti solo di parole,
 Sii sempre coscienzioso e rifletti sul significato. [27]

5. *Pensa ai Tathagata come a esseri eccellenti.* Sviluppa rispetto ricordando colui che espose l'insegnamento, il Bhagavan [Buddha].

6. *Augura che l'insegnamento duri a lungo.* Pensa: "Come sarebbe bello se, in conseguenza dello studio di tali insegnamenti, gli insegnamenti del Conquistatore restassero nel mondo a lungo!".

Inoltre, quando spieghi o ascolti gli insegnamenti, se la tua mente e gli insegnamenti restano separati, allora, qualunque cosa venga spiegata sarà irrilevante. Perciò, ascolta in modo tale da determinare come questi insegnamenti si applichino alla tua mente. Per esempio, quando vuoi vedere se ci sia o non ci sia qualche sbaffo, sporco o qualsiasi cosa sulla tua faccia, guardi nello specchio e poi rimuovi ciò che c'è. Allo stesso modo, quando ascolti gli insegnamenti, i tuoi difetti come la condotta scorretta e l'attaccamento appaiono nello specchio dello {63} insegnamento. In quel momento, ti rammarichi che la tua mente sia diventata così e lavori allora per rimuovere quei difetti e stabilire le buone qualità. Quindi, devi addestrarti negli insegnamenti. *La Ghirlanda di Storie della Nascita* (dice):⁸⁶

Quando vedo con chiarezza la forma della mia
 Cattiva condotta nello specchio degli insegnamenti,
 Sviluppo un senso di rammarico
 E volgo la mia mente agli insegnamenti.

Con questa affermazione Saudasa richiese al principe Sutasoma di conferirgli gli insegnamenti. Dopo di che, il principe bodhisattva, conoscendo lo stato mentale di Saudasa – ossia, sapendo che Saudasa era diventato idoneo ad udire gli insegnamenti – gli diede gli insegnamenti.

In breve, sviluppa la mente dell'illuminazione pensando:

Per il bene di tutti gli esseri senzienti, raggiungerò lo stato di buddha. Per ottenere questo, devo addestrarmi nelle sue cause; a tal fine io devo conoscere quelle cause; per questo (scopo) è evidente che devo udire gli insegnamenti. Perciò ascolterò gli insegnamenti.

Ricorda i benefici dell'udire. Elimina i difetti del recipiente e così via, e ascolta con grande diletto.

Come spiegare un insegnamento in cui sia l'autore che l'insegnamento stesso sono grandi

Questa spiegazione ha quattro parti:

1. Contemplare i benefici dello spiegare l'insegnamento
2. Sviluppare reverenza per il Maestro e per l'insegnamento
3. Con quale tipo di pensieri e comportamento dovresti spiegare l'insegnamento
4. Distinguere tra coloro ai quali dovresti e coloro a cui non dovresti spiegare l'insegnamento

1. Contemplare i benefici dello spiegare l'insegnamento [28]

È di grande beneficio impartire gli insegnamenti senza interesse per le cose del mondo – profitto, onore, fama e così via. Questo perché, come dice *Esortazione al Pensiero Speciale*:⁸⁷

Maitreya, ci sono venti benefici della generosità con cui dai il dono dell'insegnamento senza interesse per le cose materiali, profitto o onore. Quali sono questi venti? Sono come segue. Arriverai ad avere (1) ricordo, (2) intelligenza, (3) comprensione, (4) stabilità, (5) saggezza, (6) saggezza sovramondana, (7) pochi desideri, (8) poco odio e (9) poca ignoranza. Inoltre, (10) i demoni {64} non avranno l'opportunità di nuocerti, (11) i *bhagavan* buddha penseranno a te come a un prezioso unico figlio, (12) i non-umani ti proteggeranno, (13) le divinità ti conferiranno carisma e potere, (14) i nemici non avranno l'occasione di danneggiarti, (15) gli amici resteranno fedeli, (16) le tue parole saranno credute, (17) otterrai l'assenza di paura, (18) avrai abbondante felicità, (19) sarai lodato dal saggio e (20) il tuo dono dell'insegnamento sarà degno di essere ricordato.

Sviluppa fede nel beneficio dello spiegare gli insegnamenti dal profondo del cuore, così come sono esposti in molte collezioni di sutra.

Rispetto al quarto beneficio di cui sopra, “giungerai ad avere stabilità”, nella nuova traduzione del *Compendio degli Addestramenti (Siksa-samuccaya)*, di Santideva, è tradotto con “giungerai ad aver fede”, e in alcune vecchie traduzioni con “giungerai ad aver diligenza”.

2. Sviluppare reverenza per l'Insegnante [Buddha Sakyamuni] e per l'insegnamento

Quando il Bhagavan [Buddha] espose la *Madre dei Conquistatori* [la *Prajnaparamita*], eseguì atti di rispetto come quello di sistemare il trono lui stesso.⁸⁸ [29] Allo stesso modo, dal momento che gli insegnamenti sono rispettati perfino dai buddha, quando spieghi gli insegnamenti sii molto rispettoso verso gli insegnamenti così come verso l'Insegnante [Sakyamuni Buddha], ricordando le sue buone qualità e la sua gentilezza.

3. Con quale tipo di pensieri e comportamento dovresti spiegare l'insegnamento

Riguardo ai tuoi pensieri, sviluppa le cinque idee esposte nel *Sutra delle Domande di Sagaramati (Sagaramati-pariprccha-sutra)* – pensa a te stesso come a un dottore, agli insegnamenti come a una medicina, a quelli che ascoltano gli insegnamenti come a persone malate, e ai *tathagata* come a esseri eccellenti, e augurati che gli insegnamenti durino a lungo.⁸⁹

Coltiva amore per coloro che si sono riuniti ad ascoltare. Abbandona la gelosia che teme la superiorità degli altri; la pigrizia della procrastinazione; lo scoraggiamento di essere stanco di spiegare qualcosa ripetutamente; lodare te stesso ed elencare i difetti degli altri; avarizia rispetto allo spiegare l'insegnamento; e l'interesse per le cose materiali come il cibo e il vestiario. Quindi pensa: “Questo merito che deriva dall'insegnare affinché gli altri raggiungano lo stato di buddha è una condizione favorevole per la mia felicità”.

Riguardo al tuo comportamento, lavati e pulisciti. Quindi, dopo aver indossato vesti non macchiate, siediti su un sedile per l'insegnamento e {65} su un cuscino in un luogo che sia pulito e attraente. Nel *Sutra delle Domande di Sagaramati* si dice che se reciti il mantra per sconfiggere i demoni,⁹⁰ allora non verranno i demoni e le divinità della classe dei demoni entro un raggio di cento leghe. Se anche venissero, non sarebbero in grado di creare difficoltà. Perciò, recita quel mantra. Quindi, col viso radioso, insegna usando esempi, ragioni e citazioni scritturali ed altri (mezzi) accessori per accertare il significato.

Il *Sutra del Loto* dice:⁹¹

Gli eruditi danno sempre senza gelosia
 Insegnamenti piacevoli con molti significati.
 Essendosi anche completamente sbarazzati della pigrizia,
 Non si scoraggiano nel ripetere più e più volte gli insegnamenti.
 Gli eruditi abbandonano tutto ciò che è ripugnante
 E coltivano il potere dell'amore verso quelli che li circondano.
 Giorno e notte coltivano gli insegnamenti supremi. [30]
 Usando milioni di esempi, gli eruditi
 Recano gioia e diletto a quelli che ascoltano i loro insegnamenti.
 Non hanno mai il minimo desiderio di guadagno mondano:
 Non pensando al sostentamento – cibi pesanti o leggeri, o bevande,
 Ad abiti, o coperte e lenzuola, o vesti religiose –
 O anche a medicine per curare una malattia –,
 Non chiedono proprio nulla a quelli che ascoltano i loro insegnamenti.
 Piuttosto, l'erudito pensa sempre: "Possa io stesso
 E tutti gli esseri viventi raggiungere lo stato di buddha", e
 "Qualunque insegnamento io impartisca per aiutare il mondo
 È una condizione completamente favorevole per la mia felicità".

4. Distinguere tra coloro a cui dovresti e coloro a cui non dovresti spiegare l'insegnamento

Non spiegare gli insegnamenti senza che ti sia richiesto di farlo; come dice il *Sutra sulla Disciplina (Vinaya-sutra)* di Gunaprabha:⁹² "Non si dovrebbe farlo senza richiesta". Anche quando viene richiesto, è necessario investigare per vedere se il potenziale studente sia adatto a ricevere gli insegnamenti. E anche quando non è richiesto, è appropriato spiegare a qualcuno gli insegnamenti solo se sai che questa persona è un recipiente adatto.

Riguardo a questo, il *Sutra del Re delle Concentrazioni* dice:⁹³

Se qualcuno dovesse chiederti
 Di dispensare gli insegnamenti, dì per prima,
 "Io non ho un vasto addestramento".
 Poi dì: "Tu sei colto e saggio.
 Come posso spiegare gli insegnamenti
 A uno grande come te?".
 {66} Non impartire gli insegnamenti a caso,
 Ma solo dopo aver investigato se l'ascoltatore sia un recipiente idoneo.
 Se sai che l'ascoltatore è un recipiente idoneo,
 Spiega gli insegnamenti anche senza richiesta.

Inoltre il *Sutra della Disciplina*, di Gunaprabha, dice:⁹⁴

Quando sei in piedi, non spiegare gli insegnamenti a uno che sia seduto; quando sei seduto, non spiegare gli insegnamenti a uno che sia coricato; quando sei seduto su una sedia bassa, non spiegare gli insegnamenti a uno su una sedia alta. Lo stesso vale per i sedili cattivi e buoni. Non spiegarli a qualcuno che ti cammini davanti mentre tu sei dietro. Non spiegarli a qualcuno che cammini sul sentiero mentre tu cammini sul margine. [31] Non spiegarli a qualcuno la cui testa sia coperta o la cui veste superiore o inferiore sia tirata su, la cui veste superiore sia piegata e messa sulla spalla o le cui braccia siano incrociate davanti con le mani sulle spalle, o le cui mani siano allacciate dietro la nuca. Non spiegarli a qualcuno con i capelli annodati sulla corona del capo, che porti un cappello, che porti una tiara, o la cui testa sia fasciata in un panno. Non spiegare gli insegnamenti a qualcuno che cavalchi un elefante o un cavallo, a qualcuno che sieda su una portantina o su una carrozza, o a qualcuno che indossi scarpe o stivali. Non spiegarli a qualcuno che abbia un bastone, un ombrello, una lancia, una spada o altre armi, o a qualcuno che indossi una corazza.

È cosa buona spiegare gli insegnamenti alle persone che sono l'opposto di queste. Inoltre, queste istruzioni si applicano alle persone che non sono malate.

Come si dovrebbe concludere una sessione, sia in relazione all'ascolto che alla spiegazione dell'insegnamento

Con forte aspirazione dedica ai tuoi obiettivi temporanei e ultimi le virtù sorte dalla spiegazione e dall'ascolto dell'insegnamento.

Se spieghi e ascolti gli insegnamenti in questo modo, riceverai senza discussioni, anche da una singola sessione, i benefici detti prima. Rimuoverai tutte le ostruzioni karmiche che si sono accumulate col non avere a cuore le istruzioni sull'udire e lo spiegare gli insegnamenti e che derivano dal non rispettare gli insegnamenti e l'insegnante, e così via. Fermerai, inoltre, le nuove accumulazioni di queste oscurazioni. Ed anche, le istruzioni spiegate beneficieranno la tua mente nella misura in cui ti sarai preso a cuore questo modo di spiegare ed ascoltare l'insegnamento. In {67} generale, dopo aver realizzato questo, gli esseri eccellenti del passato praticarono con zelo; in particolare, i guru del passato del lignaggio di queste istruzioni fecero uno sforzo veramente serio e grande in questa attività.

Questa è una grande istruzione. Non trasformerai la tua mente senza essere certo di questo. Senza tale certezza, per quanto estesamente tu possa spiegare gli insegnamenti profondi, proprio questi insegnamenti serviranno spesso ad

accrescere le tue afflizioni, come una deità soccorrevole che diventi un demone. Di conseguenza, si dice: “Se sbagli la data dal primo giorno del mese lunare, l’errore durerà fino al quindicesimo giorno”. Perciò, le persone intelligenti dovrebbero lavorare a questo modo di udire e spiegare con successo gli insegnamenti e dovrebbero avere almeno una porzione di queste qualificazioni ogni volta che spiegano o ascoltano gli insegnamenti. [32] Questo è il pre-requisito più importante per insegnare queste istruzioni.

Nel timore di essere eccessivamente verboso, ho considerato i punti più importanti. Comprendili più ampiamente usando altre fonti. Questo conclude la spiegazione sui pre-requisiti per le istruzioni.

AVERE FIDUCIA NELL'INSEGNANTE

IV. Come guidare gli studenti con le effettive istruzioni

A. Come avere fiducia nell'insegnante, la radice del sentiero

1. Una spiegazione piuttosto elaborata per sviluppare conoscenza certa
 - a. Le caratteristiche distintive dell'insegnante di cui avere fiducia
 - b. Le caratteristiche distintive dello studente che ripone fiducia nell'insegnante
 - c. Come lo studente ripone fiducia nell'insegnante
 - 1) Come avere fiducia a livello di pensiero
 - a) Indicazione generale delle attitudini necessarie per avere fiducia nell'insegnante
 - b) In particolare, addestrarsi nella fede, la radice
 - c) Ricordare la gentilezza dell'insegnante ed essere rispettoso
 - 2) Come avere fiducia nella pratica
 - d. I benefici dell'aver fiducia nell'insegnante
 - e. I difetti del non avere fiducia nell'insegnante
 - f. Un sommario del significato delle cinque parti precedenti

IV. Come guidare gli studenti con le effettive istruzioni [33]

Le effettive istruzioni sono spiegate in due parti:

1. Come avere fiducia nell'insegnante
2. Come gli studenti addestrano le loro menti dopo aver riposto fiducia nell'insegnante (Capitolo 7 e successivi)

A. Come avere fiducia nell'insegnante, la radice del sentiero

Ci sono due parti della spiegazione sul come avere fiducia nell'insegnante:

1. Una spiegazione piuttosto elaborata per sviluppare conoscenza certa (Capitolo 4) {70}
2. Una breve indicazione su come sostenere la meditazione (Capitoli 5 – 6)

1. Una spiegazione piuttosto elaborata per sviluppare conoscenza certa

Il *Compendio* di Atisha (*Hridaya-niksepa-nama*) afferma:⁹⁵

Colui che dimora nel lignaggio Mahayana
Ha riposto fiducia in un maestro eccellente

Anche l'arrangiamento di Döl-wa del *Metodo di Spiegazione di Bo-do-wa (Po to ba'i gsung sgros)*, dice:⁹⁶

Tra tutte le istruzioni personali, l'istruzione fondamentale è:
“Non abbandonare l'insegnante eccellente”.

Pertanto, l'insegnante eccellente è la sorgente di ogni felicità temporanea e di bontà certa, cominciando dalla produzione di una singola buona qualità e dalla riduzione di un singolo difetto della mente di uno studente e abbracciando alla fine tutta la conoscenza che va oltre a questo. Perciò, è importante il modo in cui ti affidi inizialmente a un insegnante, perché la *Collezione Scritturale dei Bodhisattva (Bodhisattva-pitaka)* dice:

In breve, raggiungere e portare a completamento tutti gli atti dei Bodhisattva e, analogamente, raggiungere e portare a completamento le perfezioni, i livelli, le sopportazioni, le concentrazioni, le conoscenze superiori, il ricordare gli insegnamenti uditi, le dediche, le preghiere di aspirazione, la fiducia di parlare e tutte le qualità di un buddha, dipendono dal guru. Il guru è la radice da cui sorgono. Il guru è la sorgente e il creatore da cui sono prodotti. [34] Il guru li accresce. Essi dipendono dal guru. Il guru è la loro causa.

Anche Bo-do-wa disse:

Per raggiungere la liberazione non c'è nulla di più importante del guru. Guardare gli altri è sufficiente per imparare le attività di questa vita, ma non le imparerai bene senza un istruttore. Allo stesso modo, senza un guru come possiamo riuscire a recarci in un posto dove non siamo mai stati, essendo appena rinati da un regno miserevole?

a. Le caratteristiche distintive dell'insegnante di cui avere fiducia

Generalmente, nelle scritture e nei commenti molte caratteristiche distintive di un insegnante sono espone dal punto di vista dei veicoli {71} individuali. Tuttavia, la seguente è la descrizione di un insegnante che ti istruisce negli stadi dei sentieri delle tre persone di differenti capacità e ti guida al Mahayana, che

è il sentiero della buddhità. Riguardo a questo, nel suo *Ornamento per i Sutra Mahayana* (*Mahayana-sutralamkara*), Maitreya dice:⁹⁷

Riponi fiducia in un insegnante che sia disciplinato, sereno, completamente pacificato;
 Che abbia buone qualità superiori a quelle degli studenti; che sia energico, che sia ricco di conoscenza scritturale;
 Che possieda un interessamento amorevole, che abbia completa conoscenza della realtà e sia abile nell'istruire i discepoli;
 E che abbia abbandonato lo scoraggiamento.

Così Maitreya dice che uno studente deve riporre fiducia in un insegnante che abbia queste dieci qualità.

Si dice che coloro che non hanno disciplinato se stessi non hanno una base per disciplinare gli altri. Perciò, i guru che intendono disciplinare le menti degli altri devono per prima cosa avere disciplinato le proprie. In che modo dovrebbero essere stati disciplinati? Non sarebbe di aiuto per loro avere fatto una pratica qualsiasi e quindi avere il risultato designato come buona qualità di conoscenza. Essi hanno bisogno di un modo di disciplinare la mente che concordi con gli insegnamenti generali del Conquistatore. I tre preziosi addestramenti rappresentano di certo tale modo. Perciò Maitreya li indicò con questi tre termini: “disciplinato,” “sereno” e “completamente pacificato”.

Per quanto riguarda ciò che disse Maitreya, “disciplinato” si riferisce all’addestramento nella disciplina etica. Il *Sutra sui Voti della Liberazione Individuale* (*Pratimoksa-sutra*)⁹⁸ afferma: [35]

Questi voti della liberazione individuale
 Sono la dotazione di briglie con chiodi affilati.
 Con lo sforzo costante essi sono ciò che serve
 Al cavallo, difficile da imbrigliare, della mente vagante.

Anche *Esegesi della Disciplina* (*Vinaia-vibhanga*) afferma:⁹⁹

Questa è la briglia per i discepoli indisciplinati.

Com'è implicato sopra, i sensi inseguono oggetti impropri e, come cavalli selvaggi, ti conducono a impegnarti in azioni sconvenienti. Proprio come un addestratore doma un cavallo selvaggio con una buona briglia, così anche gli insegnanti apprendono la disciplina etica per controllare i propri sensi e per indirizzarsi verso azioni appropriate con grande sforzo. Per cui, gli insegnanti

hanno “disciplinato” le loro menti, che sono come cavalli selvaggi.

{72} “Serenò” si riferisce all’aver completato l’addestramento della concentrazione meditativa. La concentrazione meditativa è uno stato mentale in cui la mente resta pacificamente ritirata. Ciò si ottiene affidandosi nella disciplina etica alla presenza mentale e alla vigilanza, distogliendosi dal compiere atti sbagliati ed impegnandosi in attività buone.

“Completamente pacificato” si riferisce all’aver completato l’addestramento della saggezza. Questo viene fatto analizzando specificatamente il significato della realtà in dipendenza dalla serenità meditativa, in cui la mente diventa utilizzabile.

Comunque, non è sufficiente avere solo le buone qualità di conoscenza che provengono dal disciplinare la mente con i tre addestramenti. Gli insegnanti devono anche avere le buone qualità della conoscenza scritturale. Perciò, “ricchezza di conoscenza scritturale” si riferisce all’essere erudito riguardo alle tre collezioni scritturali e via dicendo. Ghesce Drom-don-ba disse che quando i “guru del Mahayana” danno una spiegazione, devono fare sì che i loro studenti abbiano una profonda comprensione. Mentre mettono in pratica gli insegnamenti, devono dimostrare cosa è utile nel momento in cui l’insegnamento è in declino e cosa è utile nella situazione immediata.

“Conoscenza della realtà” si riferisce a un addestramento speciale nella saggezza – la conoscenza dell’assenza del sé dei fenomeni. In un altro modo, si dice che la cosa migliore sia che gli insegnanti abbiano la percezione della realtà; ma se non l’hanno, è accettabile che conoscano la realtà tramite le scritture e il ragionamento.

Benché gli insegnanti siano dotati di queste buone qualità di erudizione e conoscenza scritturale, non è sufficiente per loro avere buone qualità che siano uguali o inferiori a quelle dei loro studenti; hanno bisogno, invece, di buone qualità che superino quelle dei loro studenti. I *Versi sugli Amici (Mitra-varga)* dicono:¹⁰⁰

Le persone degenerano affidandosi a persone inferiori a loro;
 Riponendo fiducia in quelli uguali, restano allo stesso punto;
 Riponendo fiducia in quelli superiori, raggiungono l’eccellenza; [36]
 Perciò affidati a quelli che sono superiori a te.

Se ti affidi a chiunque sia superiore – completamente pacificato
 E dotato di disciplina etica
 E di saggezza superiore –
 Diventerai superiore anche a quelli che sono superiori.

Pu-chung-wa disse: “Quando odo le storie di persone eccellenti, io le emulo”. Ta-shi disse: “Io imito gli anziani della comunità monastica del Ra-dreng”. {73} Perciò devi emulare quelli le cui qualità superano le tue.

Queste sei qualità – essere disciplinato, sereno e completamente pacificato, avere buone qualità che superano quelle degli studenti, la ricchezza della conoscenza che deriva dallo studiare molte scritture e la completa conoscenza della realtà – sono le buone qualità ottenute per se stessi. Le restanti qualità – essere energico, avere abilità nell’istruzione, possedere interesse amorevole e abbandonare lo scoraggiamento – sono le buone qualità per prendersi cura degli altri.

Inoltre si dice: ¹⁰¹

I saggi non lavano via i peccati con l’acqua,
Non rimuovono la sofferenza degli esseri con le loro mani,
Non trasferiscono la loro conoscenza agli altri;
Essi liberano insegnando la verità della realtà.

Perciò, i buddha non fanno azioni – come “lavare via i peccati degli altri con l’acqua” – diverse dal prendersi cura degli altri mostrando loro accuratamente il sentiero.

Tra le quattro qualità del prendersi cura degli altri, “la capacità nell’istruire i discepoli” si riferisce sia all’essere abile nel processo di guidare i discepoli che esperto nel farli comprendere. “Possedere interesse amorevole” si riferisce ad avere una pura motivazione per dare gli insegnamenti. Ossia, l’insegnante insegna con una motivazione di amore e compassione e non guarda al guadagno, al rispetto e così via. Bo-di-wa disse a Jen-nga-wa: “Figlio di Li-mo, per quanti insegnamenti io abbia spiegato, non ho mai avuto piacere per un solo ringraziamento. Tutti gli esseri sono senza aiuto”. Un insegnante dovrebbe essere così.

“Energico” si riferisce al costante diletto per il benessere degli altri. “Ha abbandonato lo scoraggiamento” si riferisce al non stancarsi mai di dare più e più volte una spiegazione – sopportare i disagi dello spiegare.

Bo-do-wa disse:

Queste cinque qualità – interesse amorevole, conoscenza della realtà e i tre addestramenti – sono della massima importanza. Il mio maestro Shang-tsun non è molto erudito rispetto a tutte le scritture e non può sopportare le circostanze scoraggianti. Perciò, egli non ringrazia neppure chi lo aiuta. Tuttavia, dal momento che ha queste cinque qualità, egli è d’aiuto a chiunque sia in sua presenza. [37] Nyen-don non ha assolutamente alcuna abilità nel parlare. Perfino quando

sta facendo una singola dedica di un'offerta, egli può solo pensare: "Nessuna delle persone qui presenti comprende quello che sto dicendo". Ma, poiché ha le cinque qualità, egli è di aiuto a chiunque abbia accesso alla sua presenza.

{74} Stando così le cose, coloro che si guadagnano i mezzi di sostentamento lodando o spiegando le buone qualità degli addestramenti, mentre non si sforzano diligentemente di praticare, non sono idonei ad essere insegnanti. Quel tipo di elogio senza senso è solo parole. (Il caso) è simile a quando qualcuno che cerca diligentemente il legno di sandalo chiede a uno che si guadagna da vivere spiegando le buone qualità del legno di sandalo: "Hai del legno di sandalo?" e quella persona risponde: "No".

Come afferma il *Sutra del Re delle Concentrazioni*:¹⁰²

Nei tempi a venire ci saranno
Molti monaci senza voti.
Desiderando di dire: "Io sono erudito",
Essi elogeranno la disciplina etica,
Ma non si applicheranno diligentemente alla loro disciplina etica.

Avendo anche detto questo riguardo alla concentrazione, alla saggezza e alla liberazione, il *Sutra del Re delle Concentrazioni* afferma:

Alcune persone esprimono
Le buone qualità del legno di sandalo
Dicendo: "Il legno di sandalo è così:
È l'aspetto piacevole dell'incenso".
Allora qualche altra persona
Potrebbe chiedere loro: "Possiedi tu
Un pochino di quel legno di sandalo
Che apprezzi così?"
Allora essi rispondono: "Io non ho
L'incenso che decanto
Per guadagnarci di che vivere".
Proprio così, nei tempi a venire sorgeranno
Monaci che non si applicano allo yoga
E si guadagnano la vita elogiando la disciplina etica.
Essi non avranno disciplina etica.

Il sutra afferma la stessa cosa per le restanti tre qualità – concentrazione, saggezza e liberazione.

Il guru che ti aiuta a raggiungere la liberazione è il fondamento della tua aspirazione più profonda. Perciò, tu che desideri riporre fiducia in un guru dovresti comprendere queste caratteristiche distintive e sforzarti di cercarne uno che le abbia. Ed anche, coloro che desiderano avere studenti dovrebbero comprendere queste caratteristiche e sforzarsi di possederle.

Domanda: [38] Dato che questo è un tempo degenerato, è difficile trovare un insegnante che abbia queste buone qualità nella loro totalità. Perciò, cosa dovremmo fare se non troviamo un tale insegnante?

[75] *Risposta:* Il *Tantra Richiesto da Subahu* (*Subahu-pariprccha-tantra*) afferma:¹⁰³

Proprio come un carro con una ruota
 Non scenderà per il sentiero neanche se ha un cavallo,
 Così pure, senza assistenti per la meditazione,
 La gente non otterrà conseguimenti.
 Questi assistenti dovrebbero avere intelligenza, un buon aspetto,
 grande purezza,
 Essere di lignaggio rispettabile e inclini agli insegnamenti.
 Essi dovrebbero avere grande fiducia, perseveranza ed avere
 disciplinato i sensi.
 Dovrebbero parlare in modo piacevole, essere generosi e
 compassionevoli,
 Sopportare la fame, la sete e le afflizioni,
 E non adorare altre deità e brahmini.
 Dovrebbero essere focalizzati, esperti, grati,
 Ed avere fede nei tre gioielli.
 Dal momento che tutti quelli che hanno queste buone qualità
 Sono veramente rari in quest'epoca di conflitti,
 I praticanti del mantra dovrebbero fare affidamento su
 un assistente che abbia
 La metà, un quarto o un ottavo di queste qualità.

Perciò si dice che gli assistenti dovrebbero avere queste caratteristiche distintive nella loro totalità, o almeno un ottavo di queste. Nell'arrangiamento di Dolwa del *Metodo di Spiegazione di Bo-do-wa*, è spiegato che il grande Anziano [Atisha] disse: "È la stessa cosa anche rispetto al guru". Perciò, accetta come caratteristiche distintive di un guru un minimo di un ottavo di tutte le caratteristiche esposte qui, combinando quelle che sono facili da acquisire con quelle che sono difficili da acquisire.

b. Le caratteristiche distintive dello studente che ripone fiducia nell'insegnante

Nelle sue *Quattrocento Stanze (Catuh-sataka)*, Aryadeva afferma:¹⁰⁴

Si dice che uno che non è di parte, che è intelligente e diligente
Sia un recipiente per l'ascolto degli insegnamenti.
Le buone qualità dell'istruttore non appaiono in modo diverso,
Né quelle dei seguaci ascoltatori.

Aryadeva dice che colui che è dotato delle tre qualità è idoneo ad ascoltare gli insegnamenti. Egli dice anche che, se hai tutte queste qualità, ti appariranno come buone qualità e non come difetti, le buone qualità di chi ti istruisce negli insegnamenti. In aggiunta, {76} egli dice che anche a tale persona pienamente qualificata le buone qualità dei seguaci ascoltatori appariranno come buone qualità e non come difetti. Nel commentario di Ciandrakirti (sulle *Quattrocento Stanze*)¹⁰⁵ è detto che se tu, l'ascoltatore, non hai tutte queste caratteristiche distintive di un recipiente idoneo per gli insegnamenti, allora l'influenza dei tuoi stessi difetti farà sì che anche un insegnante estremamente puro, che ti istruisce negli insegnamenti, ti appaia avere dei difetti. [39] Per di più, considererai come buone qualità i difetti di chi spiega gli insegnamenti. Perciò, benché tu possa trovare un insegnante che possieda tutte le caratteristiche distintive, potrebbe essere difficile riconoscere la loro presenza. Quindi, è necessario per un discepolo avere queste tre caratteristiche nella loro totalità, per poter riconoscere che l'insegnante ha tutte le caratteristiche distintive e per poter quindi fare affidamento su quell'insegnante.

Rispetto a queste tre caratteristiche, "non di parte" significa che non si schiera. Se sei di parte, sarai ostruito dal tuo pregiudizio e non riconoscerai le buone qualità. A causa di ciò, non scoprirai il significato dei buoni insegnamenti. Come afferma Bhavaviveka nel suo *Cuore della Via di Mezzo (Madhyamaka-hrdaya)*:¹⁰⁶

Con lo schierarsi, la mente si affligge,
Per cui non conoscerai mai la pace.

"Schierarsi" è avere attaccamento per il tuo sistema religioso e ostilità verso quello degli altri. Cerca (questo atteggiamento) nella tua mente e poi scartalo, perché in *Voti della Liberazione del Bodhisattva (Bodhisattva-pratimoksa)* si dice:¹⁰⁷

Dopo aver abbandonato le tue asserzioni, rispetta e attieniti ai testi dell'abate e del maestro.

Domanda: È proprio sufficiente quella caratteristica?

Risposta: Benché non di parte, se non hai la forza mentale di distinguere tra i sentieri corretti della buona spiegazione e sentieri contraffatti della spiegazione falsa, non sei idoneo ad ascoltare gli insegnamenti. Perciò devi avere l'intelligenza che li comprende entrambe. Per via di questo abbandonerai ciò che è improduttivo e quindi adatterai ciò che è produttivo.

Domanda: Sono sufficienti solo questi due?

Risposta: Benché tu abbia questi due, se, come un disegno di una persona che ascolta gli insegnamenti, tu sei inattivo, non sei adatto ad ascoltare gli insegnamenti. Perciò, devi avere grande diligenza.

Il commentario di Ciandrakirti dice:¹⁰⁸ "Dopo aver aggiunto le tre qualità dello studente alle due qualità dell'essere focalizzato e dell'avere {77} rispetto per l'insegnamento e il suo istruttore, c'è un totale di cinque qualità".

Poi queste qualità possono essere ridotte a quattro:

- (1) applicarsi con molta diligenza all'insegnamento
- (2) focalizzare bene la mente quando si ascolta l'insegnamento
- (3) avere grande rispetto per l'insegnamento e il suo istruttore, e
- (4) scartare le cattive spiegazioni e trattenere le spiegazioni buone.

Avere l'intelligenza è la condizione favorevole che fa sorgere queste quattro. Non essere di parte, libera dalla condizione sfavorevole di schierarsi.

Investigate se questi attributi, che vi rendono idonei ad essere guidati da un guru, siano completi o no; [40] se sono completi, coltivate il compiacimento. Se sono incompleti, dovete fare uno sforzo per ottenere le cause che li completeranno prima della vostra prossima vita. Perciò, sappiate (quali sono) le qualità di un ascoltatore. Se non conoscete le loro caratteristiche distintive, non vi impegnerete nell'investigazione per vedere se esse siano o non siano complete e rovinerete il vostro grande proposito.

c. Come lo studente ripone fiducia nell'insegnante

Colui che ha queste qualificazioni di idoneo ricettacolo degli insegnamenti dovrebbe investigare bene se un guru abbia o no le caratteristiche necessarie, come spiegato sopra. Poi questo studente dovrebbe ricevere le gentili parole dell'insegnamento da un insegnante qualificato. Perfino così, le biografie di Ghesce Drom-don-ba e Sung-pu-wa non sono d'accordo tra di loro. Sung-pu-

wa ebbe molti guru e ascoltò qualsiasi spiegazione corretta. Così, mentre veniva dal Kham, egli ascoltò perfino un praticante laico che spiegava gli insegnamenti a lato della strada. I suoi discepoli dissero che questo era un modo improprio di ricevere gli insegnamenti; al che egli replicò: “Non dite questo. Io ho ricevuto due benefici”.

Ghesce Drom-don-ba ebbe pochi guru – non più di cinque. Bo-do-wa e Gombarin-chen, essi stessi guru, discussero quale di queste due vie fosse migliore. Essi concordarono che il modo di Ghesce Drom-don-ba era migliore in questi tempi in cui le persone con menti non addestrate cercano comunque i difetti nell’insegnante e perdono le fede. Sembra che ciò che essi hanno detto sia proprio vero. Perciò dovrete avere pochi insegnanti.

In generale, un insegnante è qualcuno da cui avete ricevuto le gentili parole dell’insegnamento; specificamente, un insegnante è qualcuno che vi guida abilmente con le istruzioni di tutti i sentieri nella loro intrezza.

{78} 1) **Come avere fiducia a livello di pensiero**

Come avere fiducia nell’insegnante a livello di pensiero è spiegato in tre parti:

1. Indicazione generale delle attitudini necessarie per avere fiducia nell’insegnante
2. In particolare, addestrarsi nella fede, la radice
3. Ricordare la gentilezza dell’insegnante ed essere rispettoso

a) **Indicazione generale delle attitudini necessarie per aver fiducia nell’insegnante**

Il *Sutra della Disposizione degli Steli (Ganda-vyuha-sutra)*¹⁰⁹ afferma che dovresti rispettare e servire l’insegnante con nove attitudini. Questo include i punti chiave di tutte le attitudini che dovresti avere al fine di avere fiducia nell’insegnante. Se queste vengono ulteriormente condensate, restano quattro attitudini. Esse sono le seguenti: [41]

1) *L’Attitudine come quella del bambino servizievole.* Questo significa abbandonare la tua indipendenza e sottometterti al volere del guru. I bambini servizievoli non iniziano un’azione per conto proprio, ma piuttosto, guardano all’espressione del viso dei loro genitori, si sottomettono alla loro volontà e quindi fanno ciò che essi dicono. Guarda in questo modo all’insegnante. Il *Sutra sulla Concentrazione che Percepisce il Buddha del Presente Faccia a Faccia (Pratyutpanna-buddha-sammukhavasthita-samadhi-sutra)* afferma:¹¹⁰

Gli studenti che ripongono fiducia correttamente nell'insegnante dovrebbero sempre abbandonare la propria auto-affermazione e agire invece in accordo con la volontà dell'insegnante.

Questo si riferisce ad un insegnante pienamente qualificato; si dice che non dovrete permettere a chiunque di tirarti in giro per il naso.

2) *L'attitudine che è come un diamante.* Ciò significa rendere stabile e stretta la relazione tra insegnante e studente, non essere separati da nessuno – demoni, cattivi amici e così via. Lo stesso sutra afferma:¹¹¹

E abbandona l'incostanza nelle relazioni strette e la variabilità delle espressioni del viso.

3) *L'attitudine che è come la terra.* Questo significa assumersi tutte le responsabilità delle attività del guru e non scoraggiarsi per alcuna delle responsabilità a te richieste. È come disse Bo-do-wa ai monaci di Jen-nga-wa:

Vi siete incontrati col mio *ghesce* (*dge-bshes*), che è chiaramente un bodhisattva,¹¹² e avete praticato secondo le sue parole. Voi avete grandi meriti! Ora fate in modo che questo sia un privilegio, non un peso.

4) *Come assumere responsabilità* [79]. Questo consiste in sei attitudini. La prima, un'attitudine simile ai contrafforti, significa che qualsiasi sofferenza possa sorgere non ti fa vacillare. Quando Jen-nga-wa stava in Ruk-ba, la salute di Gom-ba-yon-den-bar andò in declino per il grande freddo. Egli quindi chiese il consiglio del venerabile Shon-nu-drak sul dove dovesse vivere. Shon-nu-drak rispose: "Siamo stati molte volte nel palazzo di Indra, una residenza confortevole con buone cose per le necessità materiali. Solo oggi avete l'esperienza di affidarvi a un insegnante Mahayana e di ascoltare i suoi insegnamenti. Perciò, state dove siete, perché è la cosa giusta!".

La seconda, un'attitudine come quella di un servo di questo mondo, significa svolgere anche i peggiori lavori in modo completo, senza vacillare. Per esempio, l'erudito [Atisha] e tutti i suoi traduttori dovettero stare nello Tsang in un'area di acque di scolo e fango. Ghesce Drom-don-ba si tolse tutti i vestiti e pulì la sporcizia. [42] Coprì l'area con terra bianca asciutta, nessuno sa presa da dove. Costruì perfino un mandala¹¹³ [di pietre e terra] di fronte all'Anziano Atisha. Per questo, l'Anziano esclamò: "*Ah-ray!*"¹¹⁴ Anche in India ebbi uno come te".

La terza, un'attitudine come quella di uno spazzino, significa eliminare com-

pletamente tutto l'orgoglio e i sentimenti di superiorità, e considerare te stesso inferiore al tuo guru. Come disse Ghesce Drom-don-ba: "L'acqua delle buone qualità non si raccoglie sulle alture dell'orgoglio", e come disse Jen-nga-wa: "Nel momento della primavera in cui crescono le piante (da metà aprile a metà giugno), guarda se il verde si sviluppa sui picchi d'alta montagna o nelle basse vallate".

La quarta, un'attitudine come le fondamenta, significa assumersi con piacere anche le pesanti responsabilità delle più ardue attività del tuo guru.

La quinta, un'attitudine simile a quella di un cane, significa non arrabbiarsi neanche quando il tuo guru ti disprezza o ti rimprovera. Per esempio, ogni volta che Do-lung-ba incontrava Ghesce Lha-so, Do-lung-ba lo rimproverava. Nyak-mo-wa, discepolo di Lha-so, disse: "Questo maestro ci odia entrambi, insegnante e studenti!". Al che Ghesce Lha-so rispose: "Tu pensi che lui mi stia rimproverando? A me sembra di essere benedetto da Heruka ogni volta che lui fa questo". Anche *Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe (Asta-sahasrika)* dice:¹¹⁵

Anche se gli istruttori degli insegnamenti sembrano disprezzare e ignorare quelli che vogliono i loro insegnamenti, non sfidateli. Persistete senza stancarvi e con rispetto e cercate diligentemente gli insegnamenti.

{80} La sesta, un'attitudine simile ad un traghetto, significa non stancarsi degli atti che interessano il tuo guru, indipendentemente da quante volte ti impegni nelle attività del tuo guru.

In particolare, addestrarsi nella fede, la radice.

Splendore dei Tre Gioielli (Ratnolka-dharani) afferma:¹¹⁶

La fede è il prerequisito di tutte le buone qualità –
 La loro procreatrice, come una madre
 Che poi le protegge e le accresce.
 Essa rimuove i dubbi, ti libera dai quattro fiumi [ignoranza,
 attaccamento, desiderio ardente e visioni errate]
 E ti stabilisce nella prospera città della felicità e della bontà.

La fede elimina l'oscurità e chiarifica la mente. [43]
 Elimina l'orgoglio ed è la radice del rispetto.
 È un gioiello ed un tesoro.
 Come le mani, è la base per raccogliere la virtù.

È il migliore tra i piedi per andare verso la liberazione.

Anche il *Sutra dei Dieci Insegnamenti* (*Dasa-dharmaka-sutra*) afferma:¹¹⁷

La fede è il migliore dei veicoli,
 Che ti consegna direttamente alla buddhità.
 Perciò, le persone intelligenti
 Si affidano alla guida della fede.

Le virtù non sorgeranno
 Nella gente che non ha fede.
 Proprio come i germogli verdi non crescono
 Dai semi bruciati dal fuoco.

Perciò, alla luce di ciò che ottieni quando è presente e di ciò che perdi quando non è presente, la fede è la base di tutte le buone qualità.

Ghesce Drom-don-ba disse ad Atisha: “In Tibet ci sono molti che stanno meditando e praticando, tuttavia essi non stanno conseguendo alcuna speciale buona qualità”. L’Anziano disse: “Tutte le buone qualità significative e insignificanti che riguardano il Mahayana sorgono dall’aver fiducia in un guru. Voi Tibetani pensate ai guru come se fossero solo persone comuni. Come possono sorgere le buone qualità?”. Poi di nuovo, quando qualcuno chiese all’Anziano a voce alta: “Atisha, per favore, dai un’istruzione”, egli rispose. “Ah, ah. Il mio udito è proprio buono. Affinché io dia istruzioni personali, voi avete bisogno di fede, fede, fede!”. Perciò, la fede è estremamente importante.

In generale, la fede è di molti tipi – fede nei tre gioielli, fede nel karma e nei suoi effetti, fede nella quattro nobili verità. Comunque, {81} qui noi stiamo parlando della fede nel guru. Riguardo a come i discepoli dovrebbero considerare i loro guru, il *Tantra che Conferisce l’Iniziazione di Vajrapani* (*Vajrapany-abhiseka-maha-tantra*) dice:¹¹⁸

Se voi chiedeste: “Oh Signore dei Segreti, come i discepoli dovrebbero considerare (vedere) i maestri?”, io risponderei allora che dovrebbero considerarli proprio come considerano il Bhagavan.

Se i discepoli vedono in questo modo i loro maestri,
 Coltiveranno sempre le virtù.
 Diventeranno dei buddha
 E beneficeranno il mondo intero.

Anche nei sutra Mahayana si insegna che devi pensare al guru come se fosse l'Insegnante. Pure i testi sulla disciplina insegnano questo e il significato delle loro affermazioni è il seguente. Quando riconosci che qualcuno è un buddha, non troverai difetti in quella persona e presterai attenzione alle sue buone qualità. [44] Allo stesso modo, metti da parte completamente la tua concezione di difetti nel guru e addestrati ad individuare le buone qualità del guru. Ossia, fai come è detto nel tantra citato sopra, il *Tantra che Conferisce l'Iniziazione di Vajrapani*.¹¹⁹

Tieni a mente le buone qualità dei maestri.

Non afferrarti mai ai loro difetti.

Tenendo a mente le loro buone qualità, otterrai i conseguimenti.

Afferrandoti ai loro difetti non (li otterrai).

Il tuo guru potrebbe avere, per la maggior parte, delle buone qualità ed avere solo lievi difetti. Se esami il tuo guru per quei difetti, questo bloccherà i tuoi conseguimenti. Invece, anche nel caso di un guru che abbia, per la maggior parte, dei difetti, tu darai origine ai tuoi conseguimenti se ti addestrerai nella fede, focalizzandoti sulle buone qualità senza cercare i difetti.

Perciò, una volta che qualcuno è il tuo guru, sia che lui o lei abbia o non abbia piccoli o grandi difetti, contempla gli svantaggi di esaminare i suoi difetti. Pensa ripetutamente ad eliminare quella tendenza e quindi fermala. Perfino quando l'influenza di fattori come la sovrabbondanza di afflizioni o la mancanza di coscienziosità ti conduce a concepire un difetto nel tuo guru, prenditi il disturbo di confessare questo e trattieniti dal farlo ancora. Una volta che avrai fatto questo, l'influenza di quella concezione diminuirà gradualmente.

Inoltre, presta attenzione alle buone qualità che il guru ha in effetti – come la disciplina etica, l'erudizione, e la fede – {82} e rifletti su queste qualità. Una volta che ti sei condizionato così, puoi notare che il tuo guru ha uno scarso numero di difetti. Tuttavia questo non ostacola la tua fede, perché ti focalizzi sulle buone qualità. Per esempio, benché tu veda che possano esserci buone qualità nelle persone che non ti piacciono, la tua forte percezione dei loro difetti sopraffà qualsiasi percezione delle loro buone qualità. Allo stesso modo, potresti notare molti difetti in te stesso, ma se la percezione delle tue buone qualità è molto forte, essa sopraffà qualsiasi percezione dei tuoi difetti.

Pertanto, c'è un'analogia con l'esempio che segue. Il grande Anziano aveva la visione Mahayana e Ser-ling-ba aveva la visione di un "vero" Cittamatin, uno "che considera veri per la mente i fenomeni" (così come appaiono alle coscienze sensoriali). Perciò, la visione di Atisha era superiore a quella di Ser-ling-ba. Tuttavia, Atisha considerava Ser-ling-ba come il guru senza rivali tra

i suoi guru, perché Atisha aveva ottenuto da lui la mente dell'illuminazione e una presentazione generale degli stadi del sentiero Mahayana. [45]

Rifletti sulle buone qualità dei tuoi guru e non cercare i loro difetti. Non devi proprio discriminare tra i tuoi guru, cominciando con quelli dai quali hai ricevuto un verso, anche se hanno difetti come una disciplina etica difettosa. Infatti, il *Sutra della Nuvola di Gioielli (Ratna-megha-sutra)* dice:¹²⁰

Quando hai fiducia nel guru, la tua virtù cresce e le tue non virtù diminuiscono. Comprendendo questo, sviluppa l'idea che il tuo abate è l'Insegnante, sia che lui o lei sia grandemente o minimamente erudito, dotato o non dotato di conoscenza, o che abbia mantenuto la disciplina etica o una disciplina difettosa. Proprio come hai attrazione e fede nell'Insegnante, così dovresti avere attrazione e fede nell'abate. Sviluppa reverenza per i tuoi maestri e servili. Pensa che per questo completerai le collezioni che conducono all'illuminazione ed eliminerai le affezioni che hai ancora. Allora otterrai piacere e gioia. Impegnati in azioni virtuose in conformità con i tuoi maestri, ma non agire in conformità con le loro azioni non-virtuose.

Anche il *Sutra delle Domande del Capofamiglia Ugra (Grha-paty-ugra-pari-prcha-sutra)* dice:¹²¹

Oh capofamiglia, alcuni bodhisattva si sforzano diligentemente di ricevere trasmissioni orali degli insegnamenti e di fare recitazioni. Possono avere dei maestri dai quali hanno udito gli insegnamenti, ottenuto trasmissioni orali, o assorbito un verso di quattro righe che contiene l'insegnamento sulla generosità, la disciplina etica, la pazienza, la perseveranza gioiosa, la stabilizzazione meditativa e la saggezza, o l'accumulazione delle {83} collezioni del sentiero del bodhisattva. Dovrebbero rispettarli per via di questi insegnamenti. I bodhisattva dovrebbero servire e venerare questi maestri, senza inganno. Dovrebbero fare questo con tutte le forme di doni, rispetto e adorazione per eoni in numero pari alle parole, alle frasi e alle lettere dei versi insegnati loro. Ma, oh capofamiglia, non avrebbero ancora sviluppato per questi maestri il rispetto che un maestro merita. Dato che le cose stanno così, che bisogno c'è di menzionare le espressioni improprie di rispetto?

Ricordare la gentilezza dell'insegnante ed essere rispettoso

Il *Sutra dei Dieci Insegnamenti* dice:¹²² [46]

Sviluppa le seguenti idee rispetto ai tuoi insegnanti. Io ho vagato per lungo

tempo nell'esistenza ciclica ed essi mi cercano. Io ho dormito, essendo stato oscurato dalle illusioni per un lungo tempo, ed essi mi svegliano; essi mi tirano fuori dalle profondità dell'oceano dell'esistenza; io sono andato su una cattiva strada ed essi mi rivelano il sentiero; mi liberano dall'essere costretto nella prigione dell'esistenza; sono stato consumato dalla malattia per lungo tempo ed essi sono i miei dottori; sono le nuvole di pioggia che mettono fuori gioco il fuoco ardente del mio attaccamento e così via.

Anche il *Sutra della Disposizione degli Steli* dice:¹²³

Giovane Sudhana, gli insegnanti sono quelli che mi proteggono da tutti i regni miserabili; mi fanno conoscere l'identità dei fenomeni; mi mostrano i sentieri che conducono alla felicità e quelli che conducono all'infelicità; mi istruiscono in atti sempre di buon auspicio; mi rivelano il sentiero per la città dell'onniscienza; mi guidano allo stato di onniscienza; mi fanno entrare nell'oceano della sfera della realtà; mi mostrano il mare dei fenomeni del passato, del presente e del futuro; e mi rivelano la cerchia dell'assemblea dei nobili esseri. Gli insegnanti accrescono tutte le mie virtù. Ricordando questo, piangerai.

Ricorda la gentilezza del tuo insegnante in conformità con questa affermazione. Personalizzala, sostituendo "essi" con "questi insegnanti" in tutte le frasi che descrivono la gentilezza degli insegnanti. Quindi raffigurati di fronte a te i tuoi insegnanti. Dicendo le parole del sutra a voce alta, concentrati univocamente sul loro significato. In questo stesso modo sostituisci queste parole anche nel sutra precedente [il *Sutra dei Dieci Insegnamenti*].

Inoltre, il *Sutra della Disposizione degli Steli* dice:¹²⁴

Io, Sudhana, sono venuto qui
 Pensando in modo univoco: "Questi sono i miei insegnanti,
 istruttori negli insegnamenti,
 {84} Quelli che rivelano completamente le buone qualità di tutte
 le cose,
 E poi insegnano per intero lo stile di vita del bodhisattva".

"Poiché fanno nascere in me queste qualità, essi sono come
 mia madre.

Poiché mi danno il latte delle buone qualità, essi sono come
 le mie nutrici.

Essi mi addestrano completamente nei rami
 dell'illuminazione.

Questi insegnanti allontanano gli agenti del male; [47]
 Come dottori, mi liberano dalla vecchiaia e dalla morte.
 Come Indra, il re degli dèi, lasciano cadere una pioggia
 di nettare;
 Come la luna piena, mi riempiono di bianchi insegnamenti
 di virtù;
 Mostrando la via verso la pace, sono come la luce del sole;
 Nei confronti di amici e nemici, essi sono come montagne;
 Hanno menti imperturbabili come l'oceano;
 Essi si prendono cura completamente di me e sono come
 piloti di un traghetto".
 Pensando in questo modo, io sono venuto qui.
 "Questi bodhisattva hanno fatto sviluppare la mia mente;
 Essi hanno prodotto la mia illuminazione come un figlio
 di buddha;
 Perciò questi, miei maestri, sono lodati dai buddha".
 Con tali pensieri virtuosi, io sono venuto qui.

"Poiché proteggono il mondo, essi sono come eroi;
 Sono capitani, protettori e rifugio.
 Sono un occhio che mi dà felicità".
 Con tali pensieri, io rispetto e servo i miei insegnanti.

In accordo con questa affermazione, anche tu dovresti ricordare la gentilezza dei tuoi insegnanti con questi versi, usando una melodia e sostituendo te stesso a Sudhana.

2) Come avere fiducia nella pratica

Cinquanta Versi sul Guru (Guru-pancasika) di Asvaghosa dice:¹²⁵

Che bisogno c'è di dire molto qui -
 Fai qualunque cosa compiacca i tuoi guru;
 Elimina tutto ciò che ad essi dispiace.
 Analizzando questo, applicati ad esso.

Una volta che hai compreso l'affermazione di Vajradhara:
 "I conseguimenti seguono alla appropriata fiducia nel maestro",
 Compiaci completamente i tuoi guru
 In tutte le cose.

In breve, tu devi sforzarti di conseguire ciò che compiace i tuoi guru ed eliminare ciò che a loro dispiace.

{85} Le tre strade per conseguire ciò che compiace i tuoi guru sono: offrire doni materiali, rispettarli e servirli col corpo e la parola, e praticare in accordo con le loro parole. Questo è affermato anche nell'*Ornamento dei Sutra Mahayana* di Maitreya:¹²⁶

Abbi fiducia nell'insegnante attraverso
Il rispetto, le cose materiali, il servizio e la pratica.

Ed anche:

Una persona risoluta che pratica come insegnato dal guru
Compiace quel guru nel modo giusto.

1) *Offrire doni materiali*

I *Cinquanta Versi sul Guru*:¹²⁷

Se ti affidi sempre al tuo maestro dell'impegno,
Dando cose che normalmente non vengono date [48] –
Tuo figlio, la tua sposa e la tua stessa vita –
Che bisogno c'è di parlare delle risorse effimere?

Ed anche:

Offrire al tuo maestro dell'impegno equivale
(A fare) continue offerte a tutti i buddha.
Offrire ad essi è la collezione di meriti;
Dalla collezione di meriti e dalla sublime saggezza deriva
il supremo conseguimento.

Ed inoltre, Lak-sor-wa disse:

Se offri ciò che è cattivo quando possiedi ciò che è buono, tu sciupi il tuo impegno. Se il guru è contento di questo o se non hai altro che ciò che è cattivo, allora non c'è errore.

Questo è simile ai *Cinquanta Versi sul Guru*, che dice:¹²⁸

Colui che desidera l'inesauribile
 Offre al guru
 Qualsiasi cosa sia minimamente attraente e
 qualsiasi cosa sia veramente speciale.

Inoltre, la prospettiva degli studenti è diversa dalla prospettiva dei guru. Gli studenti devono fare questa offerta perché i guru sono il campo supremo tramite il quale gli studenti accumulano la collezione di meriti e la sublime saggezza. Comunque, i guru non devono tenere in considerazione i doni. Sha-rawa disse:

Noi usiamo la parola "guru" per chiunque si compiaccia della pratica e non dia neppure la minima considerazione ai doni materiali. {86} Uno che faccia il contrario non è adatto ad essere un guru per coloro che desiderano raggiungere la liberazione.

2) *Rispettare e servire con corpo e parola.* Questo indica quelle azioni fisiche come lavare, massaggiare, rimuovere lo sporco dal corpo e nutrire, così come le azioni fatte con la voce, come far notare le buone qualità del guru.

3) *Praticare in conformità alle parole del guru.* Questo significa praticare senza contraddire ciò che il guru ti dice di fare. Ciò è della massima importanza. Infatti, come dice la *Chirlanda di Storie della Nascita*:¹²⁹

L'adorazione che dovresti fare come ricompensa per il mio aiuto praticare in conformità alle mie istruzioni.

Domanda: Noi dobbiamo praticare in accordo con le parole del guru. Che (fare) allora se noi ci affidiamo ai guru ed essi ci conducono su un sentiero scorretto o ci impegnano in attività che sono contrarie ai tre voti? Dovremmo fare ciò che ci dicono?

Risposta: Riguardo a questo, il *Sutra sulla Disciplina* di Gunaprabha afferma:¹³⁰ "Se l'abate ti dà istruzioni di fare ciò che non è in accordo con gli insegnamenti, rifiuta". Anche il *Sutra della Nuvola di Gioielli* dice:¹³¹ "Rispetto alla virtù, agisci in accordo con le parole dei guru, ma non agire in accordo con le parole del guru rispetto alla non-virtù". Perciò, non devi proprio ascoltare le istruzioni non-virtuose. La dodicesima storia della nascita espone chiaramente il significato del non impegnarsi in ciò che è improprio.¹³² [49]

Tuttavia, non va bene prendere le azioni errate del guru come una

ragione per un conseguente comportamento sbagliato, tipo mancare di rispetto, rimproverare o disprezzare i guru. Piuttosto, scusati con cortesia e non impegnarti in ciò che ti era stato detto di fare. I *Cinquanta Versi sul Guru*.¹³³

Se non puoi fare ragionevolmente come il guru ti ha detto,
Scusati con parole consolatorie.

Inoltre, quando riporrete fiducia nei vostri guru in questo modo, acquisirete una porzione dei loro insegnamenti. Come afferma *Ornamento per i Sutra Mahayana* di Maitreya.¹³⁴

Ottenendo una porzione degli insegnamenti dei tuoi guru,
Ti affidi agli insegnanti per possedere buone qualità, non per cose materiali.

Bo-do-wa disse:

{87} Quando Ananda ricevette l'incarico di attendente dell'Insegnante, egli pensò ai futuri seguaci dell'insegnamento e quindi fece il seguente voto: "Io servirò e rispetterò l'Insegnante a condizione che non mi si permetta di tenere le sue vesti inutilizzate o di mangiare il suo cibo avanzato e che io sia libero di stare con lui in ogni momento". Noi seguaci del giorno d'oggi non valutiamo per niente l'insegnamento, ma valutiamo solo lo *status* che il guru ci assegna, dimostrato da ogni tazza di tè che il guru ci dà. Questo è un segno della nostra profonda corruzione.

Per quanto riguarda la durata del tempo in cui dovremmo affidarci a un guru, Bo-do-wa disse:

Con ogni studente che mi arriva cresce il mio fardello. Con ogni (studente) che se ne va diminuisce. Se state lontano dal guru, ciò non è di beneficio. Perciò, praticate per lungo tempo a una distanza moderata.

d) **I benefici di aver fiducia nell'insegnante**

Avendo fiducia nell'insegnante vi avvicinerete di più alla buddhità; compiacerete i conquistatori; non sarete privati di insegnamenti futuri; non cadrete nei regni miserevoli; né il cattivo karma né le afflizioni vi sopraffarranno; tramite la consapevolezza degli atti del bodhisattva e non contraddicendoli, la vostra collezione di buone qualità continuerà a crescere e raggiungerete tutte le vostre mete provvisorie e ultime; dopo aver ottenuto le virtù servendo e rispettando

l'insegnante col pensiero e con la pratica, compirete il bene degli altri, così come il vostro, e completerete la collezione di meriti e di sublime saggezza. [50]

Sulla stessa linea, il *Sutra della Disposizione degli Steli* dice:¹³⁵

Figlio di buon lignaggio, i bodhisattva sostenuti appropriatamente dagli insegnanti non cadono nei reami miserevoli. I bodhisattva che gli insegnanti tengono in considerazione non contraddicono l'addestramento del bodhisattva. I bodhisattva di cui gli insegnanti si prendono cura sono innalzati al di sopra del mondo. I bodhisattva che hanno servito e rispettato i loro insegnanti agiscono senza dimenticare alcuno degli atti dei bodhisattva. I bodhisattva di cui gli insegnanti si occupano pienamente non sono sopraffatti dal cattivo karma o dalle afflizioni.

Ed anche:¹³⁶

Figlio di buon lignaggio, i *bhagavan* buddha si compiacciono dei bodhisattva che si impegnano in ciò che i loro maestri insegnano loro. I bodhisattva che sono contenti di non contraddire le parole dei loro insegnanti si avvicineranno di più a diventare onniscienti. Gli insegnanti {88} saranno più vicini a chi non ha dubbi sulle loro parole. I bodhisattva che ricordano i loro insegnanti realizzeranno tutti i loro obiettivi.

Ed anche il *Sutra che Mostra l'Inconcepibile Segreto del Tathagata (Tathagata-cintya-guhya-nirdesa-sutra)* dice:¹³⁷

Figli e figlie di buon lignaggio, abbiate fiducia, diventate emozionalmente più vicini, servite e venerare il guru con grande rispetto. Se fate così, il vostro pensiero sarà virtuoso grazie all'ascolto degli insegnamenti virtuosi, per cui anche la vostra pratica sarà virtuosa. Quindi, creando karma virtuoso e diventando virtuosi, compiacerete i vostri amici virtuosi. Non recherete, inoltre, sofferenza agli altri o a voi stessi perché non creerete karma non-virtuosi ma coltiverete solo la virtù. Come risultato del proteggere gli altri e voi stessi, completerete il sentiero verso l'insuperabile illuminazione e perciò sarete in grado di lavorare per il bene degli esseri viventi che sono andati sui sentieri sbagliati. [51] Perciò, una volta che i bodhisattva si sono affidati al guru, completeranno tutte le proprie collezioni di buone qualità.

Inoltre, rispettando e servendo i vostri maestri, voi esaurite il karma i cui effetti dovrete altrimenti sperimentare nei regni miserabili. La vostra azione di servire l'insegnante consuma questi effetti miserabili e li sostituisce solo con

un danno minimo al vostro corpo e mente in questa stessa vita, o nel concreto o nei sogni. In aggiunta, i benefici del rispettare e servire i vostri insegnanti sono formidabili, come una collezione di virtù che supera perfino le radici di virtù che vi derivano dal fare offerte a illimitati buddha, e così via. Come dice il *Sutra di Ksitigarbha*:¹³⁸

Quelli di cui gli insegnanti si prendono cura purificheranno il karma che altrimenti li farebbe vagare nei regni miserabili per dieci milioni di eoni senza fine. Essi purificano questo karma in questa vita, con un danno ai loro corpi e menti. Questo danno include affezioni come una malattia infettiva con febbre, e calamità come una carestia. Possono purificare il loro karma subendo qualcosa di limitato, come un sogno o un rimprovero. In una mattina essi producono più radici di virtù di quelli che fanno doni, adorano, o osservano i precetti (dati) da illimitate decine di milioni di buddha. Quelli che rispettano e servono i loro guru sono dotati di inimmaginabili buone qualità.

Ed anche:

Nota che tutte le incommensurabili buone qualità dei buddha di trasformare le menti altrui sorgono da questa appropriata fiducia nello {89} insegnante. Perciò, abbi fiducia, avvicinati, servi e venera il guru proprio come faresti con i buddha.

Anche la *Ghirlanda di Storie della Nascita* afferma:¹³⁹

Qualsiasi persona intelligente non dovrebbe stare distante dagli esseri eccellenti

E dovrebbe riporre fiducia in modo disciplinato in quegli esseri virtuosi.

Una volta che sei vicino a loro, particelle delle loro buone qualità

Si attaccheranno a te automaticamente.

Bo-do-wa disse:

Per la maggior parte, siamo in serio pericolo di diventare come una pelle di animale consumata. Proprio come quando trascini una pelle logora sul terreno i detriti si attaccano ma le monete d'oro no, così se riponi fiducia negli insegnanti solo occasionalmente, le loro buone qualità non ti si attaccheranno, ma ogni minimo difetto sì. Perciò, per aver successo, abbi fiducia con continuità nei tuoi insegnanti. [52]

e) I difetti del non aver fiducia nell'insegnante

Se hai preso qualcuno come tuo insegnante e poi il tuo metodo di affidarti è sbagliato, non solo sarai danneggiato da molta pazzia e malattie in questa stessa vita, ma anche nelle vite future sperimenterai sofferenza incommensurabile nei regni miserabili per un periodo di tempo incommensurabile. Il *Tantra che Conferisce l'Iniziazione di Vajrapani* afferma:¹⁴⁰

“Bhagavan, che tipo di fruizione c'è per quelli che rimproverano i loro maestri?”.
Il Bhagavan rispose: “Vajrapani, non fare questa domanda, perché la risposta spaventerebbe il mondo, inclusi gli dèi. Tuttavia, Signore dei segreti, io dirò qualcosa. Oh eroe, ascolta attentamente:

Come ho spiegato, si dice che uno qualsiasi tra gli inferni insopportabili,
Che sono il risultato di karma come gli atti di retribuzione immediata,
Sia la dimora di coloro che rimproverano i loro insegnanti.
Essi devono stare lì per eoni illimitati.
Perciò, non rimproverare mai il tuo insegnante
In alcuna occasione”.

Anche *Cinquanta Versi sul Guru* dice:¹⁴¹

Tu che disprezzi il maestro –
Tu persona assai confusa –
Morirai per veleno, demoni, malattie infettive,
Lebbra, febbre contagiosa o altre malattie.

{90} Andrai anche in un inferno
Dopo essere stato ucciso da un re o dal fuoco,
O da serpenti velenosi, acqua, *daka*,¹⁴² ladri,
Demoni o spiriti ingannatori.

Non disturbare in alcun modo
Le menti dei maestri
Perché, se sei confuso e fai questo,
Arrostitirai di sicuro in un inferno.

È spiegato che coloro che disprezzano
I loro maestri dimoreranno
In qualcuno degli inferni spaventosi che sono stati spiegati –

Come l'(Inferno) Inesorabile.

Anche una citazione del *Commentario sui Punti Difficili del "Nemico Nero di Yama"* (*Krsna-yamari-panjika*), composto dal grande adepto Ratnakarasanti, afferma:¹⁴³

Una persona che oda anche un solo verso
 E non consideri colui che parla come suo guru
 Rinascerà cento volte come cane
 E poi prenderà rinascita in una casta cattiva.

Inoltre, le buone qualità che non sono ancora state sviluppate non si svilupperanno e quelle che sono state sviluppate degenereranno e poi spariranno. [53] Il *Sutra sulla Concentrazione che Percepisce il Buddha del Presente Faccia a Faccia* afferma:¹⁴⁴

Se gli studenti restano risentiti, intrattabili o ostili verso il guru, non avranno modo di ottenere buone qualità. È lo stesso anche se non sviluppano l'idea che l'insegnante sia indistinguibile dall'Insegnante. Questo è spiegato nel modo seguente: se non rispetti le persone del terzo veicolo¹⁴⁵ o i monaci che impartiscono gli insegnamenti, o non pensi a loro come fossero l'Insegnante o i guru, non hai modo di ottenere le buone qualità che ancora non hai ottenuto. Inoltre, perderai solo quelle qualità che hai già ottenuto perché, come risultato del non rispettare quelle persone, gli insegnamenti spariranno dalla tua mente.

Per di più, se ti affidi ad insegnanti non-virtuosi e a cattivi amici, le tue buone qualità diminuiranno lentamente e tutti i tuoi difetti aumenteranno. Poi si svilupperà ogni cosa indesiderata. Perciò evitali sempre. La *Consapevolezza dell'Insegnamento Eccellente (Sad-dharmanusmṛty-upasthana)* afferma:¹⁴⁶

La base di ogni attaccamento, ostilità e ignoranza sono i cattivi amici; essi sono come il tronco di un albero velenoso.

{91} Anche il *Sutra del Grande Nirvana Finale (Maha-parinirvana-sutra)* dice che i bodhisattva non temono gli elefanti pazzi e simili come temono i cattivi amici.¹⁴⁷ I primi distruggono meramente il corpo, mentre gli ultimi distruggono sia la virtù che la mente pura. Inoltre, afferma che gli elefanti pazzi e gli amici cattivi distruggono rispettivamente il corpo di carne e il corpo degli insegnamenti. Per di più, i primi non possono spingerti nei regni miserevoli, mentre i secondi lo possono sicuramente (fare).

Anche il *Capitolo di Colui che Dice il Vero* afferma:¹⁴⁸

Ci sono quelli le cui menti sono catturate dai cattivi amici,
 come da serpenti velenosi,
 Ma hanno abbandonato l'antidoto del veleno, l'insegnante.
 Ahimè, anche se ascoltano il prezioso e sublime insegnamento,
 Essi cadono nel grande abisso della mancanza di restrizioni.

Anche *Versi sugli Amici* dice:¹⁴⁹

Il saggio non dovrebbe mostrarsi amico
 Di coloro che sono senza fede o che sono avari,
 Di coloro che mentono, o che parlano in modo
 da creare separazione;
 Non dovrebbero accompagnarsi con persone peccaminose.

Anche quelli che non commettono peccati
 Creano il dubbio che lo stiano facendo
 Se si fidano di quelli che peccano,
 Accrescendo in tal modo ciò che è spiacevole. [54]

La persona che si fida dell'inaffidabile
 Come risultato avrà dei difetti;
 Proprio come le frecce non unte vengono contaminate
 Quando le frecce unte col veleno vengono messe nella stessa faretra.

Affidandoti ad insegnanti non-virtuosi, i tuoi misfatti precedentemente esistenti – atti errati per natura e atti errati per proibizione – non diminuiscono e i nuovi misfatti aumentano. Ghesce Drom-don-ba disse:

La persona peggiore, benché stia in buona compagnia, non diventa meglio che mediocre. Il migliore, quando sta in compagnia del peggiore, diventa facilmente parte del peggiore.

f) **Un sommario del significato delle precedenti cinque parti**

Perciò, devi anche capire nel modo spiegato sopra l'istruzione nota come "guru yoga".¹⁵⁰ Tuttavia, non arriverai da nessuna parte addestrandoti in un ogget-

to di meditazione solo per una singola sessione. Quando pratici un insegnamento col cuore, devi affidarti per lungo tempo {92} a un insegnante eccellente, che ti guidi accuratamente. Inoltre, è come disse Chay-ga-wa: “Quando ti affidi al guru, c’è la possibilità che tu possa abbandonare il tuo guru”. Così, se ti affidi senza sapere come, non avrai profitto ma perderai.

Perciò, questi argomenti che riguardano la fiducia nell’insegnante sono chiaramente il fondamento della nostra aspirazione più profonda, che è più importante di qualsiasi altra cosa. Di conseguenza, io ho preso le citazioni dalle scritture non corrotte e dai loro commentari che sono facili da comprendere ed anche ispiranti, e ho dato una panoramica generale, adornata dai detti di persone eccellenti che sono impegnate nel significato delle scritture. Comprendi questo in dettaglio tramite altre fonti.

Le nostre afflizioni sono estremamente grossolane. Alcuni ascoltano gli insegnamenti dati da molti insegnanti. Essi non sanno come affidarsi al guru e, anche se sanno come (farlo), non lo fanno. Perciò, incorreranno in atti sbagliati incommensurabili, che sono in relazione alla loro fiducia impropria nel guru. Inoltre, troveranno difficile sviluppare la consapevolezza delle pratiche come la confessione dei misfatti precedenti e il trattenersi da misfatti futuri.

Pertanto, dopo che hai compreso i benefici e i difetti come spiegati in precedenza, rifletti ripetutamente su di essi. [55] Coloro la cui pratica della fiducia nell’insegnante fu impropria nelle vite precedenti, dovrebbero conseguire dal profondo del cuore l’attitudine alla confessione e al trattenersi.

Sforzatevi nella pratica di quegli insegnamenti per i quali siete recipienti adatti e contemplate ripetutamente le qualificazioni complete del vostro insegnante. Fate molte preghiere di aspirazione e accumulate le collezioni di meriti e di sublime saggezza come cause per avere un tale insegnante che si prenda cura di voi fino a che raggiungerete l’illuminazione. Una volta che avrete fatto questo, diventerete velocemente come il figlio dei conquistatori Sadaprarudita, che aveva perfetto coraggio, e come il giovane Sudhana, che non conobbe limiti nella ricerca degli insegnanti.

{93} LA SESSIONE DI MEDITAZIONE

2. Una breve indicazione di come sostenere la meditazione
 - a. Il modo effettivo di sostenere la meditazione
 - 1) Cosa fare durante l'effettiva sessione di meditazione
 - a) Preparazione
 - b) L'effettiva sessione
 - i) Come sostenere la meditazione in generale
 - ii) Come sostenere la meditazione in modo specifico
 - c) Cosa fare alla conclusione
 - 2) Cosa fare tra le sessioni di meditazione
 - a) Applicare restrizioni alle facoltà sensoriali
 - b) Agire con vigilanza
 - i) I fondamenti sui quali agisci
 - ii) Agire con vigilanza rispetto ai fondamenti
 - c) Dieta appropriata
 - d) Come praticare con diligenza senza dormire nel momento sbagliato e come agire appropriatamente nel momento del sonno

2. Una breve indicazione di come sostenere la meditazione

Come sostenere la meditazione ha due parti:

1. Il modo effettivo di sostenere la meditazione (Capitolo 5)
2. Confutare le concezioni errate sulla meditazione (Capitolo 6)

a. Il modo effettivo di sostenere la meditazione

Il modo effettivo di sostenere la meditazione è spiegato in due parti: {94}

1. Cosa fare durante l'effettiva sessione di meditazione
2. Cosa fare tra le sessioni di meditazione

1. Cosa fare durante l'effettiva sessione di meditazione

L'effettiva sessione di meditazione è divisa in tre fasi: (1) la preparazione; (2) l'effettiva sessione; e 3) la conclusione.

a) **Preparazione**

I sei aspetti della preparazione sono le attività di Ser-ling-ba. Perciò (1) pulire bene il posto dove stai e sistemare con ordine le rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha. (2) Ottenere le offerte senza inganno e sistemarle molto bene. (3) Sedere dritti su un sedile comodo in una postura appropriata, con le gambe nella posizione del loto o del mezzo loto, e quindi assorbirsi nelle pratiche di prendere rifugio e sviluppare la mente dell'illuminazione. *Livelli dello Sravaka (Sravaka-bhumi)* di Asanga dice di sedere¹⁵² nella posizione completa del loto su un trono, un sedile basso o simili per rimuovere le oscurazioni come la smania per gli oggetti desiderabili, e di camminare avanti ed indietro per pulire la mente dalle oscurazioni della sonnolenza e della letargia. (4) Immaginare che, seduti nello spazio di fronte a te, ci siano i guru dei lignaggi vasto e profondo, così come gli incalcolabili buddha, i nobili bodhisattva, i *pratyekabuddha*, gli *sravaka* e coloro che dimorano nella parola del Buddha.¹⁵³ Quindi visualizza il campo per l'accumulazione di meriti e sublime saggezza.

(5) Le condizioni cooperanti per la produzione del sentiero nella tua mente sono: (1) l'accumulazione delle collezioni, che sono condizioni favorevoli, e (2) la purificazione della tua mente dalle oscurazioni, che sono condizioni sfavorevoli. [56] Se ti mancano queste condizioni cooperanti è estremamente difficile produrre il sentiero, anche se ti prendi il disturbo di sostenere le meditazioni che sono le cause del sentiero. Ora devi purificare la tua mente con i sette rami dell'adorazione, che comprendono i punti cruciali per accumulare le collezioni e purificare la mente dalle oscurazioni.

Rispetto ai sette rami dell'adorazione, il primo, il ramo dell'omaggio, include la combinazione dell'omaggio fisico, verbale e mentale. È espresso nel primo verso della *Preghiera di Samantabhadra (Samantabhadra-carya-pranidhana)*:¹⁵⁴

Mi inchino con mente chiara, corpo e parola
A tutti i leoni – tra gli umani, nessuno escluso – ¹⁵⁵
Coloro che attraversano i tre tempi nei mondi
Delle dieci direzioni, per quanti ve ne possano essere.

{95} Questo verso è un sincero e rispettoso omaggio fisico, verbale e mentale, che non si conforma semplicemente a ciò che fanno gli altri. Non prendete come

vostro oggetto di meditazione i buddha di una singola direzione dell'universo o di un singolo tempo. Prendete, piuttosto, i Conquistatori che risiedono nelle dieci direzioni, così come quelli che hanno già visitato in precedenza questo mondo, che lo visiteranno nel futuro e che appaiono nel presente. Il maestro Ye-shay-day spiega nel suo commentario:¹⁵⁶ “Perfino se ti inchini a un (solo) buddha il merito è incommensurabile. Che bisogno c'è di menzionare il merito dell'inchinarsi immaginando un vasto numero di buddha?”.

Riguardo all'omaggio fisico, verbale e mentale, l'omaggio fisico è espresso dal secondo verso:

Io rendo omaggio a tutti i Conquistatori,
 Inchinando corpi numerosi quanto le particelle di quei mondi,
 Percependo tutti i Conquistatori
 Tramite la forza della preghiera che aspira ad atti di buon auspicio.

Immagina tutti i Conquistatori che dimorano in ogni direzione e in tutti i tempi come se tu li percepissi veramente come oggetto della tua mente. Inoltre, quando ti inchini, immagina che dal tuo corpo emanino immagini duplicate del tuo corpo stesso in numero uguale alle minute particelle dei reami dei buddha. In aggiunta, dovresti essere stato inizialmente motivato dalla forza della fede profonda negli atti propizi degli oggetti del tuo omaggio. Il maestro Ye-shay-day spiega:¹⁵⁷ “Se perfino l'omaggio con un corpo ha grandi meriti, un (omaggio) con un gran numero di corpi ha meriti estremamente grandi”.

L'omaggio mentale è espresso dal prossimo verso:

Su una particella ci sono buddha numerosi quanto le particelle di quei mondi, e
 Tutti sono seduti in mezzo ai loro figli.
 In questo modo, tutte sono sfere della realtà.
 Io immagino i Conquistatori che riempiono tutte quelle particelle.

I buddha sono seduti perfino su ciascuna delle più minute particelle e sono uguali in numero a tutte quelle particelle. Ciascun buddha è circondato da discepoli bodhisattva. L'omaggio mentale sviluppa la fede tramite il ricordare le buone qualità dei buddha.

L'omaggio verbale è espresso dal prossimo verso:

In lode a tutti i *sugata*,¹⁵⁸
 Io esprimo l'eccellenza di tutti i Conquistatori
 {96} Con tutto il suono di un oceano di voci in canto
 E oceani di lodi inesauribili. [57]

Per prima cosa, in accordo con le scritture, immagina che innumerevoli teste emanino da ciascuno dei tuoi innumerevoli corpi e che innumerevoli lingue emanino da ciascuna testa. L'omaggio vocale esprime con un canto piacevole le lodi inesauribili delle buone qualità dei buddha. In questo verso "canto" significa lode. Le "voci" del canto sono le sue cause, ossia le lingue. "Oceano" è un termine per (indicare) la molteplicità.

Rispetto al secondo ramo dell'adorazione, le offerte, ci sono sia offerte superabili che (offerte) insuperabili. Le prime sono espresse dai prossimi versi:

Io offro ai Conquistatori
 Fiori squisiti, le migliori ghirlande,
 Strumenti musicali, unguenti, ombrelli eccellenti,
 Lampade (di qualità) superiore e incensi scelti.

Io faccio offerte ai Conquistatori
 Con i migliori abiti, profumi (di qualità) superiore,
 Polveri fragranti in mucchi alti quanto il Monte Meru –
 Tutto nelle più eccellenti tra le disposizioni.

"Fiori squisiti" sono i meravigliosi fiori sfusi, come quelli delle regioni umane e divine. "Ghirlande" sono i vari fiori legati insieme alternandoli. Entrambe questi termini includono tutti i tipi di fiori reali e immaginari. "Strumenti musicali" sono gli strumenti a corde, ad aria e percussione. "Unguenti" sono gli unguenti di incenso fragrante per il corpo. "Ombrelli eccellenti" sono gli ombrelli migliori. "Lampade" include i gioielli preziosi e luminosi così come le lampade fragranti e luminose tipo le lampade al burro. "Incensi da ardere" sono incensi di singole fragranze e fragranze miste. "Gli abiti migliori" sono i migliori di ogni tipo di abiti religiosi. "Profumi (di qualità) superiore" si dice sia l'acqua profumata data nelle ciotole delle offerte; include un tipo di acqua come quella infusa di un profumo che diffonde il suo odore in un universo di tre miliardi di sistemi di mondi. Le "polveri fragranti" sono pari in altezza e in larghezza al Monte Meru. Sono anche file alternate di sabbia colorata per disegnare un mandala o polveri di incenso fragrante adatte ad essere disperse o bruciate, che sono già state confezionate in pacchetti. "Disposizioni" si riferisce a tutto quanto sopra; queste cose dovrebbero essere in prevalenza buone, ornamentali e varie.

Il prossimo verso descrive le offerte insuperabili.

{97} Immagino tutte le insuperabili e vaste offerte

Per tutti i Conquistatori.
 Con la forza della mia fede nelle azioni propizie
 Io mi inchino e faccio offerte a tutti i Conquistatori.

Le offerte superabili sono quelle delle persone del mondo. Perciò, le offerte insuperabili sono cose completamente buone, create da quelli che hanno potere, come i bodhisattva. Le due righe di questo verso dovrebbero essere apposte a tutti i versi di cui sopra in cui il sentimento di queste due righe non è presente. Esse indicano la tua motivazione e i destinatari a cui intendi (rivolgere) il tuo omaggio e le offerte.

Il prossimo verso descrive il terzo ramo dell'adorazione, la confessione dei peccati:

Qualunque peccato io abbia commesso
 Col corpo, la parola e la mente
 Sotto l'influenza dell'attaccamento, dell'ostilità o dell'ignoranza
 Io confesso ciascuno di essi uno per uno. [58]

La natura del peccato è che i tre veleni mentali ti fanno usare il corpo, la parola e la mente per impegnarti effettivamente in un'attività – ossia, per farla tu stesso – o per ingiungere a qualcun altro di farla o per rallegrarti che qualcun altro l'abbia fatta. Così, per includere ampiamente tutto questo, il verso dice: “Qualunque”. Confessare un peccato è ricordare i difetti dei tuoi peccati passati e quindi rammaricartene. Confessali dal profondo del cuore con un'attitudine di porre un freno ai peccati futuri. Quando fai questo, previeni la crescita dei peccati che hai fatto in precedenza e crei una discontinuità nel commetterli in futuro.

Il prossimo verso esprime il quarto ramo dell'adorazione, il gioire:

Gioisco di ogni merito, qualunque possa essere,
 Di tutti i Conquistatori delle dieci direzioni, dei figli dei Conquistatori,
 Dei *pratyekabuddha*, di quelli che devono imparare ancora di più,
 Di quelli che non hanno più alcunché da imparare e di tutti gli esseri ordinari.

“Gioire” significa ricordare i benefici delle virtù di questi cinque tipi di persone¹⁵⁹ e quindi coltivare il diletto per loro, come una persona povera farebbe nello scoprire un tesoro.

Il prossimo verso esprime la quinta branca dell'adorazione, implorare di girare la ruota dell'insegnamento:

Io imploro tutti i protettori,
 Le luci del mondo delle dieci direzioni
 Che hanno raggiunto lo stato di buddha, che è libero da attaccamento,
 Di girare l'impareggiabile ruota dell'insegnamento.

{98} Implorare di girare la ruota dell'insegnamento si riferisce ad immaginare dapprima che immagini duplicate del tuo corpo si emanino dal tuo corpo in numero pari ai buddha delle dieci direzioni. Quindi tu chiedi loro di dare gli insegnamenti. Questi buddha risiedono nei regni dei Buddha delle dieci direzioni e non aspettano molto per insegnare dopo essersi risvegliati all'illuminazione e aver ottenuto la conoscenza che è senza attaccamento e senza ostacolo. Il maestro Ye-shay-day cita¹⁶⁰ nel suo commentario la frase "risvegliati all'illuminazione" e la spiega.

Il prossimo verso esprime il sesto ramo dell'adorazione, la supplica:

Io supplico con le mani giunte in preghiera
 Quelli che desiderano dimostrare il loro nirvana finale.
 Per favore, restate per eoni di numero pari alle particelle dell'universo
 Per portare felicità e beneficio a tutti gli esseri.

La supplica implica immaginare incommensurabili immagini duplicate del tuo corpo. Di fronte a te ci sono i Buddha nei reami dei Buddha delle dieci direzioni, che stanno insegnando come passare nel nirvana finale. Tu quindi richiedi che essi rimangano per eoni pari in numero alle minute particelle entro ciascuno dei regni dei Buddha, per portare felicità temporanea e il beneficio ultimo agli esseri viventi.

Il prossimo verso esprime il settimo ramo dell'adorazione, la dedica:

Qualunque merito io abbia accumulato, per quanto minimo,
 Dall'omaggio, l'offerta, la confessione,
 Il gioire, l'implorare e la supplica –
 Io dedico tutto all'illuminazione.

La dedica si riferisce al non esaurire alcuna delle radici di virtù – che sono illustrate dai sei rami dell'adorazione di cui sopra – perché le hai dedicate con forte aspirazione come cause della completa illuminazione per te stesso e per tutti gli esseri viventi.

Comprendendo il significato delle parole di questi versi in questo modo, recitale lentamente come indicato, senza distrazione. [59] Una volta che fai questo, avrai una quantità incommensurabile di meriti.

Tu accumuli le collezioni di meriti e sublime saggezza – le condizioni favorevoli – eseguendo i cinque rami di omaggio, offerta, gioire, implorazione e supplica. Tramite la confessione elimini le oscurazioni, che sono le condizioni sfavorevoli. Coltivando il diletto nella virtù che hai generato – (diletto) che fa parte del gioire – accrescerai anche la tua virtù. Potresti avere poche virtù come risultato di accumulazione, purificazione e {99} accrescimento, ma le espanderai enormemente tramite la dedica. Benché gli effetti virtuosi possano sorgere temporaneamente e poi dissolversi, tramite la dedica non si dissolveranno mai. Per riassumere, i sette rami dell'adorazione sono incluse nelle seguenti tre: accumulazione, purificazione, e produrre una espansione e una mancanza di dissipazione.

(6) ¹⁶¹ Poi, una volta che hai formato nella tua mente un'immagine degli oggetti del mandala e hai offerto il mandala, fai la seguente supplica molte volte, con forte aspirazione:¹⁶²

Per favore, benedici tutti gli esseri viventi – mie madri – e me stesso, affinché possiamo velocemente porre fine a tutti gli stati mentali difettosi, cominciando dal non rispettare il maestro e finendo col concepire segni di vera esistenza nei due tipi di sé.

Per favore benedici noi affinché possiamo facilmente produrre tutti gli stati mentali privi di difetti, cominciando dal rispettare il maestro e finendo col conoscere la realtà dell'assenza del sé.

Per favore, benedici noi per domare tutti gli ostacoli interni ed esterni.

b) **L'effettiva sessione**

i) **Come sostenere la meditazione in generale**

Ciò che è conosciuto come “meditazione” è l'atto di mantenere un oggetto di meditazione e specifici aspetti soggettivi¹⁶³ focalizzando ripetutamente la mente su un oggetto virtuoso di meditazione. Lo scopo di questo è il seguente. Da tempo senza inizio sei stato sotto il controllo della tua mente; la tua mente non è stata sotto il tuo controllo. Per di più, la tua mente tendeva ad essere oscurata dalle afflizioni e così via. Perciò, la meditazione mira a portare sotto controllo questa mente, che dà origine a tutti i difetti e le mancanze e quindi mira a renderla utilizzabile. Utilizzabile significa che puoi dirigere la tua mente come vuoi verso un oggetto virtuoso di meditazione.

Potresti tentare di sostenere la tua meditazione saltando da questo a quell'oggetto di meditazione. [60] Puoi considerare di mettere insieme a tuo piacere una vastità di oggetti di meditazione senza uno specifico ordine. Benché tu

possa fare questo, non sarai in grado di prendere il tuo oggetto di meditazione con questo metodo. Di conseguenza, ostacolerai grandemente l'abilità della tua mente di essere diretta secondo la tua volontà verso un oggetto virtuoso di meditazione. Se hai fatto di questo un'abitudine fin dall'inizio, la pratica virtuosa di tutta la tua vita sarà difettata.

Perciò determina fermamente dall'inizio l'ordine definito e l'enumerazione di qualsiasi oggetto di meditazione desideri {100} sostenere. Poi, rafforza la tua volontà pensando ripetutamente: "Non intraprenderò qualcosa di diverso da ciò che ho determinato". Senza travalicare o non essere all'altezza di ciò che hai determinato, sostieni la tua meditazione con consapevolezza e vigilanza.

ii) **Come sostenere la meditazione in modo specifico**

Rifletti prima sui benefici di affidarsi all'insegnante, come il raggiungere velocemente la buddhità, e gli svantaggi del non affidarsi all'insegnante, come dare origine alla sofferenza in questa e nelle vite future. Poi pensa molte volte e con attitudine di restrizione: "Non permetterò mai a me stesso di concepire difetti nel mio guru". Dopo aver considerato qualsiasi buona qualità del tuo guru che tu conosca – come la disciplina etica, la concentrazione, la saggezza e l'essere erudito – medita su di esse finché produci una fede che ha l'aspetto della chiarezza mentale. Quindi, in accordo con i sutra citati prima, contempla come la gentilezza del tuo guru sia stata e sarà di aiuto per te. Medita su quella finché sviluppi rispetto dal profondo del tuo cuore.

c) **Cosa fare alla conclusione**

Per mezzo di preghiere come la *Preghiera di Samantabhadra* ed *Aspirazione in Settanta Versi (Pranidhana-saptati)*,¹⁶⁴ dedica la virtù che hai accumulato. Fai questo con un'aspirazione così forte che sarà la causa della realizzazione dei tuoi scopi temporanei ed ultimi. Medita in questo modo in quattro sessioni: prima dell'alba, il mattino, il pomeriggio e al calare della notte.

Inoltre, se all'inizio mediti per un tempo lungo sarai facilmente soggetto a mollezza ed eccitazione. Se questa diventa un'abitudine, sarà poi difficile correggere la tua consapevolezza. Perciò, medita in molte sessioni brevi. Se finisci la sessione quando ancora vorresti meditare, sarai ansioso di riprendere ciascuna sessione futura. [61] Altrimenti, si dice che proverai la nausea nel vedere il cuscino.

Quando la tua meditazione è diventata piuttosto stabile, allunga la sessione. In tutte le sessioni rendi la tua pratica libera dai difetti di essere o troppo stretta o eccessivamente rilassata; sostieni dunque così la tua meditazione. In que-

sto modo avrai pochi ostacoli e supererai i problemi come l'eccessiva stanchezza, la mollezza e la letargia.

2) Cosa fare tra le sessioni di meditazione¹⁶⁵

In generale, ci sono molte cose da fare tra le sessioni di meditazione, come l'omaggio, la circumambulazione, e la recitazione [di {101} preghiere e scritture]. Tuttavia, la cosa principale da fare in questo contesto è la seguente.

Dopo aver fatto lo sforzo di meditare nella sessione effettiva e quando sei sul punto di concludere la sessione, potresti non essere in condizione di fare affidamento sulla presenza mentale e sulla vigilanza e potresti invece lasciare andare completamente ciò che dovrebbe essere sostenuto – l'oggetto della meditazione e i suoi aspetti soggettivi. Se fai questo, il tuo progresso sarà estremamente piccolo. Perciò, perfino tra le sessioni, presta attenzione agli insegnamenti che rivelano il significato del tuo oggetto di meditazione, e riportalo alla memoria ripetutamente. Accumula, con molti mezzi, le collezioni, che sono condizioni favorevoli per produrre buone qualità. Rimuovi anche, con molti mezzi, le oscurazioni, che sono condizioni sfavorevoli. Applicando ciò che sai, sforzati per qualsiasi voto tu abbia promesso di osservare, perché questa è la base di ogni cosa. In aggiunta, segui l'istruzione chiamata "Consolidamento" riguardo a: (1) addestrare la mente nell'oggetto di meditazione e nei suoi aspetti soggettivi; (2) osservare i voti, e (3) accumulare le collezioni.

Inoltre, impara le quattro condizioni preliminari, che sono cause che producono facilmente i sentieri della serenità e della visione penetrante intuitiva: (a) mettere un freno alle facoltà sensoriali, (b) agire con vigilanza, (c) dieta appropriata, e (d) sforzarsi di praticare senza dormire al momento sbagliato, e agire nel modo appropriato nel momento del sonno.

a) Applicare restrizioni alle facoltà sensoriali

Ci sono cinque parti in questa sezione, la prima delle quali è *ciò con cui poni un freno* alle facoltà sensoriali. Le metti a freno con un mantenimento costante della attenzione consapevole e con una persistenza continua di essa. Riguardo a queste due, la prima, mantenere la attenzione consapevole, significa che pratici ripetutamente la presenza mentale senza dimenticare gli insegnamenti concernenti il controllo delle facoltà sensoriali, così come le altre tre condizioni preliminari. La seconda, persistere continuamente nell'attenzione consapevole, significa che pratici continuamente e con rispetto l'attenzione consapevole. *Ciò a cui poni un freno* sono le sei facoltà sensoriali. *Ciò da cui le tratti* sono i sei oggetti sensoriali attraenti e i sei non attraenti.¹⁶⁶

Come porre un freno alle facoltà sensoriali ha due parti, e sono le seguenti:

1) *Sorvegliare le facoltà sensoriali*: [62] Dopo che le sei coscienze sono sorte sulla base dei loro oggetti sensoriali e delle loro facoltà, la coscienza mentale produce attaccamento per i sei oggetti sensoriali attraenti e ostilità verso i sei {102} non attraenti. “Sorveglia le facoltà sensoriali” significa proteggere la tua mente da tale attaccamento e ostilità, e fare un grande sforzo per non produrli.

2) *Praticare la restrizione alle sei facoltà sensoriali* è (consiste nel) bloccare le facoltà sensoriali. Per esempio, non permetti loro di occuparsi di quegli oggetti dei sensi che produrrebbero afflizioni se, ad esempio, li guardassi.

Inoltre “sorvegliare le facoltà sensoriali” significa non fare caso ai sei oggetti dei sensi né immaginarli, anche quando un’attitudine peccaminosa, come l’attaccamento, sorge a causa di dimenticanza o di abbondanti afflizioni. “Fare caso a” si riferisce al percepire, al prestare attenzione all’apparenza intenzionale o non intenzionale degli oggetti dei sensi, come le forme che non dovresti guardare. “Immaginare” può riferirsi al fatto che la coscienza mentale apprende gli oggetti sensoriali che producono attaccamento, ostilità e ignoranza, dopo essere stati percepiti dalle sei coscienze. Può riferirsi anche all’udire (qualcosa) da altri su questi oggetti sensoriali e quindi immaginarli nonostante non siano mai stati percepiti.

Porre un freno significa proteggere la mente dall’essere afflitta e quindi porla su qualcosa che sia eticamente neutro o virtuoso. Qui, il momento per porre la mente su qualcosa che sia “non oscurato ed eticamente neutro” non è quando la mente sta apprendendo un oggetto virtuoso di meditazione, ma in altri momenti, come durante le attività fisiche.

b) **Agire con vigilanza**

i) **I fondamenti sui quali agisci**

Questa sezione ha due parti: le cinque azioni di movimento e le cinque azioni di attività in un tempio.

Le cinque azioni di movimento sono:

(1) *azioni del corpo*: andare in altri luoghi, come città e templi e ritornare da essi;

(2) *azioni degli occhi*: sia guardare in misura limitata vari oggetti perché li hai visti non intenzionalmente, sia vedere completamente quegli oggetti che hai guardato intenzionalmente;

- (3) *azioni degli arti, delle dita (delle mani) e delle dita dei piedi*: distendere e contrarre gli arti, le dita (delle mani) e le dita dei piedi;
- (4) *azioni degli abiti religiosi e delle ciotole dell'elemosina*: [63] maneggiare e fare uso dei tre tipi di vesti religiose e della ciotola dell'elemosina; e
- (5) *azioni in relazione alle elemosine*: mangiare, bere e così via.

{103} Le cinque azioni dell'attività in un tempio sono:

(1) *azioni del corpo*: camminare in un'area designata; andare da una persona che è in accordo con gli insegnamenti; entrare in un passaggio allo scopo di ricevere gli insegnamenti; sostare in presenza di quelli che stai andando a vedere e che sono in accordo con l'insegnamento – l'abate, il maestro, il guru e così via; o sedere nella posizione completa del loto su un sedile e così via;

(2) *azioni della parola*: ricevere la trasmissione orale dei dodici rami della scrittura dei quali non hai precedentemente ricevuto la trasmissione orale; comprenderli tutti; recitare ciò che hai ricevuto; insegnarli agli altri e conversare con altri per incoraggiare la loro perseveranza gioiosa;

(3) *azioni della mente*: dormire nella parte media della notte; ritirarti in un posto quieto e non parlare mentre pensi al significato di ciò che hai udito; praticare la concentrazione per mezzo dei nove stati mentali e sforzarti per (conseguire) la visione penetrante intuitiva (*insight*) e, quando ti senti stanco durante il periodo caldo, fare qualcosa per eliminare il desiderio di addormentarti in un momento non appropriato; e

(4) *azioni del giorno* e (5) *azioni della notte*: entrambe queste si riferiscono al non dormire durante il giorno o nel primo e nell'ultimo periodo della notte. Queste si riferiscono anche ad azioni fisiche e verbali. Inoltre, l'affermazione di cui sopra: "Dormire nel periodo medio della notte", si riferisce solo ad azioni della notte e ad azioni della mente.

ii) Agire con vigilanza rispetto ai fondamenti

Agire con vigilanza rispetto ai summenzionati dieci fondamenti significa quanto segue. Quando cominci un movimento o una attività, proprio dall'inizio agisci coscienziosamente e stabilisci la consapevolezza rispetto a quell'azione. Per vaso di entrambe queste due, analizza gli elementi della situazione ed analizza come dovresti procedere; poi pensaci e arriva a una comprensione della situazione alla luce di ciò che hai concluso.

Riguardo a questo, ci sono quattro elementi:

1) *L'elemento della base*: rispetto a uno qualsiasi dei dieci fondamenti – quelli delle azioni del corpo, e così via – dovresti analizzare cosa succederà e come procedere e quindi considera la situazione alla luce di ciò che hai concluso.

{104} [64] Per esempio, rispetto alle azioni di uscire e ritornare, comprendi il modo di andare e venire come è insegnato nei testi sulla disciplina. Quindi rifletti mentre vai e vieni: “Ora sto facendo questo e ora questo”.

2) *L'elemento della direzione*: riguardo alle direzioni, analizza per scoprire cosa succederà e come procedere e poi considera la situazione alla luce di ciò che hai concluso. Per esempio, quando esci, non andare nei cinque luoghi – da uno che vende liquori e così via.¹⁶⁷ Avendo compreso che dovresti andare in luoghi diversi da quelli, sii vigile rispetto a questo quando esci.

3) *L'elemento del tempo*: riguardo a qualsiasi periodo di tempo, analizza per scoprire cosa succederà e come procedere e quindi considera la situazione alla luce di ciò che hai concluso. Per esempio, una volta che hai compreso che è buona cosa andare in città al mattino e non al pomeriggio, agisci di conseguenza e sii vigile in quel momento.

4) *L'elemento delle azioni*: indipendentemente da quante azioni intraprendi, analizza per scoprire cosa accadrà e come procedere e poi considera la situazione alla luce di ciò che hai concluso. Per esempio, quando esci, tieni a mente qualsiasi precetto possa esserci sull'uscire, come “Andare ad un altro domicilio in un modo molto controllato”.

In breve, sii attento a qualunque comportamento possa verificarsi di notte o di giorno. Quindi comprendi quale debba essere tenuto e quale non debba essere tenuto. Ogni volta che assumi quelli che devono essere tenuti o che ti distogli da quelli che non devono essere tenuti, sii vigile e pensa: “Ora sto assumendo oppure mi sto distogliendo da questo, e ora da questo”. Se fai questo, si dice che non sarai macchiato dalle infrazioni in questa vita, ed anche dopo la morte non cadrai nei reami miserabili, e avrai le condizioni preliminari per conseguire la conoscenza dei sentieri che non hai ancora conseguito.

Io ho predisposto sia questa sezione dell'agire con vigilanza che la sezione sul controllare le facoltà sensoriali in accordo con le citazioni dei sutra (fatte dal nobile essere Asanga e con i successivi commentari sul significato di quelle citazioni. Lavora su queste pratiche, perché si dice che se lo farai, avrai un successo non comune in tutte le pratiche virtuose; in particolare, la tua disciplina etica sarà completamente pura e tu raggiungerai facilmente gli stati non-discorsivi di concentrazione che comprendono la serenità meditativa e la visione speciale (*insight*). [65]

{105} c) **Dieta appropriata**

Una dieta appropriata ha quattro attributi:

1) *Non mangiare troppo poco*: se mangi troppo poco, avrai fame e ti indebolirai, non avendo forza per le attività virtuose. Perciò “non mangiare troppo poco” significa che devi mangiare la giusta quantità di cibo che ti consentirà di non essere afflitto dalla fame fino al pasto dell’indomani.

2) *Non mangiare troppo*: questo perché se mangi troppo, il tuo corpo si appesantirà come se tu stessi trasportando un peso. Sarà difficile inspirare ed espirare. Aumenteranno la sonnolenza e la letargia. Sarai inadatto per qualsiasi azione, perciò non avrai forza per eliminare le affezioni.

3) *Mangiare cibo digeribile e sano*: con tale cibo eliminerai le antiche sensazioni di sofferenza in relazione al cibo e non ne creerai nuove.

4) *Mangiare cibo appropriato, che non produce affezioni*: con tale cibo non creerai azioni sbagliate e resterai felice.

Inoltre, il rimedio all’ardente desiderio di cibo sta nel meditare sui difetti del cibo. Ci sono tre difetti: (1) *Il difetto che nasce dalle cause del godimento*: contempla come qualsiasi cibo colorato vivacemente, aromatico e dal buon sapore appaia come vomito una volta che l’hai masticato e impregnato di saliva. (2) *Il difetto che nasce dal digerire il cibo*: contempla come il cibo produca elementi come la carne e il sangue dopo essere stato digerito nel periodo medio o finale della notte. Contempla come una parte del cibo diventi feci e orina e quindi resti nella parte inferiore del corpo; per di più, ogni giorno devi espellerlo. Pensa a quanti tipi di malattie si sviluppino in relazione al cibo. (3) *I cinque difetti che nascono da cercare il cibo*. Questi cinque sono:

1) *Il difetto del procurarselo*: quando sei tormentato dal gran caldo e dal freddo, devi (comunque) fare un grande sforzo per procurarti il cibo e mettere insieme le sue cause. Se non lo procuri, soffri qualche pena e così via. Anche se procuri il cibo, temi che sarà rubato o sprecato e quindi soffri per il fatto di prenderti la briga di sorvegliarlo.

2) *Il difetto di danneggiare le relazioni strette*: perfino i parenti prossimi come padri e figli, disputeranno e litigheranno tra di loro a causa del cibo. [66]

{106} 3) *Il difetto dell’insaziabilità*: I re e simili entreranno in guerra tra di loro e sperimenteranno grande sofferenza quando la loro brama di cibo si intensifica.

4) *Il difetto della mancanza di indipendenza*: Quelli che mangiano il cibo d’altri sperimentano molta sofferenza quando lottano con gli oppositori per conto del loro leader.

5) *Il difetto che nasce dal fare cose sbagliate*: Avendo accumulato peccati del corpo, della parola e della mente per via del cibo e delle sue cause, ricordi i tuoi peccati quando stai per morire e muori con il rimorso. Inoltre, dopo la morte, cadi in un regno di miseria.

Nonostante tutto questo, il cibo è di qualche beneficio – dopo tutto, il corpo dipende da esso. Mangia il cibo dopo aver pensato: “Dato che non è corretto far conto sul cibo solo per il mantenimento del corpo, io mi comporterò in modo puro in relazione al mantenimento del mio corpo. I benefattori e coloro che effettivamente compiono atti di carità lavorano così duro che la loro pelle, carne e sangue si inaridiscono! Quindi fanno i doni col desiderio di un risultato speciale. Io assicurerò che le loro azioni abbiano grande effetto”. Ricorda anche che il *Compendio degli Addestramenti* di Santideva dice¹⁶⁸ di mangiare riflettendo sul fatto che: (1) stai beneficiando colui che dà; (2) mentre ora stai radunando nel tuo corpo i microrganismi tramite il dono materiale del cibo, in futuro radunerai questi esseri per mezzo dell’insegnamento; e (3) compirai il benessere di tutti gli esseri viventi. Anche *Lettera a un Amico (Suhrl-lekha)* di Nagarjuna dice:¹⁶⁹

Con la comprensione che il cibo è come una medicina,
Mangia senza avversione o attaccamento,
Non per arroganza, potenza o robustezza,
Ma solo per mantenere il tuo corpo.

d) Come praticare con diligenza, senza dormire nel momento sbagliato e come agire appropriatamente nel momento del sonno

La *Lettera a un Amico*:¹⁷⁰

Oh Essere Ragionevole, dopo aver coltivato la virtù tutto il giorno,
E anche nel primo e nell’ultimo periodo della notte,
Dormi tra questi due periodi con consapevolezza,
Non sprecando neppure il momento del sonno.

“Tutto il giorno” e “nel primo e nell’ultimo periodo della notte” si riferiscono entrambi a ciò che si dovrebbe fare durante e tra le sessioni di meditazione. [67] Perciò, quando stai seduto o quando stai in piedi, agisci con uno scopo (intenzionalmente), come ho spiegato prima, sgomberando completamente la mente dalle cinque oscurazioni.¹⁷¹

{107} Ci sono insegnamenti sia per le sessioni di meditazione che per i periodi tra le sessioni di meditazione riguardo al porre sotto controllo le facoltà sen-

soriali e all'agire con vigilanza, così come questa sezione sul compiere lo sforzo di praticare invece di dormire. Perciò, io qui ho scelto gli insegnamenti per (i periodi) tra le sessioni. La tua condotta durante il sonno cade tra le sessioni perciò non trattare neppure quella come se fosse senza scopo.

Come dovresti dormire? Durante il giorno e nella prima delle tre suddivisioni della notte, usa il tuo tempo compiendo attività virtuose; quindi dormi quando sopraggiunge la parte intermedia. Questo perché dormendo darai vigore a quegli elementi del corpo che vengono beneficiati dal sonno. Se sviluppi il tuo corpo in questo modo, esso sarà utilizzabile al massimo per l'impiego in ambo i tipi di perseveranza gioiosa¹⁷² del gruppo delle virtù, e anche questo sarà di grande aiuto.

Quando vai a dormire, per prima cosa esci dalla stanza della meditazione, lavati i piedi e quindi entra nella tua stanza. Poi, coricandoti sul lato destro, metti la gamba sinistra sulla gamba destra e dormi come un leone. Quanto al dormire come un leone, tra tutti gli animali è il leone che usa una capacità superiore, fiducia e *fortitudo* per soggiogare i suoi antagonisti. Allo stesso modo, colui che, invece di dormire, persevera con gioia nella pratica, userà una capacità superiore, etc. per sottomettere gli avversari e, nel momento del riposo, dormirà come un leone. Questo è diverso dal sonno degli spiriti affamati, delle deità o di quelli che sono impegolati nel desiderio, perché tutti questi hanno pigrizia, debole perseveranza e poca capacità di soggiogare gli antagonisti.¹⁷³

Da un altro punto di vista, dormire sul fianco destro come un leone significa che il tuo corpo naturalmente non si affloscia. Anche quando ti sei addormentato non perdi la consapevolezza. Il sonno non diventa pesante. Non hai sogni cattivi o peccaminosi. Ma nel caso tu dorma in qualche altro modo, sorgeranno tutti i difetti che sono l'opposto di questi quattro.

Ci sono quattro tipi di pensieri coi quali addormentarsi: (1) *L'idea dell'Illuminazione*: per prima figurati un'immagine di luce, e quindi dormi immaginando la luce. [68] In questo modo, quando ti addormenti non sorgerà l'oscurità nella tua mente. (2) *Attenzione consapevole*: questa nasce dall'aver udito, pensato e meditato sugli insegnamenti significativi, virtuosi. Persegui questa pratica finché ti sei addormentato. Con questi mezzi, anche quando dormi, la tua mente continua ad occuparsi degli insegnamenti, proprio come se tu non dormissi. In breve, manterrai la tua pratica virtuosa anche quando dormi. (3) *Vigilanza*: mentre coltivi in questo modo l'attenzione consapevole, potrebbe sorgere una delle tue affezioni. Se sorge una di queste, tu la noti e la elimini invece di non opporvi ad essa. (4) *L'idea di alzarsi*: questa ha {108} tre aspetti. Primo, non permettere che la mente scivoli in uno stato in cui sia completamente sopraffatta dal sonno. Dormi, invece, in un modo molto leggero, come un cervo, con una mente imbevuta di perseveranza gioiosa. Questo preverrà il sonno

pesante e sarai in grado di risvegliarti senza dormire eccessivamente. Secondo, pensa: “Ah, io praticherò sempre stando sveglio,¹⁷⁴ come ha insegnato il Buddha”, e poi, con grande sforzo, sviluppa un’aspirazione per questo fine. Con ciò il tuo sonno non si discosterà dal sonno di un leone, che il Buddha ha permesso. Terzo, pensa: “Proprio come oggi ho perseverato gioiosamente nel coltivare la virtù e nel non dormire, io farò anche domani la stessa cosa”. Questo preverrà l’interruzione della continuità della tua aspirazione spirituale a coltivare la virtù. Anche se dimentichi la tua aspirazione, lavora sempre per rafforzarla.

Comportandoti così nel mangiare e nel dormire, non ci saranno azioni sbagliate. Dal momento che agire intenzionalmente in questo modo ti farà chiaramente smettere di sprecare una parte così grande della tua vita, io l’ho spiegato come determinato dal nobile Asanga citando i sutra. Tutto quello che ho detto qui su come agire prima, durante, dopo e tra le sessioni, si applica a tutte le meditazioni descritte da qui in avanti, e includendo la sezione sull’*insight* (visione penetrante intuitiva). [69] Le sole eccezioni sono le procedure meditative peculiari durante le sessioni effettive. Questo conclude la spiegazione del cosa fare (nei periodi) tra le sessioni.

{109} CONFUTARE LE CONCEZIONI ERRATE SULLA MEDITAZIONE

Ci sono persone che ancora non riconoscono che le scritture classiche e i loro commentari costituiscono istruzioni personali e che, perciò, potrebbero avere il seguente dubbio:

Dubbio: Quando mediti sul sentiero dovresti fare solo la meditazione di stabilizzazione invece di analizzare ripetutamente il tuo oggetto di meditazione, perché l'analisi ripetuta con la saggezza che discerne è solo per i momenti di studio e riflessione. Inoltre, l'analisi ripetuta ti impedirà il raggiungimento futuro della buddhità perché il pensiero concettuale apprende i segni di vera esistenza.

Risposta: Questo è ciarlare insensato di uno che è completamente ignorante rispetto ai punti cruciali della pratica, perché *Ornamento per i Sutra Mahayana* di Maitreya afferma:¹⁷⁵

La retta attenzione è basata sullo studio precedente. La saggezza sublime, che ha come oggetto la realtà, sorge dalla coltivazione della retta attenzione.

Qui Maitreya insegna che dovresti usare la saggezza che deriva dalla riflessione per prestare attenzione correttamente al significato di ciò che hai studiato. Da ciò sorgerà la saggezza che deriva dalla meditazione e percepisce la realtà.

Perciò, prima studia con qualcuno ciò che intendi praticare e pervieni a conoscerlo di seconda mano. Poi usa la scrittura e il ragionamento per riflettere adeguatamente sul significato di ciò che hai studiato, pervenendo a conoscerlo di prima mano. Una volta che, con questo tipo di studio e riflessione, determini il significato di ciò che originariamente intendevi praticare e {110} non hai dubbi, familiarizza ripetutamente con esso. Noi chiamiamo “meditazione” questa familiarizzazione ripetuta. Perciò ti servono entrambe, sia la meditazione analitica ripetuta che la meditazione di stabilizzazione non analitica sul significato di ciò che originariamente intendevi praticare, che era determinato tramite lo studio e la riflessione e l'uso della saggezza che discerne per analizzare questo significato. Perciò, pretendere che tutte le meditazioni siano meditazioni di stabilizzazione è come prendere un grano di orzo e dire: “Questo è tutti i grani di orzo che ci sono”. [70]

Inoltre, proprio come lo studio deve precedere la saggezza che deriva dallo studio e la riflessione deve precedere la saggezza che deriva dalla riflessione, così anche la meditazione deve precedere la saggezza che deriva dalla meditazione. Visto che è così, meditazione significa familiarizzare con ciò che

hai accertato usando la saggezza che deriva dalla riflessione. Perciò, si dice che la saggezza che deriva dalla meditazione è un prodotto della saggezza che deriva dalla riflessione.

Pertanto, la profondità della saggezza che deriva dai tuoi studi è commisurata ai tuoi studi. L'ampiezza della tua riflessione è commisurata a questa saggezza, mentre la profondità della saggezza che proviene dalle tue riflessioni è proporzionata alle tue riflessioni. La *magritudo* della tua pratica di meditazione corrisponde alla profondità della tua saggezza di riflessione, mentre la tua abilità di fermare i difetti e conseguire buone qualità è commisurata alla tua pratica di meditazione. Perciò, le scritture e i loro commentari dicono che lo studio e la riflessione sono molto importanti per la pratica della meditazione.

Obiezione: Ciò che è determinato tramite lo studio e la riflessione non va inteso come meditazione, ma puramente come il promuovere una conoscenza superficiale ed eliminare le concezioni errate degli altri. Pertanto, quanto mediti, devi meditare su qualcosa che non sia in relazione col tuo studio e riflessione.

Risposta: Questo è incoerente, come mostrare a un cavallo un percorso di gare e correre poi su un altro. Questo distrugge completamente il processo di sviluppo delle tre saggezze¹⁷⁶ in successione, che è ciò che le scritture nel complesso presentano. Ciò implica anche l'affermazione insensata: "Non è necessario tanto studio per percorrere il vero sentiero".

Una indicazione del mancato riconoscimento di questi punti critici sta nel non distinguere all'inizio tra coloro che sono ben addestrati nei sutra e nei tantra e coloro che non hanno alcun addestramento {III} e quindi non assegnare la giusta quantità di pratica. Un'altra indicazione del genere è che i meditatori vengono criticati se fanno studio o ricerca. Queste abitudini errate persistono in Tibet. [71]

Se la mera familiarizzazione con la conoscenza acquisita tramite la saggezza dello studio e della riflessione non fosse in effetti una buona qualità risultante dalla meditazione, come potrebbe questo contraddire (il postulato) secondo cui la familiarizzazione è semplicemente equivalente alla meditazione? Se così fosse, allora la meditazione non sarebbe mai possibile per un essere ordinario che non avesse raggiunto l'accesso alla prima stabilizzazione meditativa.¹⁷⁷ Infatti, i testi sulla conoscenza spiegano spesso che il processo di entrare nel livello più alto dal livello del regno del desiderio crea una buona qualità che risulta dalla meditazione, ma non c'è un tale risultato di meditazione [creazione di una buona qualità] associato al regno del desiderio stesso.¹⁷⁸

Perciò, comprendi "meditazione" come è spiegato nel *Commentario alla Chiare Parole (Prasphuta-pada)* di Dharmamita:¹⁷⁹

“Meditare” è fare che la mente assuma lo stato o condizione dell’oggetto di meditazione.

Per esempio, “meditare sulla compassione” e “meditare sulla fede” significa che bisogna far sviluppare alla mente queste qualità. Per questo, anche i più grandi traduttori usano talvolta il termine “sentiero della meditazione” e altre volte usano il termine “condizionamento”, come nella frase di *Ornamento per la Chiara Conoscenza* di Maitreya:¹⁸⁰ “I sentieri della visione e del condizionamento”. Condizionamento e meditazione sono sinonimi.

Inoltre, il Venerabile Maitreya dice:¹⁸¹

Quanto al ramo della differenziazione certa,¹⁸²

Il sentiero della visione e il sentiero della meditazione,

Sono la riflessione ripetuta, la comprensione, e il preciso discernimento

Che costituiscono il sentiero della meditazione.

Maitreya dice che la riflessione ripetuta, la comprensione e il discernimento certo costituiscono il sentiero della meditazione per un essere nobile Mahayana. Alla luce di ciò, è ridicolo sostenere che la meditazione e l’analisi prolungata siano contraddittorie.

Inoltre, non c’è fine alle affermazioni che spiegano che lo scopo dell’analisi prolungata e ripetuta è la meditazione. Per esempio, ci sono riferimenti al “meditare sulla fede,” “meditare sui quattro incommensurabili e sulla mente dell’illuminazione” e al “meditare sull’impermanenza e la sofferenza”. Santideva nei suoi *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva e Compendio degli Addestramenti* (dice):¹⁸³ “Io compongo questo per condizionare la mia stessa mente”. In {112} questo modo, egli dice che tutti gli stadi del sentiero che egli spiega in questi due testi sono meditazione. [72] In più, il *Compendio degli Addestramenti* dice:¹⁸⁴ “Perciò, meditate continuamente su qualsiasi distribuzione, protezione, purificazione o accrescimento del vostro corpo, risorse o meriti”. Questo indica che la meditazione include qualsiasi esecuzione delle quattro pratiche di distribuire, proteggere, purificare e accrescere riguardanti il vostro corpo, risorse e radici di virtù. Tenendo presente questo, non considerate la “meditazione” come se fosse molto limitata.

In aggiunta, sostenere che ogni pensiero concettuale implica l’apprendere segni di vera esistenza e che, pertanto, previene l’illuminazione, è la peggiore delle possibili concezioni errate, in quanto non tiene in conto tutta la meditazione che discerne. Questo è il sistema dell’abate cinese Ha-shang. Io spiego la sua confutazione nella sezione su serenità e visione profonda (*insight*). Questa concezione errata interferisce anche con lo sviluppo del profondo rispetto per i

testi classici, perché questi testi sono in prevalenza interessati solo al bisogno di usare l'analisi che discerne, mentre il sistema di Ha-shang considera non necessaria qualsiasi analisi durante la pratica. Questa è anche una causa maggiore del declino dell'insegnamento, perché quelli che hanno questa concezione errata non riconoscono come istruzioni le scritture classiche e i loro commentari e perciò sminuiscono il loro valore.

Domanda: Se, come dici, ci sono due tipi di meditazione – meditazione analitica e meditazione non analitica di stabilizzazione – che tipi di pratica implica la meditazione analitica e quale tipo (di pratica) implica la meditazione di stabilizzazione?

Risposta: Spiegherò questo. La meditazione analitica è necessaria per le meditazioni come quelle sulla fede nell'insegnante; la grande importanza e la difficoltà di ottenere condizioni agevoli e opportunità; la morte e l'impermanenza; il karma e i suoi effetti; i difetti dell'esistenza ciclica; e la mente dell'illuminazione. Questo perché tali meditazioni necessitano di una consapevolezza che perduri a lungo, molto forte e capace di cambiare la mente. Senza questo non sarai in grado di arrestare le forze, come la mancanza di rispetto, che si oppongono a queste meditazioni.

Inoltre, lo sviluppo di tale potente consapevolezza dipende unicamente dalla ripetuta meditazione con l'analisi che discerne. [73] Per esempio, quando erroneamente sovrapponi molte caratteristiche attraenti all'oggetto del tuo attaccamento, produci un attaccamento intenso. Similmente, quando pensi spesso alle caratteristiche non attraenti del tuo nemico, tu produci odio intenso. È la stessa cosa nel caso di qualunque meditazione su uno qualsiasi di questi tipi di pratiche [morte e impermanenza, karma e i suoi effetti, {113} ecc.], senza tener in conto se sia chiara o no l'immagine dell'oggetto di meditazione. Perciò, pratica la meditazione analitica, perché la tua mente richiede un modo duraturo e molto vigoroso di apprendere i suoi oggetti.

Quando consegui le meditazioni di stabilizzazione come la serenità meditativa, crei una utilizzabilità che ti permette di fissare la mente su un oggetto di meditazione a tuo piacimento. Se coloro le cui menti non possono restare su un oggetto di meditazione analizzano ripetutamente mentre stanno tentando di raggiungere una meditazione di stabilizzazione, essi non saranno in grado di produrre la stabilità mentale. Per cui, in questo caso, dovrebbero praticare la meditazione di stabilizzazione. Spiegherò questo più tardi, nella sessione su serenità meditativa e visione penetrante intuitiva (*insight*).

Non conoscendo questo sistema, alcuni propongono: “Se sei un erudito, fai solo meditazione analitica. Gli adepti fanno solo la meditazione di stabilizzazione”. Questo non è vero, perché ciascuno dei due deve farle entrambe. L'erudito deve conseguire le meditazioni di stabilizzazione come la serenità medita-

tiva, mentre l'adepto deve senz'altro perseguire le pratiche come la fede intensa nell'insegnante. Inoltre, sia la sezione sutra delle scritture che la sezione tantra delle scritture dicono molto frequentemente che devi usare il discernimento per entrambi questi metodi di meditazione. Se ti manca o sei carente in questa meditazione analitica, allora non svilupperai la saggezza immacolata, la preziosa vita del sentiero. Anche se sviluppi un po' di saggezza, non crescerà molto. Perciò, non progredirai speditamente lungo il sentiero, perché l'ultimo oggetto che raggiungi sul sentiero è la saggezza che differenzia, in modo comprensivo, senza confusione, la reale natura e la diversità dei fenomeni. Come afferma il maestro Matrçeta: "...l'onniscienza è la migliore delle saggezze". Di conseguenza, se indipendentemente da quanto coltivi il sentiero, la tua attenzione consapevole è indurita dalla dimenticanza e hai un'intelligenza lenta riguardo a cosa eliminare e cosa adottare, comprendi che questo è un chiaro segno del fatto che hai preso il sentiero sbagliato.

Per giunta, usando la saggezza che discerne per condurre la meditazione analitica sul significato delle scritture, tu comprendi i molti attributi delle buone qualità dei tre gioielli e così via, e quindi accresci grandemente la fede associata a questi attributi, ecc. [74] Inoltre, una volta che hai usato la meditazione analitica per comprendere i molti difetti dell'esistenza ciclica, sviluppi grande disgusto e disincanto per l'esistenza ciclica, e quindi vedi da molti angoli di visuale i benefici della liberazione. Così cerchi poi diligentemente la liberazione. Usando questa meditazione, tu puoi penetrare anche la mente dell'illuminazione e le molte meravigliose attività delle {114} sei perfezioni e via dicendo. Questo accresce grandemente la tua fede irreversibile, l'aspirazione e la perseveranza gioiosa. Poiché tutto questo è basato esclusivamente sull'uso della saggezza che discerne allo scopo di condurre la meditazione analitica sul significato delle scritture, le persone intelligenti dovrebbe produrre in questo modo una certezza tale che gli altri non possano distoglierli da essa.

Quelli che hanno una comprensione veramente piccola del come meditare, potrebbero dire ciò che segue.

Dubbio: Se fai troppa analisi col discernimento e la porti nella meditazione, ostacolerai la concentrazione, che è indirizzata a un singolo oggetto di meditazione. Così non raggiungerai la ferma concentrazione.

Risposta: Spiegherò questo. La concentrazione ti permette di fissare volontariamente l'attenzione su qualsiasi singolo oggetto di meditazione. Se non hai già raggiunto tale concentrazione, allora questa concentrazione non si svilupperà, se cerchi di ottenerla per la prima volta mentre analizzi molti oggetti. Perciò, fai semplicemente la meditazione di stabilizzazione per ottenere la concentrazione finché la consegui. Se questo è ciò che intendi con il tuo dubbio, allora io concordo.

Comunque, tu potresti asserire che se fai troppa meditazione analitica prima di raggiungere la concentrazione, ostacoli la concentrazione. Se è così, allora è chiaro che non comprendi il modo di ottenere la concentrazione come è spiegato nei commentari dei grandi pionieri. Per esempio, quando un abile fabbro brucia ripetutamente l'oro e l'argento nel fuoco e li lava nell'acqua più e più volte, essi vengono purificati da tutte le contaminazione e residui. L'oro e l'argento diventano allora molto morbidi e duttili. Quindi sono pronti per essere trasformati in qualsiasi ornamento tu voglia, come gli orecchini. [75]

Allo stesso modo, inizialmente usi la saggezza che discerne per meditare ripetutamente sui difetti, come le affezioni, le affezioni secondarie, gli effetti karmici del fare cose sbagliate e i difetti dell'esistenza ciclica, secondo il loro ordine nelle scritture. Ciò ti rende completamente contento o disincantato. Tenendo presente questo, ti allontani dal gruppo di cose non-virtuose e rimuovi questi contaminanti come si fa quando si brucia l'oro nel fuoco. Successivamente, usi la saggezza che discerne per meditare ripetutamente sulle buone qualità, come le buone qualità dell'insegnante, la grande importanza della condizione fortunata e dell'opportunità, le buone qualità dei tre gioielli, il karma virtuoso e i suoi effetti, e i benefici della mente dell'illuminazione, ancora in conformità al loro ordine nelle scritture. Ciò fa sì che la mente diventi {115} "umida"¹⁸⁵ o chiara. Come per il lavare l'oro nell'acqua, portare questo alla mente (ricordarsi di questo) dirige la mente verso il gruppo di fenomeni virtuosi, produce diletto e quindi imbeve la mente di virtù. Quando questo avviene, focalizza la tua mente su ciò che vuoi raggiungere – o la serenità meditativa o la visione speciale (*insight*) – e lo realizzi senza difficoltà. Perciò, tale meditazione analitica è il metodo superiore per conseguire la concentrazione non-discorsiva.

Allo stesso modo, il nobile essere Asanga dice:¹⁸⁶

Per esempio, per purificare l'argento o l'oro da tutti i contaminanti e le impurità, i fabbri e i loro abili apprendisti li bruciano nel fuoco e li lavano nell'acqua. Facendo questo, essi capiscono di poterli trasformare in questo o quell'ornamento per via della utilizzabilità e duttilità (dei metalli). Poi, quelli che conoscono appropriatamente il mestiere – i fabbri e i loro abili apprendisti – usano gli attrezzi dei fabbri per trasformare il metallo in qualunque tipo di ornamento vogliano. Allo stesso modo, gli yoghi e le yoghini diventano disincantati semplicemente non volgendo le loro menti verso alcuna impurità o contaminante come la bramosia. Essi creano il diletto semplicemente non volgendosi verso l'infelicità della mente afflitta e sentendosi inclini alla gioia del gruppo di virtù. [76] Quando fanno questo, le loro menti si collegano – senza fluttuazione o movimento – e si applicano con calma a qualsiasi oggetto si rivolgano entro (l'area di)

competenza di serenità e visione profonda (*insight*). Essi possono allora usare le loro menti nel modo appropriato per raggiungere qualsiasi obiettivo cui mirino.

Mollezza ed eccitazione sono le due principali condizioni sfavorevoli per conseguire una concentrazione in cui la mente stia con fermezza su un oggetto di meditazione. Riguardo a questo, se hai una consapevolezza veramente forte e persistente delle buone qualità dei tre gioielli e così via, eliminerai facilmente la mollezza. Molte autorità affermano che il rimedio per la mollezza è l'innalzamento della mente col vedere le buone qualità. Allo stesso modo, se hai una consapevolezza veramente forte e persistente dei difetti dell'impermanenza, della sofferenza e così via, eliminerai facilmente l'eccitazione. Molte scritture dicono che il disincanto è lodato come il rimedio per l'eccitazione, perché l'eccitazione è una distrazione mentale che implica l'attaccamento.

Perciò, raggiungerai con facilità le concentrazioni stabili che compiaccono l'erudito in un grado proporzionato alla tua coltivazione degli addestramenti, cominciando dalla fede nell'insegnante per finire con la mente dell'illuminazione dell'impegno. Non solo devi prolungare le meditazioni di stabilizzazione dopo esserti liberato da eccitazione e {116} mollezza, ma devi anche sostenere le meditazioni analitiche. A motivo di questo, i dotti guru del lignaggio che ha trasmesso queste istruzioni personali hanno espresso una chiara comprensione di qualsiasi oggetto di meditazione abbiano trasmesso. Per fare questo, prima pensarono al significato dei passaggi appropriati dei sutra e dei loro commenti alla luce delle istruzioni personali dei loro guru. Arricchendo la loro presentazione con i detti dei guru del passato, spiegarono in modo esauriente l'argomento della meditazione. Dissero anche che il successo è più difficile per quelli che contemplanò per conto proprio che per coloro che trasformano le proprie menti in un'aula, in cui quelli che sanno come spiegare gli insegnamenti lo fanno per quelli che sanno come ascoltare. Questa affermazione è eccellente e vera. [77] Perciò è improprio dire: "Ora è il momento della meditazione" e fare quindi solamente un po' di meditazione, perché il detto "un tempo per lo studio e la riflessione e un tempo per la pratica" esprime la concezione errata secondo cui la spiegazione estesa degli insegnamenti non è compatibile col contesto della pratica.

Comunque, sembra che esistano a malapena quelli che sanno come mettere in pratica tutte queste spiegazioni. Perciò, dovrete anche creare un'altra presentazione concisa di cosa sostenere nella meditazione.

Il fatto che tu comprenda che tutte le scritture sono istruzioni personali consegue solo al fatto che tu conosca questo processo meditativo. Perfino quelli che si sono addestrati per lungo tempo nei testi classici dei veicoli del sutra e del mantra possono, quando meditano sul sentiero, interpretare i testi in cui si sono

addestrati per sostenere concezioni errate come quelle menzionate sopra. Che bisogno c'è di menzionare quelli che non si sono addestrati nelle collezioni scritturali? Perciò, c'è bisogno di stabilire questo in un modo più dettagliato. Non dimeno, temendo la verbosità, io non ho scritto più di questo. Ciò conclude la spiegazione della confutazione delle concezioni errate concernenti il metodo di sostenere la meditazione.

{117} UNA VITA UMANA DI CONDIZIONI FAVOREVOLI E OPPORTUNITÀ

B. Gli stadi del modo in cui gli studenti addestrano le loro menti dopo essersi affidati ad un insegnante

1. Esortazione a trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni favorevoli e opportunità

a. Identificazione di condizioni favorevoli e opportunità

1) Condizioni favorevoli

2) Opportunità

a) I cinque aspetti dell'opportunità che riguardano te stesso

b) I cinque aspetti dell'opportunità che riguardano gli altri

b. Contemplare la grande importanza delle condizioni favorevoli e dell'opportunità

c. Contemplare la difficoltà di ottenere condizioni favorevoli e opportunità

Ora è necessario mostrare gli stadi attraverso i quali il guru conduce il discepolo che si affida nel giusto modo all'insegnante, come spiegato in precedenza.

B. Gli stadi del modo in cui gli studenti addestrano le loro menti dopo essersi affidati a un insegnante.

Gli stadi del modo in cui gli studenti addestrano le loro menti ha due parti:

1. Esortazione a trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni favorevoli e opportunità (Capitolo 7)

2. Come trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni favorevoli e opportunità (Capitolo 8 e seguenti) {118}

1. Esortazione a trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni favorevoli e opportunità

Il trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità è spiegato nei termini di tre aspetti: identificare la condizione propizia e l'opportunità; contemplare la loro grande importanza; e contemplare la difficoltà di ottenerle.

a. Identificazione di condizioni favorevoli e opportunità

1) Condizioni favorevoli

Il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe* dice:¹⁸⁷

Tramite la disciplina etica elimini
 Le otto condizioni non favorevoli
 E molte circostanze di una vita da animale.
 Per suo mezzo ottieni sempre condizioni propizie.

Secondo questa (visione), “condizioni propizie” significa libertà da una rinascita in una qualsiasi delle otto condizioni non favorevoli. Queste otto condizioni sono esposte in *Lettera ad un Amico*:¹⁸⁸

Rinascere con visioni errate o senza la parola di un Conquistatore,
 O come un animale, uno spirito affannato, un essere dell’inferno,
 Una persona incolta in una regione di confine,
 Una persona stupida e muta o come una divinità dalla lunga vita [78]
 Significa essere afflitti da uno degli otto difetti che corrispondono
 alle condizioni non favorevoli.
 Dopo aver ottenuto la condizione fortunata, che è la libertà da queste,
 Sforzati di mettere fine alla rinascita.

Con tre di queste otto (condizioni sfavorevoli), sei incapace di sapere cosa sia da adottare e cosa sia da scartare: essere nato in una regione di confine, in cui i quattro tipi di seguaci [monaci e monache completamente ordinati, e monaci e monache novizi] non sono attivi; essere muto, stupido e avere facoltà sensoriali incomplete – il che significa membra, orecchie e così via; e mancare della parola di un Conquistatore, il che significa nato dove non si è manifestato un buddha. Se hai una visione errata che non comprende bene i tre gioielli, il karma e i suoi effetti, e (che ritiene) non-esistenti le vite passate e future, tu non credi nei sublimi insegnamenti. Se nasci in uno qualsiasi dei tre regni miserevoli, avrai grande difficoltà a sviluppare un’attitudine religiosa e, anche se ne sviluppi un po’, non sarai capace di praticare perché sarai tormentato dalla sofferenza.

*Chiare Parole: Spiegazione di “Lettera a un Amico” (Vyakta-pada-suhrl-
 lekha-tika)* di Mahamati spiega¹⁸⁹ che una divinità dalla lunga vita è {119} un
 (essere) che manca di discriminazione e vive nel regno senza forma. Il *Discorso
 sulle Otto Condizioni non Propizie (Astaksana-katha)* di Asvaghosa spiega¹⁹⁰ che una divinità dalla lunga vita è un (essere) del regno del desiderio che

è costantemente distratto da attività del desiderio. Il *Tesoro della Conoscenza* di Vasubandhu afferma che le divinità prive di discriminazione esistono nell'area del Grande Frutto¹⁹¹ – una terra della quarta stabilizzazione meditativa. Questa area è separata dal resto del Grande Frutto nel modo in cui un monastero è separato da un insediamento di laici. Per di più, queste deità hanno menti e processi mentali inattivi, eccetto per il tempo che segue immediatamente alla nascita e durante la morte. Infine, esse vivono per molti grandi eoni. È scorretto dire che un essere nobile che esista nel regno senza forma si trovi in una condizione priva di fortuna. Perciò, noi diciamo che gli esseri ordinari nati nel regno senza forma sono in una condizione non favorevole perché non hanno l'opportunità di raggiungere il sentiero della liberazione. Lo stesso si può dire anche per la rinascita come deità del regno del desiderio, che è costantemente distratta dai piaceri dei sensi.¹⁹²

Pertanto, riguardo al chiamare queste “condizioni non favorevoli”, *Chiare Parole: Spiegazioni della “Lettera ad un Amico”* afferma:¹⁹³

In questi otto stati non c'è tempo per gli atti di virtù; perciò essi sono chiamati “condizioni non favorevoli”.

2. Opportunità

a) I cinque aspetti dell'opportunità che riguardano te stesso

Secondo *Livelli dello Sravaka* i cinque sono:¹⁹⁴

Essere un umano, essere nato in una regione centrale, avere le facoltà sensoriali complete,

Avere un karma reversibile e avere fede nella sorgente. [79]

“Essere nato in una regione centrale” significa che sei nato in un'area in cui sono attivi i quattro tipi di seguaci. “Avere le facoltà sensoriali complete” significa che non sei stupido o muto e che hai le membra principali, le membra secondarie, gli occhi e così via, intatti. “Avere un karma reversibile” significa che non hai commesso o fatto commettere ad altri i cinque atti di retribuzione immediata.¹⁹⁵ “Fede nella sorgente” significa che hai fede nella disciplina, che è la radice da cui sorgono tutte le virtù mondane e sovramondane. Qui “disciplina” si riferisce alle tre collezioni scritturali. Questi cinque sono chiamati “aspetti di opportunità che riguardano te stesso” perché sono inclusi nella tua corrente mentale e sono condizioni favorevoli per praticare l'insegnamento.

{120} b. I cinque aspetti di opportunità che riguardano gli altri

I cinque sono:¹⁹⁶

Che un buddha è venuto, che il sublime insegnamento viene insegnato,
 Che l'insegnamento persiste, che ci sono quelli che lo seguono,
 Che c'è sollecitudine per gli altri.

Tra questi, “che un buddha è venuto” (o che appare), significa che un bodhisattva ha accumulato le collezioni di meriti e sublime saggezza per tre eoni incalcolabili e ha raggiunto il cuore dell'illuminazione; i.e., diventare un perfetto buddha. “Che il sublime insegnamento viene insegnato” significa che un buddha o i discepoli di quel buddha stanno impartendo l'insegnamento. “Che l'insegnamento persiste” significa che non sta degenerando tra il momento in cui qualcuno diventa un buddha e dà l'insegnamento fino a quando questo buddha passa nel nirvana finale. Inoltre, questa frase si riferisce all'insegnamento nel tempo in cui i suoi seguaci lo ottengono attraverso la conoscenza dei sublimi insegnamenti ultimi. “Che ci sono quelli che seguono” questo insegnamento, significa che ci sono alcuni che comprendono che gli esseri hanno la capacità di percepire il sublime insegnamento. Essi comprendono questo proprio attraverso la conoscenza dei sublimi insegnamenti ultimi menzionati sopra. Questi individui seguono allora l'insegnamento mentre insegnano agli altri secondo la propria conoscenza. “Che c'è sollecitudine per gli altri” si riferisce ai benefattori e a quelli che effettivamente compiono atti di carità dando vesti religiose e via dicendo. Dal momento che queste cinque condizioni esistono nelle menti degli altri e sono condizioni favorevoli per la pratica degli insegnamenti, esse sono chiamate “aspetti delle opportunità che riguardano gli altri”.

I primi quattro aspetti dell'opportunità che riguardano gli altri (come presentati qui da *Livelli dello Sravaka*)¹⁹⁷ sono al momento incompleti per noi. Tuttavia è opportuno considerare che un'approssimazione di tre di questi quattro – che il sublime insegnamento viene insegnato, che gli insegnamenti dati persistono, e che ci sono seguaci dell'insegnamento che vi si attengono – sia per noi completa. [8c]

b. Contemplare la grande importanza delle condizioni favorevoli e dell'opportunità

Gli animali lottano fino alla morte meramente per evitare la sofferenza e ottenere la felicità. Perciò, se fai questo e non pratichi il puro insegnamento per ottenere la felicità duratura, sei allora come un animale, nonostante tu sia nato

in un regno felice. Come afferma *Lettera ad uno Studente (Sisya-lekha)* di Ciandragomin: 1198

{121} Proprio come un cucciolo di elefante desidera ardentemente poche boccate
D'erba che cresce sull'orlo di una voragine profonda e
Cade nell'abisso senza ottenere nulla,
Così è per coloro che desiderano le gioie di questo mondo.

Non basterà solo una vita qualsiasi per la pratica di tali insegnamenti puri, in generale, o per la pratica del sentiero Mahayana in particolare. Di conseguenza, devi ottenere una vita del tipo di quella descritta in precedenza. La *Lettera ad uno Studente*:199

Con una vita umana ottieni la mente dell'illuminazione,
Che è la base per il sentiero verso lo stato di *sugata*,
Che produce grande forza mentale e che ti attrezza a guidare tutti gli esseri.
Né i *naga*, i semidei, i *vidyadhara*, i *garuda*, i *kinnara*,²⁰⁰ né i serpenti
ottengono questo sentiero.

Anche il *Sutra della Discesa nell'Utero (Garbhavakranti-sutra)* afferma:²⁰¹

Benché tu sia nato come umano con tale sofferenza illimitata, hai tuttavia la migliore delle situazioni. È difficile conseguire questo anche in dieci milioni di eoni. Perfino quando muoiono le divinità, le altre divinità dicono: "Possa tu avere una rinascita felice". Con rinascita felice intendono una rinascita umana.

Perciò, persino le deità considerano la vita umana come qualcosa a cui aspirare.

Una vita come un certo tipo di deità del regno del desiderio – un (essere) che ha forti propensioni latenti essendosi addestrato precedentemente nel sentiero come umano – può servire da base per vedere inizialmente la verità. Tuttavia, non puoi ottenere inizialmente il sentiero di un nobile essere durante una vita nei regni delle deità più alte.²⁰² Per di più, si dice che la maggior parte delle deità del regno del desiderio siano in una condizione non fortunata, come spiegato in precedenza. Perciò una vita umana è la base suprema per raggiungere inizialmente il sentiero. Inoltre, dal momento che una vita umana sul continente *Uttarakuru* non è una base adatta per i voti, si apprezza la vita umana sugli altri tre continenti. Per giunta, tra questi si apprezza la (vita) umana su *Jambudvipa*.

Perciò, medita ripetutamente con pensieri come questo:

Perché dovrei sprecare il fatto di aver ottenuto una così buona vita? Quando agisco come se fossi insignificante, sto ingannando me stesso. [81] Cosa potrebbe esser-

ci di più sciocco? Solo quest'única volta sono libero dal camminare sui molti sentieri scoscesi privi di condizioni favorevoli, come i regni miserabili. Se spreco questa libertà e [122] ritorno in quelle condizioni, sarebbe come perdere la mia mente, come una persona stordita da un incantesimo.

Come dice Aryasura:²⁰³

La vita umana pianta il seme
Per andare oltre l'esistenza ciclica,
Il supremo seme della gloriosa illuminazione.
La vita umana è un flusso di buone qualità
Migliore di un gioiello che esaudisce i desideri.
Chi vorrebbe ottenerla e poi sprecarla?

E anche *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁰⁴

Non c'è niente di più illuso
E niente di più confuso
Dell'aver io trovato una tale condizione propizia
E non coltivare tuttavia la virtù.

Dopo aver riconosciuto questo,
Se resto pigro a causa della confusione,
Mi si presenterà un gran dolore
Al momento della morte.

Quando il mio corpo arrostirà a lungo
Negli intollerabili fuochi dell'inferno,
Ardenti fiamme di rimorso insopportabili
Devasteranno di sicuro la mia mente.

Questa è una situazione rara e utile;
In qualche modo l' ho trovata per caso.
Se a dispetto della mia intelligenza
Sono trascinato di nuovo all'inferno,

Allora, come un (essere) mandato in confusione da un incantesimo,
Avrò semplicemente perso la mia intelligenza.
Cosa c'è in me che causa questa confusione?
Anche questo non lo so.

Inoltre, Ghesce Drom-don-ba chiese a Jen-nga: “Sei pienamente consapevole di avere una vita umana dotata di condizioni fortunate e di opportunità?”. Jen-nga rispose: “Ogni volta che entro in meditazione, io recito:

Ora io ho indipendenza e condizioni favorevoli
Se non traggo pieno vantaggio questa volta,
Precipiterò nell’abisso e cadrò sotto il controllo degli altri.
Chi mi tirerà fuori?”. [82]

Così, ogni volta che meditava, Jen-nga recitava prima questo verso dell’insegnamento, che è estratto dal *Commentario sulla Via di Mezzo (Madhyamakavatara)* di Ciandrakirti.²⁰⁵ Anche voi dovrete fare la stessa cosa.

{123} Completate in questo modo la grande importanza della condizione fortunata e dell’opportunità rispetto alle vostre mete ultime. Riflettete anche su quanto siano importanti nei termini dei vostri obiettivi temporanei. Ossia, considerate come voi possiate facilmente ottenere, con questa vita, qualità come la generosità, la disciplina etica e la pazienza, che sono le cause delle risorse, degli attendenti perfetti e del corpo di un essere negli stati elevati [rinascita tra umani o divinità]. Pensate come segue:

In tal modo, questa vita è molto importante per quanto attiene il raggiungimento di stati elevati e bontà certa [della liberazione o dell’onniscienza]. Se dovessi sprecarla e non sforzarmi giorno e notte per creare le cause di queste due mete, sarebbe come se tornassi a mani vuote da una terra di gioielli. Sarei anche privato della felicità nel futuro e non otterrei una vita favorevole. Senza condizioni favorevoli, dovrei sopportare una sofferenza continua. Perciò, quale tipo di autoinganno è peggiore di questo?

Come dice Aryasura:²⁰⁶

Coloro che hanno ottenuto una vita umana ricca di virtù
Tramite una collezione di meriti per eoni innumerevoli,
E che poi, a causa della confusione in questa vita,
Non riescono ad accumulare fosse anche il minimo tesoro di meriti,

Nelle vite future
Entreranno nella casa del dolore insopportabile.
Come i commercianti che vanno in una terra di gioielli
E ritornano a casa a mani vuote,

Senza i sentieri karmici delle dieci virtù
Non otterrai di nuovo una vita umana.
Come può esserci felicità senza una vita umana?
Senza felicità c'è solo sofferenza.

Perciò, hai solo ingannato te stesso prima di passare alla prossima vita.
Non c'è niente di più confuso di questo.

Dopo aver pensato in questo modo, sviluppa un grande desiderio di trarre pienamente vantaggio da questa vita di condizioni propizie e opportunità. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*.²⁰⁷

Una volta che hai dato a questo corpo retribuzioni e premi,
Devi farlo agire per il tuo benessere.
Non dargli ogni cosa
Se non ti aiuta.

Anche:

Affidandoti alla barca di un corpo umano,
Liberati dal grande fiume della sofferenza.
{124} Poiché è difficile ottenere di nuovo questa barca,
Non dormire adesso, sciocco!

Inoltre, Bo-do-wa afferma nel suo *Cumuli di Gioielli degli Insegnamenti tramite Analogia* (*dPe chos rin chen spungs pa*):

L'omaggio di un insetto, una cavalcata su un asino selvaggio, il pesce della persona dello Tsang (*rTsang*) e le palle al burro di farina d'orzo arrostita.²⁰⁸

Pensando in questo modo, sviluppa il desiderio di trarre pieno vantaggio da una vita umana di condizioni fortunate e opportunità. [83]

c. Contemplare la difficoltà di ottenere condizioni favorevoli e opportunità

Inoltre, sia che tu parta da un regno felice o da un regno miserabile, è difficile ottenere tali condizioni fortunate e opportunità. Infatti, il Buddha afferma in *Basi della Disciplina* (*Vinaya-vastu*)²⁰⁹ che coloro che muoiono nei regni miserevoli e lì rinascono, sono simili in numero alle particelle di polvere sulla

grande terra, mentre coloro che da là nascono nei regni felici sono simili in numero alle particelle di polvere (che ci sono) sulla punta dell'unghia di un dito. In aggiunta, coloro che muoiono nei due tipi di regni felici [umano e divino] e rinascono nei reami miserabili sono simili in numero alle particelle di polvere della grande terra, mentre coloro che muoiono nei regni felici e lì rinascono sono simili in numero alle particelle di polvere sulla punta di un'unghia di un dito.

Domanda: Perché è così difficile ottenere una vita umana di condizioni propizie e opportunità?

Risposta: Perché gli esseri dei regni felici – umani e simili – sono frequentemente coinvolti in attività ignobili come le dieci non-virtù. A causa di questo, essi rinascono nei regni miserabili. Come afferma *Quattrocento Stanze* di Aryadeva:²¹⁰

Gli umani per la massima parte
Sono coinvolti in cose ignobili.
Perciò la maggior parte degli esseri ordinari
Andrà sicuramente nei regni miserabili.

Per esempio, anche per un singolo momento di rabbia verso un bodhisattva, devi stare un eone nell'Inferno Implacabile. Poiché è così, va da sé che dovrai stare per molti eoni nei regni miserevoli per il fatto di avere nella tua corrente mentale le impronte di molti peccati che hai precedentemente accumulato nel corso di molte vite. Queste impronte non sono state cancellate da un antidoto e non hanno ancora dato effetti. Tuttavia, se elimini completamente [125] le cause di rinascite miserabili accumulate precedentemente e ti trattiene dall'impegnarti ancora in queste cause, hai la sicurezza di una rinascita felice. Comunque, è estremamente raro fare questo. Se non agisci in questo modo, rinascerai in un regno miserabile. Una volta (che sarai) là, non coltiverai la virtù, ma commetterai continuamente peccati. Neppure sentirai la frase "regni felici" per molti eoni! Perciò, una vita umana di condizioni fortunate e opportunità è veramente difficile da ottenere. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva:*²¹¹

Con un comportamento come il mio
Non otterrò di nuovo un corpo umano.
Se non lo ottengo,
Commetterò peccati e non sarò mai virtuoso. [84]

Se non coltivo la virtù
Perfino quando ho la possibilità di farlo,

Che virtù coltiverò in un regno miserevole,
(Dove sarò) completamente confuso e sofferente?

Se non coltivo la virtù
E accumulo peccati,
Non udirò neppure il nome
“Regni felici” per un miliardo di eoni.

Perciò il Bhagavan disse
Che questa vita umana è tanto difficile da ottenere
Quanto è (difficile) per un tartaruga marina mettere il suo collo
In un giogo sballottato sul vasto oceano.

Se persino l'azione errata di un singolo momento
Ti fa rimanere per un eone nell'Inferno Implacabile,
Non c'è bisogno di dire che non entrerai in un regno felice
A causa dei peccati accumulati da tempo senza inizio.

Dubbio: Quando sperimento la sofferenza dei regni miserabili, estinguo il cattivo karma precedente e quindi rinasco in un regno felice. Per cui, uscire dai regni miserabili non è difficile.

Risposta: Mentre sperimenti la sofferenza dei regni miserabili, accumuli costantemente peccati. Perciò, benché tu possa morire in un regno miserabile, continuerai a rinascere nei regni miserabili. A causa di questo, uscire dai regni miserabili è difficile. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva:*²¹²

Col solo sperimentare gli effetti di quel karma,
Non (ne) uscirai.
Mentre sperimenti gli effetti
Crei altri peccati.

{126} Dopo aver riflettuto in questo modo sulla difficoltà di ottenere una vita umana di condizioni propizie e opportunità, sviluppa il desiderio di trarre pieno vantaggio da una tale vita. Pensa: “Se uso questa vita per azioni sbagliate, è uno spreco estremo. Alla luce di questo, spenderò il mio tempo praticando l'insegnamento sublime”.

Lettera ad un Amico di Nagarjuna dice:²¹³

Dal momento che ottenere una vita umana da una vita animale
è perfino più difficile

Di quanto lo sia per la testa di una tartaruga entrare
Nell'apertura di un giogo che fluttua sul grande oceano,
Oh re, signore del genere umano, rendi fruttuosa questa vita
praticando il sublime insegnamento.

Uno che sia nato come umano
E poi venga coinvolto in azioni errate
È perfino più sciocco di uno che riempia
Di vomito un recipiente d'oro adornato di gioielli.

E *Lettera a uno Studente* di Ciandragomin afferma:²¹⁴

Dopo aver ottenuto una vita umana, così difficile da ottenere,
Conseguì risolutamente proprio ciò che cerchi. [85]

E per giunta, il grande yoghi²¹⁵ disse a Jen-nga: “Fallo un po’ alla volta”. Jen-nga rispose: “Io capisco questo, ma questa condizione propizia e opportunità sono difficili da ottenere”. Bo-do-wa disse:

Nella regione di Pen-bo (*Pan[po]*) c’era una grande fortezza chiamata May-che-kar. Fu conquistata da un nemico e non fu possibile riconquistarla per lungo tempo. Di conseguenza, c’era un uomo anziano che era tormentato per la perdita di questa fortezza. Una volta udì qualcuno gridare: “La fortezza è stata ripresa”, per cui afferrò una lancia, essendo impossibilitato a camminare, e, trascinandosi con l’aiuto della lancia, esclamò: “Come sarebbe bello se la riconquista della fortezza May-che-kar non fosse un sogno!”. Similmente, dovete trovare un piacere analogo nel raggiungimento delle condizioni fortunate e dell’opportunità e dovete praticare gli insegnamenti.

Meditate finché ottenete l’attitudine indicata in queste storie.

Per sviluppare questo tipo di desiderio totalmente qualificato, di trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni favorevoli, dovete riflettere sui suoi quattro elementi, come segue:

- 1) il bisogno di praticare gli insegnamenti, perché tutti gli esseri viventi vogliono solo la felicità e non vogliono la sofferenza, e perché ottenere la felicità e alleviare la sofferenza dipende solo dal praticare gli insegnamenti; {127}
- 2) l’abilità di praticare, perché sei dotato delle condizioni esterne, un insegnante, e delle condizioni interne, fattori propizi ed opportunità;

- 3) il bisogno di praticare in questa vita, perché se non pratici sarà davvero difficile, ancora per molte vite, ottenere le condizioni propizie e opportunità; e
- 4) il bisogno di praticare proprio adesso, perché non c'è certezza di quando morirai.

Tra queste, la terza arresta la pigrizia di mollare, che pensa: “Io praticherò gli insegnamenti nelle vite future”. La quarta mette fine alla pigrizia del disimpegno, che pensa: “Benché sia necessario praticare in questa vita, è sufficiente praticare più avanti e non praticare nei miei primi anni, mesi e giorni”. Perciò è accettabile creare una lista di tre qualità assommando queste due in una: “Praticare velocemente”. In questo caso, la consapevolezza della morte è invero rilevante a questo punto, ma la spiegherò più tardi; altrimenti diventerebbe troppo prolisso.

Se rifletti su questa vita umana di condizioni propizie e opportunità da molti punti di vista, influenzerai grandemente la tua mente. Perciò, contempla come istruito sopra. [86] Se non puoi farlo, condensa questo materiale in tre argomenti: qual è la natura di condizioni propizie e opportunità, in che modo è importante nei termini delle mete temporanee e finali, e come è difficile da ottenere nei termini di cause ed effetti. Poi prendi, dalle spiegazioni di cui sopra, qualsiasi cosa si conformi alla tua mente e medita su di essa.

Riguardo a quanto sia difficile ottenere una vita umana di condizioni propizie e opportunità nei termini delle cause, considera quanto segue. In generale, anche per ottenere solo una rinascita felice devi coltivare una singola virtù pura, come la disciplina etica. In particolare, l'ottenere condizioni favorevoli e opportunità complete richiede molte radici di virtù, come avere una base di pura disciplina etica, aumentarla con la generosità e via dicendo, e al momento della morte stabilire una connessione con la prossima vita tramite immacolate preghiere di aspirazione. Stando così le cose, è ovvio che proprio pochi ottengono tali cause. Perciò, una volta che hai compreso questo, rifletti sulla difficoltà di ottenere l'effetto generale, una vita in un regno felice, e l'effetto particolare, una vita umana dotata di condizioni propizie e opportunità.

La difficoltà di ottenere una vita umana di condizioni propizie e opportunità nei termini degli effetti è spiegata come segue. Paragonata al numero di esseri dei regni miserabili – esseri diversi da noi – anche una mera rinascita in un regno felice sembra quasi inesistente. Perfino {128} paragonata al numero di esseri dei regni felici – esseri come noi – una vita speciale di condizioni propizie è veramente rara. Meditate su questo.

Ghesce Döl-wa apprezzò grandemente questo insegnamento sulla difficoltà di ottenere condizioni favorevoli e opportunità. Perciò egli disse che la pratica di tutti gli altri insegnamenti consegue a questa. Dato che è così, impegnatevi in essa.

{129} I TRE TIPI DI PERSONE

2. Come trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità
 - a. Come sviluppare conoscenza certa della presentazione generale del sentiero
 - 1) Come tutte le scritture sono incluse entro i sentieri dei tre tipi di persone
 - 2) Perché gli studenti sono guidati per stadi usando gli addestramenti dei tre tipi di persone
 - a) Lo scopo di guidare gli studenti per mezzo dei sentieri dei tre tipi di persone
 - b) Perché si guidano gli studenti attraverso tali stadi
 - i) La vera ragione
 - ii) Lo scopo

2. Come trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità

Come trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità è presentato in due parti:

1. Come sviluppare conoscenza certa della presentazione generale del sentiero (Capitolo 8)
2. L'effettivo modo di trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni favorevoli e opportunità (Capitoli 9 e successivi)

a. Come sviluppare conoscenza certa della presentazione generale del sentiero

La via per sviluppare conoscenza certa della presentazione generale del sentiero stesso ha due parti:

- {130}**
1. Come tutte le scritture sono incluse entro i sentieri dei tre tipi di persone
 2. Perché gli studenti sono guidati per stadi usando gli addestramenti dei tre tipi di persone

1) **Come tutte le scritture sono incluse entro i sentieri dei tre tipi di persone**

All'inizio, una persona che deve diventare un buddha sviluppa la mente dell'illuminazione; nel mezzo, questa persona accumula la collezione di meriti e sublime saggezza; e alla fine questa persona attualizza la perfetta buddhità. Tutte queste azioni sono solamente per il bene degli esseri viventi. Perciò, tutti gli insegnamenti dati da un buddha realizzano semplicemente il bene degli esseri viventi. Stando così le cose, il bene degli esseri viventi è ciò che anche tu dovresti compiere. [87] Questo bene è di due tipi: la meta provvisoria dello stato elevato come umano o deità, e la meta finale della bontà certa della liberazione o onniscienza. Tra queste due, molte delle affermazioni del Buddha riguardano il raggiungimento della meta temporanea dello stato elevato. Tutte queste affermazioni sono incluse negli insegnamenti per una persona di genuina capacità minore o negli insegnamenti condivisi con tale persona, perché le persone di speciale capacità minore non lavorano proprio molto nell'interesse di questa vita, ma si sforzano diligentemente per gli stati elevati eccellenti di rinascita umana o divina nelle vite future, impegnandosi nella coltivazione delle loro cause. La *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione*:²¹⁶

Sappi che sono “minime” quelle persone
 Che si sforzano diligentemente di raggiungere
 Solamente le gioie dell'esistenza ciclica
 Con qualsiasi mezzo, per il loro bene soltanto.

Ci sono due tipi di bontà certa: la liberazione che è mera libertà dalla esistenza ciclica e lo stato sublime di onniscienza. Molte delle affermazioni del Buddha riguardano il veicolo dei *pratyekabuddha* e degli *sravaka*. Tutte queste affermazioni sono incluse negli insegnamenti per una persona di effettiva capacità media o negli insegnamenti condivisi con tale persona, perché le persone di capacità media sviluppano disincanto per tutto (ciò che riguarda) l'esistenza ciclica, e quindi fanno della propria liberazione dalla esistenza ciclica la propria meta. Entrano nel sentiero dei tre addestramenti, il metodo per ottenere la liberazione. La *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione*:²¹⁷

Sono chiamate “medie” quelle persone
 Che bloccano le azioni peccaminose,
 {131} Voltano le spalle alle gioie dell'esistenza ciclica,
 E si sforzano diligentemente per la propria pace.

La *Lampada per la Collezione degli Atti (Carya-samgraha-pradipa)*, dell'Anziano [Atisha], afferma:²¹⁸

Dal momento che il guru, il Buddha, disse:
 “Dipendi dai veicoli della perfezione e dal mantra
 E ottieni l’illuminazione”
 Io qui scriverò sul significato di questo”.

Secondo questo, il metodo per ottenere l’onniscienza è duplice: il Mahayana delle perfezioni e il Mahayana del mantra. Questi due sono inclusi negli insegnamenti di una persona di grande capacità, perché le persone di grande capacità, sotto l’influenza della grande compassione, fanno della buddhità la loro meta per estinguere tutte le sofferenze di tutti gli esseri viventi. Essi, quindi, si addestrano nelle sei perfezioni, i due stadi e via dicendo. [83] *La Lampada per il Sentiero dell’Illuminazione*:²¹⁹

Sono chiamate “superiori” quelle persone
 Che sinceramente vogliono estinguere
 Tutte le sofferenze degli altri
 Comprendendo la propria sofferenza.

Più avanti, spiegherò come il metodo tramite il quale queste persone raggiungono l’illuminazione coinvolga entrambe i veicoli, della perfezione e del mantra.

Rispetto alle condizioni per i tre tipi di persone, queste affermazioni della *Lampada per il Sentiero dell’Illuminazione* sono simili nel significato all’affermazione nel *Compendio delle Determinazioni (Viniscaya-samgrahani)* del *Livelli degli Atti Yogici (Yoga-carya-bhumi)*:²²⁰

Inoltre, ci sono tre tipi di persone, come segue. Ci sono quelli che hanno assunto correttamente il voto della disciplina etica di abbandonare le dieci non virtù, che non è considerato un voto e tuttavia è simile a un voto. Ci sono quelli che hanno correttamente assunto il voto dello *śravaka* della disciplina etica. Ci sono quelli che hanno correttamente assunto il voto del bodhisattva della disciplina etica. Tra questi, i primi sono i minori, i secondi i medi e i terzi i superiori.

In aggiunta, le scritture menzionano molti modi di definire una persona (di capacità e motivazione) minore, media e superiore. Come la *Lampada per il Sentiero dell’Illuminazione*, di Atisha, l’*Auto-commentario all’Abhidharma-kosha (Abhidharma-kosha-bhasya)*, di Vasubandhu, definisce²²¹ i tre tipi di persone. Tra le persone di capacità minore, ci sono in verità due tipi – {132} (le persone) che sono intente a questa vita e quelle che sono intente alle vite future. Comunque, io qui sto parlando delle seconde, che identificherò come coloro che si impegnano nel metodo senza errore per raggiungere lo stato elevato.

2) Perché gli studenti sono guidati per stadi usando gli addestramenti dei tre tipi di persone

Questa spiegazione ha due parti:

1. Lo scopo del guidare gli studenti per mezzo dei sentieri dei tre tipi di persone
2. Perché si guidano gli studenti attraverso tali stadi

a) Lo scopo del guidare gli studenti per mezzo dei sentieri dei tre tipi di persone

Ho dato una spiegazione sui tre tipi di persone. Comunque, gli stadi del sentiero per la persona di grande capacità includono anche per intero i sentieri per gli altri due tipi di persone. Perciò, questi due sentieri sono parti, o reami, del sentiero Mahayana. [89] Come afferma il maestro Asvaghosa nel suo *Coltivazione della Mente Convenzionale dell'Illuminazione (Samvrti-bodhicitta-bhavana)*:²²²

Essere innocuo, veritiero,
E casto; non rubare,
E dare via tutto ciò che possiedi:
Questi sono atti che danno origine alle rinascite felici.

Una volta che hai visto la sofferenza dell'esistenza ciclica,
Coltivi il vero sentiero per abbandonarla,
Ed elimini i due (tipi) di misfatti;
Questi sono gli atti che danno origine alla pace.

Una persona di grande capacità dovrebbe praticarli tutti;
Essi sono i rami del sentiero della suprema determinazione
di essere liberi.

La conoscenza che tutti i fenomeni sono vacuità
Crea la corrente di compassione per tutti gli esseri.

Illimitati atti dai mezzi abili
Sono le attività della determinazione suprema di essere liberi.

Perciò, in questo esempio gli insegnamenti non ti conducono né al sentiero per le persone di minore capacità, che fanno della mera felicità dell'esistenza ciclica la loro meta, né al sentiero per le persone di capacità media, che fanno della mera liberazione dall'esistenza ciclica per il proprio bene la loro meta. Prendono, piuttosto, alcuni dei sentieri che sono comuni a {133} questi due tipi di per-

sone e ne fanno i requisiti necessari per condurti al sentiero per persone di grande capacità. In tal modo, ne fanno i componenti dell'addestramento nel sentiero per persone di grande capacità.

Quindi, una volta che hai sviluppato il desiderio di trarre pieno vantaggio da questa vita umana di condizioni propizie e opportunità, come spiegato prima, devi sapere come trarre pieno vantaggio da essa. Riguardo a questo, *Il Cuore della Via di Mezzo*, di Bhavaviveka, afferma:²²³

Questi corpi sono privi di sostanza,
Come gli alberi di banana e le bolle.
Chi non darebbe loro una sostanza simile al Monte Meru
Facendone condizioni per aiutare gli altri?

Questi corpi sono una base per la malattia, la vecchiaia e la morte.
Quelli che hanno un buon carattere e compassione
Ne fanno in ogni momento
Una base per promuovere la felicità degli altri.

Questa vita favorevole è libera dalle otto condizioni non favorevoli.
Con la lampada del sublime insegnamento
Fai buon uso di questa condizione propizia,
Tramite gli atti di una persona di grande capacità.

Perciò, entra nel Mahayana col pensiero: “Giorno e notte mi comporterò come una persona di grande capacità, facendo buon uso di questo mio corpo, che è una dimora per la malattia, una base per la sofferenza della vecchiaia e così via, e che manca di essenza come un albero di banana o una bolla d'acqua”.

Domanda: Si dovrebbero guidare gli studenti attraverso le pratiche della persona di grandi capacità fin dall'inizio. [90] Che senso ha addestrarli in sentieri che sono condivisi dalle persone di capacità inferiore e media?

Risposta: l'Addestramento nei sentieri che sono comuni a questi due è un requisito necessario per lo sviluppo del sentiero di una persona di grande capacità. Spiegherò perché è così.

b) Perché si guidano gli studenti attraverso tali stadi

Perché si guidano gli studenti attraverso tali stadi è spiegato nei termini della vera ragione e dello scopo.

i) **La vera ragione**

La via d'ingresso al Mahayana è unicamente la mente dell'illuminazione suprema. Una volta prodotto questa nella tua corrente mentale, è come afferma Santideva nel suo *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:²²⁴

{134} Nell'istante in cui gli esseri miserevoli
 Costretti nella prigione dell'esistenza danno origine a questa mente
 Essi sono chiamati “figli dei *sugata*”...

Perciò, questi esseri entrano nel Mahayana con l'essere chiamati “figli dei conquistatori” o “bodhisattva”. Se sciupano la loro mente dell'illuminazione, si auto-espellono dalla compagnia dei praticanti Mahayana.

Perciò, coloro che desiderano entrare nel Mahayana devono sviluppare la mente dell'illuminazione compiendo sforzi in molte forme. I testi supremi che insegnano gli stadi del sentiero del bodhisattva, *Compendio degli Addestramenti e Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*, di Santideva, parlano di come svilupparla. Essi affermano che prima devi meditare sui suoi benefici. Poi intensifici il tuo diletto per questi benefici dal profondo del cuore. Ciò deve essere accompagnato dalla pratica dei sette rami dell'adorazione, insieme alla pratica del rifugio.

Se condensi in questo modo i benefici di cui abbiamo parlato, essi sono duplici: temporanei ed ultimi. Il primo è di nuovo duplice: non cadere nei reami miserabili e rinascere in regni felici. Ossia, una volta che hai sviluppato la mente dell'illuminazione, rimuovi molte cause di rinascite miserevoli accumulate in precedenza, e metti fine alla loro continua accumulazione nel futuro. Accresci anche ampiamente le cause di rinascite felici accumulate in precedenza, dal momento che sono imbevute di questa mente. Inoltre, poiché sei motivato da questo spirito, le cause che crei ex novo saranno inesauribili. [91] Affidandoti alla mente dell'illuminazione, raggiungerai facilmente le mete finali, liberazione e onniscienza.

Fin dall'inizio devi avere un'aspirazione spontanea che cerca di ottenere questi benefici ultimi e temporanei. Se non hai questa, potresti dire: “Mi sforzerò di sviluppare questa mente” per via di quei benefici che sorgono dallo sviluppo della mente dell'illuminazione, ma saranno mere parole. Se esami la tua mente, sarà chiaro quanto sia vuota questa pretesa.

Perciò devi prima addestrarti nel pensiero comune alle persone di minore e media capacità, al fine di sviluppare l'aspirazione ad ottenere i due benefici, lo stato elevato [come umano o deità] e la bontà certa [liberazione o onniscienza]. Dopo aver sviluppato un tale desiderio, ti impegni nel coltivare la mente dell'il-

luminazione, l'attitudine che produce questi benefici. Quando fai questo, devi sviluppare la grande compassione e l'amore che sono il fondamento di questa attitudine. In altre parole, nel contemplare come {135} vaghi nell'esistenza ciclica, privo della felicità e tormentato dalla sofferenza, i peli del tuo corpo dovrebbero rizzarsi. Senza questa esperienza, sarebbe impossibile per te diventare incapace di tollerare il tormentato degli altri esseri quando, a causa del peregrinare nell'esistenza ciclica, soffrono e sono privi della felicità.

*Impegnarsi negli Atti di un Bodhisattva:*²²⁵

Questi esseri neppure si sognano

Una tale attitudine

Anche solo per il proprio benessere;

Come potrebbero produrla per il benessere altrui?

Di conseguenza, nel contesto della persona di minore capacità, rifletti sul come sei danneggiato dalla sofferenza dei regni miserevoli. Nel contesto della persona di media capacità, contempra come, anche nello stato elevato, ci sia sofferenza e non ci sia tranquilla beatitudine. Quindi, coltivando un senso di empatia per gli esseri viventi, che consideri a te vicini, alimenti lo sviluppo di amore e compassione. Da questo si sviluppa la mente dell'illuminazione. Perciò, addestrarti nel pensiero comune alle persone di minore e medie capacità è il metodo per produrre una mente dell'illuminazione non forzata e spontanea; non è un qualche sentiero separato lungo il quale il tuo insegnante ti conduce.

Conformemente, lavori in molti modi per purificarti dalle non-virtù e accumulare virtù, usando le pratiche per sviluppare sia l'attitudine condivisa con le persone di minore capacità che l'attitudine condivisa con le persone di media capacità. Queste sono pratiche come il cercare rifugio e il pensare al karma e ai suoi effetti. [92] Sappi che anche questi ti aiutano a sviluppare la mente dell'illuminazione, perché corrispondono o ai sette rami dell'adorazione o alla pratica del rifugio; questi sono i metodi di addestramento che costituiscono i requisiti necessari per la mente dell'illuminazione nel contesto delle pratiche per la persona di grandi capacità.

A questo punto, il guru spiega per intero i modi in cui gli addestramenti delle persone di minore e media capacità servono come componenti per lo sviluppo della mente dell'illuminazione insuperabile. Inoltre tu, lo studente, raggiungi la conoscenza certa di questo. Quindi, ogni volta che sostieni una meditazione, è estremamente importante per te tenere a mente questa comprensione e addestrarti in questi insegnamenti come componenti del tuo sviluppo della mente dell'illuminazione. Altrimenti, il sentiero della persona di grande capacità e i sentieri delle persone di minore e media capacità {136} sarebbero sepa-

rati e privi di relazione. E, dal momento che non raggiungi alcuna conoscenza certa della mente dell'illuminazione fino a quando non raggiungi il sentiero effettivo della persona di grande capacità, la tua mancanza di addestramento in questi temi, come componenti del tuo sviluppo della mente dell'illuminazione, ti impedirebbe o di sviluppare quella mente, o, mentre manchi di questo addestramento, ti farebbe deviare dal tuo grande obiettivo di sviluppare quella mente. Perciò, presta viva attenzione a questo punto.

In questo modo, addestrati nei sentieri delle persone di minore e media capacità e addestrati bene in ciò che è spiegato nel contesto della persona di grande capacità. Poi, al meglio della tua abilità, sviluppa nella tua corrente mentale una mente spontanea dell'illuminazione. Successivamente, al fine di stabilizzare questa mente, compi una speciale pratica di rifugio e quindi esegui il rito della mente dell'illuminazione di aspirazione. Dopo aver adottato questa mente di aspirazione durante il rito, devi sforzarti di impararne i precetti. Poi sviluppa un grande desiderio intenso di imparare gli atti del bodhisattva, come le sei perfezioni e i quattro modi di radunare discepoli. Quando questo desiderio intenso sorge dal profondo del tuo cuore, prendi con decisione il puro voto della mente dell'illuminazione dell'impegno. Quindi, a rischio della tua vita, evita di macchiarti con infrazioni radice. Sforzati di non essere macchiato neppure da piccole e medie contaminazioni o dalla creazione di difetti. Se anche vieni macchiato, purificati completamente riparando le infrazioni proprio come insegnato nelle scritture.

Successivamente, allenati ampiamente nelle sei perfezioni. In particolare, allenati bene nella stabilizzazione meditativa – il cuore della serenità meditativa – per rendere capace la tua mente di porsi su un oggetto virtuoso di meditazione, secondo la tua volontà. [93] La *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione*, dell'Anziano, dice²²⁶ che dovresti sviluppare la serenità meditativa al fine di produrre la conoscenza superiore. Egli sta semplicemente dando un esempio. In altri contesti, egli dice che dovresti sviluppare la serenità allo scopo di produrre la visione speciale (*insight*). Perciò, raggiungi la serenità principalmente al fine della visione profonda (*insight*). Poi, al fine di tagliare i legami della concezione dei due sé, compi una determinazione filosofica del significato di vacuità, che è assenza di sé. Dopo aver sostenuto un metodo di meditazione senza errore, raggiungi la visione speciale (*insight*), il cuore della saggezza.

Conformemente, il *Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero"* (*Bodhi-marga-pradipa-panjika*),²²⁷ di Atisha, afferma che eccetto per le pratiche di serenità e visione speciale (*insight*), tutte le pratiche, fino a, e includendo l'addestramento nei precetti del voto della {137} mente dell'illuminazione dell'impegno, costituiscono l'addestramento nella disciplina etica. Serenità è l'addestramento nella concentrazione o mente. L'*insight* è l'addestra-

mento nella saggezza. Inoltre, tutte le pratiche, fino a, e includendo la serenità meditativa, costituiscono il fattore di illuminazione chiamato o metodo, la collezione di meriti, i sentieri che dipendono dalle verità convenzionali, oppure gli stadi del sentiero vasto. Lo sviluppo dei tre tipi di saggezza speciale costituisce il fattore di illuminazione chiamato saggezza, la collezione di saggezza, quella che dipende dalle verità ultime, o gli stadi del sentiero profondo. Perciò, sii davvero certo del loro ordine, del fatto che essi sono una lista che include molte cose, e del fatto che non raggiungi l'illuminazione tramite il solo metodo o la sola saggezza.

Ecco come le oche reali, i figli dei Conquistatori, che sono sulla via del grande oceano delle buone qualità di un Buddha, dispiegano le loro due ali e volano. Un'ala sono le verità convenzionali – tutti i fattori del metodo, il sentiero vasto. L'altra ala, che dipende dalle verità ultime, è conoscere bene sia la realtà che l'assenza del sé. Tuttavia, essi non prendono una singola parte del sentiero, o volano come un uccello con un'ala rotta. Come afferma il *Commentario sulla Via di Mezzo*, di Ciandrakirti:²²⁸

Dispiegando le ampie ali bianche della realtà e della convenzionalità,
Le oche reali, accompagnate dal gregge di esseri viventi,
Volano sui venti della virtù verso la supremazia
Sulla spiaggia lontana delle qualità di un buddha, simili ad un oceano. [94]

Dopo aver addestrato la tua mente per mezzo del sentiero ordinario, devi sicuramente entrare nel sentiero del mantra perché, quando lo fai, completi velocemente le due collezioni. Se non puoi praticare più del semplice sentiero ordinario, o non vuoi farlo perché la tua inclinazione ereditata da vite precedenti è troppo debole, allora migliora solo su questi stadi del sentiero.

In tutti i veicoli in generale e nel veicolo del mantra in particolare, viene insegnato che la fiducia nell'insegnante è veramente cruciale. Di conseguenza, una volta che entri nel sentiero del mantra, dovresti seguire le spiegazioni del mantra e praticare un metodo di affidarsi all'insegnante che sia perfino più specializzato di ciò che ho spiegato prima. Quindi, matura la tua mente con iniziazioni provenienti da sorgenti tantriche pure e osserva nel modo appropriato, a rischio della tua vita, tutti i voti e gli impegni che hai ricevuto durante le tue iniziazioni. Se sei colpito da un'infrazione radice, puoi riprendere il voto o l'impegno, ma la tua mente sarà stata danneggiata e sarà molto difficile far nascere buone qualità. Perciò, [138] sforzati specificatamente di non essere mai macchiato da infrazioni radice e di non essere sporcato da infrazioni secondarie. Anche se vieni macchiato da queste, purificati da esse con la confessione e la restrizione, dal momento che i voti e gli impegni sono il fondamento del sentiero.

Quindi addestrati nelle buone istruzioni in uno dei due: lo yoga con segni (nel contesto dei tantra inferiori), o lo yoga dello stadio di generazione (nel contesto del supremo yoga tantra). Quando questo addestramento è stato reso saldo, addestrati bene o nello yoga senza segni (nel contesto dei tantra inferiori) o nello yoga dello stadio del completamento (nel contesto del supremo yoga tantra).

La *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* presenta il corpo di tale sentiero; anche questi stadi del sentiero ti istruiscono così. Il Grande Anziano insegnò questo pure in altri testi. Il suo *Metodo Conciso per Raggiungere il Sentiero Mahayana* (*Mahayana-patha-sadhana-samgraha*) afferma:²²⁹

Se desideri raggiungere l'illuminazione insuperabile,
Che ha una grandezza inconcepibile,
Sii intento alla pratica e raggiungi il suo cuore,
Perché l'illuminazione dipende dalla pratica. [95]

Poiché questo corpo dalle condizioni propizie perfette e opportunità
È stato davvero difficile da ottenere e, una volta ottenuto,
Sarà veramente difficile da possedere ancora,
Rendilo significativo sforzandoti nella pratica.

E il suo *Metodo Scritto in Modo Conciso per Raggiungere il Sentiero Mahayana* (*Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha*) dice:²³⁰

Proprio come quando ai prigionieri si presenta
Un'occasione per fuggire dalla prigione,
Essi fuggono da quel luogo,
Perché le loro mete non sono uguali a quelli degli altri,

Così pure se sorge un'opportunità
Per attraversare questo grande oceano dell'esistenza ciclica,
Tu emergi da questa famiglia dell'esistenza,
Perché i tuoi obiettivi non sono uguali a quelli degli altri.

Anche:²³¹

Impegnandoti nel voto del bodhisattva con l'attenerti
Alla pratica del rifugio, alla disciplina etica più alta,
E con la base della mente dell'illuminazione dell'aspirazione,
Pratica nel modo appropriato, in stadi, con l'abilità che hai,

Tutti gli atti del bodhisattva –
Le sei perfezioni e via dicendo.

{139} Anche:²³²

Coltiva il cuore della saggezza e del metodo –
La visione profonda (*insight*), la serenità meditativa e la loro unificazione.

Inoltre, il *Capitolo sulle Collezioni di Concentrazione (Samadhi-sambhara-parivarta)*, di Atisha, afferma:²³³

Per prima cosa, rendi salda la tua mente dell'illuminazione perfetta,
Che è sorta dalla forza della compassione.
Non essere attaccato al godere delle risorse dell'esistenza ciclica,
E volta le spalle all'aggrapparsi.
Dotato di gioielli perfetti come la fede,
Rispetta il tuo guru, che è uguale al Buddha.

Con gli impegni che questo guru ha insegnato,
Persevera gioiosamente nelle tue meditazioni.
Tramite la gentilezza del tuo guru, ricevi
Il conferimento delle iniziazioni, [l'iniziazione] del vaso e [l'iniziazione] segreta.

Purificando corpo, parola e mente,
Tali praticanti sono idonei per i conseguimenti.
Completando le collezioni
Che sorgono dal ramo della concentrazione,
Essi raggiungono velocemente il supremo conseguimento.
Questa è la via del mantra.

ii) **Lo scopo**

Domanda: Se gli insegnamenti per le persone di minore e media capacità sono requisiti necessari per le persone di grande capacità, dovrebbero anche essere considerati stadi del sentiero per la persona di grande capacità. [96] Perché usare l'espressione "stadi del sentiero condiviso con le persone di minore e media capacità"?

Risposta: Ci sono due grandi obiettivi nel differenziare tre tipi di persone e nel guidare gli studenti di conseguenza: (1) viene distrutta la presunzione di asserire che sei una persona di grande capacità nonostante tu non abbia sviluppato gli

stati della mente comuni alle persone di minore e media capacità, e (2) è di grande beneficio per quelli le cui menti hanno capacità superiore, media e inferiore. In che modo è di beneficio? Anche le due persone di capacità superiore devono cercare lo stato elevato e la liberazione, perciò non è sbagliato insegnare agli studenti di media e grande capacità le pratiche che sviluppano le attitudini delle persone di capacità minore e delle persone di capacità media. Essi svilupperanno buone qualità.

Le persone di capacità minore possono addestrarsi nelle pratiche più alte, ma questo le porterà ad abbandonare la loro prospettiva più bassa senza {140} salire ad una prospettiva più alta e in tal modo resterebbero senza niente. Inoltre, ci potrebbero essere persone che hanno la fortuna di avere già prodotto i sentieri più alti nelle vite passate. Se si insegnano loro i sentieri condivisi con le persone di capacità inferiore ed essi si addestrano poi in questi, tali persone (più elevate) faranno nascere o quelle buone qualità sviluppate in precedenza o quelle non sviluppate prima. Di conseguenza, dato che hanno già sviluppato i sentieri inferiori, essi possono essere guidati ai sentieri successivamente più alti, e in tal modo il loro sentiero derivante dalla pratica delle vite precedenti non sarà ritardato.

*Domande del Signore Regale delle Formule (Dharanisvara-raja-paripracha)*²³⁴ per illustrare il bisogno di guidare per stadi la mente dello studente usa l'esempio di un gioielliere esperto che raffina un gioiello. Per timore di essere verboso, non l'ho citato qui per intero. Il protettore Nagarjuna disse anche di guidare gli studenti per stadi attraverso i sentieri dello stato elevato e della bontà certa:²³⁵

Inizialmente ci sono gli insegnamenti sullo stato elevato;
 Poi vengono gli insegnamenti sulla bontà certa.
 Questo perché, avendo ottenuto lo stato elevato,
 Gradualmente raggiungerai la bontà certa.

Anche, il nobile Asanga afferma:²³⁶

Inoltre, i bodhisattva fanno realizzare ai loro discepoli, correttamente e per stadi, il fattore virtuoso dell'illuminazione. Per fare questo, essi danno inizialmente insegnamenti facili agli esseri la cui saggezza è come quella di un bambino, facendo loro praticare istruzioni e spiegazioni facili. Quando si accorgono che questi esseri hanno conseguito una saggezza media, fanno praticare loro insegnamenti e istruzioni medie e spiegazioni medie. [97] Quando si accorgono che questi esseri hanno conseguito un'estesa saggezza, fanno praticare loro gli insegnamenti e le istruzioni profonde e le spiegazioni sottili. Questo è il fluire graduale dell'attività per il bene di questi esseri viventi.

Anche la *Lampada che è un Compendio di Atti* (*Carya-melapaka-pradipa*), di Aryadeva, descrive come prima tu ti addestri nel pensiero del veicolo della perfezione e poi entri nel veicolo del mantra. Stabilisce che devi fare questo per gradi. Quindi riassume questo punto come segue:²³⁷

Il metodo tramite il quale gli esseri che sono principianti
 Si impegnano nello scopo supremo
 Fu detto dal Buddha perfetto
 {141} Essere simile ai gradini di una scala.

Anche le *Quattrocento Stanze* afferma²³⁸ che l'ordine del sentiero è definito:

All'inizio blocchi ciò che non è meritorio.
 Nel mezzo arresti la concezione errata del sé.
 Da ultimo poni fine a tutte le visioni non buone;
 Colui che conosce questo è un adepto.

Anche il colto maestro Matrceta disse:²³⁹

È come tingere una stoffa senza macchie:
 Prima sviluppano la bontà nelle menti degli studenti
 Tramite le discussioni sulla generosità e simili,
 E poi fanno meditare sull'insegnamento.

Citando questo passaggio, anche il grande maestro Ciandrakirti sostenne che il sentiero ha un ordine definito. Dal momento che l'ordine che usiamo nel guidare gli altri lungo il sentiero è chiaramente proprio cruciale per la loro pratica, conseguì una ferma certezza su questo metodo.

{143} LA CONSAPEVOLEZZA DELLA MORTE

b. Il modo effettivo di trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità

- 1) Addestrare la mente negli stadi del sentiero condiviso con le persone di capacità minore
 - a) L'effettivo addestramento del pensiero per una persona di capacità minore
 - i) Sviluppare uno stato mentale che si sforza diligentemente in vista delle vite future
 - a' La consapevolezza della morte, la contemplazione del fatto che non rimarrai a lungo in questo mondo
 - 1' I difetti del non coltivare la consapevolezza della morte
 - 2' I benefici del coltivare la consapevolezza della morte
 - 3' Il tipo di consapevolezza della morte che dovresti sviluppare
 - 4' Come coltivare la consapevolezza della morte
 - a'' Contemplare che la morte è certa
 - 1'' Contemplare che il Signore della Morte verrà di sicuro e perciò non può essere evitato
 - 2'' Contemplare che la nostra vita non può essere estesa e diminuisce costantemente
 - 3'' Contemplare la certezza della morte (considerando) che anche quando sei vivo c'è poco tempo per la pratica religiosa
 - b'' Contemplare che il momento della morte è incerto
 - 1'' Contemplare che la durata della vita in questo mondo è incerta
 - 2'' Contemplare che le cause della morte sono veramente molte e le cause della vita poche
 - 3'' Contemplare che il momento della morte è incerto perché il corpo è veramente fragile
 - c'' Contemplare che al momento della morte nulla può aiutarti, eccetto la pratica religiosa
 - 1'' Gli amici non ti aiuteranno
 - 2'' Le risorse non ti aiuteranno
 - 3'' Il tuo corpo non ti aiuterà

{144} **b. Il modo effettivo di trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità [98]**

Il modo effettivo di trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità è presentato in tre sezioni:

1. Addestrare la mente negli stadi del sentiero condiviso con le persone di capacità minore (Capitoli 9-16)
2. Addestrare la mente negli stadi del sentiero condivisi con le persone di media capacità (Capitoli 17-24)
3. Addestrare la mente negli stadi del sentiero per persone di grande capacità

1) Addestrare la mente negli stadi del sentiero condiviso con le persone di capacità minore

Ci sono tre divisioni in questa sezione:

1. L'effettivo addestramento del pensiero per una persona di capacità minore (Capitoli 9-15)
2. La misura dell'attitudine di una persona di capacità minore (Capitolo 16)
3. Rimuovere le concezioni errate riguardanti l'attitudine di una persona di capacità minore (Capitolo 16)

a) L'effettivo addestramento del pensiero per una persona di capacità minore

L'effettivo addestramento dà due divisioni:

1. Sviluppare uno stato della mente che si sforza diligentemente in vista delle vite future (Capitoli 9-10)
2. Affidarsi ai mezzi per conseguire la felicità nella prossima vita (Capitoli 11-15)

i) Sviluppare uno stato mentale che si sforza diligentemente per le vite future

Questo è spiegato in due parti:

1. La consapevolezza della morte, la contemplazione che non rimarrai a lungo in questo mondo (Capitolo 9)

2. Contemplare cosa avverrà nella tua vita futura: la felicità o la sofferenza dei due tipi di esseri (Capitolo 10)

a' **La consapevolezza della morte, la contemplazione del fatto che non rimarrai a lungo in questo mondo**

La consapevolezza della morte ha quattro parti:

1. I difetti del non coltivare la consapevolezza della morte {145}
2. I benefici di tale coltivazione
3. Il tipo di consapevolezza della morte che dovresti sviluppare
4. Come coltivare la consapevolezza della morte

r' **I difetti del non coltivare la consapevolezza della morte**

Come menzionato in precedenza, ci sono quattro errori che ti impediscono di trarre pieno vantaggio dalla tua vita: [concepire (1) l'impuro come puro, (2) la sofferenza come felicità, (3) l'impermanente come permanente e (4) il senza sé come se avesse un sé]. All'inizio, ciò che costituisce la strada maestra di molto danno è puramente il concepire l'impermanente come se fosse permanente. Questa concezione è duplice: grossolana e sottile. Di queste due, nel caso della tua impermanenza grossolana, che è la tua morte, la strada maestra del danno è proprio il pensiero: "Io non morirò". [99] Ciascuno ha l'idea che la morte verrà più tardi, alla fine. In ogni caso, ad ogni giorno che passa, la gente pensa: "Io non morirò oggi; io non morirò oggi", aggrappandosi a questo pensiero fino al momento della morte. Se sei ostruito da un'attitudine del genere e non porti alla mente il suo rimedio, continuerai a pensare che resterai in questa vita.

Dunque, fin quando hai questa attitudine, continuerai a pensare solo a come ottenere felicità ed evadere la sofferenza soltanto in questa vita, pensando: "Ho bisogno di questo e di quello." Non ti impegnerai nella pratica religiosa perché non pensi alle cose di grande importanza, come le vite future, la liberazione e l'onniscienza. Benché tu possa forse impegnarti nello studio, riflessione, meditazione e così via, sarà solo nell'interesse di questa vita, e qualunque virtù creerai, avrà una forza esigua. Inoltre, dal momento che la tua pratica sarà mescolata con azioni errate, peccati e infrazioni, sarebbe improbabile che le attività virtuose non fossero mischiate con cause di rinascite miserevoli. Anche se cerchi di impegnarti in pratiche dirette alle vite future, non sarai in grado di prevenire la pigrizia della procrastinazione, pensando: "Lo farò alla fine". Passando il tempo in distrazioni come il sonno, la letargia, il parlare senza senso e il mangiare e il bere, non otterrai l'opportuno conseguimento, che deriva da grande sforzo.

Se sei sedotto dalla speranza che questo corpo e questa vita dureranno a lungo, creerai un forte attaccamento ai beni, ai servizi e così via. Come se fossi spezzato via dalla corrente di un fiume, sarai immerso nella forte ostilità verso ciò che ti ha impedito o ciò che tu temi possa impedirti di avere questi oggetti di attaccamento; (sarai immerso) nell'illusione che ignora i loro difetti; e in conseguenza di questi due, nelle afflizioni come l'orgoglio e la gelosia, così {146} come in forti afflizioni secondarie. Come risultato di questo, farai azioni non-virtuose ogni giorno di più, come le dieci azioni errate di corpo, parola e mente, i cinque atti di retribuzione immediata, altre azioni scorrette, che si avvicinano a queste per gravità,²⁴⁰ e il ripudiare l'insegnamento eccellente, le quali azioni hanno tutte il pieno potere di indurre una forte sofferenza in luoghi come i regni miserabili. [100] Priverai della linfa vitale gli stati elevati e la bontà certa, prendendo progressivamente la distanza dai rimedi – il nettare degli insegnamenti ben esposti. Poi la morte ti vincerà e il cattivo karma ti condurrà in un luogo bollente e spiacevole tra le sofferenze forti e dure dei regni miserevoli. Quale processo potrebbe essere peggiore di questo?

Le *Quattrocento Stanze*:²⁴¹

Cosa potrebbe essere più pericoloso
 Del dormire con disinvoltura
 Quando si è soggetti al Signore della Morte,
 Governatore dei tre mondi, lui stesso senza un maestro?

Anche *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:²⁴²

Dovrò partire, lasciando ogni cosa.
 Ma, non sapendo questo,
 Io ho commesso vari peccati
 Per amore di amici e nemici.

2' I benefici del coltivare la consapevolezza della morte

Quando coloro che hanno un po' di comprensione dell'insegnamento concludono che oggi o domani moriranno, capiscono che gli amici e i possessi materiali non li accompagneranno e perciò cessano di bramarli. Naturalmente vogliono allora trarre vantaggio dalla loro nascita umana, tramite atti virtuosi come il fare doni. Allo stesso modo, se crei una autentica consapevolezza della morte, comprenderai che tutto l'affannarsi per le cose mondane come i beni, il rispetto e la fama è infruttuoso come setacciare la pula ed è una sorgente di illusione. Allora ti distoglierai dalle azioni scorrette. Con sforzo costante e rispettoso accu-

mulerai buon karma compiendo azioni virtuose come prendere rifugio e mantenere la disciplina etica. Con ciò darai un significato durevole alle cose, come il corpo, che non avrebbero avuto un tale significato. Ascenderai a uno stato sublime e condurrà là anche gli altri. Cosa potrebbe essere più significativo?

Per questa ragione le scritture usano molti esempi per lodare la consapevolezza della morte. Il *Sutra del Grande Nirvana Finale* dice:²⁴³

{147} Il raccolto autunnale è il supremo tra tutte le mietiture. Tra tutte le orme, l'orma dell'elefante è la suprema. [101] Tra tutte le idee, l'idea dell'impermanenza e della morte è la suprema, perché con essa elimini tutti gli attaccamenti, l'ignoranza o l'orgoglio dei tre reami.

Similmente, (tale idea) è lodata per essere il martello che distrugge istantaneamente tutte le afflizioni e lo scorretto agire, per essere la porta di ingresso al raggiungimento istantaneo di ogni virtù e bontà, e così via. La *Collezione dei Versi Indicativi*:²⁴⁴

Comprendendo che il corpo è come un recipiente di argilla e,
Analogamente, che i fenomeni sono come miraggi,
A questo punto tu distruggerai le armi velenose dei demoni,
con la punta (mascherata) da fiori
E sfuggirai al controllo del Signore della Morte.

Anche:²⁴⁵

Vedendo la vecchiaia, la sofferenza della malattia,
E i corpi morti dai quali la mente se ne è andata,
Il risoluto abbandona questa dimora simile a una prigione,
Mentre gli esseri ordinari del mondo non possono mai eliminare
l'attaccamento.

In breve, il solo momento per realizzare gli scopi degli esseri è ora, quando hai ottenuto una vita speciale di condizioni favorevoli e opportunità. La maggioranza di noi resta nei regni miserevoli; pochi arrivano ai regni felici, ma la maggioranza di questi sono in situazioni prive di condizioni favorevoli. Perciò, in queste situazioni, non ottieni la possibilità di praticare gli insegnamenti. Anche quando hai ottenuto le circostanze che consentono la pratica, il motivo per cui non pratichi gli insegnamenti nel giusto modo è il pensiero: "Io ancora non muoio".

Perciò, il pensiero che non morirai è la sorgente di ogni deterioramento e il rimedio per questo è la consapevolezza della morte, la sorgente di tutto ciò che è

eccellente. Di conseguenza, non dovresti pensare che questa sia una pratica per coloro che non hanno qualche altro profondo insegnamento da coltivare in meditazione. Né dovresti pensare che, benché questo (argomento) sia qualcosa degno di meditazione, dovresti coltivarlo solo un po' all'inizio della sessione di meditazione, perché non è adatto per una pratica continua. Piuttosto, sii certo dal profondo del tuo cuore che è necessario all'inizio, nel mezzo e alla fine, e quindi coltivalo nella meditazione. [102]

3' Il tipo di consapevolezza della morte che dovresti sviluppare

Per quelli che non hanno praticato per nulla il sentiero, la paura della morte si manifesta come preoccupazione per il fatto che si separeranno dai loro parenti e così via. Questa paura è causata dal loro forte attaccamento. {148} Perciò non svilupparla in questa sede. Cosa, allora dovresti sviluppare? Certamente nulla del tuo corpo, di cui ti sei appropriato per via del karma e delle afflizioni, sopravvivrà alla morte. Questo potrebbe spaventarti, tuttavia, al momento non puoi bloccare questo (processo). Comunque, dovresti temere la morte se non ti sei assicurato il benessere nelle vite future ponendo fine alle cause dei regni miserevoli e stabilendo le cause dello stato elevato e della bontà certa. Se consideri la tua paura riguardo a questo, è in tuo potere non essere spaventato al momento della morte, perché ci sono cose che puoi fare per assicurarti il benessere futuro. Se non agisci su queste cose, sarai tormentato dal rimorso al momento della morte, temendo in generale di non essere liberato dall'esistenza ciclica e, in particolare, temendo di cadere in uno stato miserevole. La *Ghirlanda di Storie della Nascita*:²⁴⁶

Benché ti aggrappi saldamente, non puoi restare.

Che beneficio c'è

Nell'essere spaventato e in preda al panico

Per ciò che non può essere cambiato?

Quindi, se analizzi la natura del mondo,

Gli umani sono pentiti al momento della morte perché hanno peccato

E non hanno portato avanti azioni virtuose.

Temono che nelle vite future arriveranno le sofferenze

E la paura di morire oscura le loro menti

Comunque, io non so di aver fatto qualcosa

Che potrebbe crearmi rimorso,

E mi sono abituato ad azioni virtuose.

Perché una persona che si attiene agli insegnamenti dovrebbe temere la morte?

Le *Quattrocento Stanze*:²⁴⁷

Coloro che pensano con certezza:

“Io morirò”,

Abbandonano la paura. Perciò,

Come potrebbero temere perfino il Signore della Morte? [103]

Perciò, quando contempi ripetutamente l'impermanenza, tu pensi: “Senza dubbio, presto dovrò separarmi dal mio corpo e dalle mie risorse” e blocchi il forte desiderio che spera di non lasciarli. Di conseguenza, non avrai paura della morte a causa dell'angoscia di vivere.

4' Come coltivare la consapevolezza della morte

Coltivate questa per mezzo delle tre radici, nove ragioni e tre decisioni. Le tre radici sono: {149}

(1) la morte è certa

(2) il momento della morte è incerto; e,

(3) al momento della morte, nulla ti aiuta, eccetto la pratica religiosa.

a" Contemplare che la morte è certa

La meditazione sulla certezza della morte ha tre aspetti:

(1) il Signore della Morte verrà di sicuro e perciò non può essere evitato;

(2) la durata della nostra vita non può essere estesa e diminuisce costantemente; e,

(3) mentre sei in vita, c'è poco tempo per la pratica religiosa.

i" Contemplare che il Signore della Morte verrà di sicuro e perciò non può essere evitato

A prescindere dal tipo di corpo che assumi alla nascita, la morte arriva. La *Collezione di Versi Indicativi*:²⁴⁸

Se tutti i buddha e i loro

Pratyekabuddha e discepoli *śravaka*

Hanno lasciato i loro corpi

Cosa si può dire degli esseri ordinari?

Indipendentemente da dove stai, la morte arriva. Lo stesso testo dice:²⁴⁹

(Un luogo) da qualche parte, in cui vivere, che non sia oltraggiato
dalla morte –

Un luogo del genere non esiste.

Non esiste nello spazio, non esiste nel mare,

Né se stai in mezzo alle montagne.

La distruzione degli esseri viventi ad opera della morte non è diversa in alcun punto del passato e del futuro. Lo stesso testo dice:

Il saggio sa che tutti

Quelli che sono venuti e che verranno, periscono,

Lasciano questo corpo e vanno verso la prossima vita.

Perciò, assicurati di impegnarti nel comportamento puro

attenendoti all'insegnamento

Non eviti la morte scappando, né puoi far girare la morte dall'altra parte con cose come i mantra. Il *Sutra del Consiglio al Re (Rajavavadaka)* dice:²⁵⁰

Per esempio, quattro grandi montagne dalle quattro direzioni – dure, salde, col centro solido, indistruttibili, impossibili da spaccare, senza fessura, estremamente elastiche e ammassate – si innalzano nel cielo e distruggono la terra. [104] Tutte le erbe, gli alberi, i tronchi, i rami, le foglie e tutti gli esseri senzienti, gli esseri viventi, {150} e le creature sono ridotte in polvere. Quando queste montagne arrivano, non è facile correre via velocemente o deviarle con la forza, la ricchezza, le sostanze magiche, i mantra o le medicine. Grande Re, allo stesso modo, queste quattro paure arrivano e non è facile correre via velocemente o farle deviare con la forza, la ricchezza, le sostanze, i mantra o le medicine. Quali sono le quattro (paure)? Sono l'invecchiamento, la malattia, la morte e il decadimento. Grande Re, l'invecchiamento arriva e distrugge la giovinezza, la malattia arriva e distrugge la salute, il decadimento arriva e distrugge tutto ciò che è eccellente e la morte arriva e distrugge la vita. Non è facile scappare via da questi o deviarli con la forza o con la ricchezza o domarli con sostanze, mantra o medicine.

Ga-ma-pa disse: “Ora dovremmo essere spaventati dalla morte. Al momento della morte dovremmo essere senza paura. Ma noi siamo l'opposto – non abbiamo paura adesso e al momento della morte conficchiamo le unghie nel nostro torace”.

2^o Contemplare che la nostra vita non può essere estesa e diminuisce costantemente

Il *Sutra della Discesa nell'Utero* dice:²⁵¹

Attualmente, noi proteggiamo bene i nostri corpi per vivere comodamente;
Vivremo, al massimo, cento anni o poco di più.

Perciò, il massimo non è più di questo. Anche se fosse possibile vivere così a lungo, il tempo fino al momento della morte passa molto velocemente. Un anno si consuma col passare dei mesi, un mese col passaggio dei giorni e i giorni col passaggio di giorno e notte e anche con periodi di tempo come una mattina, ecc. Perciò, pochi di noi raggiungono la durata sperata della vita di cento anni, perché molta parte della nostra vita pare sia già trascorsa e ciò che resta non può essere esteso neppure di un momento. [105] La vita diminuisce giorno e notte senza interruzioni. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:²⁵²

Si perde costantemente questa vita
Giorno e notte senza pausa,
E non c'è nulla che la possa estendere.
Perché la morte non dovrebbe arrivare per uno come me?

Contemplate ciò con molti esempi. Quando un panno viene tessuto, i tessitori non usano più di un pezzo di filo ad ogni passata e tuttavia finiscono velocemente di tessere il panno. Quando gli animali come la pecora sono condotti al macello, essi si avvicinano sempre più alla morte ad ogni passo che fanno. L'acqua trasportata dalla corrente di un grande fiume o l'acqua di una cascata su una montagna ripida spariscono velocemente. Proprio come in questi {151} esempi, la vostra vita scorre velocemente e se ne va. Come il bestiame segue impotente verso casa i mandriani quando questi raccolgono i loro bastoni, così la malattia e l'invecchiamento ti conducono impotente alla presenza del Signore della Morte. In questo modo, meditate sulla certezza della morte da molte prospettive. La *Collezione di Versi Indicativi*:²⁵³

Per esempio, proprio come tessendo un panno
Arrivi alla fine
Tessendo i singoli fili
Così è anche (per) la vita umana.

Per esempio, proprio come coloro che devono essere uccisi

Si avvicinano sempre più al luogo dell'esecuzione
Ad ogni passo che fanno,
Così è anche (per) la vita umana.

Proprio come la forte corrente discendente di un fiume
Non può essere invertita,
Così pure il movimento della vita umana
È irreversibile.

La vita è dura, breve,
E piena di sofferenza.
Svanisce così velocemente –
Come ciò che viene scritto sull'acqua con un bastone.

Proprio come il bestiame va a casa
Quando i pastori alzano i loro bastoni,
Così la malattia e l'invecchiamento conducono gli umani
Al Signore della Morte.

Inoltre, si dice che il Grande Anziano andò sulla riva di un fiume e meditò, dicendo che il fluire mormorante dell'acqua era propizio per la meditazione sull'impermanenza. Il *Sutra del Grande Gioco (Lalita-vistara-sutra)*²⁵⁴ parla anch'esso dell'impermanenza con molti esempi: [106]

I tre mondi sono impermanenti come una nuvola d'autunno.
La nascita e la morte degli esseri è come guardare una danza.
Il trascorrere della vita è come un lampo nel cielo.
Si muove velocemente, come una cascata.

Perciò, una volta che la riflessione interiore produce un qualche senso di certezza sull'impermanenza, contemplala applicando la comprensione di essa a molte cose, perché si dice che ogni cosa attorno a noi insegna l'impermanenza.

Dopo aver riflettuto ripetutamente su questo, raggiungi la conoscenza certa. Non è utile fare solo un po' di riflessione e poi dire che {152} non è successo niente. Come disse Ga-ma-pa: "Tu dici che quando ci hai pensato nulla è accaduto; ma quando hai riflettuto? Se è stato durante il giorno, eri costantemente distratto, e di notte hai dormito. Non mentire!".

Alla fine di questa vita, il Signore della Morte ti distruggerà e passerai nel prossimo mondo. Fino allora, non ci sarà neppure un momento in cui la durata della tua vita non diminuirà, sia che tu stia andando da qualche parte passeggiando, o

sia coricato. Perciò, a partire dal momento in cui entri nell'utero, non resti (fermo) neanche per un istante, ma vai a capofitto verso la prossima vita. Perciò, perfino la tua vita presente viene esclusivamente consumata in una processione verso la morte guidata da messaggeri, malattia e invecchiamento. Di conseguenza, non gioire del pensiero che mentre vivi sei stazionario e non ti stai dirigendo verso la prossima vita. Per esempio, quando si cade dalla cima di una rupe alta, non è piacevole il tempo in cui si cade a terra attraversando lo spazio. Come citato da Cindrakirti nel suo *Commentario alle Quattrocento Stanze (Catuh-sataka-tika)*:²⁵⁵

Eroe degli umani, cominciando dalla prima notte
Dell'entrata in un utero in questo mondo,
Si procede giornalmente, senza indugio
Alla presenza del Signore della Morte.

Nella *Storia per Mettere Fine ai Quattro Errori (Catur-viparyaya-parihara-katha)* si dice:²⁵⁶

Forse che quelli che precipitano a terra dal picco di un'alta montagna
Provano felicità nello spazio, quando stanno per essere distrutti?
Se stanno costantemente correndo verso la morte dal momento in cui
sono nati, [107]
Come possono gli esseri viventi trovare la felicità nel tempo intermedio?

Questi passaggi indicano che è certo che la tua morte arriverà presto.

3^o **Contemplare la certezza della morte (considerando) che anche quando sei vivo c'è poco tempo per la pratica religiosa**

Anche se tu potessi viveri per il periodo più lungo spiegato sopra, sarebbe sbagliato pensare che hai tempo. Molta della tua vita è già stata sprecata. La metà di ciò che ne resta sarà spesa nel sonno e molte delle tue ore di veglia saranno sprecate in altre distrazioni. Inoltre, come la giovinezza appassisce, giunge il momento della vecchiaia. La tua forza fisica e mentale si deteriora tanto che, anche se vuoi praticare la religione, ti manca la capacità di farlo. Di conseguenza, non hai {153} che poche opportunità di praticare gli insegnamenti. Il *Sutra della Discesa nell'Utero* dice:²⁵⁷

Inoltre, metà di una vita che duri cento anni è coperta dal sonno. Dieci anni sono di infanzia. Venti anni sono di vecchiaia. Dolore, lamentazione, sofferenza fisica, disagio mentale e agitazione accorciano il tempo. Anche molte centinaia di malattie fisiche diverse consumano il tuo tempo.

La *Storia per Mettere Fine ai Quattro Errori* dice:²⁵⁸

In questo tempo in cui la vita dura cent'anni, anche la più lunga delle vite umane finisce in solo cent'anni. Di questo (periodo), l'inizio e la fine sono vanificati dalla giovinezza e dalla vecchiaia. Le cose come il sonno e la malattia distruggono ogni speranza di pratica, perché non lasciano tempo per essa. Quanto tempo della vita resta a un essere nato tra gli umani, che viva felice?

Inoltre, Chay-ga-wa disse che, se sottrai da sessanta anni il tempo che perdi per i cibo e le vesti, il sonno e la malattia, non restano più di cinque anni da dedicare agli insegnamenti.

Stando così le cose, le cose meravigliose di questa vita saranno puramente ricordi al momento della morte, come svegliarsi e ricordare le piacevoli esperienze di un singolo sogno. Pensa: "Se il nemico, la morte, si avvicina con certezza e non può essere arrestato, perché dovrei dilettermi delle illusioni di questa vita?". [108] Quindi decidi che devi praticare l'insegnamento e fai molte promesse sincere di farlo.

La *Ghirlanda di Storie della Nascita*:²⁵⁹

Ahimè, persone afflitte e interessate alle cose di questo mondo,
A me non piacciono le cose instabili.
Anche questo glorioso giglio d'acqua bianco (*kumuda*)
Diventerà un ricordo.

Ahimè, è sorprendente che voi esseri siate senza paura,
Collocati in un regno come questo.
Siete gioiosi e agite senza preoccuparvi
Benché il Signore della Morte sbarri ogni sentiero.

Poiché avete i potenti, pericolosi e inarrestabili nemici
Di malattia, invecchiamento e morte,
Andrete sicuramente in un luogo spaventoso nella prossima vita.
Io mi chiedo, quale persona pensate si diletterebbe di questo?

Anche la *Lettera a Kaniska (Maha-rajā-kaniska-lekha)* dice:²⁶⁰

Lo spietato Signore della Morte
{154} Assassina senza scopo esseri potenti.
Se è certo che un tale assassino arriverà,
Quale persona saggia si rilasserebbe?

Quindi, fino a quando quel grande guerriero che non perdona
 Non ha scoccato la freccia inarrestabile
 Da cui non c'è scampo,
 Sforzati per il tuo benessere.

Rifletti in questo modo.

b" Contemplare che il tempo della morte è incerto

È sicuro che la morte arriverà a un certo momento tra oggi e cento anni da adesso; è incerto in quale giorno la morte verrà entro quel periodo. Perciò, per esempio, non puoi determinare se morirai o no oggi. Comunque, devi assumere che morirai e dovresti pensare: "Io morirò oggi," perché se assumi che non morirai e pensi: "Io non morirò oggi", oppure: "Probabilmente io non morirò oggi", farai continuamente preparativi per stare in questa vita e non ti preparerai per la prossima vita. Nel frattempo, sarai afferrato dal Signore della Morte e allora morirai nel dolore. Se ogni giorno ti prepari alla morte, realizzerai molte mete per la tua prossima vita. Quindi, anche se non muori oggi, avrai agito bene. Se muori davvero, sarà ancora più significativo in quanto avrai fatto ciò che avevi bisogno di fare. [109] Per esempio, se è certo che un grande nemico sta arrivando per farti un danno serio in un momento o nell'altro tra adesso e qualche punto del futuro, ma non sai in quale giorno il nemico arriverà, dovrai essere prudente ogni giorno. È così.

Se ogni giorno pensi: "Oggi morirò", o almeno: "Probabilmente morirò oggi", agirai nell'interesse di qualunque vita cui andrai e non farai preparativi per rimanere in questa vita. Se non hai questo pensiero, ti vedrai come se dovessi restare in questa vita e farai provviste per questa vita invece di agire nell'interesse della tua prossima vita. Per esempio, quando progetti di stare in qualche posto a lungo, fai preparativi per starci. Se pensi che non ci starai ma andrai altrove, farai preparativi per partire. Per cui, ogni giorno devi sviluppare la consapevolezza dell'imminenza della morte nel modo che segue.

1" Contemplare che la durata della vita in questo mondo (Jambudvīpa) è incerta

{155} In generale la durata della vita sul continente Uttarakuru è definita. Anche se, al di là di Uttarakuru e Jambudvīpa, sugli altri continenti non c'è certezza riguardo alla possibilità che un (essere) sia in grado di completare la durata della propria vita, per la maggior parte c'è una durata definita. La durata della vita su Jambudvīpa è veramente indefinita perché spazia dalla durata

iniziale della vita, ampia oltre misura, fino a una durata massima possibile di dieci anni di età. Inoltre, puoi vedere che non c'è certezza riguardo a quando avverrà la morte, se in gioventù, in età avanzata o nell'intervallo tra queste. Sulla stessa linea, il *Tesoro della Conoscenza* dice:²⁶¹

Al presente, la durata della vita è incerta: alla fine del ciclo
È di dieci anni, all'inizio è senza misura.

La *Collezione di Versi Indicativi* dice:²⁶²

Tra i molti esseri visti il mattino
Alcuni non vengono visti la sera.
Tra i molti esseri visti la sera
Alcuni non vengono visti il mattino.

Anche:

Quando molti uomini e donne
E perfino i giovani muoiono,
Come può il vivente essere così fiducioso da dire:
“Questa persona è ancora troppo giovane per morire?”.

Alcuni muoiono nell'utero
Alcuni alla nascita,
Alcuni quando riescono ad andare carponi.
Alcuni quando possono correre.

Alcuni sono vecchi, alcuni sono giovani,
Alcuni sono adulti giovani.
Ciascuno va gradualmente,
Come un frutto maturo che cade. [IIIC]

Tieni a mente i casi che hai visto o udito riguardo ai guru e agli amici che giunsero alla fine della loro vita, ma morirono senza realizzare le loro intenzioni, decedendo all'improvviso per via di cause esterne e interne. Sii consapevole della morte, pensando più e più volte: “Anch'io sono soggetto a tale morte”.

2⁷ Contemplare che le cause della morte sono veramente molte e le cause della vita poche

Ci sono molti esseri senzienti e cose non senzienti che danneggiano questa vita. Pensa in dettaglio alle molte forme di danni inflitti {156} dai demoni umani e non umani; quanti animali pericolosi danneggiano la vita e gli arti e, analogamente, quanto danno avviene per malattie interne e per elementi esterni. Inoltre, il tuo corpo deve essere creato dai quattro elementi – terra, acqua, fuoco, e vento – e perfino questi sono dannosi uno per l'altro quando sono sbilanciati. Se alcuni sono in eccesso e altri sono carenti, si sviluppa una malattia e tu sei derubato della tua vita. Quindi, poiché questi pericoli sono presenti in te in modo innato, non c'è sicurezza nel corpo e nella vita. Su questa linea, il *Sutra del Grande Nirvana Finale* dice:

L'idea della morte è che odiosi nemici accerchiano costantemente questa vita, rovinandola in ogni momento. Non esiste nulla che estenda la tua vita.

Anche la *Preziosa Ghirlanda (Ratnavali)*, di Nagarjuna, dice:²⁶³

Tu dimori tra le cause di morte
Come una lampada al burro esposta ad una forte brezza.

In aggiunta, la sua *Lettera a un Amico* dice:²⁶⁴

La vita è più impermanente di una bolla d'acqua
Sferzata dai venti dei molti pericoli.
Perciò, è una cosa fantastica che tu possa inalare
Dopo aver esalato, o svegliarti dal sonno.

Le *Quattrocento Stanze* dice:²⁶⁵

Quando i quattro elementi non hanno il potere di danneggiarsi l'un l'altro,
Sono chiamati una collezione bilanciata e sorge il piacere fisico [III]
Ma è completamente improprio chiamare "piacevole"
Una collezione che è in opposizione.

Poiché questo è un tempo in cui le cinque impurità si stanno diffondendo rapidamente,²⁶⁶ ci sono estremamente poche persone che accumulano il grande potere degli atti virtuosi che permette una vita lunga. Inoltre, dal momento che il potere medicinale del nostro cibo e simili è debole, noi abbiamo poca resisten-

za alla malattia. Le provviste che usiamo non sono facili da digerire e così hanno diminuito il potere di accrescere i grandi elementi del corpo. Per di più, dal momento che hai fatto poco per accumulare la collezione di meriti e il tuo agire scorretto è molto potente, le pratiche come la recitazione di mantra hanno poca efficacia. Tutto questo rende estremamente difficile prolungare la tua vita.

Inoltre, non ci sono cause dello stare vivi che non diventino cause di morte. In altre parole, tu cerchi cose come il cibo e le bevande, riparo e amici per non morire; ma anche questi possono diventare cause di morte. Per esempio, puoi consumare {157} cibo e bevande sbagliate, o consumare troppo o troppo poco. Il tuo rifugio potrebbe franare, o i tuoi amici potrebbero ingannarti. Perciò è chiaro che non ci sono cause del restare vivi che non possano diventare cause di morte. Dal momento che la vita stessa è indirizzata verso la morte, le condizioni per la vita non offrirebbero sicurezza neanche se fossero numerose. La *Preziosa Ghirlanda*:²⁶⁷

Le cause della morte sono molte,
 Quelle del restare in vita (sono) poche.
 Anche queste diventano cause di morte.
 Perciò, pratica sempre l'insegnamento.

3^o **Contemplare che il momento della morte è incerto perché il corpo è veramente fragile**

Il tuo corpo è veramente fragile, come una bolla d'acqua. Perciò non ci vuole molto danno per distruggerlo. La tua vita potrebbe anche essere portata via da qualcosa che tu immagini sia solo dannosa, come essere punti da una spina. Quindi puoi con molta facilità essere vinto da una qualsiasi delle cause di morte. La *Lettera a un Amico* dice:²⁶⁸ [112]

Se non resterà neppure la cenere quando il mondo fisico –
 La terra, il Monte Meru e i mari –
 Verrà bruciato dai sette soli ardenti,
 Che bisogno c'è di menzionare gli umani, che sono così fragili?

Dopo aver riflettuto in questo modo dovresti decidere risolutamente che, dal momento che non c'è certezza di quando il Signore della Morte distruggerà il tuo corpo e la tua vita, tu praticherai l'insegnamento proprio adesso, senza assumere di avere ancora tempo. Fai questa promessa molte volte dal profondo del tuo cuore. La *Lettera a Kaniska* dice:²⁶⁹

Il Signore della Morte, amico di nessuno,
Discende all'improvviso. Perciò, non aspettare
Dicendo: "Lo farò domani".
Pratica con urgenza il sublime insegnamento.

Non è bene che la gente dica:
"Lo rinvio a domani e oggi farò questo".
Quando te ne sarai andato, un domani
Arriverà di sicuro.

Inoltre, il signore degli yoghi, Sri Jagan-mitrananda, dice:²⁷⁰

Signore della Terra, mentre questo corpo preso in prestito
È ancora sano, senza malattia o deterioramento,
Trai da esso pieno vantaggio,
Agendo per far cessare la tua paura della malattia, della morte e
del deterioramento {158}

Quando arrivano la malattia, l'invecchiamento, il deterioramento e simili,
Può darsi che ti ricordi di praticare, ma cosa puoi fare allora?

Contemplare l'incertezza del momento della morte è la più importante delle tre radici. Questa è proprio la cosa che riorienterà la tua mente; perciò lavoraci sodo.

c" Contemplare che al momento della morte nulla può aiutarti, eccetto la pratica religiosa

1" Gli amici non ti aiuteranno

Quando vedrai che devi passare alla prossima vita, indipendentemente da quanti parenti e amici amorevoli e molto preoccupati ti circondaeranno in quel momento, non potrai portarne neanche uno con te.

2" Le risorse non ti aiuteranno

A prescindere da quanti mucchi di meravigliosi gioielli tu abbia, non potrai portarne con te neanche la minima particella.

3" Il tuo corpo non ti aiuterà

Poiché devi abbandonare perfino la carne e le ossa con cui sei nato, che bisogno c'è di menzionare qualsiasi altra cosa?

Di conseguenza, pensa: “Arriverò certamente ad ammettere che tutte le meraviglie di questo mondo mi lasceranno indietro; anch'io le lascerò indietro e andrò in qualche altro mondo. In effetti, questo accadrà oggi!”. [113] Contempla come, al momento della morte, solo la pratica religiosa servirà come rifugio, protezione, difesa.

La *Lettera a Kaniska* dice:²⁷¹

Quando il karma passato che ha causato
Questa vita è consumato,
E sei connesso col nuovo karma
E condotto dal Signore della Morte,
Ciascuno si volge indietro.
Ad eccezione di virtù e peccato,
Nulla ti seguirà.
Sappi questo e agisci bene.

Anche Sri-Jagan-mitrananda dice:²⁷²

Oh Divino, non importa quanta fortuna tu abbia ottenuto,
Quando parti per un'altra vita
Come se fossi vinto da un nemico nel deserto,
Sei da solo, senza figli o regina,

Senza amici, senza vesti,
Senza regno e senza palazzo.
{159} Benché tu abbia illimitato potere e armate,
Non li vedrai né li sentirai.

Alla fine nemmeno un essere o una cosa
Ti verrà appresso.
In breve, se ti manca perfino un nome,
Che bisogno c'è di parlare di qualsiasi altra cosa?

Cerca di raggiungere la felicità duratura per la prossima vita e oltre, tramite questo tipo di consapevolezza della morte, riflettendo su come le condizioni favorevoli e l'opportunità siano veramente importanti, siano difficili da ottenere, e come vengano perse molto facilmente, a dispetto del fatto di essere diffi-

cili da ottenere. Se invece cerchi solo di trovare la felicità e di evitare la sofferenza fino alla tua morte, allora hai probabilmente bisogno di un corso di condotta che superi il comportamento animale, dal momento che gli animali sono meglio degli umani per quanto riguarda la felicità temporanea. Altrimenti, anche se hai ottenuto una vita in un regno felice, sarà proprio come se non la avessi avuta. Infatti, come dice *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:²⁷³

Quelli che sono torturati dal cattivo karma
Sprecano le loro condizioni fortunate e opportunità, così difficili da guadagnare,
Al fine di acquisire qualcosa di insignificante
Che non è così rara e che perfino gli animali possono ottenere.

Perciò, benché sia assai difficile produrre la consapevolezza della morte, tu devi proprio lavorare ad essa perché è il fondamento del sentiero. Bo-do-wa disse:

Per me “apparenza ed esclusione” si riferiscono alla mia meditazione sull'impermanenza.²⁷⁴ [114] Con essa io escludo tutte le apparenze di questa vita, come gli intimi, i parenti e i possessi. Quindi, sapendo che alla prossima vita devo sempre andarci da solo, senza nient'altro, penso che non farò altro se non le pratiche religiose. In conseguenza di questo, inizia la mancanza di attaccamento per questa vita. Fino a quando questa (attitudine) non sorge nella tua mente, restano bloccati i sentieri di tutti gli insegnamenti.

Anche Dol-wa disse:

Lungo la via, accumula le collezioni e purifica le oscurazioni. Fai suppliche alla divinità e al guru. Contempla con serietà e con perseveranza. Se fai queste (cose) benché tu possa pensare che la conoscenza non sorgerà neanche in cent'anni, essa sorgerà comunque, perché nulla di ciò che è composito rimane come è.

Quando qualcuno chiese a Ga-ma-pa sul cambiare l'oggetto di meditazione, egli disse di usare ancora lo stesso. Quando qualcuno chiese cosa viene dopo. Egli disse: “Non c'è nulla di più”.²⁷⁵

Stando così le cose, se la tua mente è adatta, medita secondo ciò che ho spiegato sopra.²⁷⁶ Se non è adatta, applicati a qualsiasi cosa sia {160} appropriata tra le nove ragioni e le tre radici. Medita ripetutamente finché avrai distolto la tua mente dalle attività di questa vita, che sono paragonabili all'adornarsi mentre si è condotti al luogo dell'esecuzione.

Indipendentemente da dove possono essere presentati, nella parola del Buddha e nei suoi commentari, gli insegnamenti sulla fiducia nell'insegnante,

le condizioni propizie, l'opportunità è l'impermanenza, riconosci che essi sono destinati alla pratica e sostienili nella meditazione. Se fai così, scoprirai facilmente l'intento del Conquistatore. Comprendi che devi procedere in questo modo anche nel contesto degli altri insegnamenti.

{161} RIFLETTERE SULLA TUA VITA FUTURA

- b' Contemplare ciò che accadrà nella tua vita futura: la felicità o la sofferenza dei due tipi di esseri
- 1' Contemplare la sofferenza degli abitanti degli inferni
 - a" Contemplare la sofferenza dei grandi inferni degli esseri viventi
 - b" Contemplare la sofferenza degli inferni adiacenti
 - c" Contemplare la sofferenza degli inferni freddi
 - d" Contemplare la sofferenza degli inferni occasionali
 - 2' Contemplare la sofferenza degli animali
 - 3' Contemplare la sofferenza degli spiriti affamati
 - a" Gli spiriti affamati che hanno ostacoli esterni ad ottenere cibo e bevande
 - b" Gli spiriti affamati che hanno ostacoli interni ad ottenere cibo e bevande
 - c" Gli spiriti affamati che hanno ostacoli dentro il cibo e le bevande

b' Contemplare ciò che accadrà nella tua vita futura: la felicità o la sofferenza dei due tipi di esseri

Dato che è certo che morirai presto, come menzionato in precedenza, tu non puoi restare in questa vita. Poiché non cessi di esistere dopo la morte, tu rinascerai. Inoltre, rinascerai o in un regno felice o in uno miserabile, perché non c'è un luogo di nascita diverso che tra questi due tipi di esseri. Dal momento che sei controllato dal tuo karma e non puoi scegliere dove rinascerai, rinascerai nel modo in cui il tuo karma virtuoso e non virtuoso ti spingerà a rinascere. [115] Dato che questo è il caso, contempla la sofferenza dei regni miserabili pensando: "Come sarebbe se rinascessi in un regno miserabile?". Come dice il protettore Nagarjuna:

{162} Rifletti giornalmente sugli inferni,
 Entrambi, quelli estremamente caldi e quelli estremamente freddi.
 Rifletti anche sugli spiriti affamati
 Emaciati dalla fame e dalla sete.
 Osserva e rifletti sugli animali
 Sopraffatti dalla sofferenza della stupidità.
 Elimina le cause di questi e crea le cause della felicità.

Un corpo umano in questo mondo è difficile da ottenere.
Una volta che lo hai, arresta diligentemente
Le cause delle rinascite miserabili.

È estremamente importante meditare in generale sulle sofferenze dell'esistenza ciclica e, in particolare, sulle sofferenze dei regni miserabili, perché se contempli come sei caduto nell'oceano della sofferenza ti allontanerai da esso e perciò vincerai il tuo orgoglio e arroganza. Vedendo la sofferenza come risultato del karma non virtuoso, sarai attento ad evitare i peccati e le infrazioni. Dal momento che vuoi felicità, non sofferenza, e comprendi che la felicità è il risultato della virtù, tu gioisci nel coltivare la virtù. Una volta che hai valutato la tua condizione, sviluppi compassione per gli altri. Dopo che ti sei distolto dall'esistenza ciclica, sviluppi l'aspirazione per la liberazione. Spaventato dalla sofferenza, con fervore cerchi rifugio nei tre gioielli. La meditazione sulla sofferenza è il grande sommario che include questi e molti altri punti chiave della pratica.

Similmente, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁷⁷

Dal momento che senza sofferenza non c'è determinazione ad essere liberi,
Tu, mente, stai fissa!

Ed anche:

Inoltre, le buone qualità della sofferenza sono che tu
Dissolvi l'arroganza col tuo disincanto,
Sviluppi compassione per gli esseri dell'esistenza ciclica,
Eviti con cura le azioni nocive e ti diletta della virtù.

Ed inoltre:

Sopraffatto dalla paura.
Io offro me stesso a Samantabhadra.

Benché *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* discuta queste qualità della sofferenza dal punto di vista della sofferenza sperimentata nel passato, le stesse qualità caratterizzano anche la sofferenza futura. [116]

1° **Contemplare la sofferenza degli abitanti degli inferni** {163}

a° **Contemplare la sofferenza dei grandi inferni degli esseri viventi**

[Il *Livelli degli Atti Yogici* dice]:²⁷⁸

Ci sono otto grandi inferni. L'*Inferno della Rianimazione* (o del tornare in vita), il primo, si trova a trentaduemila leghe sotto di noi; gli altri sette sono situati ogni quattromila leghe al di sotto di quello. Gli esseri viventi dell'*Inferno della Rianimazione* si riuniscono e si mutilano l'un l'altro con varie armi che appaiono una per una per la forza del karma, finché perdono i sensi e cadono a terra. Allora una voce dal cielo comanda: "Torna in vita!" ed essi si rialzano, si mutilano l'un l'altro come prima e sperimentano una sofferenza incommensurabile.

Nell'*Inferno della Linea Nera*, i guardiani dell'inferno usano linee nere per marcare in quarti, ottavi e molte altre divisioni più piccole [dei corpi] degli esseri viventi nati colà. Gli esseri sperimentano la pena di essere spaccati e tagliati dalle armi lungo queste linee.

Quando gli esseri viventi dell'*Inferno dello Schiacciamento* si riuniscono e si congregano, i guardiani dell'inferno li raggruppano tutti tra due montagne di ferro a forma di teste di capra e poi li schiacciano tra le montagne, facendo sgorgare fiotti di sangue da tutti i loro orifizi. Sono anche compressi tra montagne a forma di teste di pecora, cavallo, elefante, leone e tigre. Quando si riuniscono di nuovo, vengono inseriti in una grande macchina di ferro e compressi come la canna da zucchero. Quindi essi si radunano nuovamente su una superficie di ferro, dove grandi massi tondeggianti vengono scagliati su di loro, tagliandoli, spaccandoli, riducendoli in frantumi e appiattendoli, causando di nuovo lo sgorgare di torrenti di sangue. [117]

Nell'*Inferno delle Urla* gli esseri viventi che cercano una dimora vengono raggruppati in una casa di ferro e inceneriti dal fuoco ardente e da conflagrazioni. L'*Inferno delle Grandi Urla* è simile a questo, eccetto che gli esseri sono all'interno di due case di ferro, una dentro l'altra.

Nell'*Inferno Caldo*, i guardiani dell'inferno gettano gli esseri viventi in un calderone della larghezza di molte leghe e li bollono, friggendoli in profondità come il pesce. Poi li impalano attraverso i loro orifizi anali con spiedi di ferro rovente, che emergono dalla sommità coronale delle loro teste; fiamme ardenti guizzano fuori dalle loro bocche, occhi, nasi, orecchie e da tutti i loro pori. Quindi vengono messi o sulla schiena o a faccia in giù su una superficie di ferro rovente, dove vengono battuti con un martello bollente di ferro ardente fino a diventare piatti. Nell'*Inferno Estremamente Caldo*, i guardiani conficcano i loro tridenti di ferro negli ani delle loro vittime, con i denti sinistro e destro che emergono dalle spalle e il dente centrale dalla corona delle loro teste, causando la fuoruscita delle fiamme ardenti dalle loro bocche e dagli altri orifizi. I loro corpi sono presi in una pressa di ferro bollente e ardente; essi sono gettati a testa in giù in un grande calderone

di ferro fiammeggiante pieno di acqua bollente e bolliti, fluttuando in su, in giù e tutto attorno, finché la loro {164} pelle, carne e sangue vengono distrutti e resta solo il loro scheletro. Al che, i guardiani li ripescano, li stendono sulla superficie di ferro – dove la loro pelle, carne e sangue si rigenerano – e quindi li gettano di nuovo nel calderone. I restanti tormenti sono simili a quelli dell'Inferno caldo.

Nell'*Inferno Implacabile* il suolo arde per molte centinaia di leghe da est. Con l'aumento delle fiamme, assume la forza di una conflagrazione. Quindi gradualmente incenerisce la pelle, la carne, gli intestini e le ossa degli esseri viventi, penetrando fino in fondo al loro midollo. [118] Gli interi corpi degli esseri sono circondati dalle fiamme ardenti, come se fossero gli stoppini delle lampade al burro. La stessa cosa avviene per le altre tre direzioni. Quando i fuochi arrivano da tutte e quattro le direzioni, si combinano e gli esseri sperimentano una sofferenza ininterrotta. Tu capisci che sono esseri viventi solo dai pietosi lamenti che emettono. In altre occasioni sono posti in mezzo a tizzoni di ferro ardente in un canestro separatore di ferro e il canestro viene scosso con violenza. In altre occasioni, sono costretti a scalare grandi montagne di ferro, quindi cadono da esse su una superficie di ferro. In altre occasioni, le loro lingue sono tirate fuori dalle loro bocche e allungate tirandole con cento spine di ferro, come pelli di bue, finché non hanno grinze o righe in rilievo. Altre volte, vengono coricati di schiena sulla superficie di ferro e le loro bocche vengono aperte con molle di ferro, mentre blocchi di ferro ardenti e rame fuso vengono introdotti con la forza finché le loro bocche, gli esofagi e gli intestini sono bruciati e ciò che ne resta fluisce da sotto. Gli altri tormenti sono come quelli dell'Inferno Estremamente Caldo.

Questa è solo una sommaria descrizione dei tormenti, ma ce ne sono anche molti altri. Ho scritto sulla localizzazione e le sofferenze di questi inferni esattamente come sono spiegati in *Livelli degli atti Yogici*.

La durata di queste sofferenze è spiegata in *Lettera a un Amico*:²⁷⁹

Anche se sperimenti
Tali orribile sofferenze per un miliardo di anni,
Non muori
Finché la non-virtù non è consumata.

Pertanto, sei obbligato a sperimentare queste sofferenze finché la forza del tuo karma non sia esaurita. Riguardo a questo, si dice che cinquanta anni umani siano un solo giorno per le deità del Cielo dei Quattro Grandi Re [il più basso dei sei tipi di deità del regno del desiderio], trenta di questi siano un mese e dodici di questi siano un anno. Cinquecento di tali anni sono la durata della vita di queste deità. Prendendo tutto questo come un singolo giorno, trenta di

tali giorni come un mese e dodici di tali mesi come un anno, la durata della vita degli abitanti dell'Inferno della Rianimazione è di cinquecento {165} di tali anni. [119] Similmente, cento, duecento, quattrocento, ottocento e milleseicento anni umani, rispettivamente, equivalgono ai singoli giorni per le deità dal Cielo dei Trentatré fino a quelle del Cielo del Controllare le Emanazioni degli Altri [il resto dei sei tipi di divinità del regno del desiderio]. Le loro vite durano mille, duemila, quattromila, ottomila e sedicimila anni divini. Questi periodi formano i singoli giorni rispettivamente per gli abitanti degli inferni, da quello delle Linee Nere a quello degli inferni Caldi, che durano da mille a sedicimila dei loro anni. Il *Tesoro della Conoscenza* dice:²⁸⁰

Cinquanta anni umani
Sono un solo giorno per le deità più basse
Del regno del desiderio;
Questo si raddoppia per le deità più alte.

Ed anche:

La durata della vita delle deità del regno del desiderio è uguale a un giorno
Nei sei inferni, l'Inferno della Rianimazione e così via, in sequenza.
Perciò le durate delle loro vite
Sono simili a quelle delle deità del regno del desiderio.

La durata della vita nell'Inferno Estremamente Caldo è la metà di un eone intermedio;
Nell'Inferno Implacabile è di un eone intermedio.

Il *Livelli degli Atti Yogici* spiega questo allo stesso modo.²⁸¹

b” Contemplare la sofferenza degli inferni adiacenti

Ciascuno degli otto inferni caldi ha quattro mura e quattro porte ed è circondato da una recinzione di ferro che ha quattro porte. A ciascuna di queste porte ci sono quattro inferni aggiuntivi per gli esseri viventi: la Voragine di tizzoni, la Palude di Cadaveri Putridi o la Palude di Escrementi che Puzzano come Cadaveri, il Percorso dei Rasoi e Simili e il Fiume senza Guado.

Il primo di questi contiene tizzoni in cui gli abitanti affondano fino alle ginocchia. Quando questi esseri vanno là in cerca di una dimora, vi entrano e la loro pelle, carne e sangue vengono completamente distrutti, solo per rigenerarsi quando ritirano fuori i piedi.

Non lontano, c'è il secondo inferno, una palude di escrementi fetidi come un

cadavere, che gli esseri viventi in cerca di una dimora tentano di attraversare, ma vi cadono, affondando fin sopra le spalle. La palude è abitata da “vermi col becco tagliente”, che perforano la pelle, la carne, gli intestini e le ossa, spingendosi fino al midollo. [120]

{166} Nei dintorni, c'è il terzo inferno dove gli esseri viventi che cercano una dimora camminano su un percorso pieno di denti simili a rasoi. Ad ogni passo, i denti lacerano la loro pelle, carne e sangue, ma ogni volta che alzano i piedi i loro corpi si rigenerano. Nelle vicinanze c'è la Foresta delle Foglie come Spade. Quando gli esseri viventi che cercano una dimora siedono lì per riposare nell'ombra, le spade cadono dagli alberi, perforando e spaccando le loro membra, le dita (delle mani) e le dita dei piedi. Quando svengono, sono attaccati da cani bastardi, che li trascinano fuori per la nuca e li mangiano. Nelle vicinanze c'è la Foresta degli Alberi di Seta-cotone di Ferro. Gli esseri viventi che cercano una dimora arrivano e si arrampicano su questi alberi, che sono coperti di spine rivolte verso il basso sul percorso in salita e verso l'alto sul percorso in discesa, così che le spine trafiggono e spaccano le membra degli esseri, le dita (delle mani) e le dita dei piedi. Corvi coi becchi di ferro stanno sulle loro spalle o sulle teste e strappano fuori e mangiano i bulbi dei loro occhi. Dal momento che tutti questi luoghi infliggono danni ai loro abitanti per mezzo di armi, dovrebbero essere considerati come un inferno adiacente.

Il quarto inferno nei dintorni è (quello) degli alberi di seta-cotone. Il Fiume senza Guado è pieno di acqua bollente. Gli esseri viventi che cercano una dimora cadono in esso e si dibattono e vengono cotti, come se fossero piselli buttati in una pentola d'acqua su un grande fuoco ardente. Su entrambe le banchise di questo fiume siedono degli esseri, armati di bastoni, ami e reti, che impediscono agli (esseri) tormentati di fuggire, o che li tirano fuori con gli ami e le reti, li coricano di schiena sul grande terreno ardente, chiedendo di sapere cosa vogliono. Quando essi rispondono: “Noi non comprendiamo per nulla e non possiamo vedere, ma siamo affamati e assetati”, vengono serviti loro in pasto blocchi di ferro rovente e rame in ebollizione. [121]

Io ho presentato questi inferni in conformità anche ai *Livelli degli Atti Yogici*. Questo afferma che la durata della vita degli esseri viventi negli inferni adiacenti e negli inferni occasionali non è fissa, ma che essi devono soffrire in questi luoghi per un tempo lungo, finché sia esaurito il potere del karma (che porta) a sperimentare queste sofferenze.

c” Contemplare la sofferenza degli inferni freddi

Ciascuno degli otto grandi inferni degli esseri viventi è diecimila leghe in ampiezza e gli otto inferni freddi si trovano al di fuori di questi. Il primo, l'In-

ferno delle Vesciche, è a trentaduemila leghe sotto terra. Gli altri sette sono situati ogni duemila leghe al di sotto di quello.

Nell'Inferno delle Vesciche gli abitanti sono frustati da un grande vento che inaridisce e poi fa sorgere vesciche dappertutto sui loro corpi. *L'Inferno delle Vesciche che Scoppiano* è simile, eccetto il fatto che le vesciche scoppiano come i corpi si raggrinzano. Gli inferni del *Batter di Denti*, del *Pianto* e dei *Lamenti* sono così chiamati per {167} i suoni emessi dai loro abitanti. Nell'*Inferno che Spacca come un Giglio d'Acqua* gli abitanti sono inariditi da un grande vento che li fa diventare blu e li spacca in cinque o sei pezzi. Nell'*Inferno che Spacca come un Loto*, gli abitanti da blu diventano rossi e si spaccano in dieci o più pezzi, mentre nel *Grande Inferno che Spacca come un Loto* la pelle degli abitanti diventa molto rossa e si spacca in cento o più pezzi. Io ho presentato la sequenza, le misure e le sofferenze di questi inferni in conformità al *Livelli degli Atti Yogici*.

La *Ghirlanda di Storie della Nascita* dice che questi abitanti dell'inferno stanno nell'oscurità come segue:²⁸²

Nella vita futura di un nichilista
 Un vento freddo sorgerà in quel luogo di oscurità assoluta.
 Dal momento che questo farà ammalare talmente tanto che anche
 le tue ossa saranno distrutte,
 Chi ci vorrà entrare per aiutarti?

Anche la *Lettera a uno Studente* dice:²⁸³

Un vento senza eguali penetra le tue ossa; [122]
 Il tuo corpo si scuote e si congela; tu ti pieghi e ti inaridisci.
 Centinaia di vesciche crescono e scoppiano.
 Creature nate da esse ti mangiano e ti artigiano; grasso, linfa
 e midollo colano fuori.

Sfinito, coi denti serrati, con tutti i capelli ritti,
 Sei tormentato da ferite agli occhi, orecchie e gola.
 La mente e il corpo istupiditi dal dolore,
 Giaci nell'inferno freddo ed emetti un penoso gemito.

Sperimenti queste sofferenze finché il cattivo karma [che le ha causate] è esaurito. I *Livelli degli Atti Yogici* dice:²⁸⁴

Comprendi che la durata della vita degli esseri viventi nati negli inferni freddi

è lunga una volta e mezzo quella degli esseri viventi nati nei corrispondenti grandi inferni degli esseri viventi.

L'*Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza*, di Vasubandhu, cita un sutra come segue:²⁸⁵

Per esempio, oh monaci: Riempite di sesamo un recipiente, colmandolo con ottanta misure secondo la misurazione usata qui nel Magadha. Poi fate levare a qualcuno un singolo seme di sesamo ogni cento anni. Oh monaci, in questo modo tale recipiente si svuoterà molto velocemente e molto prima della vita intera degli esseri viventi nati nell'Inferno delle Vesciche, ma non posso dire quanto sia lunga una tale vita. Oh monaci, venti vite dell'Inferno delle Vesciche equivalgono a una singola vita nell'Inferno (delle Vesciche) che Scoppiano.

{168} E così via fino a:

Ed anche, oh monaci, venti vite dell'Inferno che Spacca come un Loto equivalgono a una singola vita del Grande Inferno che Spacca come un Loto.

Perciò essi vivono per un tale periodo di tempo.

d” Contemplare la sofferenza degli inferni occasionali

Gli inferni occasionali sono vicini agli inferni caldi e agli inferni freddi e *Livelli degli Atti Yogici* dice che essi esistono pure nelle regioni umane. Secondo le *Basi della Disciplina*,²⁸⁶ essi esistono anche vicino alle spiagge dei grandi laghi, come descritti nella *Storia Edificante di Samgharaksita* (*Samgharaksita-vadana*).²⁸⁷ [123]

Anche l'*Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza* dice:²⁸⁸

Questi sedici inferni per gli esseri viventi sono creati dalla forza del karma di tutti gli esseri viventi. Gli inferni occasionali sono creati dal karma individuale di uno, due o molti esseri viventi e, perciò, sono di molti tipi diversi. Non hanno un'ubicazione fissa, dal momento che esistono nei fiumi, nelle montagne, nelle terre desertiche, sotto terra, come pure in altri posti.

Perciò, come spiegato sotto, le condizioni per nascere in uno qualsiasi di questi inferni sono veramente facili da creare, e ogni singolo giorno ne acquisisci di più. Dal momento che hai già accumulato innumerevoli cause nel passato, la tua compiacenza è inappropriata. Quindi, dopo aver riflettuto su questi infer-

ni, siine spaventato – nulla ti separa da essi dopo la semplice cessazione del respiro.

*Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice:*²⁸⁹

Avendo creato il karma per l'inferno,
Perché te ne compiacci in questo modo?

E la *Lettera a un Amico*:²⁹⁰

I peccatori che odono delle sofferenze senza limite negli inferni –
Separati da essi solo finché non interviene la mera cessazione del loro respiro –
E non sono totalmente terrorizzati,
Hanno cuori duri come i diamanti.

Se sei spaventato solo dal vedere i dipinti dell'inferno,
Dall'udire di esso, dal ricordarlo,
Dal leggere su di esso e dalla sua rappresentazione,
Che bisogno c'è di menzionare l'esperienza della sua crudele realtà?

Tra le sofferenze dell'esistenza ciclica, quelle dei regni miserabili sono le più difficili da sopportare. Tra queste, le sofferenze {169} degli inferni sono le più insopportabili, perché il dolore dell'essere continuamente trafitti da trecento lance affilate per il giorno intero è nulla se paragonato anche alla più lieve delle sofferenze degli inferni. Tra le sofferenze degli inferni, la sofferenza dell'Inferno Implacabile è di lungo la più grande. La *Lettera a un Amico*:²⁹¹

Proprio come tra tutti i tipi di felicità
La cessazione del desiderio ardente è il re delle felicità, [124]
Così tra tutti i tipi di sofferenze
La sofferenza dell'Inferno Implacabile è la più feroce.

La sofferenza dell'essere traforato con cattiveria
Da trecento lance per un giorno intero
Non può essere paragonata, non può neppure essere menzionata,
Con la minima sofferenza dell'inferno.

Sappi che la sola causa di tale sofferenza è il tuo scorretto agire fisico, verbale e mentale. Sforzati, con qualunque abilità tu abbia, di non essere macchiato neppure dalla minima azione scorretta. Lo stesso testo dice:

Il seme di questi risultati non-virtuosi
È il tuo agire scorretto fisico, verbale e mentale.
Sforzati con qualunque abilità tu possieda
Di non averne neanche un po'!

2' Contemplare la sofferenza degli animali

Gli animali più forti uccidono i più deboli. Le divinità e gli umani sfruttano gli animali. Dal momento che altri li controllano, gli animali non hanno indipendenza, e sono danneggiati, percossi e uccisi. I *Livelli degli Atti Yogici* spiega che, dato che stanno con le divinità e con gli uomini, essi non hanno altra dimora. L'*Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza* dice:

Gli animali hanno il loro *habitat* sulla terra, nell'acqua e nel cielo. La loro dimora principale è il grande oceano e le altre sono derivate da quello.

Anche *Lettera a un Amico*:

Nella rinascita come animale ci sono varie sofferenze –
Essere uccisi, legati, percossi e così di seguito.
Quelli che hanno buttato via le virtù della pace
Si mangiano orribilmente l'un l'altro.

Alcuni muoiono per le loro perle, per il pelo,
Le ossa, le carne o la pelle.
Altri animali indifesi sono messi al lavoro
Con calci, percosse, colpi, punzecchiature con ganci di ferro, o con pungoli. [125]

{170} Il primo verso insegna le sofferenze generali degli animali e il secondo le sofferenze specifiche. Le parole “e così di seguito”, in “percossi e così di seguito”, includono l'essere messi al lavoro, avere i nasi perforati e cose simili e si riferisce anche agli umani e ai non umani che li uccidono e così via. “Si mangiano l'un l'altro” si riferisce al male comune a tutti gli animali. “Le virtù della pace” denota le virtù che conducono al nirvana. Quelli che gettano via queste (virtù) sono qualificati come veramente stupidi e inadatti per il sentiero. (Le espressioni da) “Con calci” a “con pungoli” si riferiscono ai cinque modi di mettere gli animali al lavoro – rispettivamente i cavalli, i bufali, gli asini, gli elefanti, i bovini e simili. I suddetti commenti sono tratti da *Chiare Parole: Spiegazione di “Lettera a un Amico”*.²⁹⁴

Alcuni animali nascono nell'oscurità o nell'acqua, dove poi invecchiano e

muoiono. Altri sono sfiniti da pesanti carichi. Alcuni arano, sono tosati o sono cacciati. Alcuni vengono uccisi dopo essere stati ridotti a impotenza con vari metodi di macellazione. Alcuni sono tormentati da fame, sete, sole e vento. Altri sono danneggiati in modi diversi dai cacciatori. Perciò sono costantemente spaventati. Dopo aver riflettuto sui modi in cui essi soffrono, disincantati e prova repulsione.

Per quanto riguarda la durata delle loro vite, il *Tesoro della Conoscenza* dice:²⁹⁵ “la più lunga, un eone”. Spiega che gli animali con la vita più lunga durano circa un eone, e che la durata della vita degli animali dalla vita breve non è fissata.

3' Contemplare la sofferenza degli spiriti affamati

Coloro che sono eccessivamente avari nascono come spiriti affamati. Questi esseri sono affamati e assetati e la loro pelle, carne, e sangue sono disseccati, dando loro l'apparenza di tronchi bruciati. Le loro facce sono coperte di peli, le loro bocche sono estremamente secche e le loro lingue leccano costantemente le labbra. Ci sono tre tipi di spiriti affamati.

a" Gli spiriti affamati che hanno ostacoli esterni ad ottenere cibo e bevande

Quando questi spiriti affamati si accostano alle sorgenti, ai laghi e agli stagni, degli esseri che impugnano spade, lance lunghe e corte sbarrano loro la strada. [126] Oppure l'acqua appare loro come pus e sangue, ed essi perdono il desiderio di bere.

b" Gli spiriti affamati che hanno ostacoli interni ad ottenere cibo e bevande

Questi esseri hanno gozzi e grandi pance, ma le loro bocche, che emettono fiamme, sono piccole come la cruna di un ago. Anche se gli altri {171} non glie lo impediscono, loro non sono capaci di ingerire il cibo o le bevande, anche quando li ottengono.

c" Gli spiriti affamati che hanno ostacoli dentro il cibo e le bevande

Alcuni di questi spiriti affamati, incapaci di fare uso di cibo e bevande puliti e sani, tagliano la propria carne e la mangiano. Quelli chiamati “Possessori di una Ghirlanda di Fiamme” vengono bruciati, perché qualunque cosa cerchino

di mangiare o di bere va in fiamme. Quelli chiamati “Mangiatori di Sporczia” possono ingerire solo cose sporche, puzzolenti, dannose e spregevoli e, inoltre, mangiano feci e bevono urina.

Rispetto alle loro dimore, l'*Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza* dice:²⁹⁶

Il re degli spiriti affamati è chiamato “Yama”. La loro dimora primaria è cinquecento leghe sotto la città di Rajagrha in Jambudvīpa. Le altre si sono diffuse da lì.

Anche *Lettera a un Amico* dice:²⁹⁷

Gli spiriti affamati non sanano mai la sofferenza
Della miseria dovuta al desiderio.
Essi sono soggetti ad una sofferenza veramente feroce,
Prodotta da fame, sete, freddo, caldo, sfinimento e paura.

Alcuni, con bocche della dimensione di una cruna di un ago
E stomachi ampi come montagne,
Sono tormentati dalla fame, mancando dell'energia per cercare
Anche un pizzico di spazzatura sudicia.

Alcuni hanno corpi di pelle e ossa, come un albero senza foglie,
Come un albero di palma senza la cima.
Alcuni, con le bocche in fiamme ogni notte,
Mangiano cibo che infuoca le loro bocche.

Alcuni sventurati non trovano neppure cose sudicie
Come il pus, gli escrementi, il sangue e così via;
Colpendosi l'un l'altro al volto, essi bevono il pus
Che cola dai gozzi maturi dei loro colli.

Per questi spiriti affamati, d'estate
La luna è calda e d'inverno il sole è freddo. [127]
Per loro gli alberi da frutta si trasformano in senza frutta;
Il loro semplice sguardo prosciuga un corso d'acqua.

Il primo verso insegna le sofferenze generali degli spiriti affamati e i versi rimanenti insegnano le sofferenze specifiche. “Sfinimento” si riferisce alla fatica del correre appresso al cibo. “Paura” si riferisce al terrore del vedere esseri che

impugnano spade, mazze e cappi. “Spazzatura” si riferisce all'immondizia indesiderata. “Ogni notte” indica che le fiamme fuoriescono dalle {172} loro bocche tutte le notti. “Che infuoca le loro bocche” indica che il cibo che essi mangiano infuoca le loro bocche. Gli sguardi di alcuni spiriti affamati dissecano perfino una dolce, fresca corrente (d'acqua) come se i loro occhi la bruciassero con un potente veleno. *Chiare Parole: Spiegazione di “Lettera a un Amico”* spiega²⁹⁸ che per alcuni spiriti affamati una corrente d'acqua appare come se fosse piena di una massa di tizzoni ardenti; per altri sembra essere un flusso di pus che scorre, pieno di vari insetti.

Contemplate anche ciò che dice *Lettera a uno Studente*, di Ciandrugin:²⁹⁹

Tormentati da una sete terribile, essi vedono una pura corrente d'acqua
Da lontano e desiderano berla. Quando arrivano,
Questa si trasforma in un fiume pieno di un misto di conchiglie d'ostrica,
Fili di capelli e pus putrido, un pozzo nero di sangue ed escrementi.

Se vanno sulla cima di una fresca collina con umide brezze primaverili
E una vegetazione di verdi alberi di sandalo,
Questa diventa per loro una foresta avvolta dal fuoco con fiamme guizzanti
E piena di tronchi ardenti che cadono e si accatastano.

Quando vanno a una spiaggia marina coperta
Da chiara, scintillante schiuma delle onde che si infrangono,
Questa diventa per loro un'area desolata
Battuta da sabbia bollente, nebbia scura e vento scottante.

Stando in quel posto, essi desiderano ardentemente l'apparire di nuvole portatrici di pioggia,
Al che, dalle nuvole viene rilasciata una pioggia di frecce di ferro,
Genere fumante e scintillanti massi arrotondati, duri come il diamante,
E, uno dopo l'altro, dardi luccicanti (color) oro e arancio cadono sui loro corpi come pioggia.

Per quelli afflitti dal calore, anche una tempesta di neve è calda; [128]
Per quelli tormentati dal vento, anche il fuoco è freddo.
L'intero universo appare capovolto a questi spiriti affamati
Confusi dalla fruizione di un terribile karma.

Anche se un (essere), afflitto da una bocca della misura della cruna di un ago

E da uno stomaco di molte leghe, beve l'acqua del grande oceano,
L'acqua non può passare attraverso l'apertura della sua gola
E la sua bocca perfida fa evaporare ogni goccia.

Riguardo la durata della loro vita, i *Livelli degli Atti Yogici*³⁰⁰ e *Tesoro della Conoscenza*³⁰¹ dicono che gli spiriti affamati hanno una vita che dura cinquecento dei loro anni, laddove ciascuno dei loro giorni equivale a un mese umano. La *Lettera a un Amico* dice:³⁰²

{173} Alcuni esseri viventi, che sopportano una sofferenza continua,
Legati strettamente dalle funi
Del karma dell'agire scorretto, non muoiono
Per cinquemila o perfino diecimila anni.

Chiare Parole: Spiegazione della "Lettera a un Amico" spiega³⁰³ che alcuni spiriti affamati vivono cinquemila e altri diecimila anni. I *Livelli degli Atti Yogici* dice che la taglia dei loro corpi non è fissa in alcuno dei tre regni miserevoli – varia in accordo col loro karma non-virtuoso.

Quindi, quando contempli queste sofferenze dei regni miserevoli, pensa così: “Al presente è difficile sopportare di sedere anche solo per un giorno con la mano attaccata a carboni ardenti, o restare nudo per quella durata di tempo in una caverna di ghiaccio durante (il periodo) dei venti invernali, o stare per alcuni giorni senza cibo e bevande, o che il mio corpo sia punto da un'ape o simili. Se anche queste cose sono difficili da sopportare, come sopporterò le sofferenze degli inferni caldi, degli inferni freddi, degli spiriti affamati o degli animali che si divorano vivi l'un l'altro?” Dopo aver accertato la tua presente condizione, medita finché la tua mente sia colma di paura e terrore. Sapere semplicemente queste cose senza condizionare la tua mente, o meditare su questo solo per un breve momento, non porterà alcuna realizzazione. Le *Basi della Disciplina* dice:³⁰⁴ [129]

I due figli della sorella di Ananda divennero monaci e si fece apprendere loro la lettura. Dopo aver letto per pochi giorni, essi si impigrirono e smisero. Furono allora affidati a Maudgalyayana, ma continuarono ad agire come prima; perciò Ananda disse a Maudgalyayana: “Tu devi farli rinunciare!”.

Così Maudgalyayana li portò a camminare e rivelò loro, in modo miracoloso, un inferno di esseri viventi. Quando udirono i suoni del tagliare, fare a pezzi e altre azioni simili, i due nipoti andarono a investigare e assistettero alle sofferenze dell'essere tagliati, ecc. Dal momento che là c'erano due grandi calderoni in ebollizione, chiesero se qualcuno sarebbe anche stato posto dentro di essi. I guar-

diani dell'inferno risposero: "I due nipoti di Ananda sono diventati monaci e stanno sprecando il proprio tempo con la loro pigrizia; dopo la morte, rinasceranno qui". I due furono terrorizzati e ciascuno pensò: "Se sono intelligente, farò uno sforzo proprio adesso!".

Essi ritornarono al posto in cui si trovava Maudgalyayana e riferirono ciò che era accaduto. Allora Maudgalyayana disse: "Oh novizi, la pigrizia fa sorgere dei problemi come questo e anche altri. Dovreste avere perseveranza gioiosa!". Quindi i due cominciarono a perseverare con entusiasmo. Se ricordavano l'inferno prima di mangiare, erano incapaci di mangiare. Se lo ricordavano dopo mangiato, vomitavano.

{174} Poi Maudgalyayana li portò (a fare) una passeggiata diversa, in cui udirono da un'altra direzione la musica dei liuti magici delle divinità e cose del genere. Essi andarono a investigare; videro palazzi celestiali pieni di divinità femminili, ma non di dèi. Quando chiesero perché non ci fossero dèi (maschili), fu detto loro: "I nipoti di Ananda sono diventati monaci e stanno perseverando gioiosamente; quando moriranno rinasceranno qui". I due furono compiaciuti e lo dissero a Maudgalyayana, che disse: "Oh novizi, dal momento che questo beneficio e anche altri nascono dalla perseveranza gioiosa, perseverate gioiosamente!".

Essi fecero così, e quando stavano ricevendo una spiegazione delle scritture, fu insegnato loro, dalle scritture autorevoli, che si può rinascere dai regni felici nei regni miserevoli, come citato in precedenza. [130] Quando udirono ciò, chiesero a Maudgalyayana: "Oh nobile essere, dobbiamo anche morire come deità o umano e poi rinascere nei tre regni miserevoli?". Egli replicò: "Oh giovani, finché non ponete fine alle vostre afflizioni, dovete muovervi come una ruota ad acqua da parte a parte dell'esistenza ciclica, nei suoi cinque regni". I due, dopo aver rinunciato all'esistenza ciclica, dissero: "D'ora in avanti, non indulgeremo nelle afflizioni; perciò, per favore, spiegaci gli insegnamenti!". Di conseguenza, Maudgalyayana diede loro gli insegnamenti ed essi divennero *arhat*.

Perciò, la meditazione sulla sofferenza pone fine alla pigrizia e genera la perseveranza gioiosa per completare il sentiero. Ti sprona verso la liberazione ed è la radice della causa per raggiungerla. Dal momento che era elogiata per questo anche quando l'Insegnante era in vita, egli non aveva nulla di superiore da insegnarci come istruzione personale per la liberazione. Questo passaggio mostra chiaramente la progressione delle contemplazioni per le persone di scarse e medie capacità. Quanto alla misura delle attitudini di questi due tipi di persone, devi costantemente sforzarti di meditare su questi punti finché sviluppi un'attitudine come quella dei nipoti di Ananda.

Neu-sur-ba (sNe'u-zur-pa) disse:

Esamina se in precedenza hai creato o no le condizioni per nascere in questi regni miserabili, se al presente le stai creando o no, se ritieni di crearle o di non crearle nel futuro. Visto che andrai là se le hai create, le stai creando o ritieni che le creerai, pensa: “Se nascessi là, cosa farei? Sarei in grado di fare qualcosa?” Con la testa che batte, o come un uomo che compie sforzi nel deserto, considera che non ci sarà assolutamente nulla che tu possa fare, e sviluppa paura e terrore il più possibile.

Questo, chiaramente, è il punto chiave. Al presente, tu hai una buona vita per sviluppare il sentiero. Di conseguenza, se contempi in questo modo, {175} rimuoverai il karma non-virtuoso accumulato in precedenza e impedirai le accumulazioni future. Le tue preghiere di fervente aspirazione re-indirizzeranno le virtù accumulate in precedenza, facendole incrementare. Sarai in grado di entrare in molte nuove ampie strade per impegnarti in azioni virtuose. Perciò, ogni giorno renderai significative le tue condizioni propizie e opportunità. [131]

Se non contempi queste cose ora, quando cadrai in un reame miserevole non troverai, neanche cercandolo, un rifugio per proteggerti da questi terrori. In quel momento, non avrai l'intelligenza per comprendere ciò che dovrebbe essere adottato e ciò che dovrebbe essere messo da parte. Come dice *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:³⁰⁵

Se tralascio di coltivare la virtù
 Perfino quando ho la buona fortuna di farlo,
 Cosa farò quando sarò confuso
 Dalle sofferenze dei reami miserevoli?

Ed anche:

Dicendo: “Chi mi proteggerà
 Da questo grande terrore?”.
 Sbarrerò gli occhi, inorridito,
 E cercherò tutto attorno un rifugio.

Non vedendo rifugio in alcun posto,
 Sarò completamente avvilito.
 Se là non c'è rifugio,
 Cosa farò?

Perciò, da oggi, cerco rifugio

Nel Conquistatore, protettore degli esseri viventi,
Colui che lotta per liberare gli esseri viventi,
Il potente che dissolve ogni paura.

La precedente discussione è una semplice panoramica. Dovreste in tutti i modi leggere la *Consapevolezza dell'Insegnamento Eccellente*,³⁰⁶ perché in quel testo la spiegazione è più completa. Leggetela ripetutamente e riflettete su ciò che leggete.

II

{177} PRENDERE RIFUGIO NEI TRE GIOIELLI

- ii) Affidarsi ai mezzi per ottenere la felicità nella prossima vita
 - a' Addestrarsi nel prendere rifugio, l'eccellente porta per accedere all'insegnamento
 - 1' Le cause del prendere rifugio
 - 2' Sulla base di questo, gli oggetti in cui prendere rifugio
 - a" Identificare gli oggetti in cui prendi rifugio
 - b" Le ragioni per cui sono degni di essere un rifugio
 - 3' Il modo in cui prendere rifugio
 - a" Prendere rifugio conoscendo le buone qualità
 - 1" Le buone qualità del Buddha
 - (a) Le buone qualità del corpo del Buddha
 - (b) Le buone qualità della parola del Buddha
 - (c) Le buone qualità della mente del Buddha
 - (i) Le buone qualità della conoscenza
 - (ii) Le buone qualità della sollecitudine
 - (d) Le buone qualità delle attività illuminate
 - 2" Le buone qualità dell'insegnamento
 - 3" Le buone qualità della comunità
 - b" Prendere rifugio sapendo le distinzioni
 - 1" La distinzione basata sulle loro caratteristiche distintive
 - 2" La distinzione basata sulle loro attività illuminate
 - 3" La distinzione basata sulla devozione
 - 4" La distinzione basata sulla pratica
 - 5" La distinzione basata sul ricordo
 - 6" La distinzione basata su come essi accrescano i meriti
 - c" Prendere rifugio tramite l'impegno
 - d" Prendere rifugio rifiutando di riconoscere altri rifugi

* * *

{178} ii) **Affidarsi ai mezzi per ottenere la felicità nella prossima vita**

I mezzi per ottenere la felicità nella prossima vita sono spiegati in due parti:

1. Addestrarsi nel prendere rifugio, l'eccellente porta per accedere all'insegnamento (Capitoli 11-12)

2. Sviluppare la fede della convinzione che è la radice di ogni felicità temporanea e bontà certa (Capitoli 13-15)

a' Addestrarsi nel prendere rifugio, l'eccellente porta per accedere all'insegnamento

Prendere rifugio è spiegato in quattro parti:

1. Le cause del prendere rifugio
2. Sulla base di questo, gli oggetti in cui prendi rifugio
3. Il modo in cui prendi rifugio
4. Una volta che hai preso rifugio, gli stadi dei precetti (Capitolo 12)

1° Le cause del prendere rifugio

In generale ci sono molte cause. Tuttavia, per i nostri scopi, è pertinente ciò che segue. Come spiegato in precedenza, non puoi restare in questa vita – presto muori – e, dopo la morte, non hai controllo sul dove rinasci, perché sei sotto il controllo del tuo karma. Riguardo al karma, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³⁰⁷

Proprio come un lampo in una nuvola oscura
Illumina momentaneamente il buio di una notte nera, [132]
Così pure appaiono infrequentemente nel mondo, per il potere di un buddha,
Pochi momenti di intelligenza per coltivare la virtù.

Questa virtù è sempre debole
E il peccato è ferocemente potente.

Dal momento che il karma virtuoso è debole e il karma non-virtuoso è straordinariamente potente, se contempi come si cada prontamente nei reami inferiori, sarai pieno di paura e terrore, e deciderai risolutamente di cercare un rifugio. Come dice il Mahatma Dignaga:³⁰⁸

Alla deriva nell'oceano senza fondo dell'esistenza ciclica,
Divorato da feroci mostri marini –
Attaccamento e simili –
Da chi dovrei andare per (cercare) rifugio oggi?

{179} In breve, le cause del prendere rifugio sono dupplici: la tua paura dei regni miserabili e simili, e la tua convinzione che i tre gioielli possano proteg-

gerti da essi. Perciò devi sforzarti di realizzare queste due cause, perché se esse restano mere parole, sarà così anche per il tuo rifugio, ma se sono forti e stabili, il tuo rifugio trasformerà la tua mente.

2° Sulla base di questo, gli oggetti in cui prendere rifugio

a° Identificare gli oggetti in cui prendi rifugio

L' *Elogio in Centocinquanta Versi (Sata-pancasatka-sutra)* dice:³⁰⁹

Colui nel quale nessun difetto
Può mai esistere,
Colui nel quale tutte le buone qualità
Esistono sempre –

Se tu sei assennato,
È corretto prendere rifugio proprio in tale persona,
Lodarlo e onorarlo,
E aderire al suo insegnamento.

Perciò, se puoi distinguere un rifugio da ciò che non è un rifugio, è cosa giusta prendere rifugio nel Bhagavan Buddha, il vero rifugio. Questa citazione si applica al gioiello dell'insegnamento come pure al gioiello della comunità. Come dice *Settanta Versi sul Rifugio (Trisarana-gamana-saptati)*, di Cian-drakirti:³¹⁰

Il Buddha, l'insegnamento e la comunità
Sono il rifugio per coloro che desiderano la liberazione.

b° La ragione per cui sono degni di essere un rifugio [133]

Ci sono quattro ragioni per cui il Buddha è degno di essere un rifugio. *Prima*, egli ha conseguito il dominio su se stesso e raggiunto lo stato sublime di assenza di paura. Se non avesse raggiunto questo, non sarebbe in grado di proteggere gli altri da tutte le paure, proprio come una persona che è già caduta non può aiutare qualcun altro che sia caduto. *Seconda*, egli è abile in tutti i modi nei mezzi di addestrare i discepoli. Se non fosse così, non sarebbe in grado di rispondere ai tuoi bisogni, anche se tu andassi da lui per avere rifugio. *Terza*, egli ha grande compassione. Se non la avesse, egli non ti proteggerebbe anche se tu andassi da lui per avere rifugio. *Quarta*, egli si compiace non delle offer-

te materiali ma delle offerte della pratica. Se non fosse così, non fungerebbe da rifugio per ciascuno, ma aiuterebbe solo quelli che in precedenza hanno aiutato lui.

{180} In breve, solo colui che è libero da tutte le paure, che è abile nei mezzi per liberare gli altri dalla paura, che ha grande, imparziale compassione per ciascuno e che agisce per il benessere di ciascuno senza considerare se lo abbia beneficiato o no, (solo costui) è degno di essere un rifugio. Dal momento che solo il Buddha ha queste qualità e il divino creatore e così via non (le hanno), solo lui è il rifugio. Perciò, anche il suo insegnamento e la comunità dei suoi discepoli sono degni di essere un rifugio.

Quindi, dopo aver accertato queste cose, che sono insegnate nel *Compendio delle Determinazioni*,³¹¹ affidati ai tre gioielli con una focalizzazione univoca. Sviluppa questa certezza dal profondo del tuo cuore, perché, una volta che sei capace di fare questo, essi non possono mancare di proteggerti. Questo è vero perché ci sono due cause del tuo essere protetto: una esterna e una interna. L'Insegnante ha già realizzato completamente il fattore o causa esterna, ma tu soffri perché non hai ancora sviluppato il fattore interno, affidandoti al rifugio.

Perciò, sappi che il Buddha, mosso dalla sua grande compassione, ti assiste anche se tu non richiedi il suo aiuto; che lui non è pigro in questo e che lui, il rifugio senza rivali e propizio, resta saldo come tuo protettore personale. [134] Riconoscendo questo, prendi rifugio in lui. La *Lode in Onore di Colui Che è Degno di Onore (Varnarha-varna-stotra)* dice:³¹²

Egli proclama: “Io sono amico
Tuo, di te che non hai protettore”.
Per la sua grande compassione,
È come se egli abbracciasse il mondo intero.

Oh Maestro, tu sei così compassionevole
E sollecito, e ti sforzi di agire
Amorevolmente, senza pigrizia –
Chi altro è come te?

Tu sei il protettore di tutti gli esseri viventi,
Il benefattore di ciascuno.
Gli esseri affondano perché
Non cercano la tua protezione.

Tu sei in grado di assistere perfino gli umili
Se hanno adottato correttamente il tuo insegnamento.

Nessuno diverso da te
 Conosce questi insegnamenti benefici.

Tu hai veramente realizzato
 Tutti i fattori esterni, o poteri.
 {181} Poiché non hanno acquisito i poteri interiori,
 Le persone ordinarie restano soggette alla sofferenza.

3' Il modo in cui prendere rifugio³¹³

Ci sono quattro aspetti del prendere rifugio:

1. Conoscendo le buone qualità
2. Conoscendo le distinzioni
3. Tramite l'impegno
4. Rifiutando di riconoscere altri rifugi

a" Prendere rifugio conoscendo le buone qualità

Dal momento che prendere rifugio conoscendo le buone qualità richiede di ricordare le buone qualità del rifugio, ci sono tre suddivisioni di questo argomento:

1. Le buone qualità del Buddha
2. Le buone qualità dell'insegnamento
3. Le buone qualità della comunità

1" Le buone qualità del Buddha

Queste sono spiegate in quattro parti:

1. Le buone qualità del corpo di Buddha
2. Le buone qualità della parola di Buddha
3. Le buone qualità della mente di Buddha
4. Le buone qualità delle attività illuminate

(a) Le buone qualità del corpo di Buddha

Questo implica il ricordo dei fausti segni e delle fattezze esemplari del Buddha. Ricordali come sono insegnati nel testo *Elogio tramite l'Esempio* (*Upama-*

stava) [sezione della *Lode in Onore di Colui Che è Degno di Onore*]:³¹⁴

Il tuo corpo, adornato dai segni,
 È meraviglioso, un elisir per gli occhi;
 È come il cielo d'autunno senza nubi
 Decorato da un grappolo di stelle.

Oh saggio dorato,
 Meravigliosamente drappeggiato in vesti religiose –
 Tu sei come il picco dorato di una montagna
 Avvolto dalle nubi del levar del sole o del tramonto. [135]

Oh protettore, neppure la luna piena
 Libera dalle nubi può essere paragonata {182}
 Al radioso contorno del tuo volto
 Libero dagli abbellimenti dei gioielli.

Se un'ape vedesse
 Il loto del tuo volto
 E un loto aperto dal sole,
 Si chiederebbe quale fosse il vero loto.

I tuoi denti bianchi adornano
 Il tuo viso dorato
 Come puri raggi di luna d'autunno che si riversano attraverso
 Gli spazi tra le montagne dorate.

Oh tu, così degno di adorazione, la tua mano destra,
 Adornata dal segno della ruota,
 Compie il gesto del sollievo
 Per la gente terrorizzata dall'esistenza ciclica.

Oh saggio, quando cammini,
 I tuoi piedi lasciano su questa terra impronte
 Simili a splendidi loti –
 Come può essere abbellita da giardini di loto?

(b) Le buone qualità della parola del Buddha

Rifletti sullo stile meraviglioso della parola del Buddha. Anche se ogni essere

vivente nell'universo gli pone una domanda diversa nello stesso momento, egli le comprende tutte con un istante della sua saggezza. Quindi egli risponde a tutte le domande con una singola parola, che tutti gli esseri comprendono nei loro linguaggi. Il *Capitolo di Colui Che Dice il Vero* dice:³¹⁵

È così: se tutti gli esseri viventi simultaneamente
Pongono domande usando molte espressioni diverse,
Egli le comprende in un singolo momento,
E con una singola espressione dà risposte a ciascuno.

Perciò, sappi che nel mondo il Buddha
Sa come essere eloquente.
Egli gira la ruota dell'insegnamento
Che sradica la sofferenza delle divinità e degli umani.

Inoltre, ricorda ciò che è insegnato nella *Lode in Centocinquanta Versi*:³¹⁶

Il tuo volto è così accattivante;
Ascoltare la tua piacevole parola
È come vedere il nettare
Fluire dalla luna. [136]

{183} La tua parola, come una nuvola di pioggia,
Estingue la polvere dell'attaccamento;
Come il *garuda*,
Espelle il serpente dell'ostilità.

Spesso è come un sole
Che espelle il buio dell'ignoranza.
Dal momento che rade al suolo la montagna dell'orgoglio,
È anche come il vajra.

Poiché tu vedi la verità, la tua parola non conduce mai fuori strada;
Dal momento che è senza difetti, è corretta;
Dal momento che è ben-composta, è facile da comprendere.
Le tue parole sono ben-esposte..

In principio, la tua parola
Attira le menti degli ascoltatori;
Poi, se essi vi applicano il pensiero,

Rimuove l'attaccamento e l'illusione.

Dà sollievo al bisognoso,
Protegge l'indisciplinato,
E induce il festaiolo a rinunciare –
La tua parola si conforma ai bisogni di ciascuno.

Diletta i colti,
Fa crescere le menti dei medi,
E disperde l'oscurità degli inferiori –
Questa parola è medicina per tutti gli esseri viventi.

(c) Le buone qualità della mente di Buddha

Queste sono spiegate nei termini delle buone qualità della conoscenza e delle buone qualità della sollecitudine (il prendersi cura degli altri).

(i) Le buone qualità della conoscenza

La conoscenza del Buddha contatta senza ostruzioni la natura reale e la diversità di tutti i fenomeni, come se fossero un frutto *dhatri*³¹⁷ posto sul palmo della sua mano. Perciò, la conoscenza del Saggio comprende tutti i fenomeni, mentre la conoscenza limitata degli altri non può comprendere i vasti oggetti che sono da conoscere. Dovreste riflettere su questa conoscenza come è descritta nella *Lode in Onore di Colui Che è Degno di Onore*:³¹⁸

Solo la tua sublime saggezza
Comprende tutti gli oggetti di conoscenza;
Per chiunque altro diverso da te
Ci sono oggetti ancora da conoscere.

{184} Ed anche,

Oh Bhagavan, l'intera originazione
Di tutti i tipi di fenomeni di tutto il tempo
È entro il campo della tua mente
Come un frutto *ambalan* nel palmo della tua mano.

Come il vento che si muove attraversando il cielo,
La tua mente non conosce impedimenti
Riguardo ai singoli e ai molteplici

Fenomeni animati e inanimati. [137]

(ii) **Le buone qualità della sollecitudine**

Allo stesso modo in cui gli esseri viventi sono vincolati senza possibilità di fuga dalle afflizioni, così il Saggio è vincolato dalla grande compassione, che perciò sorge continuamente come egli vede le sofferenze degli esseri viventi. Dovreste riflettere su questo come esposto nella *Lode in Centocinquanta Versi*:³¹⁹

Le afflizioni legano tutti
 Questi esseri senza eccezione.
 Tu, per affrancarli dalle afflizioni,
 Sei eternamente vincolato dalla compassione.

Dovrei io rendere omaggio per prima a te,
 O alla grande compassione che fa sì che tu
 Rimanga nell'esistenza ciclica così a lungo
 Benché ne conosca i difetti?

Anche il *Capitolo su Colui Che Dice il Vero* dice:³²⁰

Il Supremo Saggio prova grande compassione
 Quando vede gli esseri le cui menti
 Sono costantemente oscurate dalla foschia scura dell'ignoranza,
 Chiusi nella prigione dell'esistenza ciclica.

Ed anche:

Il Conquistatore prova grande compassione quando vede gli esseri
 Le cui menti sono sopraffatte dall'attaccamento,
 Che hanno grande bramosia e smaniano sempre per gli oggetti dei sensi,
 E che sono caduti nell'oceano dell'attaccamento del desiderio ardente.

Colui Che Possiede i Dieci Poteri prova la compassione
 Che cerca di disperdere ogni sofferenza
 Quando vede le afflizioni degli esseri
 Danneggiati da una moltitudine di malattie e miserie.

La compassione del Saggio sorge costantemente;

È impossibile per essa non fare così. {185}
 Il Buddha è libero dai difetti perché è interessato
 Ai bisogni di tutti gli esseri viventi.

(d) Le buone qualità delle attività illuminate

Le attività illuminate di corpo, parola e mente del Buddha, essendo sia spontanee che incessanti, aiutano tutti gli esseri viventi. Se i discepoli sono aperti alla sua guida, il Saggio darà loro ciò che è eccellente e li condurrà fuori dalla tribolazione. [138] Perciò, le attività del Buddha compiono di sicuro ciò che necessita di essere fatto. Dovreste riflettere su questo come esposto nella *Lode in Centocinquanta Versi*:³²¹

Tu spieghi la distruzione delle afflizioni,
 Riveli l'inganno dei demoni,
 Proclami la natura terrificante dell'esistenza ciclica,
 E mostri la via dell'assenza di paura.

Oh Compassionevole, volendo aiutare,
 Tu agisci per il bene degli esseri viventi.
 Come potrebbe esserci qualcosa di benefico
 Che tu non abbia fatto?

E la *Lode in Onore di Colui Che è Degno di Onore* dice:³²²

C'è qualche tribolazione da cui tu non possa
 Condurre lontano gli esseri viventi?
 C'è qualcosa di eccellente
 Che tu non possa concedere al mondo?

Ciò che precede, sintetizza brevemente il modo di riflettere sul Buddha. Se rifletterai in vari modi, anche la tua fede sorgerà in molti modi. Più rifletti, più la tua fede diventa forte e duratura. Lo stesso vale per le buone qualità degli altri due gioielli.

Quando hai ottenuto la certezza meditando in questo modo, comprenderai che le scritture e i loro commentari sono istruzioni, in quanto la maggior parte di esse insegna le buone qualità dei tre rifugi. La gente che rifiuta il fatto che la meditazione analitica sia una pratica, pensando che sia mera concettualizzazione, chiude molte delle vie di accumulazione dei meriti e di rimozione delle oscurazioni. Perciò, sii consapevole che tale rifiuto è un grande ostacolo al trar-

re vantaggio dal potenziale illimitato di una vita di condizioni propizie e opportunità.

Più praticherai queste cose, più la tua mente si abituerà ad esse e sarà più facile praticare ciò che hai trovato inizialmente difficile da imparare. Svilupperai la mente dell'illuminazione pensando: "Anch'io dovrei ottenere la buddhità, come {186} il Buddha che io ricordo." Avrai visioni del Buddha giorno e notte. [139] Indipendentemente da quanto soffrirai alla morte, non perderai il ricordo del Buddha. Il *Sutra del Re delle Concentrazioni* dice:³²³

Io ti istruisco
E tu dovresti comprendere:
Le menti della gente si assorbono in qualcosa
Nella misura in cui riflettono su di essa.

Perciò, ricorda il Maestro dei Saggi come se avesse la
Postura fisica di un conquistatore e sublime saggezza illimitata.
Se familiarizzi costantemente con tale ricordo,
La tua mente si assorbirà in esso –

Desidererai la sublime saggezza di un santo essere
Sia che tu cammini, stia seduto, in piedi o coricato.
Poiché tu stesso vorrai diventare un supremo conquistatore nel mondo,
Farai anche preghiere di aspirazione all'illuminazione.

Ed anche:

Costantemente rendi lode ai buddha
Col tuo corpo, parola e mente di chiara fede.
Condizionando la tua corrente mentale in questo modo,
Vedrai il Protettore del Mondo giorno e notte.

Se dovessi patire l'avvicinarsi della morte
Per malattia e dolore,
Il tuo ricordo del Buddha non sarà perduto;
Non sarà cancellato dalla tua sofferenza.

Bo-do-wa disse:

Se rifletti ripetutamente sulle buone qualità del Buddha, riceverai una benedizione commisurata alla forza della tua fede e alla purezza della tua mente. Poi-

ché ti sei guadagnato la certezza su di esse, prenderai rifugio dal profondo del tuo cuore e ti addestrerai nei precetti del rifugio. Allora ogni cosa che farai diventerà una pratica dell'insegnamento. Si dice che valutiamo la conoscenza del Buddha perfino meno di quella di un indovino. Se un indovino affidabile dice: "Io so che quest'anno non incontrerai alcun problema", noi ci sentiamo sollevati. Se lui dice: "Quest'anno incontrerai dei problemi – fai questo e non quello", noi ci sforziamo di seguire il suo consiglio. Se non lo facciamo, pensiamo: "Io non ho seguito il suo consiglio", e ci preoccupiamo. Ma quando il Buddha dice: "Dovresti abbandonare questo, dovresti praticare questo", ci affidiamo {187} a queste ingiunzioni? Ci preoccupiamo se non le seguiamo? [140] Oppure diciamo: "Bene, l'insegnamento dice quello, ma adesso, a causa delle circostanze, io non posso seguirlo – io devo invece fare questo", e abbandonando completamente l'insegnamento del Buddha, andiamo dritti senza rispetto, assecondando le nostre idee?

Se non esami la tua mente, ti compiacerai. Se non sei fuorviato dal superficiale, guarda dentro la tua mente e rifletti con attenzione: "Questa condizione è spregevole".

Pertanto, rifletti ripetutamente sulle buone qualità del Buddha e sforzati di ottenere la certezza dal profondo del tuo cuore. Se ottieni questo, raggiungi il punto nodale della pratica del prendere rifugio, perché consegui la certezza rispetto all'insegnamento dal quale sorse il Buddha e la comunità che pratica l'insegnamento. Senza questo, non c'è pratica del prendere rifugio che trasforma la tua mente, per non citare gli altri sentieri.

2" Le buone qualità dell'insegnamento

Una volta che hai generato rispetto per il Buddha, la tua causa primaria, dovresti poi ricordare il gioiello dell'insegnamento nel modo seguente: "Il Buddha possiede illimitate buone qualità, sorte tutte dal meditare e dal realizzare sia gli insegnamenti verbali che gli insegnamenti come vengono messi in pratica. Ossia, egli realizzò la vera cessazione, eliminando con questo i difetti, e meditò sul vero sentiero, facendo nascere con ciò le buone qualità". Il *Compendio degli Insegnamenti (Dharma-samgiti)* dice:³²⁴

Questi *bhagavan* buddha possiedono infinite e illimitate buone qualità. Tali qualità sono nate dall'insegnamento, dalla appropriata pratica dell'insegnamento. L'insegnamento le crea e le governa. Esse sorgono dall'insegnamento e rientrano nell'ambito dell'insegnamento. Dipendono dall'insegnamento e l'insegnamento le produce.

3° Le buone qualità della comunità

I capi dei membri della comunità sono quelle persone che sono esseri nobili. Pensa ad essi alla luce della loro consapevolezza delle buone qualità dell'insegnamento e della loro corretta pratica di esso. Il *Compendio degli Insegnamenti*.³²⁵

Pensa: “La comunità insegna l'insegnamento, lo pratica, e riflette su di esso. È la sfera dell'insegnamento. Essa sostiene l'insegnamento, si affida all'insegnamento, adora l'insegnamento e si comporta secondo l'insegnamento. [141] Ha l'insegnamento come sua sfera di attività ed è il più eccellente praticante dell' {188} insegnamento. È naturalmente onesta e pura. È dotata delle qualità di compassione, e ha [grande] compassione. Ha sempre la solitudine come proprio campo di attività, è sempre assorta nell'insegnamento e pratica sempre la virtù”.

b° Prendere rifugio conoscendo le distinzioni

Secondo il *Compendio delle Determinazioni*,³²⁶ prendi rifugio dopo aver compreso le distinzioni tra i tre gioielli

1° Le distinzioni basate sulle loro caratteristiche distintive

Il gioiello del buddha ha la caratteristica distintiva della piena, perfetta illuminazione. Il gioiello dell'insegnamento ha la caratteristica distintiva del sorgere dal gioiello del buddha. Il gioiello della comunità ha la caratteristica distintiva della pratica corretta per mezzo dell'istruzione personale.

2° La distinzione basata sulle loro attività illuminate

Il Buddha ha l'attività illuminata del dare sermoni. L'insegnamento ha l'attività illuminata di focalizzarsi sullo sradicamento delle affezioni e della sofferenza. La comunità ha l'attività illuminata dell'alimentare l'entusiasmo.

3° La distinzione basata sulla devozione

Dovreste apprezzare il Buddha come colui (che è) da venerare e servire. Dovreste apprezzare l'insegnamento come ciò che deve essere realizzato. Dovreste apprezzare la comunità come quelli con cui dovreste associarvi, perché hanno gli attributi che sono simili ai vostri.

4” La distinzione basata sulla pratica

Dovreste adorare e servire il Buddha. Dovreste familiarizzare con l’insegnamento applicandovi allo yoga. Dovreste coltivare la relazione con la comunità condividendo l’insegnamento e i beni materiali.

5” La distinzione basata sul ricordo

Dovreste ricordare le buone qualità di ciascuno dei tre gioielli recitando “Quindi, il Bhagavan ...”.³²⁷

6” La distinzione basata sul come essi accrescono i meriti

Il merito supremo viene accresciuto tramite l’influenza di entrambe le persone dell’insegnamento. Il Buddha e la comunità sono esempi di ciò che precede. Inoltre, potete accrescere i meriti in dipendenza sia da {189} una singola persona che da molte persone. La comunità è un esempio del secondo caso, perché richiede quattro monaci. [142]

c” Prendere rifugio tramite l’impegno

Secondo il *Commentario al “Sutra sulla Disciplina (Vinaya-sutra-tika)*,³²⁸ di Dharmamitra, prendere rifugio tramite l’impegno significa sostenere il Buddha come l’insegnante del rifugio, l’insegnamento – nirvana – come l’effettivo rifugio e la comunità come coloro che ci assistono nel raggiungere il rifugio.

d” Prendere rifugio rifiutando di riconoscere altri rifugi

Prendere rifugio rifiutando di riconoscere altri rifugi significa prima di tutto comprendere le differenze di valore tra gli insegnanti buddhisti e quelli non buddhisti, tra gli insegnamenti e tra i discepoli, perché allora sosterrete solo i tre gioielli come vostro rifugio e rifiuterete gli insegnanti, gli insegnamenti e i discepoli che non concordano con essi. Le distinzioni tra gli insegnanti buddhisti e quelli non buddhisti, ecc. sono come segue.

La distinzione dell’insegnante. Il Buddha è senza difetti ed ha buone qualità perfette, ma gli insegnanti delle altre religioni sono l’opposto di questo. *L’Elogio dell’Eccelso (Visesa-stava)*, di Udbhatasiddhasvamin, dice:³²⁹

Avendo abbandonato gli altri insegnanti,
Io prendo rifugio, oh Bhagavan.

Se qualcuno chiedesse il perché, è perché
Tu non hai difetti e possiedi [tutte] le buone qualità.

Ed anche:

Più rifletto sulle
Altre tradizioni, non buddhiste,
Più grande diventa
La mia fede, oh Protettore.

Le loro menti sono state rovinate dagli errori delle attitudini
Sviluppate da coloro che non sono onniscienti.
Coloro le cui menti sono state rovinate
Non possono neppure vederti, oh Insegnante senza errore.

La distinzione dell'insegnamento. L'insegnamento del Conquistatore ti permette di raggiungere la sua meta di beatitudine tramite un sentiero gioioso. Esso arresta la corrente dell'esistenza ciclica, rimuove le afflizioni, non fuorvia coloro che desiderano la liberazione, è completamente virtuoso ed elimina i difetti. Gli insegnamenti non buddhisti sono l'opposto. *L'Elogio dell'Eccelso*:³³⁰

{190} Il tuo insegnamento fa raggiungere
La beatitudine tramite il gioioso;
Perciò, oh Leone degli Oratori,
Gli esseri intelligenti hanno fede nella tua tradizione. [143]

Ed anche la *Lode in Onore di Colui Che è Degno di Onore* dice:³³¹

La differenza tra le tue parole, oh Eroe,
E le parole degli altri è
Che le prime dovrebbero essere adottate e le seconde respinte;
Le prime purificano e le seconde contaminano.

Le prime sono strettamente realtà,
Le seconde solo insegnamenti fuorvianti –
Che altra differenza ti serve
Tra le tue parole e quelle degli altri?

Le prime sono puramente virtuose;
Le seconde creano solo ostacoli –

Quale differenza più grande potrebbe esserci
Tra le tue parole e quelle degli altri?

Le prime purificano;
Le seconde contaminano e macchiano –
Questa è la differenza, oh Protettore,
tra le tue parole e quelle degli altri.

Tramite questa citazione, potete anche comprendere la distinzione della comunità.

{191} I PRECETTI DEL RIFUGIO

4' Gli stadi dei precetti, una volta che hai preso rifugio

a'' Come appaiono nel *Compendio delle Determinazioni*

1'' Il primo gruppo di suddivisioni

- (a) Affidarsi a persone eccellenti
- (b) Ascoltare gli insegnamenti sublimi
- (c) Fissare la tua attenzione correttamente su di essi
- (d) Coltivare una pratica che si conformi agli insegnamenti

2'' Il secondo gruppo di suddivisioni

- (a) Non eccitare le facoltà sensoriali
- (b) Prendere i precetti nel modo corretto
- (c) Essere compassionevole verso gli esseri viventi
- (d) Sforzarsi di fare offerte periodiche ai tre gioielli

b'' Come essi appaiono nella tradizione orale

1'' I precetti speciali

- (a) I precetti proscrittivi
- (b) I precetti prescrittivi

2'' I precetti generali

- (a) Ricordando le distinzioni e le buone qualità dei tre gioielli,

(b) Ricordando la grande gentilezza dei tre gioielli, sforzati di adorarli costantemente e offri la prima porzione del tuo cibo e bevande

- (c) Stabilisci gli altri esseri viventi in questa pratica considerandoli con compassione

- (d) In qualunque attività ti impegni e qualunque sia il tuo scopo, compi offerte e suppliche ai tre gioielli, abbandonando qualsiasi altro metodo mondano

- (e) Dopo averne compreso i benefici, prendi rifugio tre volte di giorno e tre volte di notte

(i) I benefici come appaiono nel *Compendio delle Determinazioni*

(a') Il primo gruppo di quattro

- (1') Otterrai vasti meriti
- (2') Otterrai sia gioia che suprema gioia
- (3') Otterrai concentrazione {192}
- (4') Raggiungerai purezza

(b') Il secondo gruppo di quattro

- (1') Avrai grande protezione
- (2') Ridurrai, estinguerai e annichilirai totalmente tutte le oscurazioni derivanti da un credo scorretto

- (3') Sarai considerato tra le persone eccellenti, che realizzano genuinamente il sublime
- (4') Diletterai e riceverai l'approvazione dei tuoi insegnanti e compagni religiosi e delle divinità che traggono gioia dall'insegnamento
- (ii) I benefici come appaiono nelle istruzioni personali
 - (a') Sarai incluso tra i buddhisti
 - (b') Diventerai degno di mantenere tutti i voti
 - (c') Ridurrai ed eliminerai le oscurazioni karmiche accumulate in precedenza
 - (d') Accumulerai vasti meriti
 - (e') Non cadrà nei regni miserevoli
 - (f') Non sarai contrastato da ostacoli umani o non umani
 - (g') Realizzerai ogni cosa che desideri
 - (h') Raggiungerai velocemente lo stato di buddha
- (f) Mantieni il tuo rifugio e non abbandonare i tre gioielli neppure per scherzo o se ti costa la vita.

* * *

4' Gli stadi dei precetti, una volta che hai preso rifugio

I precetti sono spiegati in due modi:

1. Come appaiono nel *Compendio delle Determinazioni*
2. Come appaiono nella tradizione orale

a'' Come appaiono nel *Compendio delle Determinazioni*³³²

Qui i precetti sono spiegati suddividendoli in due gruppi.

1'' Il primo gruppo di suddivisioni

(a) Affidarsi a persone eccellenti

Come spiegato in precedenza, ti affidi a insegnanti eccellenti quando li vedi come sorgente di tutte le buone qualità, perché hai già preso rifugio nel Buddha e per questo riconosci l'insegnante del sentiero come tuo rifugio. La pratica che si conforma a questo è l'effettiva fiducia in colui che ti insegna il sentiero. {193}

(b) Ascoltare gli insegnamenti sublimi e (c) Fissare la tua attenzione correttamente su di essi

Dovresti ascoltare qualsiasi cosa sia appropriata tra i sutra e simili, insegnamenti che sono sublimi perché furono spiegati dal Buddha e dai discepoli del Buddha. In aggiunta, fissa la tua attenzione su qualsiasi cosa serva per disperdere le afflizioni, perché hai già preso rifugio nell'insegnamento e ti sei così fatto carico di attualizzare sia gli insegnamenti verbali che gli insegnamenti come vengono realizzati. La pratica che si conforma a ciò è ascoltare e fissare correttamente l'attenzione sui sublimi insegnamenti.

(d) Coltivare una pratica che si conformi agli insegnamenti

Dovresti praticare in accordo con gli insegnamenti sul nirvana. Quando hai preso rifugio nella comunità, hai con ciò preso come compagni persone che sono sul sentiero del nirvana. [144] La pratica che si accorda con questo è addestrarsi nel modo (seguito) da coloro che sono intenti alla liberazione.

2° Il secondo gruppo di suddivisioni

(a) Non eccitare le tue facoltà sensoriali

Quando le facoltà sensoriali trascinano verso gli oggetti la mente disattenta, dovresti vedere come un difetto questa eccitazione nei confronti degli oggetti sensoriali e ritirare la mente da essi.

(b) Prendere i precetti nel modo corretto

Dovresti prendere gli addestramenti esposti dal Buddha – quanti più possibile.

(c) Essere compassionevole verso gli esseri viventi

L'insegnamento del Conquistatore è contraddistinto dalla compassione. Perciò, una volta che hai preso rifugio nel suo insegnamento, dovresti anche essere compassionevole verso gli esseri viventi e abbandonare l'atto di danneggiarli.

(d) Sforzarsi di fare offerte periodiche ai tre gioielli

Ogni giorno dovresti fare offerte ai tre gioielli.

b' Come essi appaiono nella tradizione orale

Nella tradizione orale, i precetti sono divisi in precetti speciali e precetti generali.

1" I precetti speciali {194}

Questi sono spiegati nei termini di precetti proscrittivi e prescrittivi.

(a) I precetti proscrittivi

Il *Sutra del Grande Nirvana Finale* afferma: 333

Coloro che prendono rifugio nei tre gioielli
Si avvicinano di più ai veramente virtuosi;
Essi non prendono mai
Rifugio in altre deità.

Coloro che prendono rifugio nel sublime insegnamento
Non albergano pensieri dannosi, criminali.
Coloro che prendono rifugio nella comunità
Non si associano con filosofi non-buddhisti.

Perciò, ci sono tre precetti proscrittivi: non prendere rifugio in altre deità; abbandonare il danno e la malevolenza verso gli esseri viventi e non dimostrarsi amico dei filosofi non-buddhisti.

Non prendere rifugio in altre divinità è spiegato come segue: dal momento che non dovresti neanche considerare come rifugio ultimo le divinità mondane come Rudra e Visnu, che bisogno c'è di parlare di *naga* e divinità locali che sono spiriti affamati? Mentre è improprio affidarti a questi esseri senza una fede piena nei tre rifugi, è appropriato cercare semplicemente l'aiuto di questi esseri per qualche scopo religioso temporaneo, proprio come, per esempio, cercheresti l'aiuto di un benefattore per acquisire i mezzi di sostentamento o consulteresti un dottore per la cura di una malattia. [145]

Il secondo precetto proscrittivo comporta il trattenersi dal fare danno o ingiuria agli esseri viventi tramite il pensiero o l'azione. Questo include azioni come picchiare, legare, imprigionare, forare il naso e sovraccaricare gli umani, gli animali e così via. Il terzo precetto proscrittivo comporta non essere d'accordo con coloro che non credono nei tre gioielli come rifugio e che li ripudiano.

(b) I precetti prescrittivi

Ci sono tre precetti prescrittivi. Il primo è trattare come oggetti di reverenza le immagini del Buddha – come se fossero l’Insegnante stesso – non facendo rilevare i loro difetti senza tener conto della loro qualità, e non mancare loro di rispetto o trattarle con disprezzo mettendole in luoghi disonorevoli, dandoli in pegno, ecc. La *Lettera a un Amico*:³³⁴

Proprio come il colto adora un’immagine del Sugata,
Di qualsiasi cosa sia fatta, anche di legno...

{195} L’*Esegesi della Disciplina*³³⁵ riferisce come Manavakapila, che calunniò in diciotto modi la comunità dei discenti e di coloro che non avevano più nulla da imparare – dicendo, per esempio: “Cosa conosci dell’insegnamento o del non insegnamento, testa di Elefante?” – rinacque come un pesce mostruoso con diciotto teste diverse, restando come animale dal tempo dell’Insegnante Kasyapa fino al tempo del Re dei Sakya [il Buddha]. *Le Basi Ksudraka della Disciplina (Vinaia-ksudraka-vastu)*³³⁶ riferisce come, dopo il nirvana dell’Insegnante Krakucchanda, il Re Carumat ordinò che fosse costruito un grande *stupa*. Un operaio imprecò contro di lui due volte, esclamando: “Noi non saremo mai in grado di completare uno *stupa* così enorme!” Più tardi, quando fu terminato con precisione, egli si pentì delle sue imprecazioni e usò le sue paghe per fare modellare una campana d’oro e metterla sullo *stupa*. [146] Come risultato, rinacque come Supriyavat (“Dolce Voce”), con una brutta carnagione e un corpo minuscolo, ma con una voce meravigliosa. Pertanto, non dovrete mai cavillare sulle qualità delle immagini, disprezzare gli altri perché usano materiale eccellente per le immagini e simili o perché le fanno grandi, scoraggiare i loro artefici dal finirle e così via.

Si dice che il grande yoghi [Chang-chup-rin-chen] una volta diede una statua di Manjughosa all’Anziano perché la esaminasse. Egli chiese: “Com’è questa, è buona? Se è buona, la comprerò con le quattro monete d’oro che mi dato Rongba-gar-gay-wa”. L’anziano rispose: “Il corpo del venerabile Manjughosa non ha difetti – lo scultore è di medio calibro” e se la appoggiò al capo. Si dice che facesse lo stesso con tutte le immagini finite.

Il secondo precetto prescrittivo è di non mostrare mai mancanza di rispetto per gli scritti sull’insegnamento, anche per quelli composti solo da quattro parole. Inoltre, non dovrete dare in pegno i volumi delle scritture, trattarle come mercanzia, appoggiarle sul nudo suolo o in luoghi disonorevoli, trasportarle insieme alle scarpe, camminare su di esse, ecc. Trattatele con rispetto come se fossero lo stesso gioiello dell’insegnamento. Si dice che Ghesce Jen-nga-wa si alzasse in

piedi con le mani giunte davanti a sé in un gesto di rispetto ogni volta che vedeva trasportare una scrittura. In età avanzata, quando non era in grado di alzarsi, congiungeva semplicemente le mani. Si dice anche che l'Anziano una volta incontrò, in Nga-ri, un praticante del mantra che inizialmente rifiutò di ascoltarlo insegnare. Tuttavia, un giorno l'Anziano vide uno scriba che sfregava la placca dei suoi denti su una pagina dell'insegnamento. Incapace di sopportare questo, egli gridò: "Eh! Non fare quello, non fare quello!". – il risultato di ciò fu che il praticante del mantra ottenne fiducia nell'Anziano e ricevette da lui l'insegnamento. Inoltre, Sha-ra-wa disse: "Noi ci divertiamo con l'insegnamento in così tanti {196} modi. Mostrare mancanza di rispetto per l'insegnamento e i suoi insegnamenti rovina la nostra saggezza. Siamo stupidi a sufficienza adesso – non creiamo stupidità in più! Se diventiamo ancora più stupidi, cosa saremo capaci di fare?".

Il terzo precetto prescrittivo è di non svilire o disprezzare mai i membri della comunità, i rinuncianti, o coloro che possiedono meramente i simboli di un praticante della virtù [qualcuno che sia vestito da monaco o da monaca ma non abbia voti]. Né dovrete fare ciò con i meri simboli [parte delle vesti] di questi praticanti. Non dividete mai in alcun modo voi stessi dagli altri in fazioni opposte e non considerate gli altri come nemici. [147] Trattate sempre i membri della comunità con rispetto, come se fossero lo stesso gioiello della comunità.

*L'Esortazione a una Risoluzione Incrollabile dice:*³³⁷

Coloro che dimorano nella foresta, desiderando le buone qualità,
Non dovrebbero investigare i difetti degli altri.
Non dovrebbero pensare:
"Io sono superiore, io sono il migliore" –

Tale arroganza è la radice di ogni indisciplina.
Non disprezzate i monaci inferiori,
O non raggiungerete la liberazione per un eone.
Così è la via di questo insegnamento.

Noi dovremmo addestrarci nella pratica come il prezioso Insegnante [Drom-don-ba] e Nal-jor-ba-chen-bo, che, se vedevano un semplice frammento di veste gialla sul sentiero, non vi camminavano sopra, ma lo ripulivano dalla polvere e lo portavano in un posto pulito. Questo perché gli esseri viventi ci rispetteranno tanto quanto noi rispettiamo i tre gioielli. Il *Sutra del Re delle Concentrazioni*:³³⁸

Otterrete un risultato simile
Ai tipi di karma che compiete.

2^o I precetti generali

Ci sono sei precetti generali:

1. Ricordando le distinzioni e le buone qualità dei tre gioielli, prendi rifugio ripetutamente;
2. Ricordando la grande gentilezza dei tre gioielli, sforzati di adorarli costantemente e offri la prima porzione del tuo cibo e bevande;
3. Stabilisci gli altri esseri viventi in questa pratica considerandoli con compassione;
4. In qualunque attività ti impegni e qualunque sia il tuo obiettivo, compi offerte e suppliche ai tre gioielli, abbandonando ogni altro metodo mondano; {197}
5. Dopo averne compreso i benefici, prendi rifugio tre volte durante il giorno e tre volte di notte;
6. Mantieni il tuo rifugio e non abbandonare i tre gioielli, neanche per scherzo o se ti costa la vita.

(a) Ricordando le distinzioni e le buone qualità dei tre gioielli, prendi rifugio ripetutamente

Come spiegato in precedenza, dovrete ripetutamente tenere a mente le differenze tra i non-buddhisti e i buddhisti, le distinzioni tra i tre gioielli e le buone qualità dei tre gioielli.

(b) Ricordando la grande gentilezza dei tre gioielli, sforzati di adorarli costantemente e offri la prima porzione del tuo cibo e bevande

Il *Sutra del Re delle Concentrazioni*:³³⁹

Benché ottengano il cibo per merito dei buddha,
Gli infantili non ripagano la loro gentilezza.

Pertanto, conoscendo che tutta la felicità temporanea e la bontà certa che sperimenti, simboleggiate dal cibo, sono dovute alla gentilezza dei tre gioielli, dovrete fare offerte con l'intenzione di ripagare la loro gentilezza.

Riguardo alle offerte, ci sono: (1) le azioni dell'offerta e (2) le attitudini. Le prime di queste includono i seguenti dieci tipi: [148]

- 1) *Offerte al corpo di Buddha* significa offerte all'effettiva incarnazione del Buddha come forma.

2) *Offerte agli stupa* significa offerte agli *stupa* e simili per amore del Buddha.

3) *Offerte a un oggetto percepito* significa le offerte ai due summenzionati, come sono manifesti alle tue facoltà sensoriali.

4) *Offerte a un oggetto non percepito* si riferisce alle offerte fatte a un buddha o ai suoi *stupa* che non sono effettivamente presenti e (che sono) fatte per amore di tutti i buddha e di tutti gli *stupa*. Anche le offerte fatte per amore del Buddha a una o più immagini e *stupa*, dopo il suo nirvana, sono considerate offerte a un oggetto non percepito. Quando fai offerte a uno dei due, un buddha non percepito o i suoi *stupa* non percepiti, tu stai anche facendo offerte a entrambe gli oggetti percepiti, perché la realtà o la vacuità di uno di essi è la realtà di tutti loro. È una norma fare offerte, sia agli oggetti percepiti che a quelli non percepiti, con il {198} pensiero: “Io faccio offerte a tutti i buddha dei tre tempi e agli *stupa* delle dieci direzioni dell’universo illimitato”. Si dice che fare offerte a un oggetto percepito produca una vasta riserva di meriti e a un oggetto non percepito una riserva più grande; fare offerte a tutti i buddha e a tutti gli *stupa* produce una riserva molto più vasta di quella. Per cui è importante che quando fai offerte a un singolo buddha o alla sua immagine, e così via, tu ricordi l’indivisibilità della realtà e proietti il pensiero che stai facendo offerte a tutti loro.

5) *Offerte fatte da te stesso* sono le offerte fatte manualmente da te. Non farle fare da altri per pigrizia, indifferenza o trascuratezza.

6) *Offerte che aiuti gli altri a fare* si riferisce alle offerte che tu, per compassione, fai fare a qualcun altro. Questo avviene quando hai qualche piccola cosa da offrire e pensi: “Questi esseri viventi sofferenti, che hanno pochi meriti e niente da dare, otterranno felicità facendo queste offerte”. Inoltre, i meriti delle offerte fatte sia da te stesso, che dagli altri che hai aiutato a fare offerte, sono condivisi da entrambi, essendo la differenza nella misura dei risultati meritori di questi tre simile alla precedente discussione della quarta sezione. [149]

7) *Offerte di ricchezza e servizi* sono le offerte a un buddha o al suo *stupa* consistenti in regali di rivestimenti in stoffa, cibo, biancheria, sedili, medicine, articoli di necessità personale, incenso, polveri aromatiche e unguenti, ghirlande di fiori, musica e vari tipi di lampade. C’è anche l’offerta di parole rispettose, prostrazioni, alzarsi prima dell’altro, le mani congiunte rispettosamente, una varietà di lodi, omaggio con le membra e la testa che toccano il suolo, e circumambulazioni. Inoltre, possono essere dati doni inesaurebili come i campi, così come offerte di gioielli, orecchini, braccialetti e simili. Quantomeno, ci sono offerte di

campane, monete d'argento, rocchetti di filo.

8) *Vaste offerte* significa le offerte della ricchezza e dei servizi di cui sopra per una lunga durata. Inoltre, esse hanno sette qualità: di essere copiose, eccellenti, percepite e non percepite, fatte sia da sé stessi che da altri, ed essere offerte con profondo diletto, fervente aspirazione e col merito di essere dedicate alla perfetta illuminazione.

9) Offerte non contaminate dalle afflizioni sono le offerte con sei qualità: esse sono fatte (1) manualmente da te stesso, non {199} delegandole ad altri per disprezzo, trascuratezza o pigrizia; (2) rispettosamente; (3) senza distrazione; (4) libere da afflizioni nel senso che non sono mescolate ad attaccamento e simili; (5) senza l'aspettativa di ricevere ricchezza e servizi dai re e simili che hanno fede nel Buddha; e (6) con gli appropriati accompagnamenti materiali. Appropriati accompagnamenti materiali include tutto ciò che è esente da cose inappropriate, così come (include) gli atti appropriati tipo il cospargere qualcosa di unguento medicinale *bala* (*ba-bla*), immergere qualcosa nel burro chiarificato, bruciare la fragrante resina *gugul*, offrire i fiori bianchi di *arka*, e così di seguito. Se non hai preparato queste offerte materiali da solo né le hai richieste ad altri, dovresti diletartarti di tutte le offerte appropriate (fatte) ai *Tathagata* che esistono in ogni punto dell'universo, immaginare che siano vaste e diffuse e gioire che altri le offrano. [150] Avendo fatto questa grande offerta smisurata, con poca difficoltà metterai insieme le accumulazioni necessarie per raggiungere l'illuminazione. Sforzati costantemente di fare questo con una mente contenta e felice. Come dicono il *Sutra della Nuvola di Gioielli* e *Il Gruppo dei Tre Sigilli* (*Trisamaya-vyuha*),³⁴⁰ puoi anche dare fiori di nessuno, frutta, alberi, gioielli e simili.

10) *Offerte della pratica* comporta ricordare: i quattro incommensurabili; il quadruplice compendio dell'insegnamento [(1) tutti i fenomeni composti sono impermanenti, (2) tutte le cose contaminate sono miserevoli, (3) tutti i fenomeni sono privi di sé, e (4) il nirvana è beatitudine e pace]; i tre rifugi e le perfezioni; ammirare la profonda vacuità e fissarsi su di essa senza concettualizzazione; disciplinare la tua mente tramite i voti della disciplina etica; meditare sui fattori di illuminazione e sforzarsi per essi; le perfezioni e i quattro modi per riunire discepoli; tutto al minimo per il tempo che occorre per mungere una mucca [da dieci a quindici minuti].

Fare questi dieci tipi di offerte ai tre gioielli è fare un'offerta completa.

Il secondo aspetto delle offerte, le attitudini, è come segue. Quando fai que-

sti dieci tipi di offerte, ci sono sei attitudini che renderanno incommensurabile il risultato anche di una piccola offerta a uno qualsiasi dei tre gioielli. Dovresti fare le offerte pensando che

- (1) non c'è campo più alto di buone qualità;
- (2) non c'è benefattore più alto;
- (3) egli è il migliore di tutti gli esseri viventi; {200}
- (4) egli è estremamente raro, come un fiore di *udumvara*; 341
- (5) dal momento che solo un buddha appare in un universo di tre miliardi di sistemi di mondi, egli è l'unico e
- (6) egli è il fondamento di tutto il bene mondano e sovramondano.

Io ho scritto su questi dieci tipi di offerte e sei attitudini come appaiono in *Livelli del Bodhisattva*.³⁴²

Dovresti sempre fare la migliore offerta possibile. Nelle occasioni benaugurali e nelle festività, fai offerte buone in modo speciale, al meglio delle tue abilità. Inoltre, dal momento che devi costantemente mangiare e bere, offri sempre la prima porzione del tuo cibo e delle tue bevande. [151] Se fai questo senza fallo, metterai insieme una grande accumulazione di meriti. Pertanto, dal profondo del tuo cuore, offri sempre la prima porzione di qualsiasi cosa consumi, anche l'acqua.

Inoltre, Sha-ra-wa affermò:

Non offrire cose come formaggio dolce ammuffito e foglie ingiallite, ma usa ciò che hai di buono. Offrire la prima porzione del tè non è di beneficio se è fatto come quando si toglie la polvere.

Un sutra dice:

Per esempio, mettere semplicemente dei semi su un campo fertile non funzionerà se non saranno piantati effettivamente nella stagione (giusta). Perciò è appropriato piantare continuamente i semi della felicità temporanea e della bontà certa nel corso di tutte e quattro le stagioni, nel campo fertile che dà origine a ogni felicità temporanea e alla bontà certa in questa e nelle vite future – ma tu dissoda questo campo con l'aratro della fede.

Se non fai questo, sarai estremamente povero di meriti.

Per cui, come dice la *Lode in Onore di Colui che è Degno di Onore*:³⁴³

Non esiste un campo dei meriti

Come te nei tre mondi –
 Tu sei il supremo ricevente di doni,
 Il puro che rende pura una fila di monaci.

Proprio come l'altezza e l'ampiezza
 Del firmamento non hanno limiti,
 (Così) non c'è limite alla fruizione
 Dell'aiutare o del danneggiare te.

Dal momento che la nostra pratica è tale che non possiamo neppure pensare a un supremo campo di meriti come possiamo pensare a un campo ordinario, dovremmo sempre sforzarci di fare offerte ai tre gioielli. Facendo così, il potere della nostra mente {201} rispetto agli stadi del sentiero crescerà come risultato della forza delle radici di virtù cresciute in questo eccellente campo di meriti. Perciò, se il potere della nostra mente è così debole che non possiamo ritenere (nella memoria) le parole quando studiamo, comprendere il significato quando riflettiamo, o ottenere conoscenza quando meditiamo, dovremmo affidarci al potere del campo dei meriti. Questa è un'istruzione personale. In questo filone, anche Sri Matrceta dice:³⁴⁴

Dipendendo da te, [Bhagavan]
 La mia mente, benché debole, si è allargata
 Come un fiume nella stagione delle piogge,
 Raggiungendo una grande abilità nel comporre opere poetiche. [152]

Viene insegnato che le offerte non sono determinate dagli oggetti materiali, ma dalla tua fede. Perciò, se non hai possessi materiali da offrire, allora le offerte di mandala e acqua, o di cose non detenute in proprietà e così via, saranno sufficienti se hai fede. Alcuni hanno possessi ma sono incapaci di darli via, citando il verso:³⁴⁵ “Poiché non ho meriti, io sono molto povero; non ho altra ricchezza per le offerte”. Questo è, come disse Bo-do-wa, paragonabile a una persona cieca che cerchi di imbrogliare una persona vedente lasciando cadere una pochino di incenso di cattiva qualità in una coppa maleodorante, dicendo: “Questa è acqua profumata con legno di sandalo e canfora”.

Pu-chung-wa disse: “Prima davo incenso scadente con un odore acuto. Poi sono riuscito ad avere, per offrirli, lunghi bastoncini di incenso dal dolce odore, fatti con quattro sostanze. Ora offro *akaru*, *turuska* aromatici e cose del genere”. Perciò, se non apprezzi le piccole offerte e non le fai, la tua intera vita passerà in quel modo. Tuttavia, se fai lo sforzo più serio per stadi, cominciando con piccole cose, le condizioni aumenteranno. Dovresti praticare come faceva Pu-

chung-wa. Si dice che in un'occasione egli preparò un incenso del valore di ventidue medaglie d'oro.

I grandi esseri che hanno ottenuto il controllo sulle cose materiali emanano molte centinaia di migliaia di corpi, ciascuno dei quali a sua volta emana centinaia di migliaia di mani. Visitando tutti i regni dei Buddha, essi fanno offerte ai Conquistatori per molti eoni. Possono fare tutto questo, mentre gli altri si accontentano di piccoli conseguimenti che sembrano buoni e dicono: "Io non mi aspetto l'illuminazione tramite il compiere offerte", questa è l'insensatezza di coloro che si sono esposti poco agli insegnamenti. Perciò, noi dovremmo fare come si dice nel *Sutra della Nuvola di Gioielli*:³⁴⁶

Studia una qualsiasi delle vaste offerte ed atti di servizio nei sutra come questi.
Con suprema determinazione senza riserve, dedica sinceramente queste offerte ed atti di servizio davanti ai Buddha e ai Bodhisattva. {202}

(c) Stabilisci gli altri esseri viventi in questa pratica considerandoli con compassione [153]

Questo significa che dovresti usare tutti i mezzi disponibili per stabilire con sollecitudine gli altri esseri viventi nella pratica del prendere rifugio.

(d) In qualunque attività ti impegni e qualunque sia il tuo proposito, compi offerte e suppliche ai tre gioielli, abbandonando qualsiasi altro metodo mondano

In qualunque attività ti impegni e qualunque sia il tuo proposito, affidati e fai ciò che concorda con i tre gioielli, come il fare loro delle offerte. Ma non fare mai ciò che non concorda con i tre gioielli, come l'affidarsi alla religione Bon. Affidati sempre ai tre gioielli.

(e) Dopo averne compreso i benefici, prendi rifugio tre volte di giorno e tre volte di notte

I benefici del prendere rifugio sono spiegati per prima in accordo al *Compendio delle Determinazioni* e poi secondo le istruzioni personali.

(i) I benefici come appaiono nel *Compendio delle Determinazioni*

Questi sono spiegati in due gruppi di quattro.

(a') **Il primo gruppo di quattro**
 (r') **Otterrai vasti meriti**

Come dice il *Dharani del Colpo del Tamburo Immortale* ('*Chi med rnga sgra'i gzungs*):³⁴⁷

Il Bhagavan Buddha è inconcepibile.
 Anche il sublime insegnamento è inconcepibile.
 La nobile comunità è inconcepibile.
 Per coloro che hanno fede nell'inconcepibile
 È inconcepibile anche la fruizione.

Anche il *Compendio delle Perfezioni (Paramita-samasa)* afferma:³⁴⁸

Se il merito del prendere rifugio assumesse una forma,
 Perfino questi tre regni sarebbero troppo piccoli per contenerla –
 La conca di una mano non può misurare
 Il grande oceano, il deposito dell'acqua.

(2') **Otterrai sia gioia che suprema gioia**

La *Collezione di Versi Indicativi* afferma:³⁴⁹

{203} Quelli che, ricordando il Buddha
 Durante il giorno e la notte,
 Prendono rifugio in lui,
 Ottengono il vantaggio di essere umani.

Dovreste applicare questo anche agli altri due gioielli. Perciò, colui che si affida a questi tre rifugi diventa più gioioso al pensiero: "Io ho realmente ottenuto qualcosa degna di essere ottenuta".

(3') **Otterrai la concentrazione e (4') Raggiungerai la purezza [154]**

Sarai liberato mediante l'addestramento nella concentrazione e nella saggezza.

(b') **Il secondo gruppo di quattro**

(r') **Avrai grande protezione**

Questo sarà spiegato più tardi.

(2') Ridurrai, estinguerai, e annichilirai totalmente tutte le oscurazioni derivanti da un credo scorretto

Ridurrai e rimuoverai il cattivo karma accumulato a causa del tuo credere in cattivi insegnanti, insegnamenti e amici e del considerarli come rifugi.

(3') Sarai considerato tra le persone eccellenti, che realizzano genuinamente il sublime

Sarai incluso tra le persone eccellenti.

(4') Diletterai e riceverai l'approvazione dei tuoi insegnanti e compagni religiosi e delle divinità che traggono gioia dall'insegnamento

Compiacerai i tuoi insegnanti e compagni religiosi. Come si dilettono le divinità? Esse cantano elogi a tali persone, pensando gioiosamente: "La persona chiamata così e così, che, come noi, ha preso rifugio, morirà e rinascerà qui. Poiché lui o lei ha preso rifugio ed è divenuto stabile in esso, lui o lei sarà nostro compagno/a".

(ii) I benefici come appaiono nelle istruzioni personali

Come spiegato nelle istruzioni personali, i benefici del prendere rifugio sono in numero di otto.

(a') Sarai incluso tra i buddhisti

In generale, c'è una quantità di modi per distinguere i buddhisti dai non-buddhisti. Comunque, dal momento che è ampiamente riconosciuto che l'Anziano e Santipa li distinguono secondo il rifugio che {204} cercano, dovrete considerare come buddhisti coloro che hanno ottenuto il loro rifugio e non lo hanno abbandonato. Perciò, per essere incluso inizialmente tra i buddhisti, devi riconoscere, dal profondo del tuo cuore, i tre gioielli come tuo insegnante e così via. Senza questo, non sei incluso tra i buddhisti, a prescindere da quale virtù tu abbia coltivato.

(b') Diventi degno di mantenere tutti i voti

*L'Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza dice:*³⁵⁰

Coloro che prendono rifugio entrano per la porta che conduce a prendere tutti i voti.

Anche *Settanta Versi sul Rifugio*, di Ciandrakirti, dice:³⁵¹

Oh praticanti laici, prendere rifugio nei tre gioielli è la base per gli otto voti.³⁵² [155]

Il significato inteso da questo passaggio è che rendi ferma la tua aspirazione al nirvana prendendo rifugio, e che i tuoi voti sorgono da questo.

(c') Ridurrai ed eliminerai le ostruzioni karmiche accumulate in precedenza

Nella sezione in cui insegna che prendere rifugio rimuove i peccati, il *Compendio degli Addestramenti* dice:³⁵³

Qui dovrete prendere come esempio la storia edificante del maiale.

Pertanto, proprio come il dio che stava per rinascere come maiale evitò tale nascita prendendo rifugio, così pure tu elimini la condizione per rinascere in un regno miserabile prendendo rifugio. Di conseguenza è detto:

Coloro che prendono rifugio nel Buddha
Non vanno nei regni miserabili.
Dopo aver abbandonato la forma umana,
Essi assumono i corpi delle divinità.

Lo stesso insegnamento si applica al prendere rifugio nell'insegnamento e nella comunità: alcuni peccati accumulati in precedenza vengono ridotti e alcuni sono eliminati.

(d') Accumulerai vasti meriti

Questo è stato spiegato in precedenza.

(e') Non cadrai nei reami miserevoli

Dovresti comprendere questo dalla spiegazione precedente.

{205} (f') **Non sarai contrastato da ostacoli umani o non umani**
Come si dice in un sutra:³⁵⁴

Le persone che sono terrorizzate
Cercano rifugio per la massima parte nelle divinità delle
Montagne, foreste, templi
E degli alberi dei luoghi sacri.

Tali rifugi non sono i preminenti;
Tali rifugi non sono supremi.
Se ti affidi a tale rifugio
Non sarai libero da tutta la sofferenza.

Se prendi rifugio nel Buddha,
Nell'insegnamento e nella comunità,
Vedrai con saggezza
Le quattro nobili verità –

La sofferenza, l'origine della sofferenza,
Il corretto superamento della sofferenza
E il felice ottuplice nobile sentiero
Che conduce al nirvana.

Questo è il rifugio preminente,
Questo è il rifugio supremo.
Se ti affidi a tale rifugio,
Sarai libero da tutta la sofferenza.

Qui dovresti usare come esempi le storie sul non-buddhista che aveva padronanza sulla fune magica e così via.³⁵⁵ [156]

(g') Realizzerai ogni cosa che desideri

Se, prima di intraprendere un'attività religiosa, fai offerte ai tre gioielli, prendi rifugio e poi preghi di avere successo, la porterai a termine con facilità.

(h') Raggiungerai velocemente la buddhità

Il *Sutra Richiesto da un Leone* (*Simha-pariprccha-sutra*) dice:³⁵⁶

Tramite la fede superi la mancanza di condizioni propizie.

Perciò, colui che ottiene un tipo speciale di condizioni propizie, incontra il rifugio e si addestra nel sentiero speciale, raggiungerà la buddhità senza indugio.

Ogni giorno, ricorda i benefici nel modo di cui sopra. Poi prendi rifugio tre volte durante il giorno e tre volte durante la notte.

(f) Mantieni il tuo rifugio e non abbandonare i tre gioielli, neppure per scherzo o se ti costa la vita

{206} Inevitabilmente perderai il tuo corpo, la tua vita e le tue risorse. Ma se tu abbandoni i tre gioielli a favore di questi, soffrirai in continuazione per molte vite. Perciò, dovresti ripetutamente fare voto che, qualunque cosa accada, non abbandonerai il tuo rifugio – neppure pronunciando le parole per scherzo.

Gli insegnanti del passato hanno detto che c'è un precetto che dovresti praticare prendendo rifugio nel *Tathagata* di qualunque direzione in cui tu stia andando. Non ho visto la fonte di questo.

Io ho presentato i sei precetti generali in conformità al modo in cui appaiono nel *Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione"*, di Atisha. Tra i precetti speciali, i primi tre sono spiegati nei sutra, gli altri tre nei *Sei Aspetti del Prendere Rifugio (Sad-anga-sarana-gamana)*, di Vimalamitra:357

Un'immagine, un verso, o

Un frammento scartato di veste gialla;

Per fede e credo, consideralo come se fosse il Maestro;

Non negare per sbaglio alcunché di ciò che egli ha detto,

Appoggialo piuttosto sulla sommità del tuo capo;

Guarda le persone pure e impure come se fossero nobili. [157]

Riguardo ai precetti tratti dal *Compendio delle Determinazioni*,³⁵⁸ le massime di Ga-ma-pa affermano: "Neu-sur-ba non insegnò questi [precetti del prendere rifugio], ma lui ed io li abbiamo ricevuti da Gon-ba-wa". Essi appaiono nella presentazione degli stadi del sentiero trasmessi da Gon-ba-wa tramite Lum-ba-wa.

Come il contravvenire questi precetti causi l'indebolimento e l'abbandono del rifugio è spiegato nel modo che segue. Alcuni asseriscono che se violi sei dei precetti – i primi tre precetti speciali, più i precetti del prendere costantemente rifugio, non abbandonando il rifugio neanche per (salvare) la tua vita e facendo offerte ai tre gioielli – tu hai abbandonato il rifugio. Altri includono gli ultimi tre precetti speciali e affermano che il contravvenire ai nove precetti costituisce l'abbandono del rifugio. Il contravvenire i restanti precetti indebolisce il tuo rifugio.

Tuttavia, un effettivo abbandono del rifugio significa che hai contravvenuto il precetto di non abbandonare il rifugio neanche per (salvare) la tua vita. Similmente, anche se non abbandoni i tre gioielli, se segui sia questi che un insegnante, un insegnamento e una comunità che sono contrari ad essi, tu contravvieni il precetto di non riconoscere altri rifugi. Dal momento che non ti stai completamente affidando {207} al rifugio, tu lo hai abbandonato. Io penso che se non avvengono queste due, le altre contravvenzioni dei precetti sono solo contravvenzioni, ma non cause di abbandono del rifugio.

Stando così le cose, prendere rifugio è la porta principale per l'insegnamento del Buddha. Se prendi rifugio in un modo che trascende le mere parole, non sarai sconfitto dagli ostacoli esterni e interni, perché ti affidi al potere più alto. Dal momento che le buone qualità si sviluppano facilmente e si deteriorano con difficoltà, esse possono solo continuare a crescere. Perciò, è estremamente importante, come spiegato in precedenza, sostenere i rifugi tramite il timore della sofferenza, il ricordo delle buone qualità dei rifugi e così via, e fare uno sforzo per non trasgredire i precetti.

Domanda: Per cui, quando generi paura tramite la consapevolezza della morte e il pensiero che, dopo la morte, rinascerai in un regno miserabile, il rifugio che ti protegge da questo sono i tre gioielli. Tu li mantieni come tuo rifugio e non contravvieni i loro precetti. Comunque, in che modo il rifugio ti protegge?

Risposta: La *Collezione di Versi Indicativi* afferma:359

Io, il Tathagata, l'Insegnante,
Ti rivelo
Il sentiero che arresta i dolori dell'esistenza;
Tu devi seguirlo. [158]

Perciò, il Buddha è colui che insegna il rifugio e la comunità ti assiste nel completare il rifugio, ma il reale rifugio è il gioiello dell'insegnamento, perché una volta che lo hai ottenuto sei liberato dalla paura. Riguardo a questo, il gioiello dell'insegnamento ultimo è definito come la realizzazione della crescita graduale di due cose – l'eliminazione di una mera porzione di difetti da parte del praticante principiante e la sua conoscenza che produce una mera porzione di buone qualità. Questo non è qualcosa che appaia accidentalmente.

{209} LE CARATTERISTICHE GENERALI DEL KARMA

b' Sviluppare la fede della convinzione, che è la radice di ogni felicità temporanea e della bontà certa

1' Riflettere sul karma e i suoi effetti in generale

a" Il vero modo in cui riflettere in generale

1" La certezza del karma

2" L'amplificarsi del karma

3" Non si sperimentano gli effetti delle azioni non compiute

4" Le azioni che hai compiuto non periscono

* * *

A questo punto conosci a fondo le classificazioni delle virtù e delle non virtù, così come i loro effetti. La tua pratica deve perciò essere di mettere giustamente da parte le non virtù e adottare le virtù. Questo perché non arresterai le cause delle rinascite miserevoli a meno che tu non rifletta esaurientemente sui due tipi di karma³⁶⁰ e i loro effetti, e poi metta giustamente da parte le non virtù e adotti le virtù. Perciò, tu potresti aver paura dei reami miserevoli e tuttavia non essere in grado di sfuggire a ciò che temi.

Di conseguenza, al fine di essere protetto dai reami miserevoli nel momento in cui devi sperimentare gli effetti, devi trattenere la mente dall'impegnarsi nelle non virtù nel momento in cui stai creando le cause. Questo, a sua volta, dipende dal raggiungere la convinzione circa il karma e i suoi effetti.

{210} b' Sviluppare la fede della convinzione, che è la radice di ogni felicità temporanea e della bontà certa³⁶¹

La seconda parte della spiegazione sul come ottenere felicità nella prossima vita – sviluppare la fede della convinzione riguardo al karma e ai suoi effetti – consiste nel riflettere sul karma e i suoi effetti in generale (Capitoli 13-14) e nel dettaglio (Capitolo 14).

1' Riflettere sul karma e i suoi effetti in generale

Questa spiegazione è divisa in:

1. Il vero modo in cui riflettere in generale
2. Riflettere sulle distinzioni tra le varietà di karma (Capitolo 14)

a” Il vero modo in cui riflettere in generale

In generale, il vero modo di riflettere sul karma e i suoi effetti implica quattro punti:

1. La certezza del karma
2. L'amplificazione del karma
3. Non si sperimentano gli effetti di azioni non compiute
4. Le azioni che hai compiuto non periscono

1” La certezza del karma

Tutta la felicità nel senso di sensazioni di benessere – sia degli esseri ordinari che di quelli nobili, includendo anche i minimi piaceri come il levarsi di una fresca brezza per un essere nato in un inferno – deriva dal karma virtuoso accumulato in precedenza. È impossibile che la felicità sorga da karma non-virtuoso.

Tutta la sofferenza, nel senso di sensazioni dolorose – inclusa perfino la minima sofferenza che si manifesta nella corrente mentale di un *arhat* – sorge dal karma non-virtuoso accumulato in precedenza. [159] È impossibile che la sofferenza sorga da karma virtuoso. La *Preziosa Ghirlanda*:³⁶²

Dalle non virtù discendono tutte le sofferenze
 E, allo stesso modo, tutti i reami miserevoli.
 Dalla virtù derivano tutti i reami felici
 E le gioie in tutte le rinascite.

Di conseguenza, felicità e sofferenza non intervengono in assenza di cause, né sorgono da cause incompatibili, come il divino creatore o un'essenza primordiale.³⁶³ Piuttosto, la felicità e la sofferenza in generale, derivano da karma virtuoso e non-virtuoso, e {211} le varie felicità e sofferenze particolari sorgono individualmente, senza neppure la minima confusione, da vari particolari casi di questi due tipi di karma. Raggiungere la conoscenza certa del fatto che il karma e i suoi effetti sono definiti o non fallaci è ciò che viene chiamato il corretto punto di vista per tutti i buddhisti ed è lodato come il fondamento di ogni virtù.

2” L'amplificarsi del karma

Un effetto di immensa felicità può sorgere anche da un piccolo karma virtuoso. Un effetto di immensa sofferenza può sorgere anche da un minuscolo karma non-virtuoso. Quindi, la causazione [karmica] interna sembra implicare un'amplifi-

cazione che non si riscontra nella causazione esterna. Inoltre, si dice nella *Collezione di Versi Indicativi*:³⁶⁴

Come un veleno che sia stato ingerito,
Il commettere anche solo un piccolo peccato
Crea nelle nostre vite a venire
Grande paura e terribile sfacelo.

Come il grano matura in un (raccolto) abbondante,
Così pure la creazione di un piccolo merito
Conduce a grande felicità nelle vite future
E sarà anche immensamente significativa.

Maturate la certezza di come grandi effetti possano sorgere da piccole azioni studiando le narrazioni di eventi passati presentati nei testi come le *Basi della Disciplina*, il *Sutra del Saggio e dello Stolto (Dama-murkha-sutra)*³⁶⁵ e il *Sutra delle Cento Azioni (Karma-sataka-sutra)*. Per esempio, ci sono le storie tratte da la *Base della Disciplina*³⁶⁶ circa il mandriano Nanda e la rana colpita dal suo bastone, l'oca, il pesce, le cinquecento tartarughe, i cinquecento spiriti affamati, il contadino e i cinquecento tori e, dal *Sutra del Saggio e dello Stolto*, i resoconti di Suvarnadevata, Suvarnavasu e Hastipala. [160]

Inoltre, ci sono coloro che sono parzialmente scivolati in queste quattro cose – disciplina etica, rituali, mezzi di sostentamento e visione filosofica. Ossia, non sono scivolati per nulla nell'ultima, ma non hanno completamente realizzato forme pure delle prime tre. Il Buddha disse che tali persone nasceranno come *naga*. *Domande dei Re Naga dell'Oceano (Sagara-naga-rajapariprccha)* dice:³⁶⁷

“Bhagavan, all'inizio dell'etere io vivevo nel grande oceano e il *Tathagata* Krakucchanda era al mondo. In quel tempo, i *naga* e i loro figli e figlie all'interno del grande oceano erano diventati pochi e anch'io avevo un seguito ridotto. Ora, Bhagavan, {212} i *naga* e i loro figli e figlie all'interno del grande oceano sono incalcolabili e il loro numero non conosce limiti. Oh Bhagavan, quali sono le cause e le condizioni di questo?”

E il Bhagavan disse: “Oh Signore dei *Naga*, ci sono stati quelli che avevano rinunciato al mondo ed erano entrati nella disciplina – l'insegnamento ben esposto – ma che non perfezionarono completamente la pura disciplina etica. Non furono completamente perfetti in quanto i loro rituali si erano deteriorati, i loro mezzi di sostentamento si erano deteriorati e la loro disciplina etica si era deteriorata. Tuttavia, la loro visione era corretta. Essi non sono nati tra gli esseri viventi degli inferni. Dopo la morte, essi sono rinati nei luoghi in cui nascono i *naga*.”

Inoltre, si dice che durante la continuazione dell'insegnamento dell'Insegnante Krakucchanda, novecentottanta milioni di capifamiglia e rinuncianti nacquero come *naga* per via del decadimento dei loro rituali, mezzi di sostentamento e disciplina etica. Durante la continuazione dell'insegnamento dell'Insegnante Kanakamuni, ce n'erano seicentoquaranta milioni. Durante la continuazione dell'insegnamento dell'Insegnante Kasyapa, ce n'erano ottocento milioni. Durante la continuazione dell'insegnamento del nostro Insegnante, novecentonovanta milioni sono nati o rinasceranno come *naga*. Anche dal momento in cui il nostro insegnante è passato in nirvana, quelli - tra i quattro tipi di seguaci - che commettono peccati e la cui disciplina etica degenera rinascono come *naga*. [161]

Nondimeno, si dice che, benché la loro pratica non sia pura, dopo la loro morte come *naga* e il passaggio a una nuova vita, essi rinasceranno come divinità o come umani per il potere della loro conservata convinzione nell'insegnamento. Eccetto quelli che sono entrati nel Mahayana, tutti loro passeranno in nirvana durante gli insegnamenti di coloro che diventeranno dei buddha in questo eone propizio.

Perciò, consolida la certezza che anche le più sottili delle azioni virtuose e non-virtuose ti seguono come ombre e producono sia grande felicità che grande sofferenza. Quindi, sforzati di coltivare anche la più sottile delle virtù e di eliminare anche il più sottile dei peccati e delle infrazioni. La *Collezione di Versi Indicativi*:³⁶⁸

Proprio come le ombre degli uccelli che stanno
 Nel cielo si muovono insieme ad essi,
 Gli esseri sono seguiti da
 Ciò che di giusto e di sbagliato hanno fatto.

Proprio come viaggiano tra le sofferenze quelli che,
 Avendo poche provviste,
 Si mettono per strada,
 {213} (Così) gli esseri viventi che non hanno coltivato un buon karma
 Viaggiano verso regni miserevoli.

Proprio come viaggiano con felicità quelli che,
 Avendo preparato molte provviste,
 Si mettono per strada,
 (Così) gli esseri viventi che hanno coltivato un buon karma
 Viaggiano verso i regni felici.

Ed anche:

Non disdegnare neppure il più piccolo peccato,
 Pensando che non procurerà danno;
 È mediante l'accumulazione di gocce d'acqua
 Che un grande recipiente si riempie gradualmente.

E inoltre:

Non pensare che il commettere
 Anche un minimo peccato non ti seguirà.
 Proprio come un grande recipiente viene riempito
 Dalla caduta di gocce d'acqua,
 Così uno stolto viene riempito dai peccati
 Accumulati un poco per volta.

Non pensare che la coltivazione
 Anche di una minima virtù non ti seguirà.
 Proprio come una grande pentola viene riempita
 Dalla caduta di gocce d'acqua,
 Così pure le persone risolte vengono riempite
 Dalle virtù accumulate un poco per volta.

Ancora, la *Ghirlanda di Storie delle Nascite*:³⁶⁹

Assuefacendosi al karma virtuoso e non-virtuoso
 Gli umani si abituanano a queste azioni.
 Benché tu possa ignorare questi argomenti,
 In altre vite sperimenterai i loro effetti, come un sogno. [162]

Coloro che non si addestrano nella generosità, nella disciplina etica e così via,
 Possono anche avere buoni lignaggi famigliari, buoni corpi e salute
 E possono avere grande potere o enorme ricchezza,
 Ma non troveranno felicità nelle vite future.

Quanto a quelli il cui lignaggio familiare e così via sono inferiori ma che non sono
 attaccati al peccato

E che hanno qualità tipo la generosità e la disciplina etica,

La loro felicità crescerà nelle vite future

{214} In modo certo come è certo che i monsoni dell'estate riempiranno l'oceano.

Una volta che hai sviluppato la certezza che il karma virtuoso e non-virtuoso
Danno origine alla felicità e alla sofferenza nelle vite al di là,
Elimina i peccati e applica lo sforzo alle azioni virtuose.
Tu senza fede, fai quello che vuoi.

3" **Non si sperimentano gli effetti di azioni non compiute**

Se non hai accumulato il karma che è la causa di un'esperienza di felicità o di sofferenza, non sperimenterai in alcun modo la felicità o la sofferenza che è il suo effetto. Coloro che godono i frutti delle innumerevoli collezioni ammassate dall'Insegnante non hanno bisogno di aver accumulato tutte le cause di questi effetti, ma hanno bisogno di accumularne una porzione.

4" **Le azioni che hai compiuto non periscono**

Coloro che hanno fatto azioni virtuose e non-virtuose hanno creato effetti piacevoli e spiacevoli. Come dice *Elogio dell'Eccellente*, di Udbhatasiddhasvamin:³⁷⁰

I brahmini dicono che virtù e peccato
Possono trasferirsi ad altri – come dare e ricevere un regalo.
Tu [oh Buddha] hai insegnato che ciò che uno ha fatto non perisce
E che non si incontrano gli effetti di ciò che non si è fatto.

Per di più, il *Sutra del Re delle Concentrazioni* afferma:³⁷¹

Inoltre, una volta che hai commesso un'azione, ne sperimenterai gli effetti;
E non sperimenterai gli effetti di ciò che altri hanno fatto.

In aggiunta, la *Base della Disciplina* dice:³⁷²

Il karma non perisce
Neppure in cento eoni.
Quando arrivano le circostanze e il momento
Gli esseri sicuramente sentono i suoi effetti.

{215} LE VARIETÀ DEL KARMA

b” Riflettere sulle distinzioni tra le varietà di karma

1” L’insegnamento principale dei dieci sentieri dell’azione

2” La determinazione degli effetti delle azioni

(a) Le azioni non-virtuose e i loro effetti

(i) Gli effettivi sentieri delle azioni non-virtuose

(ii) Distinzioni del peso

(a’) I pesi dei dieci sentieri dell’azione non-virtuosa

(b’) Una breve discussione dei criteri per le azioni potenti

(1’) La forza nei termini del recipiente

(2’) La forza nei termini del supporto

(3’) La forza nei termini degli oggetti

(4’) La forza nei termini dell’attitudine

(iii) Un’esposizione degli effetti

(a’) Effetti di fruizione

(b’) Effetti causalmente concordanti

(c’) Effetti ambientali

(b) Le azioni virtuose e i loro effetti

(i) Le azioni virtuose

(ii) Gli effetti delle azioni virtuose

(c) Una presentazione di altre classificazioni del karma

(i) La distinzione tra karma progettante e karma completante

ii) Il karma il cui risultato sperimenterai di sicuro o solo con probabilità

2’ Riflettere sul karma e i suoi effetti in dettaglio

a” Gli attributi delle fruizioni

b” Gli effetti delle fruizioni

c” Le cause delle fruizioni

* * *

{216} b” **Riflettere sulle distinzioni tra le varietà di karma**

La presentazione delle distinzioni tra le varietà di karma ha due parti:

1. L’insegnamento principale dei dieci sentieri dell’azione

2. La determinazione degli effetti delle azioni

1° L'insegnamento principale dei dieci sentieri dell'azione

Domanda: [163] Dato che ho accertato la causalità di felicità e sofferenza come spiegato in precedenza, ho compreso che il karma aumenta, che non incontrerò i risultati di azioni che non ho fatto, e che le azioni che ho fatto non periranno – su quale sorta di karma ed effetti dovrei sviluppare inizialmente la certezza? Quali dovrei adottare e quali dovrei mettere da parte?

Risposta: In generale, puoi concludere che ci sono tre modi di impegnarsi nella buona e nella cattiva condotta – fisicamente, verbalmente e mentalmente. Benché non tutte le virtù e le non virtù di questi tre modi siano incluse entro i dieci sentieri dell'azione, tuttavia il Buddha, il Bhagavan, riassumendo i punti chiave, insegnò che le più ovvie, o comuni, tra le virtù e le non virtù sono i dieci sentieri delle azioni virtuose e non-virtuose. Egli insegnò che le basi estremamente grandi per un'azione malfatta sono i dieci sentieri dell'azione non-virtuosa. Egli vide che, quando abbandoni queste dieci, adotti le azioni virtuose e che i punti più importanti di queste azioni virtuose sono anch'essi in numero di dieci. Perciò, egli insegnò dieci sentieri dell'azione virtuosa. Il *Tesoro della Conoscenza*:373

Sistematizzando i più ovvii tra di essi,
Il Buddha disse che i sentieri dell'azione –
Virtuosa e non-virtuosa – sono dieci.

E la *Esegesi della Disciplina* dice:374

Se pratici questi tre sentieri dell'azione –
Sorvegliare la tua parola, essere controllato mentalmente,
E non commettere non-virtù fisiche –
Porterai a termine il sentiero insegnato dal Saggio.

Conoscendo i dieci sentieri delle azioni non-virtuose e i loro effetti, trattieniti perfino dall'essere motivato a commetterle. Quindi pratica i sentieri dell'azione delle dieci virtù, in cui il tuo corpo, parola e mente non sono per nulla mescolati ai sentieri dell'azione non-virtuosa. Questa pratica è indispensabile come base per tutti e tre i veicoli così come per la realizzazione dei due scopi degli esseri. Per cui, il Conquistatore la elogiò ripetutamente da molte prospettive.

{217} Le *Domande dei Re Naga dell'Oceano* afferma:375

Quelle che ho chiamato virtù sono la radice principale delle perfezioni di tutte le divinità e degli

umani. Esse sono le radici principali dell'illuminazione degli *śrāvaka* e dei *pratyekabuddha*. Esse sono

la radice principale dell'insuperata, perfetta illuminazione. E quali sono queste radici principali? Esse

sono le dieci azioni virtuose. [164]

Ed anche:

Per esempio, oh Signore dei *Naga*, tutti i villaggi, le città, municipalità, distretti, nazioni e palazzi dei Re; tutta l'erba, i boschi, le erbe medicinali e gli alberi; tutti i frutti del lavoro, tutte le riserve di semi, la crescita di tutti i raccolti, la loro aratura, l'erpicazione e la produzione – ogni cosa poggia sulla terra. La loro sorgente è la terra. Allo stesso modo, oh Signore dei *Naga*, questi sentieri delle dieci azioni virtuose sono le sorgenti della nascita divina o umana, del raggiungere la meta delle pratiche virtuose degli apprendisti e di quelli che non hanno più da apprendere, dell'illuminazione di un *pratyekabuddha*, di tutti gli atti di un bodhisattva, e di tutte le qualità di un buddha.

Perciò Ciandrakirti, nel *Commentario sulla "Via di Mezzo,"* riassunse il significato della lode del Buddha nel *Sutra sui Dieci Livelli (Dasabhumika-sutra)* per la disciplina etica in cui si eliminano le dieci non-virtù:³⁷⁶

Per gli esseri ordinari, per quelli nati dalla parola del Buddha,

Per quelli le cui nature sono certamente auto-illuminate,

o figli dei conquistatori,

Non ci sono cause di bontà certa

O di stato elevato, al di fuori della disciplina etica.

Sorveglia ripetutamente la tua disciplina etica mantenendo un senso di restrizione. Ci sono alcuni che non hanno tale restrizione neanche riguardo a una singola pratica di disciplina etica, tuttavia dicono ugualmente: "Io sono un praticante del Mahayana". Questo è veramente disonorevole. Il *Sutra di Kṣitigarbha* afferma:³⁷⁷

Per mezzo di questi dieci sentieri di virtù diventerai un buddha. Tuttavia, ci sono quelli che, per tutta la loro vita, non mantengono neppure minimamente un singolo sentiero di azione virtuosa, ma che dicono cose di questo tipo: "Io sono un praticante Mahayana; cerco l'insuperabile, perfetta illuminazione". Tali persone sono grandi ipocriti e bugiardi. Essi ingannano il mondo alla presenza di tutti i *bhagavan* Buddha, e predicano il nichilismo. Quando muoiono, sono

confusi e precipitano indietro. [165]

Dovreste intendere che “precipitano indietro” è un sinonimo di prendere una rinascita completamente miserevole.

{218} 2” **La determinazione degli effetti delle azioni**

Per la determinazione degli effetti delle azioni ci sono tre parti:

1. Le azioni non-virtuose e i loro effetti
2. Le azioni virtuose e i loro effetti
3. Una presentazione delle altre classificazioni del karma

(a) **Le azioni non-virtuose e i loro effetti**

Queste sono spiegate in tre parti:

1. I veri sentieri delle azioni non-virtuose
2. Distinzioni del peso
3. Un’esposizione degli effetti

(i) **Gli effettivi sentieri delle azioni non-virtuose**

I dieci sentieri delle azioni non-virtuose sono i seguenti:

1. Uccidere

Che cos’è uccidere? Il *Compendio delle Determinazioni* insegna questo in cinque categorie – la base, la percezione, l’attitudine, l’afflizione e la conclusione. Tuttavia puoi condensare i tre di mezzo nella categoria dell’attitudine e aggiungere la categoria dell’esecuzione per dare una presentazione, condensata in quattro categorie, di ciascuno dei sentieri dell’azione – base, attitudine, esecuzione e culmine.³⁷⁸ Tale presentazione è facile da comprendere, e non c’è contraddizione tra di essa e ciò che si proponeva l’insegnamento di Asanga.

Tra queste, la base dell’uccidere è un essere che sia vivo. Inoltre, il *Livelli degli Atti Yogici*³⁷⁹ aggiunge la qualificazione “altro”, come in “un altro essere vivente”. Questo in considerazione dei casi di suicidio, e quando c’è un peccato di commissione che manchi del culmine.³⁸⁰

Riguardo ai tre aspetti dell’attitudine – percezione, motivazione e afflizione – la percezione è di quattro tipi:

- (1) percepire che un essere vivente (la base) è un essere vivente;
- (2) percepire che un essere vivente non è un essere vivente;
- (3) percepire che ciò che non è un essere vivente non è un essere vivente;
- (4) percepire che ciò che non è un essere vivente è un essere vivente.

La prima e la terza percezione sono accurate, mentre la seconda e la quarta sono erranee.

In alcuni casi, può esserci una motivazione specifica. Per esempio, una persona potrebbe pianificare di uccidere solo uno chiamato Devadatta, e lui o lei commette l'assassinio. Tuttavia, se questa persona scambia {219} Yajnadatta per Devadatta e lo uccide in vece sua, non c'è un effettivo peccato.³⁸¹ Per cui, tale azione di uccidere richiede un'accurata percezione. Se al momento dell'esecuzione l'assassino ha una motivazione generale, perché pensa che, indipendentemente da ciò che accade, lui o lei ucciderà, non è necessaria una percezione accurata. Sappi che è così per qualsiasi delle restanti nove azioni non-virtuose.

L'afflizione è uno qualsiasi dei tre veleni mentali, e la motivazione è il desiderio di uccidere. [166] Quanto all'esecuzione, non fa differenza che coloro che compiono l'azione la facciano direttamente o che la facciano compiere da altri. La natura dell'esecuzione è uccidere per mezzo di un'arma, un veleno, un sortilegio o cose del genere.

Il culmine è la morte di un altro in conseguenza dell'esecuzione, o in quel momento o in un altro momento. Inoltre, il *Tesoro della Conoscenza* dice:³⁸²

Se l'assassino muore prima o nello stesso momento della vittima

Non c'è effettiva infrazione, dal momento che l'assassino ha allora assunto un'altra vita.

Io concordo.

2. Rubare

La base del rubare è qualcosa posseduta da un altro.

Tra i tre aspetti dell'attitudine, la percezione e l'afflizione sono le stesse di cui sopra. La motivazione è il desiderio di prendere la cosa di un'altra persona anche se lui o lei non te l'ha data.

Quanto all'esecuzione, l'esecutore è come prima. La natura dell'esecuzione nell'atto del rubare è o di rapinare con la forza o di sottrarre con sotterfugio – essi sono equivalenti. Inoltre, sia che la gente si dedichi all'inganno per quanto riguarda i debiti e gli obblighi o che prenda ciò che non è dato con altri mezzi fraudolenti; sia che agisca per il proprio interesse o per l'interesse altrui o per

danneggiare un altro – questi (comportamenti) sono tutti considerati rubare, alla stessa stregua.

Quanto al culmine, il *Compendio delle Determinazioni* dice:³⁸³ “spostandola in un altro luogo”. Mentre ci sono molti casi che sono incompatibili con il significato di questo passaggio, muovere la cosa dal suo posto originario a un altro è puramente un’illustrazione. Nel caso di cose come i campi, non è possibile muoverli, tuttavia devi essere in grado di fissare un culmine. Perciò, in tal caso il culmine è pensare che li hai acquistati. Inoltre, se fai in modo che altri rapinino o li spingi a rubare, è sufficiente che l’altra persona abbia quel pensiero. È come il caso in cui uno viene {220} ucciso senza che tu lo sappia, ma da una persona mandata da te. Quando la vittima muore, quello che ha indotto l’assassino a uccidere incorre nell’effettivo peccato.

3. *Scorretta Condotta Sessuale*

Ci sono quattro basi possibili della scorretta condotta sessuale: una persona con cui non dovreesti avere rapporti, parti inappropriate del corpo, luoghi inappropriati e tempi inappropriati. Quelle (persone) con cui non si dovrebbero avere rapporti, nel caso degli uomini sono le donne con cui non dovreesti accoppiarti, tutti gli uomini e gli eunuchi. Il *Compendio delle Determinazioni* si riferisce al primo:³⁸⁴ [167]

Quelle indicate nei sutra – come tua madre, e quelle protette dalle madri – sono “quelle con cui non dovreesti avere rapporti”.

Il significato di questo è come disse il dotto Asvaghosa:³⁸⁵

“Quelle con cui non dovreesti accoppiarti”
 Sono quelle di un altro, quelle che hanno insegne religiose,
 Quelle sotto la protezione della famiglia o di un re,
 Una prostituta che sia stata presa da un altro,
 E quelle imparentate con te –
 Queste sono quelle con cui non dovreesti accoppiarti.

“Quelle di un altro” sono le mogli di altri. “Quelle che hanno insegne religiose” sono le donne rinuncianti. “Quelle protette dalla famiglia” sono quelle che non sono ancora diventate spose e sono protette dai congiunti come i loro padri, che sono protette da uno suocero o da una suocera, che sono protette da un custode o che – in assenza di questi – sono protette anche da se stesse. “Quelle protette da un re” o da un suo rappresentante, sono quelle riguardo alle quali è stata formulata una legge punitiva. La riga che afferma che il sesso con una

prostituta per cui ha pagato un altro è scorretta condotta sessuale mostra che non c'è scorretta condotta sessuale nell'affittare una prostituta per se stessi. Anche il Grande Anziano insegnò questo in un modo simile.

“Uomini”, i secondi nella lista di quelli con cui non dovresti avere rapporti, si riferisce sia a se stessi che ad altri.

Parti del corpo inappropriate sono le parti del corpo diverse dalla vagina. Il maestro Asvaghosa dice:

Cosa sono le parti inappropriate del corpo?

La bocca, l'ano, i polpacci o

Le cosce pressate tra di loro e la mano in movimento.

Questo concorda con ciò che dice il Grande Anziano:³⁸⁶

{221} Le “parti inappropriate del corpo” sono la bocca, l'ano, gli orifizi anteriori o posteriori di un ragazzo o una ragazza e la tua stessa mano.

Luoghi inappropriate sono aree come quelle in vicinanza dei guru, per esempio; un luogo dove c'è uno *stupa*; alla presenza di molta gente; e in luoghi dissestati o duri che sono dannosi per la persona con cui stai avendo il rapporto. Il maestro Asvaghosa dice:³⁸⁷

In questo caso, luoghi inappropriate

Sono i posti del sublime insegnamento,

Degli *stupa*, immagini e simili, e dei bodhisattva;

E le vicinanze di un abate, un precettore o dei propri genitori.

Non abbiate rapporti in questi luoghi inappropriate. [168]

Anche il Grande Anziano insegnò questo.

Tempi inappropriate sono quando una donna è mestrata, quando è alla fine del tempo di una gravidanza, quando ha un infante da allattare, quando sta osservando i voti di un giorno, e quando ha una malattia che rende inappropriate i rapporti sessuali. Il rapporto sessuale è anche inappropriate quando è eccessivo in quantità. La quantità appropriata è di avere rapporti fino a cinque volte per notte. Il maestro Asvaghosa dice:³⁸⁸

In quel caso, i tempi inappropriate sono quando

Una donna è mestrata, gravida,

Ha un infante, non ne ha voglia,

È sofferente od è infelice e così via,

O sta mantenendo per un giorno il voto in otto parti.

Di nuovo, il Grande Anziano è simile ad Asvaghosa, con la differenza che egli dice che le ore del giorno sono un tempo inappropriato.

Dato che le tre basi – rapporto sessuale usando parti inappropriate del corpo, in un luogo inappropriato, o in un tempo inappropriato – diventano scorretta condotta sessuale anche nei confronti della tua stessa moglie, è sicuramente vero che essi diventano scorretta condotta sessuale nei riguardi di altri.

Tra i tre aspetti della categoria dell'attitudine – percezione, motivazione e afflizione – si parla della percezione nel *Compendio delle Determinazioni* e nei testi sulla disciplina. Il *Compendio delle Determinazioni* dice³⁸⁹ che la “percezione di questo come quello” deve essere accurata. Tuttavia, il Buddha, nei testi sulla disciplina, dice che per quanto riguarda la trasgressione cardinale della lascivia è la stessa cosa sia nel caso di percezione erronea che nel caso di (percezione) accurata.

L'*Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza* spiega³⁹⁰ che se hai avvicinato la moglie di un altro con la percezione che sia tua {222} moglie, questo non diventa un effettivo sentiero dell'azione non-virtuosa. Vasubandhu presenta due sistemi riguardo al rapporto (che avviene) con la percezione che la moglie di una persona sia la moglie di una terza persona – uno in cui il rapporto diventa un sentiero di azione non-virtuosa e uno in cui non lo diventa.

L'afflizione è uno qualsiasi dei tre veleni mentali. La motivazione è il desiderio di accoppiarsi, dovuto alla lascivia. Quanto all'esecuzione, il *Compendio delle Determinazioni* afferma³⁹¹ che perfino se si inducono altre persone a commettere scorrette azioni sessuali, l'istigatore di tali azioni incorre pure lui nel misfatto della scorretta condotta sessuale. Ad ogni modo, l'*Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza* spiega³⁹² che tale istigazione non è un effettivo sentiero dell'azione. Dovreste esaminare se la spiegazione di Asanga possa significare che tale istigazione sia un errore che non costituisce un effettivo sentiero dell'azione.

Il culmine è l'unione sessuale delle due parti.

4. *Mentire* [169]

Le otto basi del mentire sono ciò che è visto, udito, distinto e conosciuto, così come i quattro opposti di questi [quello non visto, ecc.]. Mentire è quando un'altra persona – colui che riceve la bugia – comprende il significato della bugia.

Dei tre aspetti della categoria dell'attitudine – percezione, afflizione e motivazione – la percezione include il travisare una percezione, ad esempio ciò che hai visto come qualcosa che non hai visto, o rappresentare in modo distorto ciò

che non hai visto come qualcosa che hai visto. Le affezioni sono i tre veleni mentali. La motivazione è il tuo desiderio di distorcere la tua percezione.

L'esecuzione è indicare qualcosa attraverso la parola, attraverso la scelta di non parlare, o attraverso il gesto. Inoltre, quanto al proposito, si dice che sia lo stesso sia che tu parli per il tuo scopo o nell'interesse di altri. In questo caso si dice che anche l'indurre altri ad impegnarsi nei tre tipi di parola – mentire, parole che dividono o parole che offendono – equivale a farlo voi stessi. Il *Tesoro della Conoscenza* e l'*Auto-commentario*,³⁹³ di Vasubandhu, spiegano che tutte e quattro le non-virtù vocali costituiscono sentieri dell'azione quando spingi gli altri a compierle. I testi sulla disciplina dicono che devi parlare tu stesso per incorrere in un'infrazione completa.

Il culmine di una bugia è (costituito da) la comprensione da parte di qualcun altro. L'*Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza* spiega che se nessuno comprende le parole, il proferirle è allora solo l'azione non-virtuosa del parlare insensato. Rispetto a questo, le parole che dividono e il linguaggio offensivo sono simili.

{223} 5. *Le parole che dividono*

Le basi delle parole che dividono sono gli esseri viventi che sono compatibili o incompatibili (tra di loro). Dei tre aspetti della categoria dell'attitudine, la percezione e l'affezione sono come sopra. La motivazione è il desiderio che gli esseri viventi che sono compatibili (tra loro) siano separati o il desiderio che gli esseri viventi che sono incompatibili restino tali.

L'esecuzione è l'espressione della tematica che può essere o piacevole o spiacevole e che può essere o vera o falsa. Puoi parlare di questi argomenti o per i tuoi fini o per quelli di altri.

Il culmine interviene quando un altro comprende le parole divisorie che sono state dette. Come dice il *Compendio delle Determinazioni*:³⁹⁴ “La conclusione di questo sentiero dell'azione è quando coloro che devono essere divisi intendono le parole divisorie”.

6. *Le parole che offendono*

La base delle parole offensive è un essere vivente in cui puoi generare ostilità. Dei tre aspetti della categoria dell'attitudine, la percezione e le affezioni sono come in precedenza. La motivazione è il desiderio di parlare in modo offensivo. [170]

L'esecuzione è dire qualcosa di spiacevole, che può essere o vero o falso, riguardo alle deficienze del lignaggio familiare, del corpo, della disciplina etica

o del comportamento di qualcun altro.

Quanto al culmine, il *Compendio delle Determinazioni* dice:³⁹⁵ “La conclusione è il parlare in modo offensivo a quella persona”. L'*Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza* spiega che il significato di questo è che la persona a cui vengono dette le parole offensive deve comprenderle.

7. *Il parlare insensato*

La base del parlare insensato è parlare di un argomento non significativo. Dei tre aspetti dell'attitudine, la percezione è come segue. Benché Asanga dica niente più che “una percezione di quello come quello”, qui parlare insensato significa che tu stesso percepisci l'argomento del quale vuoi parlare e quindi parli. Non c'è da coinvolgere qualcun altro che lo comprenda.

L'afflizione è una qualsiasi delle tre. La motivazione è il desiderio di fare osservazioni arbitrarie, sconnesse. L'esecuzione è intraprendere il discorso fatto di parole insensate. Il culmine è avere completato un'esternazione di parole insensate.

Inoltre, il parlare insensato ha sette basi:

- (1) parlare di lotte, trovare difetti, dispute e divisioni; {224}
- (2) parole tipo la trasmissione e recitazione di testi con la mente che si diletta dei trattati dei non-buddhisti o del veicolo del mantra dei brahmini;
- (3) espressioni di debolezza, come il lamentarsi;
- (4) parlare di risate, giochi, intrattenimenti o di godimenti;
- (5) parlare di novità (relative a) tumulti, come le novità che riguardano i re, i ministri, le nazioni e i ladri;
- (6) parlare come un ubriacone o un alienato;
- (7) la conversazione di chi tiene un modo scorretto di sostentamento.

Le parole sconnesse, irreligiose e senza senso sono le parole emesse alla rinfusa, quelle che rivelano afflizioni o sono proferite ridendo, cantando o vedendo attori e così via.

Ci sono due sistemi riguardo ai primi tre difetti vocali – uno asserisce che essi sono parole insensate e l'altro che non lo sono. Comunque, ciò che io ho affermato qui è in linea col primo.

8. *Bramosia*

Le basi della bramosia sono la ricchezza o i possessi di un altro. Dei tre aspetti dell'attitudine, la percezione è percepire che la base è quello che è. [171] L'afflizione è una qualsiasi delle tre. La motivazione è il desiderio di appropriarsi della ricchezza o della proprietà.

L'esecuzione è sforzarsi (di attuare) quel proposito voluto. Il culmine è pensare della ricchezza e simili: "Possa diventare mia". Asanga descrive questo come: "la determinazione che la cosa diventerà tua". Perché questa sia bramosia completa, occorrono cinque qualità:

- (1) avere una mente eccessivamente attaccata alle tue risorse;
- (2) avere una mente di attaccamento che vuole accumulare risorse;
- (3) avere una mente di forte desiderio dovuta al comprendere o sperimentare le cose buone degli altri – la loro ricchezza e così via;
- (4) avere una mente invidiosa, che pensa che qualunque cosa appartenga a un altro dovrebbe essere tua;
- (5) avere una mente che, a causa della bramosia, è sopraffatta dalla sfrontatezza e dall'oblio riguardo alla determinazione di essere liberi dai difetti della bramosia.

Se una qualsiasi di queste cinque menti non è presente, non c'è effettiva bramosia. I *Livelli degli Atti Yogici* dice di applicare questi cinque a tutte le dieci non virtù.

{225} Quanto al modo in cui un'azione potrebbe costituire bramosia non completa, la bramosia è di quel tipo quando dà luogo ai seguenti desideri:

- (1) il pensiero: "Oh, quanto sarebbe bello se il maestro della casa diventasse mio servo e le cose potessero essere in qualunque modo io le desiderassi";
- (2) un tale pensiero anche nei confronti di sua moglie e dei suoi figli, ecc. e dei suoi possessi fisici, come il cibo e così via;
- (3) il pensiero: "Oh, come sarebbe bello se gli altri sapessero che io ho buone qualità come l'essere passionato, solitario, perseverante, colto e generoso";
- (4) il pensiero: "Come sarebbe bello se i re e i ministri e i quattro tipi di seguaci del Buddha mi rispettassero ed io ottenessi i generi di necessità come il cibo e le vesti";
- (5) sviluppare desiderio, pensando: "Oh, possa io rinascere in futuro come divinità e godere dei cinque oggetti sensoriali delle divinità, e possa io rinascere, dai mondi degli esseri feroci e di Visnu, come una divinità nel Cielo del Controllo sulle Emanazioni degli Altri [la più alta delle sei regioni divine del regno del desiderio]"; [172]
- (6) sviluppare desiderio per i possessi dei genitori, figli, servi e simili, o i possessi dei tuoi compagni praticanti religiosi.

9. Malevolenza

La base, la percezione e le affezioni sono le stesse come nel caso delle parole che offendono. La motivazione è il desiderio di fare cose come il colpire gli altri,

avere pensieri del tipo: “Come sarebbe bello se loro fossero uccisi o feriti e se le loro risorse andassero in rovina, o in modo naturale o tramite un'altra persona”.

L'esecuzione è avere tale pensiero. Il culmine è la determinazione o la decisione di fare cose come il percuotere. Inoltre, è completa se sono presenti le seguenti cinque attitudini, ed è incompleta se non lo sono. Le cinque sono:

- (1) un'attitudine di ostilità guidata da un'apprensione reificante delle caratteristiche delle cause di danno e dei fenomeni in relazione ad esse;
- (2) un'attitudine impaziente per via del non essere paziente con coloro che ti danneggiano;
- (3) {226} un'attitudine risentita basata sulla ripetuta, impropria attenzione e consapevolezza delle cause della tua rabbia;
- (4) un'attitudine di invidia che pensa: “Come sarebbe bello se i miei nemici fossero picchiati o uccisi”;
- (5) un'attitudine dominata dalla mancanza di vergogna per la tua malevolenza e dall'oblio della determinazione di essere libero dai suoi difetti.

Le attitudini di semplice malevolenza sono come segue. Nei limiti in cui rifletti: “Qualcuno mi ha danneggiato o mi sta danneggiando”, e pensi a come recare danno a chiunque stia facendo o abbia fatto un danno a te – tutto questo è malevolenza. Altri esempi di semplice malevolenza sono il desiderio che i parenti, le risorse o la virtù di qualcun altro, ecc. possano deteriorarsi in questa vita e il desiderio che qualcun altro possa andare in un regno miserevole in una vita futura.

10. Visioni Errate

Le basi delle visioni errate sono gli oggetti esistenti. Dei tre aspetti dell'attitudine, la percezione è il percepire come se fosse vero il significato di una negazione erronea dell'esistenza di un oggetto esistente. L'afflizione è uno qualsiasi dei tre veleni mentali. La motivazione è il desiderio di negare l'esistenza di un oggetto esistente.

L'esecuzione è l'inizio di tale attitudine. [173] Inoltre, tale esecuzione è di quattro tipi: negazione erronea delle cause, effetti, attività ed entità esistenti. Negazione erronea delle cause è pensare che il comportamento giusto o sbagliato non esista e così di seguito. Negazione erronea degli effetti è pensare che la fruizione di questi tipi di comportamento non esista.

La negazione erronea dell'attività è di tre tipi:

- (1) La negazione erronea delle attività di piantare e conservare i semi è pen-

sare che non ci siano padri e madri.

(2) La negazione erronea delle attività di andare e venire è pensare che non ci siano vite precedenti e future.

(3) La negazione erronea dell'attività della nascita è pensare che gli esseri viventi non possano avere nascita spontanea.

Il quarto tipo di esecuzione della visione errata, la negazione erronea delle entità esistenti, è pensare che gli *arhat* e simili non esistano.

Il culmine è la certezza di aver negato qualcosa. Una visione errata completa è associata a queste cinque attitudini:

- (1) un'attitudine di confusione dovuta al non conoscere con esattezza gli oggetti di conoscenza;
- (2) un'attitudine violenta, dovuta al dilettersi nei peccati;
- (3) {227} un'attitudine che opera continuamente nel modo sbagliato a causa del ponderare insegnamenti impropri;
- (4) un'attitudine che è menomata a causa della negazione erronea che pensa che le cose tipo i doni, le offerte religiose, le offerte bruciate e il giusto comportamento non esistano;
- (5) un'attitudine che, a causa di queste visioni errate, è dominata dall'assenza di vergogna e dall'oblio riguardo alla determinazione di essere liberi dai loro difetti.

Se questi cinque non sono presenti, una visione errata non è completa.

Benché sia sicuramente vero che ci sono altre visioni errate, solo questa è chiamata "visione errata", perché è la più grande di tutte le visioni errate in quanto è mediante questa visione errata che recidi tutte le tue radici di virtù. Inoltre, è questa visione errata che contribuisce a farti commettere qualunque peccato tu voglia.

Rispetto a queste dieci non-virtù, tu puoi intraprendere l'atto di uccidere, le parole offensive e la malevolenza con uno qualsiasi dei tre veleni mentali, ma porti questi (atti) al culmine con l'ostilità. Puoi cominciare a rubare, (intraprendere) la scorretta condotta sessuale e la bramosia con uno qualsiasi dei tre veleni mentali, ma li porti al culmine solo con l'attaccamento. Quanto al mentire, alle parole che dividono e alle parole insensate, tu puoi sia intraprenderle che portarle al culmine con uno qualsiasi dei tre veleni mentali. Puoi incominciare (ad avere) la visione errata con uno qualsiasi dei tre veleni mentali, ma la porti al culmine solo con l'illusione. [174]

Tra queste dieci, le intenzioni sono azioni (in sanscrito *karma*), ma non sono sentieri dell'azione (in sanscrito *karma-patha*). Le sette azioni non-virtuose di

corpo e parole sono non solo azioni ma anche sentieri dell'azione, perché il corpo e la parola sono le basi dell'operazione voluta. Le tre non-virtù mentali – bramosia e così via – sono sentieri dell'azione ma non sono azioni.

(ii) **Distinzioni del peso**

Le distinzioni del peso sono spiegate in due parti.

1. I pesi dei dieci sentieri dell'azione non-virtuosa
2. I criteri per le azioni potenti

(a') **I pesi dei dieci sentieri dell'azione non-virtuosa**

Ci sono cinque cause che rendono pesante un'azione. Secondo l'esempio dell'uccidere, esse sono come segue. Le azioni dell'uccidere che *sono pesanti a causa dell'attitudine* sono quelle fatte con forme intense dei tre veleni mentali.

{228} L'uccidere che è *pesante per via dell'esecuzione* include:

- (1) l'uccidere con una mente che prova piacere (nel farlo) e l'essere contenti di aver tolto una vita, di togliere una vita (nel presente), o di togliere una vita nel futuro;
- (2) impegnarti tu stesso nell'azione, fare in modo che altri se ne incarichino e approvarlo;
- (3) farlo con una mente che si compiace quando vede una cosa del genere, e farlo dopo prolungata premeditazione e preparazione;
- (4) farlo costantemente e diligentemente, e ogni volta uccidere in gran quantità;
- (5) uccidere la tua vittima con la tortura;
- (6) uccidere dopo aver terrorizzato la vittima nell'eseguire azioni inappropriate;
- (7) uccidere quando la tua vittima è debole, sofferente o svuotata di risorse, o mentre la vittima sta gemendo, o sta pietosamente proferendo dei lamenti.

L'uccidere che è *pesante per l'assenza di un antidoto* è quello che viene compiuto:

- (1) quando non si prende alcun precetto sulla base di un giorno;
- (2) quando non si fanno cose tipo osservare i voti per un giorno nei giorni di luna nuova, o nell'ottavo, quattordicesimo o quindicesimo giorno del mese; quando non si è occasionalmente generosi, non si collezionano

meriti, non si parla dell'insegnamento, non si rende omaggio; quando non ti alzi nel momento in cui una persona rispettabile arriva alla tua presenza, non premi le palme delle mani in (segno di) rispetto, o non hai un'attitudine di venerazione;

- (3) quando non ci si vergogna di tanto in tanto, non ci si sente imbarazzati, o quando non prevale la contrizione;
- (4) quando non si è raggiunto o lo stato di liberazione dall'attaccamento per i valori materiali del mondo, oppure la chiara conoscenza dell'insegnamento.

L'uccidere che è *pesante a causa dell'aggrapparsi al perverso* è quello che si compie facendo affidamento su qualsiasi tipo di visione errata. [175] Per esempio, ci sono persone che uccidono per il desiderio di essere religiosi, riponendo fiducia nelle visioni di coloro che fanno sacrifici animali. Essi pensano che non ci sia errore nel massacrare il bestiame, perché il Signore di Tutti gli Esseri li ha creati perché fossero usati.

L'uccidere che è *pesante a causa della sua base* è il togliere la vita di un animale grande, di un umano, di un feto, dei tuoi genitori, di tua zia o zio, di una persona come un guru, un amico stretto, un discente, un bodhisattva, un *arhat*, o un *pratyekabuddha*. Si tratta di uccidere pesante a causa della {229} base anche quando tu sai che un *Tathagata* non può essere ucciso e provochi la fuoriuscita di sangue da un buddha con l'intenzione di danneggiarlo.

L'uccisione che viene compiuta con l'opposto di queste cinque cause è un'uccisione leggera. Dovresti comprendere che il peso delle restanti nove azioni non-virtuose è simile a quello dell'uccidere, eccetto per le basi, che sono come segue.

Il rubare è *pesante per via della sua base* se comporta il prendere in grande quantità, o prendere cose buone; o se è rubare dopo aver ingannato quelli che si fidano di te; o rubare ai miseri, alle persone impoverite, ai rinuncianti, o ad altri praticanti buddhisti; o se comporta rubare ciò che è di valore elevato; o rubare ciò che appartiene ai discenti, agli *arhat*, ai *pratyekabuddha*, alla comunità o agli *stupa*.

La scorretta condotta sessuale *pesante per via della sua base* è giacere con coloro con cui non dovresti avere rapporti – tua madre, i suoi parenti, le mogli di uomini che sono tuoi amici stretti, le monache, le monache in prova, o le novizie femmine. Quanto alla parte del corpo inappropriata, la scorretta condotta sessuale pesante per la sua base è il rapporto orale. Se si considera il tempo inappropriato, è il rapporto con una persona che sta osservando il voto per un giorno, una donna gravida alla fine della gestazione, o una malata. Se si considera il luogo inappropriato, è il rapporto nella vicinanza di uno *stupa* o entro il recinto della comunità.

Il mentire che è *pesante per via della sua base* è il dire bugie con molte finalità, col desiderio di illudere e ingannare; dire bugie a coloro che ti hanno aiutato – dai genitori ai buddha, alle persone buone e agli amici; e dire bugie che danno origine a una o più delle tre azioni pesanti – uccidere, rubare e scorretta condotta sessuale. Dire una bugia al fine di spaccare la comunità è la più pesante tra tutte queste. [176]

Il parlare che crea discordia che è *pesante per via della sua base* è quel parlare che separa coloro che sono stati amici per lungo tempo, gli insegnanti, i genitori, i genitori e i loro figli o la comunità e (anche) il parlare separativo che fa nascere azioni pesanti – le tre azioni fisiche.

Il parlare offensivo che è *pesante per via della sua base* è dire parole offensive ai genitori e simili, o a qualcuno tipo un guru; dire parole offensive con bugie false e imprecise e sgridare, criticare o rimproverare direttamente.

Il parlare insensato che è *pesante per via della sua base* è come segue. Il peso del parlare insensato delle altre tre azioni non-virtuose vocali – mentire e così via – è come sopra. Le altre azioni del parlare insensato che sono pesanti per via delle loro basi includono il parlare insensato basato sul lottare, il trovare difetti, le dispute e le divisioni; le attività quali il leggere i trattati dei non-buddhisti con un'attitudine {230} di attaccamento e ridicolizzare, rimproverare aspramente o parlare in modo inappropriato nei confronti dei genitori, dei congiunti e di un soggetto tipo un guru.

La bramosia che è *pesante per via della sua base*, include il desiderare le offerte fatte alla comunità e agli *stupa* e, a causa dell'arroganza circa le tue buone qualità, desiderare di ricevere profitto e servizi, per la tua conoscenza, dai re e simili o da compagni religiosi dotti.

La malevolenza che è *pesante per via della sua base*, include la malevolenza diretta verso i genitori, i congiunti, i guru, quelli senza difetti, i poveri, i sofferenti, i miserevoli e coloro che hanno fatto qualcosa di sbagliato contro di te ma che te lo confessano dal profondo del cuore.

Le visioni errate che sono pesanti per via delle loro basi sono il respingere tutti i dogmi religiosi fondamentali (questo è più pesante perfino delle altre visioni errate) e anche la visione secondo cui nel mondo non ci sono né *arhat*, coloro che hanno raggiunto la realtà, né coloro che sono penetrati nella realtà. Sappi che le visioni errate opposte a queste sono leggere.

I *Livelli degli Atti Yogici* parla di sei modi in cui le azioni sono pesanti:³⁹⁶

- (1) il condizionamento – azioni motivate da forme intense dei tre veleni mentali o dalla loro assenza;
- (2) l'assuefazione – fare frequentemente o abituarsi ed essere profondamente coinvolto in azioni virtuose o non-virtuose per molto tempo; [177]

- (3) la natura – in quanto tra le tre azioni fisiche e le quattro vocali le prime sono più pesanti di quelle seguenti e tra le tre azioni mentali le ultime sono più pesanti delle prime;
- (4) la base – azioni che aiutano o danneggiano gli esseri come il Buddha, l'insegnamento, la comunità e i guru;
- (5) il fissarsi su fattori incompatibili – perché fin quando vivi adotti completamente le azioni non-virtuose e non coltivi la virtù neanche una volta;
- (6) sradicamento dei fattori sfavorevoli – avendo eliminato il gruppo di non-virtù, ti liberi dall'attaccamento e coltivi le azioni virtuose.

La *Lettera a un Amico* dice:³⁹⁷

I cinque tipi di azioni virtuose e non-virtuose
 Che sorgono dalla persistenza, dall'ossessione, dalla mancanza di rimedio,
 E le fondamenta principali della virtù
 Sono enormi; tra di esse, sforzati di coltivare la virtù.

{231} Ossia, ce ne sono cinque tipi perché le “fondamenta principali della virtù” sono divise in fondamenta che hanno virtù – come i tre gioielli – e fondamenta che danno assistenza, come i tuoi genitori.

(b') **Una breve discussione dei criteri per le azioni potenti**

La forza delle azioni è spiegata nei termini dei quattro aspetti: ricevente, supporto, oggetti e attitudine.

(r') **La forza nei termini del ricevente**

C'è forza nelle azioni dirette verso i tre gioielli, i guru, quelli che sono come guru, i genitori e simili perché, benché tu non diriga intensi pensieri verso di loro e faccia loro solo un piccolo danno o aiuto, il misfatto e il merito che ne conseguono sono grandi. Inoltre, la *Consapevolezza dell'Insegnamento Eccellente* afferma:³⁹⁸

Anche se prendi qualcosa di piccolo dal Buddha, dall'insegnamento o dalla comunità, l'errore sarà grande. Comunque, se offri qualche sostanza simile che sia più grande di quella che hai sottratto loro, rimuoverai il karma del rubare al Buddha e all'insegnamento. Tuttavia, non esiste una rimozione del karma di rubare alla comunità senza sperimentarne il risultato, a causa del peso del ricevente.

Se hai rubato qualcosa che costituisce un mezzo di sostentamento della comunità, cadrai in una rinascita come essere che vive in un grande inferno. [178] Se hai rubato qualcosa che non è un mezzo per il loro sostentamento, rinascerai in quella regione, in un inferno adiacente all'Inferno Implacabile, come l'Inferno del Grande Buio Nero.

In particolare, se coloro che non si curano della propria disciplina etica dovessero usare materiale della comunità – anche solo una foglia, un fiore o un pezzo di frutto – rinascerrebbero come esseri che vivono in un grande inferno. Dopo lungo tempo, si libererebbero di questo inferno. Tuttavia, rinascerrebbero poi in un luogo selvaggio arido e sterile, come animali senza mani o gambe, oppure come spiriti affamati ciechi, senza mani o gambe. Sperimenterebbero allora la sofferenza per molti anni. Il *Sutra dell'Essenza del Sole* (*Surya-garbha-sutra*) menziona grandi pericoli come questi.

Inoltre, il Buddha disse che non puoi neppure usare qualcosa tipo un fiore dedicato alla comunità o a un monaco. Per di più, non puoi darlo a un capofamiglia e per il capofamiglia sarebbe sconveniente utilizzarlo. Il misfatto è proprio grande. Il *Sutra dell'Essenza del Sole* afferma: 399

{232} Non dare ai capifamiglia
Ciò che è stato dedicato alle comunità spirituali –
Sarebbe meglio tagliare le tue membra
Con rasoi affilati.

Quelli al di fuori della comunità
Non dovrebbero usare cose provenienti dall'interno di essa –
Sarebbe meglio mangiare un pezzo di ferro
Come una lingua di fuoco fiammeggiante.

Quelli che sono capifamiglia
Non devono usare le cose della comunità –
Sarebbe meglio prendere e mangiare
Un fuoco di dimensioni simili al Monte Meru.

Quelli che sono capifamiglia
Non dovrebbero usare le cose della comunità –
Sarebbe meglio essere sbudellati
E issati su un palo.

I capifamiglia non dovrebbero trascorrere una notte

In una dimora della comunità –
 Sarebbe meglio entrare
 In una casa piena di tizzoni ardenti.

All'interno della comunità, le persone che sono bodhisattva sono riceventi estremamente potenti per quanto riguarda le attività virtuose o non virtuose. Il *Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi nello Sviluppare il Potere della Fede (Sraddha-baladhanavata-mudra-sutra)*⁴⁰⁰ dice che per una persona è un peccato incommensurabilmente più grave arrabbiarsi e voltare le spalle a un bodhisattva, dicendo: "Io non guarderò questa persona malvagia", che arrabbiarsi e mettere in una prigione tetra tutti gli esseri viventi delle dieci direzioni. [179] Inoltre, afferma⁴⁰¹ che se una persona dovesse disprezzare un bodhisattva qualsiasi, questo sarebbe un peccato incommensurabilmente più grande di quello di chi ruba tutto ciò che appartiene a tutti gli esseri viventi di Jambudvipa. Di nuovo, dice che se qualcuno dovesse avere malevolenza o rabbia per un bodhisattva, che si diletta nel Mahayana, e parlare in modo sgradevole a tale bodhisattva, sarebbe un peccato incommensurabilmente più grande di quello di chi demolisce o brucia tanti *stupa* quanti sono i grani di sabbia del Fiume Gange.

Inoltre, il *Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi nei Destini Certi e Incerti (Niyataniyata-mudravatara-sutra)*⁴⁰² parla di qualcuno che guardi con fede a un bodhisattva (che si diletta nel Mahayana) e che, volendo guardare a tale bodhisattva con fede chiara, ne proferisca le lodi. Questa persona accumulerebbe {233} meriti incommensurabilmente più grandi di quelli di uno che desse amorvolmente gli occhi a tutti gli esseri viventi delle dieci direzioni dopo che essi li hanno persi e che liberasse tali esseri viventi dall'incarcerazione, stabilendoli nella beatitudine di un monarca universale o Brahma.

Di nuovo, il *Sutra sulla Magia della Pace Finale (Prasanta-viniscaya-pratiharya-sutra)*⁴⁰³ parla di qualcuno che facesse una piccola cosa come ostruire l'azione virtuosa di un bodhisattva del dare una sola manciata di cibo ad un animale. Tale persona commetterebbe un peccato incommensurabilmente più grande di quello di qualcuno che uccidesse tutti gli esseri viventi di Jambudvipa, o rubasse tutti i loro beni. Perciò prendi veramente sul serio questo soggetto.

(2') La forza nei termini del supporto

Benché anche un piccolo blocco di ferro discenda sul fondo di un corpo d'acqua, la stessa sostanza usata per fare un vaso, sia pure largo, galleggia in cima. Analogamente, il Buddha disse, i peccati commessi da quelli che non possiedo-

no la conoscenza e da quelli che la possiedono sono pesanti e leggeri allo stesso modo. Il *Sutra del Grande Nirvana Finale* spiega la ragione di questo:⁴⁰⁴

Proprio come la mosca che sia attaccata al muco del naso non può districarsi, così gli ignoranti non possono districarsi neanche da piccole mancanze. Inoltre, non possono fare azioni virtuose, perché non hanno rimorso. Anche se hanno azioni virtuose precedenti, essi le contaminano con i peccati, perché nascondono i loro errori. Le cause dello sperimentare la fruizione di una non-virtù nella vita presente sono perciò trasformate in cause di grande sofferenza e diventano cause per sperimentare un inferno veramente rigoroso. [180]

Questa (situazione) è simile a quando si mette una manciata di sale in poca acqua, per cui diventa difficile bere quell'acqua; oppure a quando una persona prende a prestito una moneta d'oro da un'altra ma non riesce a rimborsarla, per cui sprofonda in un debito e soffre.

Inoltre, anche lievi cause di fruizione nel presente matureranno in un inferno in cinque modi: essere ignoranti, avere piccole radici di virtù, avere peccati pesanti, non avere provato rimorso e non avere eseguito una purificazione, e non avere coltivato inizialmente la virtù.

Perciò, il Buddha disse che le non-virtù sono leggere per chi possiede conoscenza e si rammarica delle precedenti azioni non-virtuose, si trattiene da future azioni non-virtuose, non nasconde i suoi peccati e compie azioni virtuose come rimedio per le azioni non-virtuose. Tuttavia, le non-virtù sono pesanti per quelli che pretendono di possedere conoscenza e non compiono queste azioni ma le sminuiscono e si impegnano coscientemente in azioni non-virtuose.

{234} Il *Sutra del Cumulo di Gioielli (Ratna-rasi-sutra)*⁴⁰⁵ parla di un bodhisattva che ha rinunciato alla vita di capofamiglia reggendo lo stoppino di una lampada rivestito da un'insignificante quantità di burro di fronte a uno *stupa*. Il merito accumulato per questo (atto) è poi paragonato all'ingresso nel Mahayana di tutti gli esseri viventi nell'universo di tre miliardi di sistemi di mondi, in possesso del regno di un monarca universale e facendo ciascuno un'offerta a uno *stupa* del Buddha con lampade al burro i cui recipienti fossero della dimensione di un oceano e i cui stoppini fossero della taglia del Monte Meru. Afferma che perfino questo non uguaglierebbe la centesima parte del merito suddetto. Questo è un caso in cui l'attitudine – la mente dell'illuminazione – e il destinatario – lo *stupa* – non sono diversi, ma c'è una spiccata differenza nell'oggetto offerto. Comunque, questo è chiaramente un caso che esemplifica la forza nei termini del supporto [il voto]. Seguendo la linea del ragionamento di questo passaggio, è evidente che, per quanto riguarda la coltivazione del sentiero da parte di chi non ha il supporto di un voto, da parte di

chi lo ha e, all'interno dell'avere un voto, il supporto del possedere uno, due o tre voti, l'ultimo avrà un progresso più rapido del primo. È anche chiaro che, quando le persone come i capifamiglia praticano qualcosa come la generosità, ci può essere una grande differenza nella forza delle radici di virtù prodotte. Questa differenza deriva dal fatto che agiscono all'interno di un voto, come ad esempio il voto per un giorno, o che agiscono senza un voto. [181]

Il *Sutra sul Superamento della Disciplina Etica Difettosa* (*Duhsila-nigrahasutra*)⁴⁰⁶ parla di un monaco che non osserva la disciplina etica ma che si drappeggia nella bandiera di un saggio [l'abito da monaco].⁴⁰⁷ La non-virtù in cui incorre un tale monaco quando gode per un solo giorno di ciò che un donatore gli ha dato con fede è di gran lunga maggiore dei peccati che un essere umano afflitto dalle dieci non-virtù accumulerebbe nell'arco di un centinaio di anni. Il Buddha sta dicendo che questo è un caso (che descrive) la forza del peccato dal punto di vista del supporto.

Anche l'*Esegesi della Disciplina* parla di entrambi: quelli che hanno una disciplina etica difettosa e quelli che hanno allentato (l'aderenza) ai loro precetti.⁴⁰⁸

Per coloro che hanno una disciplina etica difettosa
 O che non applicano correttamente a sé stessi delle restrizioni
 È di gran lunga meglio mangiare pezzi di ferro infuocati
 Che mangiare le elemosine della loro regione.

Uno dei detti del Prezioso Insegnante Drom-don-ba afferma che, paragonati ai peccati che sono in relazione con l'insegnamento, i peccati delle dieci non-virtù sono insignificanti. Pare che sia questo il caso.

{235} (3') **La forza nei termini degli oggetti**

Tra il fare doni agli esseri viventi, il dono dell'insegnamento è ampiamente superiore al dono di cose materiali. Tra le offerte ai Buddha, l'offerta della pratica è ampiamente superiore all'offerta di cose materiali. Seguendo questi esempi, comprendi gli altri.

(4') **La forza nei termini dell'attitudine**

Il *Sutra del Cumulo di Gioielli*⁴⁰⁹ menziona tutti gli esseri viventi nell'universo di tre miliardi di sistemi di mondi; ciascuno di essi nell'atto di fare uno *stupa* grande come il Monte Meru e di rendere omaggio ad esso in tutte le azioni per dieci milioni di eoni. Dice che molto più grande del merito derivante da questo

è il merito di un bodhisattva che lanci solo un singolo fiore verso uno *stupa*, con un'attitudine impregnata dal desiderio di raggiungere l'onniscienza. Comprendi che, allo stesso modo, dalla prospettiva delle differenze di attitudini quali il focalizzarti su mete superiori o inferiori, o il focalizzarti sull'interesse tuo o su quello degli altri, ci sono variazioni nella quantità di merito che accumuli. La quantità varia anche dalla prospettiva della forza o della debolezza della tua attitudine, se è breve o durevole, e così via.

Riguardo al compiere azioni sbagliate, le attitudini afflitte che sono forti e durevoli hanno forza maggiore e, tra queste, l'odio è veramente potente. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*.⁴¹⁰

Tutto il buon comportamento –
Generosità, offerte ai *sugata* e cose simili –
Accumulato per mille eoni [182]
Viene distrutto da un singolo momento di odio.

Per di più, la rabbia verso i compagni spirituali e, ancora di più, verso i figli dei conquistatori è veramente pesante. Il *Sutra del Re delle Concentrazioni*.⁴¹¹

Quando le persone hanno malevolenza una verso l'altra
L'erudizione e la disciplina etica non possono proteggerle dalla sua fruizione,
La concentrazione non le protegge, né lo può il vivere in solitudine;
La generosità non le protegge, né (lo possono) le offerte ai Buddha.

Impegnarsi negli Atti dei Bodhisattva.⁴¹²

Se tu dovessi albergare pensieri nocivi
Verso un tale figlio del conquistatore, un benefattore,
Resteresti nell'inferno per eoni numerosi
Quanto quei pensieri – così ha detto il Saggio.

{236} (iii) **Un'esposizione degli effetti**

(a') **Effetti di fruizione**

Ciascuno dei dieci sentieri dell'azione dipende dalla base dei tre veleni mentali che si presentano con tre forze: piccola, media e grande. Perciò, ci sono tre effetti a fruizione per ciascuna azione. Nei *Livelli degli Atti Yogici*⁴¹³ si dice che attraverso ciascuna delle tre forme grandi delle dieci non-virtù – uccidere e così via – rinascerai negli inferni; attraverso ciascuna delle dieci forme medie rinascerai

come spirito affamato, e attraverso ciascuna delle dieci forme minori rinascerai come animale. Il *Sutra sui Dieci Livelli*, tuttavia, parla degli effetti per le forme piccole e medie in ordine inverso.

(b') Effetti causalmente concordanti

Anche quando rinasci dai regni miserevoli come umano, [sperimenti ancora gli effetti delle azioni non-virtuose] come segue:

[come effetto causale concordante dell'uccidere] una vita breve;
 [come effetto del rubare] la mancanza di risorse;
 [dalla scorretta condotta sessuale] una sposa intemperante;
 [dal mentire] molta calunnia;
 [dalla parola che separa] perdita di amicizie;
 [dalla parola che offende] udire parole spiacevoli;
 [dal parlare insensato] gli altri che non ascoltano le tue parole;
 e [dalla bramosia, dalla malevolenza e dalle visioni errate] rispettivamente, predominanza dell'attaccamento, dell'ostilità e della confusione.

Il *Capitolo di Colui Che Dice il Vero*⁴¹⁴ e il *Sutra sui Dieci Livelli* affermano entrambi che ciascuna delle dieci azioni non-virtuose ha due effetti. Essi dicono che, anche se sei nato come umano, tuttavia:

[come risultato dell'uccidere] avrai una vita breve e molte malattie;
 [come risultato del rubare] avrai poche risorse e le risorse che avrai saranno spartite con altri;
 [come risultato della scorretta condotta sessuale] i tuoi aiutanti saranno disordinati o indegni di fiducia, e avrai una sposa litigiosa;
 [come risultato del mentire] gli altri ti calunnieranno alla grande e ti inganneranno;
 [come risultato della parola che separa] i tuoi aiutanti non faranno progressi e si comporteranno male;
 [come risultato della parola che offende] udrai parole spiacevoli e litigiose; [183] {237} [come risultato del parlare insensato] le tue parole non saranno rispettate o comprensibili e la tua fiducia non sarà incrollabile;
 [come risultato della bramosia] avrai grande attaccamento e non ti accontenterai;
 [come risultato della malevolenza] andrai alla ricerca di ciò che non è benefico e non cercherai ciò che è benefico e danneggerai gli altri e gli altri danneggeranno te;
 [come risultato delle visioni errate] avrai visioni non buone e sarai disonesto.

I guru del passato asseriscono che provare piacere nell'uccidere e così via, anche una volta che tu sia nato come umano, sono effetti comportamentali concordanti causali, e gli effetti citati sopra sono effetti esperienziali concordanti causali.

(c') **Effetti ambientali**

A causa dell'azione non-virtuosa dell'uccidere, le cose dell'ambiente esterno, come il cibo e le bevande, medicine e frutti, avranno poca forza, saranno inefficaci, avranno poca potenza e potere, o indurranno malattie, essendo difficili da digerire. Per cui, la maggior parte degli esseri viventi morirà senza vivere la durata prevista della propria vita. Gli effetti ambientali del rubare sono che avrete pochi frutti, i frutti non saranno perfetti, cambieranno o saranno parzialmente rovinati. Ci saranno gravi siccità o precipitazioni torrenziali. I frutti si secceranno o spariranno. Gli effetti ambientali della scorretta condotta sessuale sono di vivere dove ci sono escrementi e urina, fango, sudiciume, cose sporche, molti cattivi odori, miseria e mancanza di comodità.

Gli effetti ambientali del mentire sono che qualsiasi lavoro facciate nei campi o sulle barche non si svilupperà; non ci sarà armonia tra i vostri lavoratori e per la maggior parte questi saranno disonesti; e voi sarete spaventati e avrete molte cause per aver paura. Gli effetti ambientali delle parole che separano sono che vi troverete in un luogo accidentato, scavato nella roccia, diseguale e difficile da attraversare; e sarete spaventati e avrete molte cause per avere paura. Gli effetti ambientali delle parole offensive sono che vi troverete in un luogo pieno di tronchi, spine, grandi rocce, pietre appuntite e molti mattoni rotti; privo di cascate, laghi o pozze d'acqua; (un luogo che) è accidentato, grigiastro, arido, salato, sterile, abominevole ed (abitato) da animali pericolosi; [184] e avrete molte cause per avere paura. Gli effetti ambientali delle parole insensate sono che vi troverete in un posto dove gli alberi da frutta non danno frutti, danno frutti nel tempo sbagliato o non danno frutti al momento giusto; quelli immaturi sembrano maturi, le radici non sono forti; {238} gli alberi non durano a lungo; non ci saranno molti agi come i parchi, gli stagni e avrete molte ragioni per avere paura.

Gli effetti ambientali della bramosia sono che tutte le cose eccellenti si deterioreranno e diminuiranno ogni anno, ogni stagione, mese e perfino ogni giorno e non cresceranno. Gli effetti ambientali della malevolenza sono che vi troverete dove ci sono epidemie, incidenti e malattie infettive; litigi e molte contese con le armate degli avversari; leoni, tigri e simili; serpenti velenosi, scorpioni e molte lucciole; e *yaksa* nocivi, rapinatori e simili. Gli effetti ambientali delle visioni errate sono che vi troverete in un ambiente in cui le sorgenti delle

risorse migliori e principali spariranno; dove le cose sporche sembreranno essere le più pure e l'infelicità sembrerà essere beatitudine; e dove non avrete casa, protezione o rifugio.

(b) **Le azioni virtuose e i loro effetti**

(i) **Le azioni virtuose**

I *Livelli degli Atti Yogici* dice che le azioni virtuose includono le azioni fisiche di quelli che riflettono sui difetti dell'uccidere, del rubare e della scorretta condotta sessuale ed hanno un'attitudine virtuosa. Essi hanno anche portato a buon fine l'opera di imporsi correttamente restrizioni rispetto a queste azioni non-virtuose ed hanno portato al culmine questa restrizione. Afferma che lo stesso si può dire per le quattro azioni vocali e per le tre azioni mentali, in quanto la differenza è nel sostituire "azioni vocali" e "azioni mentali" ad "azioni fisiche".

Perciò, applica a ciascuna delle dieci azioni i quattro aspetti di: base, attitudine, esecuzione e culmine. Questo è illustrato nel seguente esempio del sentiero dell'azione dell'abbandonare (l'atto di) uccidere. [185] La base dell'abbandonare l'atto di uccidere è un altro essere vivente. L'attitudine è vedere i difetti dell'uccisione e desiderare di abbandonarla. L'esecuzione è l'attività di essersi correttamente trattenuti dall'uccidere. Il culmine è l'azione fisica di completare la corretta restrizione. Comprendi allo stesso modo anche le altre.

(ii) **Gli effetti delle azioni virtuose**

Ci sono tre tipi di effetti – fruizionali, concordanti causalmente e ambientali. L'effetto fruizionale è che, mediante azioni virtuose rispettivamente piccole, medie e grandi, nasci come umano, come una deità del regno del desiderio, o come una deità in uno dei due regni più alti. Dovreste considerare gli effetti causalmente concordanti e ambientali come l'opposto di quelli delle azioni non-virtuose.

{239} Il *Sutra sui Dieci Livelli* dice⁴¹⁵ che coloro che hanno coltivato queste dieci (azioni virtuose) per paura dell'esistenza ciclica e senza [grande] compassione, ma seguendo le parole degli altri, conseguiranno il frutto di uno *sravaka*. Ci sono quelli che non hanno [grande] compassione o dipendenza dagli altri e che desiderano diventare Buddha loro stessi. Se hanno praticato le dieci azioni virtuose tramite la comprensione del sorgere dipendente, conseguiranno lo stato di *pratyekabuddha*. Quando quelli che hanno un'attitudine di espansione coltivano queste dieci tramite la [grande] compassione, i mezzi abili e grandi preghiere di aspirazione, non abbandonando alcun essere vivente in alcun modo, e focalizzandosi sulla saggez-

za estremamente vasta e sublime di un buddha, essi conseguiranno il livello di un bodhisattva e tutte le perfezioni. Praticando queste attività in larga misura in tutte le occasioni, essi conseguiranno tutte le qualità di un buddha.

In questo modo, ho spiegato i due insiemi di dieci sentieri dell'azione insieme ai loro effetti. Ho spiegato ogni cosa che non è chiara in altri testi secondo il significato voluto dai *Livelli degli Atti Yogici* e dal *Compendio delle Determinazioni*.

(c) **Una presentazione di altre classificazioni del karma**

Le altre classificazioni del karma sono presentate in due parti:

1. Le distinzioni tra karma progettante e karma completante
2. Karma il cui risultato sperimenterai di sicuro o solo probabilmente

(i) **La distinzione tra karma progettante e karma completante**

Benché il karma che progetta una rinascita in un regno felice sia virtuoso e il karma che progetta una rinascita in un regno miserevole sia non-virtuoso, non c'è una tale certezza rispetto al karma completante. [186] Le azioni non-virtuose creano anche nei regni felici effetti come l'aver membra, dita, o organi dei sensi incompleti; e avere un colore sgradevole, una vita breve, molte malattie e povertà. Inoltre, le azioni virtuose creano ricchezza completa anche per gli animali e gli spiriti affamati.

Stando così le cose, ci sono quattro lati della relazione tra l'essere progettato e l'essere completato. Tra le vite che sono il risultato di karma virtuoso progettante ci sono sia i risultati del karma virtuoso completante che quelli del karma non-virtuoso completante. Tra le vite che sono il risultato del karma non-virtuoso progettante ci sono entrambe i risultati, da karma completante non-virtuoso {240} e da karma completante virtuoso. Il *Compendio della Conoscenza (Abhidharma-samuccaya)*, di Asanga, dice:⁴¹⁶

Comprendi che le azioni virtuose e non-virtuose progettano e portano a completamento la nascita nei regni felici e nei regni miserevoli. Il karma progettante progetta una fruizione. Il karma completante è quello tramite il quale, in una rinascita, sperimenti il voluto e il non-voluto.

Il *Tesoro della Conoscenza* spiega che una singola azione progetta una singola rinascita e non progetta molte rinascite. Ci sono molte azioni completanti, ma molte azioni progettanti non progettano un singolo corpo. Il *Tesoro della Conoscenza*:⁴¹⁷

Una progetta una rinascita;
 Quelle che determinano il completamento sono molte.

Il *Compendio della Conoscenza*:⁴¹⁸

C'è un karma in cui una singola azione progetta un corpo. C'è un karma in cui una singola azione progetta molti corpi. C'è un karma in cui molte azioni progettano un singolo corpo. C'è un karma in cui molte azioni progettano molti corpi.

Il commentario spiega i quattro tipi di karma di Asanga, rispettivamente, come un singolo istante di un'azione che nutre il seme della fruizione solo di una singola vita; un'azione che nutre un seme della fruizione di molte vite; molti istanti di un'azione che nutrono più e più volte un seme solo per un singolo corpo; e molte azioni mutuamente dipendenti che nutrono ripetutamente i semi per i molti corpi di una serie di vite successive.

(ii) **Il karma il cui risultato sperimenterai di sicuro o solo con probabilità**

Il *Livelli degli Atti Yogici*:⁴¹⁹

Il karma il cui risultato sperimenterai di sicuro è quello compiuto coscientemente e accumulato. Il karma il cui risultato non sei sicuro di sperimentare è quello compiuto coscientemente ma non accumulato. [187]

Lo stesso testo espone la distinzione tra aver compiuto un karma e avere accumulato un karma:⁴²⁰

Cos'è il karma che hai compiuto? Un'azione a cui hai pensato o che hai coscientemente messo in movimento o fisicamente o con la voce.

Esso continua:⁴²¹

{241} Il karma che hai accumulato è quello non incluso tra i seguenti dieci tipi di azioni: (quelle) fatte in sogno; quelle fatte inconsapevolmente; quelle fatte inconsciamente; quelle fatte senza intensità o non continuamente; quelle fatte per errore; quelle fatte per dimenticanza; quelle fatte senza volerlo; quelle eticamente neutre per natura; quelle sradicate tramite il rammarico e quelle sradicate con un rimedio.

Il karma che hai accumulato è costituito dalle azioni rimanenti, quelle non incluse in questi dieci tipi di azioni. Il karma che non hai accumulato è costituito proprio dai dieci tipi di azioni indicate sopra.

Il *Compendio delle Determinazioni* presenta quattro combinazioni tra il karma fatto e il karma accumulato. L'uccisione che è un karma compiuto ma non accumulato è considerata nei seguenti casi: quella fatta inconsapevolmente, quella fatta in sogno, quella non fatta intenzionalmente, quella che un'altra persona ti ha costretto a fare contro la tua volontà, quella fatta solo una volta e di cui si è provato rammarico, quella molto attenuata per aver assunto il voto di abbandonare l'atto di uccidere, dopo aver superato il desiderio di uccidere per mezzo di una profonda comprensione dei suoi difetti, quella di cui indebolisci il seme col separarti dall'attaccamento alle cose del mondo prima che cominci la sua fruizione, e quella il cui seme hai effettivamente distrutto con un sentiero di eliminazione sovramondano.

L'uccidere che è karma accumulato ma che non hai compiuto è quello (rappresentato) dal caso seguente: tu investighi e analizzi per lungo tempo per uccidere un essere vivente, ma non lo uccidi. L'uccidere che è karma compiuto ed accumulato è quello considerato in tutti gli atti di uccidere non inclusi nelle precedenti due combinazioni. L'uccidere che è un karma che non hai né compiuto né accumulato è qualunque (tipo) non sia incluso nei tre precedenti.

Comprendi anche allo stesso modo, come appropriate, le azioni non-virtuose dal rubare alle parole insensate. Le tre azioni mentali non-virtuose non hanno la seconda combinazione. [188] All'interno della prima combinazione, non ci sono azioni mentali che siano fatte non intenzionalmente, né ce n'è alcuna di quelle che qualcun altro ti ha costretto a commettere.

Dal punto di vista del tempo in cui si sperimenta un risultato, ci sono tre tipi di certezza di sperimentare i risultati del karma: sperimentarlo qui ed ora; sperimentarlo dopo avere preso una rinascita, e sperimentarlo in un altro tempo.

Il *karma che sperimenti qui ed ora* è l'effetto di azioni che maturano proprio nella vita in cui fai le azioni. In *Livelli degli Atti Yogici*, sono menzionati otto di tali tipi di karma:

- (1) {242} azioni non-virtuose [che hai fatto] con un'attitudine predominante [di attaccamento] nel curarti del tuo corpo, risorse ed esistenza;
- (2) azioni virtuose [che hai coltivato] con un'attitudine predominante di non curarti di questi;
- (3) allo stesso modo, [azioni non-virtuose che hai fatto con un'attitudine di] forte malevolenza verso gli esseri viventi;
- (4) [azioni virtuose che hai coltivato con un'attitudine di] profonda com-

- passione e volontà di aiutare;
- (5) [azioni non-virtuose che hai fatto con] grande animosità verso i tre gioielli, i guru e simili;
 - (6) [azioni virtuose che hai coltivato con] un'attitudine di fede profonda e credendo in questi;
 - (7) azioni non-virtuose [che hai fatto] con un'attitudine di inimicizia verso coloro che ti hanno aiutato, come i genitori e i guru, e con un'attitudine di non ripagarli di quello che hanno fatto;
 - (8) azioni virtuose [che hai coltivato] con una forte attitudine di desiderio di ripagare coloro che ti hanno aiutato.

Il *karma che sperimenterai dopo che sarai rinato* è l'effetto delle azioni che sperimenterai nella seconda [la prossima] vita. Il karma che sperimenterai in altri tempi è l'effetto delle azioni che matureranno nella o dopo la terza vita.

Il modo in cui maturano i molti karma virtuosi e non-virtuosi che esistono nella tua corrente mentale è il seguente:

- (1) Qualunque karma sia il più pesante maturerà per primo.
- (2) Se i pesi sono uguali, qualunque karma si sia manifestato al momento della morte maturerà per primo.
- (3) Se anche questo è lo stesso, maturerà per primo qualunque karma a cui tu ti sia abituato in modo preponderante.
- (4) Se anche questo è lo stesso, qualunque karma tu abbia prodotto per primo maturerà al più presto.

Come citato nell' *Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza*:⁴²²

Quanto alle azioni che danno luogo all'esistenza ciclica,
 Ci sono quelle che sono pesanti, quelle che sono vicine,
 Quelle a cui sei abituato e quelle che hai fatto per prime.
 Tra queste, le prime (le azioni pesanti) matureranno prima (delle altre).

2' Riflettere sul karma e i suoi effetti in dettaglio

{243} È sicuramente vero che acquisirai un buon corpo e una buona mente abbandonando le dieci azioni non virtuose. Nondimeno, se tu mettesti le cause per un corpo e una mente pienamente qualificati, questo accelererebbe la coltivazione del sentiero come nient'altro potrebbe fare. [189] Perciò, cerca una vita del genere.

a” **Gli attributi delle fruizioni**

Ci sono otto fruizioni: durata della vita eccellente, colore eccellente, lignaggio eccellente, potere eccellente, parole degne di fiducia, fama di grande potere, essere un maschio e avere forza. *Eccellente durata della vita* è quando un karma progettante virtuoso (derivante) da una vita precedente progetta una vita di lunga durata e tu vivi per la durata di tempo che era progettata. *Colore eccellente* è avere un corpo eccellente per via del suo bel colore e della sua forma, piacevole a guardarsi perché non hai facoltà sensoriali incomplete;⁴²³ ed essere bello/a in quanto ben proporzionato/a. *Lignaggio eccellente* è essere nato con un buon lignaggio, che è stimato e famoso nel mondo. *Potere eccellente* è (avere) grandi risorse, abbondanza di associati stretti, come i parenti, e molti aiutanti. *Parole degne di fiducia* sono le parole che gli esseri viventi accetteranno perché ci si può fidare (del fatto) che non illuderai gli altri fisicamente o con la parola e che sarai un testimone autorevole in tutte le dispute. *Fama di grande potere* è essere onorato da una grande moltitudine di esseri a motivo della tua fama e grande acclamazione dovuta alla tua sicura generosità e al possesso di buone qualità come la perseveranza. *Essere un maschio* significa avere un organo maschile. Avere forza è, per il potere del karma precedente, sperimentare in modo naturale poco danno, nessuna malattia, e grande entusiasmo derivante dalle circostanze di questa vita.

Inoltre, la prima, eccellente durata della vita, è vivere in un regno felice, colore eccellente è il corpo. La terza, lignaggio eccellente, è la nascita. La quarta, potere eccellente, è risorse e aiutanti. La quinta, parole degne di fiducia, è essere un'autorità nel mondo. La sesta, fama di grande potere, è fama riguardo a tale potere. La settima, essere un maschio, è avere le capacità (potenziali) per tutte le buone qualità. L'ottava, forza, è avere potere nelle tue attività.

b” **Gli effetti delle fruizioni**

Ci sono otto effetti delle fruizioni:

1) L'effetto della eccellente durata della vita è che accumuli molto karma virtuoso per molto tempo, nel senso che lavori per il bene di te stesso e degli altri. [190]

2) {244} L'effetto del colore eccellente è che al solo vederti i discepoli si compiacciono e si radunano attorno a te. Essi ascoltano quindi le tue parole e vogliono mettere in atto le tue istruzioni.

3) L'effetto del lignaggio eccellente è che le persone mettono in atto le tue istruzioni senza mancare di rispetto.

4) L'effetto del potere eccellente è che, attraverso l'azione del dare, raduni gli esseri viventi e quindi li fai maturare.

5) L'effetto delle parole degne di fiducia è che, mediante le parole gentili, un comportamento mirato, ed essendo uno i cui obiettivi sono gli stessi di quelli dei discepoli, tu raduni gli esseri viventi e li fai maturare.

6) L'effetto della fama di grande potere è che, poiché hai aiutato e assistito gli altri in tutte le attività, essi ripagano la tua gentilezza ed ascoltano immediatamente le tue istruzioni.

7) L'effetto di essere un maschio è che avrai la capacità (potenziale) per tutte le buone qualità, una capacità per tutte le azioni abili per via dell'aspirazione e dello sforzo, e una capacità di ampia saggezza, la discriminazione degli oggetti di conoscenza. Inoltre, non avrai paura nelle adunanze e non avrai capovolgimenti od ostacoli, sia che ti accompagni a tutti gli esseri viventi, parli a loro, goda con essi delle risorse, o che dimori in isolamento.

8) L'effetto della forza è che, poiché non sei disilluso riguardo al benessere tuo o degli altri e sei stabile nel tuo grande entusiasmo per essi, otterrai il potere del discernimento e quindi avrai rapidamente la conoscenza superiore.⁴²⁴

c” **Le cause delle fruizioni**

Ci sono otto cause delle fruizioni:

1) La causa della durata eccellente della vita è di non danneggiare gli esseri viventi e l'applicazione di un'attitudine non-violenta. Inoltre, si dice che:

Liberando quelli che si avvicinano al luogo in cui saranno uccisi,
E anche dando vita ad altri,
E allontanando il male dagli esseri viventi,
Acquisirai una vita di lunga durata.

Prendendoti cura del malato,
Dando medicine a un malato tramite un dottore,
E non danneggiando gli esseri viventi con bastoni,
Blocchi di terra, e cose simili, sarai esente da malattie.

2) La causa del colore eccellente è dare luce, come le lampade al burro, e nuove vesti. Inoltre, si dice che

{245} Affidandoti alla gentilezza
E dando gioielli avrai una buona forma fisica.
Il risultato dell'essere esenti dalla gelosia
Si dice sia la buona fortuna.

3) La causa del lignaggio eccellente è prima superare l'orgoglio e poi rendere omaggio, e così via, ai guru e simili e rispettare gli altri come se tu fossi il loro servitore. [191]

4) La causa del potere eccellente è dare cibo, vesti e così via a coloro che li richiedono; anche quando non sono richiesti, dare tale assistenza; e dare a quelli che soffrono e ai riceventi che hanno buone qualità ma non possessi.

5) La causa delle parole degne di fiducia è l'abitudine di abbandonare le quattro non-virtù della parola.

6) La causa della fama di grande potere è il fare preghiere di aspirazione per acquisire buone qualità virtuose in futuro, facendo offerte ai tre gioielli e facendo offerte ai genitori, agli *svavaka*, *pratyekabuddha*, abati, maestri e guru.

7) La causa dell'essere un maschio è il dilettersi degli attributi di un maschio, la mancanza di diletto per le cose femminili e vederne gli svantaggi, fermare il desiderio ardente di coloro che vogliono rinascere in corpi femminili, e liberare coloro i cui organi maschili saranno mozzati.

8) La causa della forza è realizzare ciò che non può proprio essere fatto da altri, dare assistenza per ciò che può essere fatto con la tua collaborazione, e dare cibo e bevande.

Se queste otto cause sono dotate da tre cause - [attitudine pura, applicazione pura e ricevente puro] - le loro fruizioni saranno notevoli. Tra le tre cause, ci sono due tipi di attitudine pura - diretta verso di sé e diretta agli altri. Le due attitudini pure dirette verso di sé sono:

- (1) non sperare nella fruizione, che è il dedicare all'insuperabile illuminazione le virtù sorte dalle cause da te create;
- (2) potere intenso, che è conseguire le cause dal profondo del tuo cuore.

Le due attitudini pure dirette agli altri sono:

- (1) abbandonare gelosia, competitività e disprezzo quando vedi compagni praticanti dell'insegnamento che sono meglio, uguali o inferiori a te, e ammirarli;

(2) {246} anche se sei incapace di fare quanto sopra, discernere molte volte ogni giorno che devi farlo.

Ci sono due tipi di applicazione pura – diretta verso di sé e diretta verso gli altri. La pura applicazione diretta verso di sé è applicare te stesso a coltivare la virtù per lungo tempo, senza interruzione e con grande intensità. La pura applicazione diretta ad altri è fare in modo che coloro che non hanno adottato i voti e altre promesse lo facciano, lodare quelli che hanno preso tali impegni cosicché possano dilettersi in essi, farli continuare e fare in modo che non li abbandonino. Il campo puro è chiamato così perché questi due – l'attitudine e l'applicazione – sono simili a un campo nel senso che danno effetti numerosi e buoni. [192]

Io ho spiegato questi tre sulla base di un commentario che integra ciò che Asanga dice in *Livelli del Bodhisattva*.

{247} COLTIVARE IL COMPORTAMENTO ETICO

- 3° Come ti impegni nella virtù e ti distogli dalla non-virtù dopo aver riflettuto sul karma e i suoi effetti in generale e in dettaglio
- a° Una spiegazione generale
- b° In particolare, il modo di purificazione tramite i quattro poteri
- 1° Il potere dell' estirpare
- 2° Il potere dell' applicare rimedi
- 3° Il potere del distogliersi dagli errori
- 4° Il potere della base

* * *

3° Come ti impegni nella virtù e ti distogli dalla non-virtù dopo aver riflettuto sul karma e i suoi effetti in generale e in dettaglio

a° Una spiegazione generale

*Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva:*⁴²⁵

“Dalla non-virtù deriva la sofferenza;
Come posso liberarmi veramente da questo?”.
È cosa giusta che io in ogni momento, giorno e notte,
Pensi solo a questo.

Ed anche:

Perché il Saggio ha detto che la convinzione
È la radice di tutte le virtù,
E che meditare costantemente sugli effetti fruizionali
È la radice di questa convinzione.

Pertanto, avendo compreso il karma virtuoso e non-virtuoso e i rispettivi effetti, non lasciarlo solo a livello di comprensione, ma medita su di esso {248} più e più volte, perché questo è un soggetto veramente oscuro ed è difficile acquisire la certezza su di esso. Inoltre, il *Sutra del Re delle Concentrazioni* dice:⁴²⁶

Se anche la luna e le stelle dovessero cadere dalle loro sedi
E la terra con le sue montagne e città (dovesse) perire
O il regno del cielo trasformarsi completamente,

Tu [Buddha], nonostante ciò, non proferiresti una parola non vera.

Perciò, sii convinto delle parole del Tathagata, e sostieni dunque la tua meditazione su di esse. Se non hai una certezza genuina circa questa qualità di verità degli insegnamenti del Buddha, non potrai raggiungere, rispetto ad alcuno degli insegnamenti, la certezza che compiacerà il Conquistatore.

Alcuni, che pretendono di aver acquisito conoscenza certa della vacuità, sono incerti sul karma e i suoi effetti e non lo tengono in considerazione. Questa è una comprensione erronea della vacuità, perché una volta che avrai compreso la vacuità, vedrai che (essa) è il significato del sorgere dipendente e ciò ti assisterà nel darti certezza sul karma e i suoi effetti.

Lo stesso sutra dice:⁴²⁷

Come illusioni, bolle, miraggi e lampi,
Tutti i fenomeni sono come la luna [riflessa] nell'acqua.
Non è vero che gli esseri viventi – che muoiono
E procedono verso le prossime vite – sono progenie di Manu [il primo umano all'inizio dell'èone].

Tuttavia, il karma che ti appartiene non scompare;
Quello virtuoso e quello non-virtuoso danno luogo ai loro effetti concordanti;
Questo approccio logico è sano; benché sottile e difficile da vedere, [193]
Rientra nell'ambito visuale del Conquistatore.

Perciò, sviluppa conoscenza certa del sorgere dipendente insieme alla causalità dei due tipi di karma, ed esamina le tue azioni fisiche, verbali e mentali tutto il giorno e tutta la notte. Con questo mezzo, porrai fine alle rinascite miserabili. Tuttavia, se all'inizio non sei versato nelle classificazioni di causa ed effetto, comprendendo solo un frammento della loro profondità e avendo un'attitudine lassa rispetto alle tue azioni fisiche, verbali e mentali, allora stai solo spalancando la porta dei regni miserabili. Infatti, *Domande dei Re Naga dell'Oceano* afferma:⁴²⁸

Signore dei *Naga*, una singola pratica dei bodhisattva mette fine alle rinascite nei regni miserevoli.

Qual è questa singola {249} pratica? È il discernimento di ciò che è virtuoso. Tu devi pensare: “Sono io sincero? Come sto trascorrendo il giorno e la notte?”.

Quando i primi guru di questo lignaggio ebbero esaminato le loro menti in tal modo, dissero:

In questa occasione di addestramento nel karma e nei suoi effetti, se confrontiamo le nostre azioni di corpo, parola e mente con ciò che viene spiegato nell'insegnamento, vediamo che non sono in conformità ad esso. In questo siamo carenti. Perciò non siamo per nulla liberati. Noi dobbiamo vedere se siamo o no conformi (all'insegnamento) confrontandoci con le leggi del karma e i suoi effetti. Quando esaminiamo la nostra mente alla luce degli insegnamenti, siamo saggi se riconosciamo sinceramente la non-conformità o una completa mancanza di conformità. La *Collezione di Versi Indicativi*:⁴²⁹

Coloro che sono infantili e sanno
Di essere infantili, sono saggi da questo punto di vista.

Quando ci confrontiamo con l'insegnamento, ciò può essere paragonato al trasportare un cadavere⁴³⁰ – noi stiamo lottando contro gli insegnamenti. Quando spero di essere il migliore tra le persone religiose e i reverendi dotti, tu sei il peggiore degli esseri infantili. La *Collezione di Versi Indicativi*:⁴³¹

Coloro che sono infantili ma credono
Di essere saggi – sono chiamati infantili.

Proprio al minimo, comprendi ciò che viene detto riguardo agli insegnamenti ed esaminali di conseguenza.

Anche Bo-do-wa, che cita questo insegnamento come visto nella *Ghirlanda di Storie della Nascita*, asserisce che devi esaminare la tua mente. Come viene detto nella *Ghirlanda di Storie della Nascita*:⁴³²

C'è una lunga strada dal cielo alla terra.
C'è una lunga strada anche tra la spiaggia distante dell'oceano e la sponda più vicina.
C'è una strada ancora più lunga tra le montagne dell'est e le montagne dell'ovest.
Ma tra la [persona] ordinaria e il sublime insegnamento (la distanza) è ancora più lunga di così. [194]

Questo verso dice che esiste un grande abisso tra noi, gente ordinaria, e l'insegnamento. Questo verso è un insegnamento che il portatore di doni, brahmino Subhasita, spiegò al bodhisattva principe Ciandra dopo che il principe gli aveva offerto mille monete d'oro.

Inoltre, Do-lung-ba disse:

Se qualcuno che sa come esaminare la nostra corrente mentale dovesse fare ciò, quella persona troverebbe presto qualcosa che è andata proprio {250} lontano dall'insegnamento – come un gomitollo di filo mandato giù da un ripido pendio.

Inoltre, nel *Capitolo di Colui Che Dice il Vero*,⁴³³ viene indicato come (puoi) distoglierti dal compiere azioni errate una volta che hai riflettuto in questo modo:

Oh Re, non uccidere.

La vita è molto cara a tutti gli esseri.

Perciò essi vogliono preservare le loro vite a lungo.

Dunque non pensare a uccidere, neppure nelle profondità della tua mente.

Applica l'attitudine di restrizione verso le dieci azioni non-virtuose così come verso i misfatti spiegati in precedenza. Fai così senza neppure far sorgere i pensieri motivanti. Abituati a questa attitudine e usala di frequente.

Se non rifiuti in questo modo le cattive azioni, sperimenterai sofferenza. Indipendentemente da dove andrai, non sarai libero da essa. Perciò, non è sensato impegnarsi in azioni che sembrano portare felicità a breve termine e tuttavia hanno effetti che devi sopportare col volto coperto dalle lacrime. D'altro canto, è sensato impegnarsi in azioni che ti danno felicità senza difetti e diletto nel momento in cui sperimenti la maturazione dei loro effetti. La *Collezione di Versi Indicativi*.⁴³⁴

Se hai paura della sofferenza

E non ne provi piacere,

Non commettere azioni peccaminose

Sia in pubblico che in privato.

Sia che tu abbia commesso tali azioni

O che le stia commettendo,

Non sfuggirai alla sofferenza

Anche se cercassi di fuggire.

Indipendentemente da dove ti trovi, non c'è luogo

Che non sia stato creato dal karma,

Né nel cielo né nell'oceano,

Neppure un luogo sulle montagne. [195]

Ed anche:

I puerili, che hanno scarsa saggezza,
Agiscono come nemici di se stessi;
In questo modo, essi compiono azioni peccaminose
I cui effetti diventeranno intensi.

Faresti bene a non impegnarti in quelle azioni
Che danno luogo al tormento,
{251} I cui effetti sopporterai uno per uno,
Piangendo, con la faccia coperta di lacrime.

Faresti bene a impegnarti in quelle azioni
Che non danno origine al tormento,
Alle cui fruizioni sarai sottoposto una per una
Felicitamente e con una mente gioiosa.

Poiché desideravi la felicità
Sei stato sfrenato e peccaminoso;
Piangerai quando sperimenterai
Le fruizioni di tali peccati.

Ed anche:

Benché i peccati non ti feriscano necessariamente
Nell'immediato, come un'arma,
Le rinascite prese tramite azioni peccaminose
Saranno evidenti nelle tue vite future.

Le azioni peccaminose determineranno
Nel futuro vite
In cui le fruizioni di queste azioni
Saranno di varie intensità.

Proprio come la ruggine emerge dal ferro
E si nutre di quello stesso ferro,
Così pure coloro che hanno commesso azioni senza indagare
Viaggiano verso i regni miserevoli per via delle loro stesse azioni.

Kam-lung-ba disse a Pu-chung-wa: “Il nostro insegnante Drom-don-ba dice che solo il karma e i suoi effetti sono importanti, ma gli eruditi contemporanei non ritengono che sia qualcosa da spiegare, ascoltare o su cui meditare. Io mi

chiedo, è la sola pratica difficile?”. Pu-chung-wa rispose: “È proprio così”.

Ghesce Drom-don-ba disse: “Oh seguaci dell’Anziano, una grande presunzione è inappropriata; questo sorgere dipendente è sottile”. Pu-chung-wa disse: “Poiché io invecchio, ho rivolto la mia attenzione al *Sutra del Saggio e dello Sciocco*”. Sha-ra-wa disse: “Il Buddha disse che qualsiasi errore e manchevolezza intervengano, non sono dovuti a qualche area non buona o alla costruzione di una nuova casa, ma sono solo il sorgere di una certa cosa per aver fatto una certa azione”.

b” In particolare, il modo di purificazione tramite i quattro poteri

Benché tu faccia un grande sforzo per non essere contaminato dalle azioni malfatte, gli errori possono nascere da cose tipo la trascuratezza e il prevalere {252} delle affezioni. [196] Se questo avviene, non è appropriato trascurarle senza farci caso; perciò devi tentare di applicare il rimedio di cui parlò il compassionevole Insegnante.

Ora, riguardo a come rimediare a ogni infrazione, fai come è spiegato nel contesto dei tre voti. Comunque, dovresti rimediare ai peccati tramite i quattro poteri. Il *Sutra che Dà i Quattro Insegnamenti (Catur-dharma-nirdesa-sutra)* dice:435

Maitreya, se i bodhisattva, i grandi eroi, possiedono questi quattro insegnamenti, allora sconfiggeranno tutti i peccati che hanno commesso e accumulato. Quali sono i quattro? Essi sono: il potere di estirpare, il potere dell’applicare rimedi, il potere di distogliersi dagli errori e il potere della base.

Tu sperimenterai di sicuro il risultato del karma che hai compiuto e accumulato. Dal momento che i quattro poteri possono distruggere questo tipo di karma prima che cominci a dare effetto, va da sé che i quattro poteri possono distruggere il karma il cui risultato è indefinito. I quattro poteri sono come segue.

1” Il potere dell’ estirpare

Il primo potere è la grande contrizione per aver fatto azioni non-virtuose da tempo senza inizio. Per sentire questo, è necessario meditare sul modo in cui produci i tre effetti delle azioni – fruizione e così via. Al momento di mettere questo in pratica, fallo per mezzo dei due metodi – la confessione dei peccati nel *Sutra della Luce D’oro (Suvarna-prabhāsa-sutra)*⁴³⁶ e la confessione dei peccati per mezzo dei trentacinque buddha.⁴³⁷

2° Il potere dell'applicare rimedi

Il secondo potere ha sei sezioni:

1) “Dipendenza dai profondi sutra” include le attività tipo il ricevere la trasmissione orale dei sutra come la *Prajnaparamita*, ricordare il loro significato e leggerli.

2) “Interesse per la vacuità” significa comprendere la realtà in cui non c'è sé e che è luminosamente chiara, e avere la convinzione che la mente è pura dai primordi.

3) “Dipendenza dalla recitazione” significa recitare, secondo i rituali, le formule speciali come il [mantra di Vajrasattva] in cento sillabe. Il *Tantra Richiesto da Subahu* afferma:⁴³⁸

Le fiamme dei fuochi che si sprigionano nelle foreste in primavera
Sono fuori controllo, bruciano tutti i boschi folti d'alberi;
{253} Allo stesso modo, i venti della disciplina etica soffiano sui fuochi
della recitazione
E le fiamme della grande perseveranza bruciano i peccati.

Proprio come quando i raggi del sole destabilizzano la neve
Questa si scioglie in una luminosità insopportabile,
Così pure le nevi dei peccati scompaiono
Quando destabilizzate dai raggi del sole della recitazione e della discipli-
na etica. [197]

Accendere una lampada al burro nella buia tenebra
Spazza via completamente l'oscurità;
Allo stesso modo, l'oscurità dei peccati accumulata per migliaia di vite
Viene dispersa velocemente dalla lampada al burro della recitazione.

Inoltre, ripeti le recitazioni finché non vedi i segni che tu hai rimosso i tuoi peccati. La *Formula di Esortazione* (*sKul byed kyi gzungs*) afferma che i segni corrispondono a sognare quanto segue: vomitare il cibo cattivo; consumare cibo come lo yogurt e il latte; vomitare; vedere il sole e la luna; muoversi nell'aria; fuochi ardenti; sottomettere un bufalo indiano e persone in vesti scure; vedere la comunità di monaci e monache; vedere un albero che emette una sostanza come il latte; cavalcare un elefante o un toro; salire su un trono di leoni; salire a una dimora o su una montagna e ascoltare l'insegnamento.

- 4) “Dipendenza dalle immagini” significa fare immagini del Buddha una volta che hai acquisito fede in lui.
- 5) “Dipendenza dall’adorazione” significa fare una varietà di offerte a un’immagine del Buddha o a uno *stupa*.
- 6) “Dipendenza dai nomi” significa udire la recitazione e ricordare i nomi dei Buddha e dei figli dei grandi conquistatori.

Questi sei tipi di rimedi sono solo quelli che si trovano nel *Compendio degli Addestramenti*, di Santideva. Ce ne sono molti altri.

3” Il potere del distogliersi dagli errori

Il terzo potere è trattenersi effettivamente dalle dieci azioni non-virtuose. Nel *Sutra dell’Essenza del Sole*, il Buddha disse che questo trattenersi distrugge tutto il karma, le afflizioni e le oscurazioni dell’insegnamento create fisicamente, verbalmente o mentalmente con l’uccidere e così via. Il terzo potere elimina le cattive azioni che hai creato tu stesso in precedenza, che hai fatto creare agli altri, o di cui ti sei rallegrato quando gli altri le creavano. La confessione che manchi di un’attitudine di restrizione diventa mere parole. Il *Commentario al Sutra sulla Disciplina* {254} di Dharmamitra, spiega che il Buddha pensava a questo fatto quando disse nella Scrittura: “C’è successiva restrizione?”. Perciò è veramente importante avere un’attitudine di restrizione in cui hai la convinzione di non commettere di nuovo quell’azione. Inoltre, lo sviluppo di questa attitudine dipende dal primo potere.

4” Il potere della base

Il terzo potere è prendere rifugio nei tre gioielli e coltivare la mente dell’illuminazione. [198] Riguardo a questo, il Conquistatore parlò in generale di una varietà di mezzi tramite i quali i principianti potrebbero rimuovere i propri peccati. Tuttavia un rimedio completo richiede la presenza di tutti e quattro i poteri.

I peccati vengono rimossi in diversi modi. Un modo è quando si presenta una piccola sofferenza invece della grande sofferenza della rinascita nei regni miserevoli. Un altro è che, anche se nasci in un regno miserevole, non sperimenti la sua sofferenza. Un altro ancora è che un semplice mal di testa nella vita presente serve a rimuovere il peccato. Allo stesso modo, i peccati di cui devi sperimentare gli effetti per lungo tempo possono diventare tali che ne sperimenti gli effetti solo per un breve tempo o che non devi sperimentarli per niente. Non c’è certezza riguardo al modo in cui vengono rimossi i peccati, perché

dipende dal fatto che il purificatore abbia grande o piccolo potere, dal fatto che il rimedio sia completo o incompleto dei quattro poteri, intenso o non intenso, di lunga o breve durata e così via.

L'affermazione, sia nei sutra che nei testi sulla disciplina, secondo cui "il karma non perisce neppure in cento eoni", è fatta in rapporto al karma per il quale non hai coltivato un rimedio con i quattro poteri. Tuttavia, se ti purifichi con un rimedio che comprenda i quattro poteri menzionati prima, si dice che rimuoverai perfino il karma che saresti tenuto a sperimentare. La *Spiegazione Lunga del Sutra della Perfezione della Saggezza in Ottomila Versi (Abhisamayalamkaraloka)* di Haribhadra afferma:⁴³⁹

Pertanto, con potenti rimedi tu puoi eliminare completamente i fattori sfavorevoli, che diminuiscono quando possiedi il gruppo di rimedi. Questo, ad esempio, è come l'opacità sull'oro. Poiché tutte le cose tipo le ostruzioni al sublime insegnamento diminuiranno necessariamente nel modo appena spiegato, tu eliminerai completamente le infrazioni, che hanno origine nell'arroganza.

Dovresti comprendere che l'affermazione: "Assolutamente nessun karma, anche per cento eoni...", è qualificata da : "Se non hai coltivato il gruppo di rimedi." Se non fosse così, ci {255} sarebbe una contraddizione rispetto alla ragione e una contraddizione rispetto a molti sutra.

Puoi anche comprendere l'espressione del Buddha: "Il karma i cui effetti dovrai sperimentare di sicuro", con la qualificazione che non hai coltivato il gruppo di rimedi. Sappi che l'espressione del Buddha: "Il karma i cui effetti non dovrai sperimentare con certezza", si riferisce agli effetti che si manifestano solo a volte, anche se potresti non aver coltivato il gruppo di rimedi. [199]

In questo modo, confessione, restrizione, e così via indeboliscono la capacità del karma di dare frutti. Tale karma non porterà frutti neanche quando entrerà in contatto con altre condizioni. Allo stesso modo, si dice che la rabbia e la produzione di visioni errate indeboliscano la capacità delle radici di virtù di produrre effetti. *Sfolgorio di Ragioni (Tarka-jvala)* di Bhavaviveka dice:⁴⁴⁰

Le visioni errate e la malevolenza indeboliscono il karma virtuoso. I rimedi come il rifiuto, la restrizione e la confessione indeboliscono il karma cattivo. Ogni volta che alcune di queste attitudini sono presenti, esse riducono la potenza dei semi depositati dai karma virtuosi e non virtuosi, anche se è già presente la combinazione di condizioni che consentono al karma di dare effetti. Da dove potrebbe venire un effetto e come sarebbe? Poiché non c'è la combinazione di condizioni per mantenere la potenza dei semi depositati dal karma, il tempo per essere mantenuto è cambiato. A causa di ciò, c'è un completo sradicamento del karma.

Come è stato detto: “Inoltre, sostenendo il sublime insegnamento, sperimenterai in questa vita gli effetti di un peccato le cui conseguenze sei certo di sperimentare”. E: “Per di più, con questo rimedio, il karma per la rinascita nei regni miserevoli si trasforma in un semplice mal di testa”.

Dubbio: Se il karma che altrimenti risulterebbe nella rinascita in un regno miserevole può essere indebolito e avere l’effetto di diventare semplicemente un mal di testa, come può questa essere considerata una rimozione completa?

Risposta: L’effetto culminante del tuo karma peccaminoso sarà l’esperienza di soffrire negli inferni. Con questo rimedio, tuttavia, non sperimenti nemmeno sofferenze molto piccole negli inferni. Come può questa non essere considerata una vera rimozione completa? Come potrebbero, però, questi risultati dei mal di testa e simili essere esempi di karma che non ha alcun effetto?

Tu non hai trovato un rimedio che distrugga i semi delle afflizioni. Tuttavia, hai indebolito il karma con una condizione contraria. Di conseguenza, anche se le altre condizioni si mettono insieme, il {256} karma non fruttifica. Puoi vedere molte di queste situazioni tra le cause e gli effetti esterni e interni.

Perciò, benché ti sforzi di accumulare molto karma virtuoso, se non ti proteggi dalle cause come la rabbia che distruggono il karma virtuoso, (quest’ultimo) non darà il suo effetto, come affermato sopra. Quindi, devi assolutamente sforzarti di premunirti contro le cause che distruggono il karma virtuoso e fare uno sforzo per rimediare al karma non-virtuoso. [200]

Dubbio: Se si possono rimuovere perfino i karma veramente potenti, come mai i sutra dicono: “Eccetto per le fruizioni del karma precedente”?

Risposta: Non c’è errore in questo ragionamento. Il Buddha parlò in questo modo con l’intenzione che segue: quando le fruizioni come la cecità esistono già, è difficile rimuoverle con un rimedio. Tuttavia è facile impedire che gli effetti sorgano al momento della causa, ossia quando l’effetto non ha ancora avuto luogo. Lo *Sfolgorio di Ragioni* dice:⁴⁴¹

Dubbio: Se è vero che un peccato sarà completamente eliminato, perché il Buddha insegnò: “Eccetto per le fruizioni del karma precedente”?

Risposta: Il Buddha insegnò questo avendo in mente il caso del karma della cecità, dell’aver un (solo) occhio, dell’essere zoppo, storpio, muto, sordo e cose di genere, laddove non c’è l’abilità di eliminare gli effetti del karma che è già arrivato alla fruizione. L’intenzione che è sotto forma di causa cessa quando acquisisci una motivazione differente. Questo è dimostrato dai casi delle persone [che commisero assassinii ma più tardi si pentirono], come Angulimala, Ajatasatru, Asoka, Svaka e quelli che uccisero i loro padri.⁴⁴²

Dubbio: [Dopo le morti (delle loro vittime)] Ajatasatru e gli assassini delle

loro madri avevano sviluppato altre attitudini virtuose. Perché allora rinacquero nell'Inferno Implacabile? Non erano riusciti ad eliminare il loro karma?

Risposta: È stato insegnato che rinacquero in luoghi come l'Inferno Implacabile al fine di sviluppare la convinzione nel loro karma e nei suoi effetti. Non è vero che non riuscirono ad eliminare completamente il loro karma rimanente. Come una palla di seta che cade e rimbalza all'insù, rinacquero in un inferno e furono poi liberati. Stando così le cose, è provato sia che si possono sradicare completamente i peccati sia che il karma ha sicuramente i suoi effetti.

Non è certo che alcune particolari persone possano eliminare il loro karma. Il Buddha parlò di questo nel *Sutra del Re delle Concentrazioni*. Il Re Suradatta uccise Supuspacandra e provò contrizione per questo.⁴⁴³ {257} [201] Egli eresse uno *stupa* e fece offerte molto vaste. Confessava i suoi peccati tre volte al giorno. Fece questo per novecentocinquanta miliardi di anni. Anche se mantenne la disciplina etica correttamente in quel modo, dopo la sua morte rinacque nell'Inferno Implacabile. Per dieci o venti miliardi di eoni sperimentò sofferenze senza limiti – poiché i suoi occhi venivano fatti fuoriuscire a forza e così via.

Nondimeno, la confessione non è senza senso, perché se non confessi i peccati, sperimenterai sofferenze più grandi e di durata maggiore che se tu li avessi confessati.

Tramite la confessione e la restrizione puoi purificarti dai peccati senza alcun residuo. Tuttavia c'è una grande differenza tra la purezza del non essere mai stato macchiato da un errore dall'inizio e la purezza raggiunta tramite la confessione dell'errore. Per esempio, (il testo) *Livelli del Bodhisattva* dice:⁴⁴⁴

Tu puoi riparare l'avvenuta infrazione radice prendendo il voto del bodhisattva. Tuttavia, sarà impossibile raggiungere in questa vita il primo livello del bodhisattva.

Inoltre, il *Sutra che Raccoglie Tutti i Fili* afferma⁴⁴⁵ che, anche se rimuovi i peccati, avrai bisogno almeno di dieci eoni per raggiungere il livello della sopportazione [il secondo dei quattro livelli del sentiero della Preparazione]:

Il giovane Manjushri chiese: “Oh Bhagavan, se qualcuno, sotto l'influenza di un compagno peccatore, dovesse fare qualcosa come abbandonare l'insegnamento, come potrebbe questa persona, oh Bhagavan, liberarsi da quell'azione in questa vita?”.

Il Bhagavan rispose: “Manjushri, se tu confessassi il tuo errore tre volte al giorno per sette anni, lo rimuoveresti. In seguito a questo, raggiungeresti il livello della sopportazione in dieci eoni, al minimo”.

Perciò, la completa purificazione significa purificarti completamente dal sorgere degli effetti spiacevoli. Tuttavia, dal momento che estendi di molto il tempo necessario per raggiungere le cose quali la conoscenza del sentiero, sforzati di non essere macchiato da errori dall'inizio. [202] Il Buddha disse che per questa ragione gli esseri nobili non si impegnano coscientemente nemmeno nel più sottile dei peccati o infrazioni, neppure per amore delle proprie vite. Se fosse vero che la purezza tramite la confessione è simile agli errori che non sono mai avvenuti, allora non ci sarebbe bisogno di agire in questo modo.

Questo è evidente anche nel mondo. Benché una mano, un piede e così via, (una volta) danneggiati possano guarire, essi sono differenti da quelli che non hanno mai subito danni.

{258} Sforzandoti in quel modo, dovresti fare come dice la *Collezione di Versi Indicativi*:⁴⁴⁶

Una persona dalla condotta peccaminosa –
 Che ha commesso peccati e non ha guadagnato meriti,
 Che si è separata dall'insegnamento ed è giunta al suo opposto –
 Avrà paura della morte, come una debole barca che va in pezzi
 in un grande fiume.

Una persona che abbia guadagnato meriti e non abbia commesso peccati,
 E che abbia praticato l'insegnamento del sistema dei santi,
 Non avrà mai paura della morte,
 Come una barca robusta che attraversa un fiume.

Non agire come la persona del primo verso, ma fai tutto quello che puoi per agire come la persona del secondo verso.

Inoltre, ha poco senso dire molte parole ridondanti ma agire in modo sregolato. Anche se sai solo poche cose, c'è grande beneficio nel praticare qualsiasi insegnamento tu conosca, mettendo da parte ciò che è sbagliato e adottando ciò che è giusto. La *Collezione di Versi Indicativi* dice:⁴⁴⁷

Gli indisciplinati possono parlare a lungo di ciò che è ragionevole,
 Ma non agiscono di conseguenza.
 Come i mandriani che contano il bestiame di altri,
 Essi non ottengono la fortuna della pratica virtuosa.

Quelli che praticano l'insegnamento in conformità alle proprie istruzioni
 E sradicano l'attaccamento, l'ostilità e l'ignoranza,

Otengono la fortuna della pratica virtuosa,
 Benché possano parlare poco di ciò che è ragionevole.

Dilettandosi della coscienziosità
 E temendo l'indisciplina,
 I monaci si tirano fuori dai reami miserevoli,
 Come gli elefanti si tirano fuori dal fango.

Dilettandosi della coscienziosità
 E temendo l'indisciplina,
 I monaci scrollano via tutti i peccati
 Come il vento scrolla le foglie dagli alberi.

Stando così le cose, la corretta visione del sorgere dipendente e la causalità dei due tipi di karma sono il fondamento indispensabile per le pratiche di tutti i Veicoli e gli scopi di tutti gli esseri. Come dice la *Lettera a un Amico* di Nagarjuna:⁴⁴⁸

Se tu effettivamente desideri lo stato elevato [come umano o deità] e la liberazione,
 {259} Devi necessariamente familiarizzare con la visione corretta. [203]
 Con le visioni errate, anche una persona che agisca bene
 Avrà fruizioni terribili in tutte le vite.

Quindi, usando come illustrazioni ciò che è stato spiegato, dovresti guardare la *Consapevolezza dell'Insegnamento Eccellente*, il *Sutra del Saggio e dello Sciocco*, il *Sutra delle Cento Azioni*, le *Cento Storie di Bodhisattva* (*Bodhisattvavadana-kalpalata*), le prefazioni della disciplina,⁴⁴⁹ così come le altre scritture, per sviluppare una certezza intensa e duratura. Considera questo come un obiettivo di importanza cruciale.

{261} L'ATTITUDINE DI UNA PERSONA DI CAPACITÀ MINORE

- b) La misura dell'attitudine di una persona di capacità minore
- c) Eliminare le concezioni errate riguardo all'attitudine di una persona di capacità minore

* * *

b) La misura dell'attitudine di una persona di capacità minore

In precedenza hai avuto un interesse naturale per questa vita, mentre il tuo interesse per le vite future è stato meramente una comprensione che si rifaceva a ciò che dicevano gli altri. Hai generato l'attitudine di una persona di capacità minore quando questi interessi hanno cambiato oggetto e il tuo interesse per il futuro è diventato predominante, mentre l'interesse per questa vita è diventato puramente incidentale. Comunque, devi rendere stabile questa attitudine. Perciò, una volta che si è presentata, coltivala diligentemente.

c) Eliminare le concezioni errate riguardo all'attitudine di una persona di capacità minore

Concezione errata: Nelle scritture si dice che devi distogliere la mente da tutte le cose eccellenti dell'esistenza ciclica. Qualcuno potrebbe interpretare male questo e pensare che sia improprio sviluppare interesse per lo stato elevato [come umano o deità] in cui il corpo, le risorse e cose simili sono eccellenti, perché (tale stato) è all'interno dell'esistenza ciclica.

Risposta: Ci sono due tipi di oggetti di interesse: quelli che tu cerchi con diligenza temporaneamente e quelli che cerchi diligentemente ai fini ultimi. Anche le persone che lottano per la liberazione devono con diligenza, {262} ma temporaneamente, cercare corpi eccellenti, ecc. nell'esistenza ciclica. Questo perché raggiungeranno alla fine la bontà certa tramite un succedersi di vite nello stato elevato. [204]

In aggiunta, all'interno dello stato elevato non tutto – corpo, risorse e attendenti eccellenti – è incluso nell'esistenza ciclica. Il corpo supremamente eccelso è l'incarnazione di un buddha come forma; le risorse più eccellenti sono le ricchezze di questo regno di incarnazione; e gli attendenti più eccellenti sono il seguito di questa incarnazione. Intendendo questo, Maitreya dice, nell'*Ornamento per i Sutra Mahayana*,⁴⁵⁰ che ottieni lo stato elevato come umano o

deità per mezzo delle prime quattro perfezioni:

Eccellenti risorse e corpo
E seguito eccellente – stato elevato.

Ancora, si dice in molti testi che raggiungi l'incarnazione di un buddha come forma per mezzo delle prime quattro perfezioni.

Pertanto, coloro che conseguono l'onniscienza portano a compimento una gran quantità di disciplina etica eccezionale, generosità, pazienza e così via, per molto tempo. Di conseguenza, essi cercano pure gli effetti di questo stato elevato eccezionale, con il corpo e via dicendo.

Si parla del raggiungimento della meta finale, la bontà certa, nello *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:⁴⁵¹

Affidandosi alla barca del corpo umano,
Liberati dal grande fiume della sofferenza.

Come dice Santideva, devi affidarti a una vita in un regno felice – esemplificato nel verso dal corpo umano – e attraversare l'oceano dell'esistenza, raggiungendo l'onniscienza. Inoltre, devi passare successivamente attraverso molte vite. Di conseguenza, la disciplina etica – la causa preminente dell'ottenere un corpo in un regno felice – è la radice del sentiero.

Per di più, in un regno felice hai bisogno di un corpo che sia pienamente qualificato, perché, anche se hai raggiunto il sentiero, se il tuo corpo non è completamente qualificato e possiede buone qualità solo fino a un certo punto, farai uno scarso progresso. Per questo, non è sufficiente osservare parzialmente gli addestramenti fondamentali dei monaci novizi e cose del genere. Devi assolutamente sforzarti di mantenere gli addestramenti fondamentali dei monaci e così via, nella loro interezza.

Concezione errata: Alcuni dicono che se il mantenimento della disciplina etica è finalizzato al conseguimento di una rinascita in un regno felice, tu puoi ottenere questo anche con un voto di un giorno. Perciò, perché diventare monaco, che {263} è una vita difficile con uno scarso risultato? Altri dicono che se lo scopo dei voti della liberazione individuale è di diventare un *arhat*, perché diventare monaco e condurre una vita che è difficile e con un risultato scarso? Dovremmo piuttosto valutare una vita come praticante laico, perché puoi anche diventare un *arhat* in quel tipo di vita e, per di più, non puoi diventare monaco finché non raggiungi l'età di vent'anni. [205]

Risposta: Sappi che queste pretese sono una grande sciocchezza delle persone che non comprendono i punti chiave dell'insegnamento. Piuttosto, sforzati

di mantenere in modo completo gli addestramenti fondamentali, assumendo gradualmente i voti superiori mentre usi come supporto quelli inferiori.

Questo conclude la spiegazione dell'addestramento della mente negli stadi del sentiero che sono condivisi con le persone di minore capacità.

{265} GLI OTTO TIPI DI SOFFERENZA

2) Addestrare la mente negli stadi del sentiero condiviso con le persone di media capacità

a) L'addestramento mentale

i) Identificare la mente intenta alla liberazione

ii) Il metodo per sviluppare la mente intenta alla liberazione

a' Riflessione sulla sofferenza e la sua origine

1' Riflessione sulla verità della sofferenza – i difetti dell'esistenza ciclica

a'' Mostrare il significato del fatto che il Buddha, tra le quattro nobili verità, asserì per prima la verità della sofferenza

b'' L'effettiva meditazione sulla sofferenza

1'' Riflessione sulla sofferenza universale dell'esistenza ciclica

(a) Riflessione sugli otto tipi di sofferenza

(i) La sofferenza della nascita

(ii) La sofferenza della vecchiaia

(iii) La sofferenza della malattia

(iv) La sofferenza della morte

(v) La sofferenza di incontrare ciò che è spiacevole

(vi) La sofferenza della separazione da ciò che è piacevole

(vii) La sofferenza di non ottenere ciò che desideri

(viii) La sofferenza dei cinque aggregati fatti propri

* * *

2) Addestrare la mente negli stadi del sentiero condiviso con le persone di media capacità [266]

Mi inchino con rispetto ai reverendi insegnanti che hanno grande compassione.

Sii consapevole della morte e rifletti su come cadrai in un reame miserevole dopo la morte. Distogli la tua mente da questo mondo e {266} cerca diligentemente una felice rinascita futura. Se ti sforzi di rifiutare il peccato e di coltivare la virtù tramite la pratica base del prendere rifugio e tramite la riflessione sul karma virtuoso e non-virtuoso e sulla certezza dei loro risultati, otterrai una rinascita felice. Tuttavia, non accontentarti solo di questo: dopo aver sviluppato l'attitudine che è condivisa con le persone di minore capacità, sviluppa l'attitudine che è condivisa con le persone di media capacità – vale a dire, disgusto per tutta l'esisten-

za ciclica. Su questa base, puoi aspirare a diventare una persona di grande capacità, sviluppando la mente della suprema illuminazione.

Di conseguenza, devi addestrarti nell'attitudine della persona di media capacità. Perché? Perché anche se tu dovessi raggiungere il livello di una deità o di un umano, saresti in errore se credessi essere questo piacevole per natura, dal momento che non saresti ancora sfuggito alla sofferenza dell'essere condizionato.⁴⁵² Perciò, in realtà, non avresti felicità di alcun tipo – la tua vita finirebbe ancora male, perché sicuramente cadresti ancora in un regno miserevole. Una vita umana o divina è come riposare su un precipizio giusto prima di cadere nell'abisso. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*.⁴⁵³

Dopo essere giunto ripetutamente a nascite felici,
E aver sperimentato in esse molta gioia,
Muori e cadi nella sofferenza
Protratta e insopportabile dei reami miserevoli.

Lettera a uno Studente di Ciandragomin:⁴⁵⁴ [207]

Tu che ruoti costantemente nell'esistenza ciclica,
Che entri però in un reame felice scambiando la semplice calma con la felicità,
Vagherai certamente senza aiuto
Attraverso centinaia di reami simili o diversi.

Di conseguenza, devi diventare completamente disincantato rispetto ai reami felici come lo eri rispetto ai reami miserevoli. Come dice *Quattrocento Stanze* di Aryadeva:⁴⁵⁵

Lo stato elevato spaventa i saggi
Tanto quanto l'inferno.
Raro è lo stato di esistenza
Che non li terrorizza.

Anche il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Versi* dice:⁴⁵⁶

Quelli le cui menti sono attaccate all'esistenza ciclica continueranno a vagare costantemente in essa.

{267} La *Lettera a uno Studente*:⁴⁵⁷

Più ti fai l'idea che tutti gli esseri siano felici,
 Più diventa densa l'oscurità della tua illusione.
 Più ti fai l'idea che tutti gli esseri soffrano,
 Più diminuisce l'oscurità della tua illusione.
 Più contempli ciò che è piacevole,
 Più si propagano le fiamme dell'attaccamento.
 Più contempli ciò che è spiacevole,
 Più si riducono le fiamme dell'attaccamento.

Da tempo senza inizio sei stato condizionato a credere che le meraviglie dell'esistenza ciclica siano sorgenti di felicità ed hai abitualmente proiettato su di esse una falsa immagine di bellezza. Ma se, come rimedio, ti addestri a meditare sulla sofferenza e sulla sgradevolezza, porrai fine a queste idee sbagliate. Ciandragomin dice che, se ometti di meditare su queste, l'ignoranza e l'attaccamento cresceranno e continuerai ad alimentare il processo dell'esistenza ciclica. Quindi, è di vitale importanza meditare sui difetti dell'esistenza ciclica.

I difetti dell'esistenza ciclica sono spiegati in tre parti:

1. L'addestramento mentale (Capitoli 17-21)
2. La misura della determinazione di essere liberi (Capitolo 22)
3. Dissipare le concezioni errate (Capitolo 22)

a) **L'addestramento mentale**

Questo è spiegato in due parti:

1. Identificare la mente intenta alla liberazione
2. Il metodo per sviluppare la mente intenta alla liberazione

i) **Identificare la mente intenta alla liberazione [208]**

Liberazione significa libertà dal legame, e ciò che ti lega all'esistenza ciclica è il karma e le afflizioni. Sotto il loro potere, gli aggregati sono rinati in maniera triplice: nei termini dei tre reami, essi sono rinati nel regno del desiderio, e così via; nei termini dei tipi di esseri, essi sono rinati come i cinque [deità, esseri umani, animali, spiriti affamati e esseri infernali] o sei tipi di esseri [i cinque più i semi-dèi]; e nei termini dei tipi di nascita, essi sono rinati in quattro modi – per nascita da un utero, nascita da uova, nascita da calore e umidità, e nascita spontanea. Poiché questa è la natura del legame, la libertà dalla rinascita forzata dal karma e dalle afflizioni è liberazione, e il desiderio di ottenere quel-

la libertà è la mente intenta alla liberazione.

{268} Momento dopo momento l'attività compositiva del karma e delle affezioni sorge ed è distrutta, ma questa distruzione non è liberazione. Benché le cose che sono state prodotte non persistono per un secondo momento, questa distruzione non dipende dalle condizioni per la liberazione, tipo la coltivazione di un rimedio [conoscenza dell'assenza del sé]. Se questa fosse liberazione, ne conseguirebbe che tutti sarebbero liberati senza sforzo, e questo è assurdo. Quindi, se tu tralasci di coltivare il rimedio, in futuro rinascerai, dato che la rinascita si arresta solo coltivando il rimedio.

ii) Il metodo per sviluppare la mente intenta alla liberazione

Il desiderio di alleviare la sofferenza della sete è basato sul constatare che non vuoi essere tormentato dalla sete. Allo stesso modo, il desiderio di raggiungere la liberazione – che allevia la sofferenza degli aggregati fatti propri dal karma e dalle affezioni – è basato sul constatare che gli aggregati fatti propri sono imperfetti in quanto la loro natura è sofferenza. A meno che non sviluppi la determinazione di rifiutare l'esistenza ciclica mediante la meditazione sui suoi difetti, non cercherai sollievo dalla sofferenza degli aggregati fatti propri. *Le Quattrocento Stanze*:45⁸

Come può apprezzare la pace colui che
Non è disincantato rispetto a questo mondo?
L'esistenza ciclica, come la dimora,
È difficile da lasciare alle spalle.

Sviluppare la mente intenta alla liberazione ha due parti:

1. Riflessione sulla sofferenza e la sua origine (Capitolo 17-20)
2. Riflessione dal punto di vista dei dodici (aspetti del) sorgere dipendente (Capitolo 21)

a' Riflessione sulla sofferenza e la sua origine

Questo è spiegato in due parti:

1. Riflessione sulla verità della sofferenza – i difetti dell'esistenza ciclica (Capitoli 17-19)
2. Riflessione sul processo dell'esistenza ciclica nei termini della sua origine (Capitolo 20)

1° Riflessione sulla verità della sofferenza – i difetti dell’esistenza ciclica

La riflessione sulla verità della sofferenza è spiegata nei termini di:

1. {269} Mostrare il significato del fatto che il Buddha, tra le quattro verità, ha asserito per prima la verità della sofferenza
2. L’effettiva meditazione sulla sofferenza

a° **Mostrare il significato del fatto che il Buddha, tra le quattro nobili verità, asserì per prima la verità della sofferenza**

Dubbio: [209] Le vere origini sono le cause e le vere sofferenze sono i loro effetti. Perché, allora, il Bhagavan rovesciò l’ordine, se le origini precedono le sofferenze, e disse: “Monaci, questa è la nobile verità della sofferenza; questa è la nobile verità dell’origine”?

Risposta: In questo caso, l’Insegnante rovesciò la sequenza di causa ed effetto, non per errore, ma perché questo capovolgimento è vitale per la pratica. Perché? Se i suoi discepoli non riuscissero a sviluppare per prima la giusta determinazione di liberarsi dall’esistenza ciclica, troncherebbero la radice stessa della liberazione. Come potrebbe lui condurli allora alla liberazione? Così, all’inizio, il buio dell’ignoranza avvolgeva i suoi studenti; essi fraintendevano le meraviglie dell’esistenza ciclica – che sono di fatto sofferenza – scambiandole per felicità. Come dice *Quattrocento Stanze*:⁴⁵⁹

Sciocco! Se non c’è alcun termine
 A questo oceano di sofferenza,
 Perché tu,
 Che vi sei impigliato, non hai paura?

Dicendo “Di fatto questa [esistenza ciclica] non è felicità ma sofferenza”, il Buddha spiegò molte forme di sofferenza, e condusse i suoi discepoli a disincantarsi rispetto all’esistenza ciclica e a riconoscerla come sofferenza. Poiché questa è una pre-condizione necessaria, il Buddha parlò per prima della verità della sofferenza.

Una volta che hai riconosciuto la sofferenza, ti vedi sommerso in un oceano di sofferenza e realizzi che, se vuoi essere liberato dalla sofferenza, devi per forza contrastarla. In aggiunta, riconosci che non puoi porre fine alla sofferenza a meno che non annulli la sua causa. Investigando sulla causa della sofferenza, giungi a comprendere la sua vera origine. Di conseguenza, il Buddha parlò dopo della verità dell’origine. [210]

Successivamente, tu sviluppi la comprensione della verità dell'origine e la comprensione che il karma contaminato produce la sofferenza dell'esistenza ciclica, che le affezioni producono il karma e che la concezione del sé è la radice delle affezioni. Quando vedrai che puoi eliminare la concezione del sé, farai voto di realizzare {270} la sua cessazione, che è anche la cessazione della sofferenza. Perciò il Buddha parlò dopo della verità della cessazione.

Dubbio: Se insegnare la verità della sofferenza promuove il desiderio di liberazione, il Buddha non avrebbe dovuto insegnare la verità della cessazione immediatamente dopo aver insegnato la verità della sofferenza?

Risposta: Non c'è errore. Perché? A questo punto, dopo che hai riconosciuto la verità della sofferenza, tu hai un desiderio di liberazione e pensi: "Se solo potessi raggiungere la cessazione che solleva da questa sofferenza!". Ma se non hai identificato la causa della sofferenza e non hai visto che puoi eliminare quella causa, non consideri ancora la liberazione come qualcosa di raggiungibile e perciò non pensi: "Io realizzerò la cessazione".

In questo modo, quando pensi: "Realizzerò la cessazione, che è liberazione", sorge in te l'interesse per la verità del sentiero, interrogandoti sul sentiero che conduce a questa cessazione. Per questa ragione, il Buddha parlò per ultimo della verità del sentiero.

Allo stesso modo, il *Continuum Sublime* dice:⁴⁶⁰

Riconosci che sei ammalato; elimina la causa della malattia;

Otteni la salute; abbi fiducia in un rimedio.

Analogamente, dovresti riconoscere, eliminare, ottenere e aver fiducia rispettivamente nella

Sofferenza, la sua causa, la sua cessazione e il sentiero.

Stando così le cose, le quattro verità sono insegnate ripetutamente dal Mahayana all'Hinayana. Dal momento che il Sugata ha incluso nelle quattro verità i punti vitali concernenti il processo dell'esistenza ciclica e della sua cessazione, questo insegnamento è cruciale per ottenere la liberazione. Poiché questo profilo sinottico della pratica è importante, deve essere insegnato agli studenti proprio in questo ordine. Perché? A meno che tu non rifletta sulla verità della sofferenza al punto da diventare effettivamente disgustato dall'esistenza ciclica, il tuo desiderio di ottenere la liberazione sarà mere parole e qualunque cosa tu faccia condurrà ad originare ulteriore sofferenza. A meno che tu non rifletta sull'origine della sofferenza, finché non avrai una buona comprensione della radice dell'esistenza ciclica, che è il karma e le affezioni, sarai come un arciere che non vede il bersaglio – non afferrerai i punti essenziali del sentiero. Tu scambierai per il sentiero ciò che non è il sentiero per la liberazione dall'esistenza ciclica e ti esaurirai senza risulta-

to. Infine, se non riesci a comprendere il bisogno di eliminare la sofferenza e la sua origine, non riuscirai neanche a riconoscere la liberazione che offre sollievo dalla sofferenza e dalla sua origine; [211] quindi il tuo interesse per la liberazione sarà un mera presunzione.

{271} b” **L’effettiva meditazione sulla sofferenza**

L’effettiva meditazione sulla sofferenza è spiegata in due parti:

1. Riflessione sulla sofferenza universale dell’esistenza ciclica (Capitolo 17-19)
2. Riflessione sulle sofferenze specifiche (Capitolo 19)

1” **Riflessione sulla sofferenza universale dell’esistenza ciclica**

Questo è diviso in tre:

1. Riflessione sugli otto tipi di sofferenza
2. Riflessione sui sei tipi di sofferenza (Capitolo 18)
3. Meditazione sui tre tipi di sofferenza (Capitolo 19)

(a) **Riflessione sugli otto tipi di sofferenza**

Medita secondo quanto è detto in *Lettera ad un Amico* di Nagarjuna:⁴⁶¹

Vostra Altezza,⁴⁶² siate disincantato rispetto all’esistenza ciclica,
 Che è l’origine di molte sofferenze –
 Essere privato di ciò che vorresti, morte, malattia, vecchiaia e così via.

Qui, coltivare un senso di disincanto rispetto all’esistenza ciclica significa riflettere su di essa come origine di molte sofferenze. Gli otto tipi di sofferenza includono i quattro che Nagarjuna espone esplicitamente – essere privato di ciò che vorresti, e così via – così come i quattro che sono indicati dalle parole “e così via”.⁴⁶³ Il Bhagavan insegnava questi otto in molti discorsi quando identificava la verità della sofferenza.

Durante ciascuna delle sessioni in cui mediti sugli insegnamenti condivisi con le persone di media capacità, prendi anche (in esame) gli insegnamenti condivisi che ho spiegato nella sezione sulle pratiche appropriate per le persone di minore capacità. Quanto agli insegnamenti che non sono condivisi con le persone di minore capacità, se la tua mente è forte, mantienili nella meditazione esattamente nel

modo in cui li ho scritti qui; se è debole, allora lascia fuori le citazioni scritturali e medita solo sul significato dei punti che ho delineato.

Benché queste siano meditazioni analitiche, dovrei nondimeno arrestare l'eccitazione e così via⁴⁶⁴ rispetto al tuo oggetto mentale, non prendendo alcun oggetto – virtuoso, non-virtuoso, o eticamente neutro – diverso da quello su cui stai meditando. Senza lasciare cadere la tua mente sotto l'influenza del sonno, della letargia o della mollezza, medita continuamente in uno stato di coscienza che sia veramente chiaro {272} e puro. Questo perché, come dice *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*, qualsiasi pratica virtuosa darà scarso risultato se la mente è distratta.⁴⁶⁵

Colui Che Conosce la Realtà⁴⁶⁶ ha detto che
 Preghiere, austerità e cose simili –
 Anche se praticate per molto tempo –
 Sono inutili se fatte con mente distratta. [212]

Anche il *Sutra del Coltivare la Fede nel Mahayana (Mahayana-prasada-prabhavana-sutra)* dice:⁴⁶⁷

Oh figlio di buona famiglia, da questa enumerazione dovrei conoscere che la fede nel Mahayana dei Bodhisattva e tutto ciò che emerge dal Mahayana, deriva dal contemplare correttamente il significato e l'insegnamento con una mente che non sia distratta.

Qui, una “mente che non sia distratta” significa una mente che non vaghi verso oggetti che siano diversi dall'oggetto virtuoso di meditazione; “il significato e l'insegnamento” si riferisce al significato e alle parole; e “contemplare correttamente” significa analizzare e riflettere con discernimento. Questo mostra che qualsiasi conseguimento di una qualità virtuosa richiede sia una focalizzazione senza distrazioni che il discernimento analitico. Perciò il Buddha dice che qualsiasi conseguimento di una qualità virtuosa nei tre veicoli richiede uno stato mentale che sia (1) tanto un'effettiva serenità meditativa, o qualcosa di simile ad essa, che si basi univocamente sul suo oggetto di meditazione senza allontanarsi da esso, quanto (2) un'effettiva visione penetrante intuitiva, o qualcosa di simile ad essa, che analizzi con cura un oggetto virtuoso di meditazione e distingua sia la reale natura che la diversità dei fenomeni. Similmente, il *Sutra che Svela il Significato Inteso (Samdhi-nirmocana-sutra)* dice:⁴⁶⁸

Maitreya, dovrei sapere che tutte le qualità virtuose, mondane e sovramondane, degli *sravaka*, dei bodhisattva o dei *tathagata* sono il risultato di serenità meditativa e visione penetrante intuitiva.

Interpreta qui “serenità meditativa” e “visione penetrante intuitiva” come inclusive sia delle effettive serenità meditativa e visione penetrante intuitiva che degli stati della mente simili ad esse, perché non è certo che tutte le buone qualità dei tre veicoli si sviluppino come risultato di *effettive* serenità e visione penetrante intuitiva.

(i) **La sofferenza della nascita**

Ci sono cinque punti da contemplare:

1) *La nascita è sofferenza perché è associata al dolore:* [213] la nascita è accompagnata da molte sensazioni intense di pena per i seguenti quattro tipi di esseri viventi: quelli nati come esseri infernali, {273} come spiriti affamati che invariabilmente soffrono, esseri nati da un utero ed esseri nati da un uovo.

2) *La nascita è sofferenza perché è associata alle tendenze disfunzionali:*⁴⁶⁹ tutti i fattori compositivi dei tre reami, poiché sono associati a tendenze disfunzionali che sono in armonia con la classe delle afflizioni, sono inadatti [al servizio della virtù] e sono incontrollabili. Per di più, una volta che possiedi i fattori compositivi di un essere vivente all'interno dei tre reami, anche tu sei vincolato a tendenze disfunzionali che sono in armonia con la classe delle afflizioni. In breve, poiché i fattori compositivi sono associati ai semi che generano, sostengono e accrescono le afflizioni, essi sono inadatti al servizio della virtù; per di più, tu non puoi controllarli come desidereresti.

3) *La nascita è sofferenza perché è l'origine della sofferenza:* tu nasci nei tre reami e su quella base soffri per la vecchiaia, la malattia e la morte.

4) *La nascita è sofferenza perché è l'origine delle afflizioni:* quando nasci nell'esistenza ciclica, i tre veleni mentali sorgono per gli oggetti di attaccamento, ostilità ed ignoranza e, come risultato, corpo e mente sono disturbati e sono nel dolore, e tu non puoi essere felice. Le afflizioni tormentano il tuo corpo e la tua mente in numerosi modi.

5) *La nascita è sofferenza perché è una separazione non voluta:* tutte le nascite finiscono in morte, che è indesiderabile e ti fa sperimentare solo sofferenza.

In tal modo, alla nascita sei legato al dolore ed equipaggiato con tendenze disfunzionali. La nascita porta alla malattia, invecchiamento e così di seguito, così come alle afflizioni e alla morte. Considera come anche queste diano origine alla sofferenza.

In particolare, la sofferenza che subisci nell'utero è come descritta in *Lettera a uno Studente* di Ciandragomin:⁴⁷⁰ [214]

Dopo che sei entrato nell'utero, che è come l'inferno,
Sei circondato da sporcizia maleodorante
E intrappolato nel buio più fitto.
Col corpo senza spazio per muoversi, devi sopportare enormi sofferenze.

Il *Sutra della Discesa nell'Utero* spiega il significato di queste parole:⁴⁷¹

Insudiciato da quantità di urina, sostanze simili al cervello, saliva densa e midollo, il feto sta sopra gli intestini e sotto lo stomaco, in uno spazio che è pieno di molti tipi di sporcizia ed è {274} la dimora di miriadi di batteri, con due aperture veramente maleodoranti e cavità e aperture nelle ossa. La sua parte davanti è rivolta verso le vertebre e quella dietro verso la parete dello stomaco. Ogni mese è nutrito dal sangue uterino della madre. Le parti di cibo che sua madre ha mangiato sono masticate dalle sue due file di denti e inghiottite. Quando è inghiottito, il cibo è inumidito da sotto dalla saliva e dal liquido trasudante delle infiammazioni della bocca, mentre è contaminato da sopra da saliva densa. I residui di quel cibo simile al vomito entrano da sopra attraverso l'apertura del cordone ombelicale e producono la crescita. Tramite gli stadi dell'ingrossarsi, del vibrare, lo stadio allungato e lo stadio globulare, l'embrione viene completamente trasformato in un feto con braccia e gambe. La placenta circonda le sue braccia, gambe e guance. Puzzolente come un vecchio fazzoletto usato per il muco, il fetore è insopportabile. Racchiuso nel buio più fitto, si muove in su e in giù. I sapori amari, acidi, piccanti, salati, speziati e astringenti del cibo lo affliggono come carboni ardenti. Come un verme intestinale, si nutre di fluidi sudici; esso si trova in un pantano che trasuda sporcizia marcescente. La sua forza vitale è instabile. Il calore del corpo di sua madre lo tormenta, lo scalda e lo surriscalda, tutto in tre gradazioni: leggermente, moderatamente e grandemente. Esso sperimenta un tormento penoso, intenso, violento e insopportabile. Ogni volta che sua madre si muove un po', moderatamente o molto, anch'esso si muove allo stesso modo, costretto da cinque legami.⁴⁷² [215] Esso sperimenta un tormento che è penoso, intenso, violento, insopportabile e quasi inconcepibile, come se fosse stato cacciato in una fossa di ceneri ardenti.

Similmente, si dice che il feto è danneggiato nell'utero quando la madre mangia troppo o troppo poco, mangia cibo che è troppo unto, piccante, freddo, caldo, salato, acido, dolce, amaro, speziato, o astringente; indulge ai suoi desideri sessuali; corre troppo o troppo veloce; salta o nuota; o siede o si accovaccia di fron-

te al fuoco. Si dice anche che il feto è delimitato dallo stomaco e tenuto fermo dagli intestini, come se fosse legato dai cinque legami o impalato su un paletto.

C'è anche ulteriore sofferenza quando il bambino emerge dall'utero e nasce all'esterno. *Lettera a uno Studente* di Ciandragomin dice:⁴⁷³

È schiacciato lentamente, come i semi di sesamo in una pressa per l'olio,
E poi in qualche modo nasce.
Nondimeno, quelli che non perdono la vita immediatamente
Devono disporsi a penare.

Il corpo che dimorò e crebbe in quella sporcizia
È imbrattato dal viscidume dell'utero e ha un cattivo odore insopportabile.
La memoria è perduta, essendogli inflitto un tale tormento,
{275} Che è come subire la bruciatura di una pustola infiammata o come essere
sul punto di vomitare.

Il *Sutra della Discesa nell'Utero* spiega il significato di queste parole:⁴⁷⁴

Così, quando tutte le sua membra maggiori e minori si sono sviluppate, il feto si agita in un luogo spaventoso, profondamente oscuro, di orina putrida colante, ha un puzzo insopportabile, è contaminato da escrementi e orina ed (è) continuamente gocciolante di sporcizia fetida, sangue e fluidi putridi. L'energia che nasce dalla maturazione di karma precedente fa rigirare i suoi piedi all'insù e la testa all'ingiù, verso l'apertura. Con entrambe le braccia ritratte, è lievemente, moderatamente e completamente schiacciato tre due macchine di ossa. [216] I penosi, intensi, violenti e insopportabili tormenti fanno diventare blu tutte le membra del corpo – dolenti come ferite fresche. Tutti gli organi del corpo diventano caldi. Dal momento che la secrezione uterina è ora molto ridotta, la superficie del corpo si secca e così le labbra, la gola e il cuore si inaridiscono. Costretto in uno spazio limitato e pieno di insostenibile terrore, esso emerge – per quanto difficile possa essere – quando trascinato fuori per l'influsso di cause e condizioni, da energie che sorgono dalla maturazione di karma precedente. Una volta fuori, l'aria brucia come liquido caustico su una ferita; il semplice tocco di una mano o di un tessuto è percepito come il taglio di una lama. Esso sperimenta un tormento penoso, intenso, violento e insopportabile.

Si dice che quando è preso in grembo da qualcuno o cose simili, o toccato con oggetti caldi o freddi, il bimbo neonato sperimenta un tormento penoso, intenso, violento e insopportabile, come una mucca scorticata che venga mangiata da insetti parassiti o come un lebbroso le cui lesioni siano colpite con una frusta.

Tra gli otto tipi di sofferenza, considera questo primo tipo, insieme agli otto tipi [la sofferenza dei cinque aggregati fatti propri], come il più cruciale e medita su entrambi. Perciò, come spiegato prima, dovresti investigare ripetutamente su di essi con la saggezza discriminante e meditare su di essi.

(ii) **La sofferenza della vecchiaia**

Ci sono cinque punti da contemplare:

1) *Un corpo avvenente si deteriora*: la tua schiena si incurva come un arco; la tua testa è bianca come il fiore dell'erba *dra-wa*; le rughe coprono la tua fronte come le linee di un'assicella tagliante. In modi come questi, la giovinezza viene meno e diventi privo di attrattiva.

2) {276} *La forza e il vigore fisico si deteriorano*: per esempio, quando siedi, ti lasci cadere come un sacco di immondizia tagliato da una corda; quando ti alzi è come sradicare un albero; quando parli sei incoerente; e quando cammini, incespichi. [217]

3) *I sensi si deteriorano*: i tuoi occhi non riescono a vedere le forme chiaramente, e così via; e il potere della memoria e delle altre facoltà diminuisce per l'estrema smemoratezza, e così via.

4) *Il godimento degli oggetti dei sensi si affievolisce*: hai difficoltà a digerire cibo e bevande, e non puoi godere degli oggetti desiderabili.

5) *Il deterioramento della vita è penoso*: siccome la tua vita si avvicina all'esaurimento, ti dirigi rapidamente verso la morte.

Pensa ripetutamente a questi punti. Come dice il *Sutra del Grande Gioco*:⁴⁷⁵

Come l'invecchiamento progredisce e noi superiamo un certo punto,
Siamo come un albero colpito da un fulmine,
Inariditi dalla vecchiaia come una terribile casa decrepita.
Oh Saggio, parla prontamente della via di fuga dalla vecchiaia.

L'età indebolisce le masse di uomini e donne
Come una tempesta di vento strappa le piante rampicanti da un bosco di alberi di
sal.

L'età ruba il nostro vigore, abilità e forza –
È come se fossimo conficcati nel fango.

L'età rende non attraenti i corpi attraenti.
L'età ruba la nostra gloria e la nostra forza.

L'età ruba la nostra felicità e ci rende soggetti a insulti.
L'età ruba il nostro vigore; l'età causa la morte.

Jen-nga-wa disse: “Il dolore della morte è orribile ma breve; come è orribile l'invecchiamento!”. Ga-ma-pa disse: “È bene che l'invecchiamento avvenga poco per volta. Se avvenisse in un sol colpo, sarebbe intollerabile”.

(iii) **La sofferenza della malattia**

Anche qui ci sono cinque punti [da contemplare]:

1) *La malattia cambia la natura del corpo*: la carne si consuma, la pelle si secca, e così via.

2) *Pena e tormento aumentano e sono raramente assenti*: gli elementi del corpo – acqua, terra, aria e fuoco – non sono in equilibrio e fluttuano caoticamente, causando tormento fisico, che a sua volta produce angoscia mentale. Voi passate notte e giorno in questo stato.

3) *Non c'è desiderio per le cose attraenti*: poiché vi si dice che le cose desiderabili nuocciono ai malati, non potete indulgere {277} liberamente in esse; [218] e non avete la libertà di movimenti e posture che desiderereste.

4) *Dovete far ricorso, anche se contro voglia, a oggetti spiacevoli*: i malati sono costretti a prendere medicine, cibo, bevande e simili, di gusto sgradevole, e devono affidarsi a terapie severe che implicano cose tipo l'essere bruciati col fuoco o l'essere penetrati da strumenti.

5) *Perdete la vostra energia vitale*: è penoso realizzare che la vostra malattia è terminale.

Riflettete con cura su questi punti. Come dice il *Sutra del Grande Gioco*:⁴⁷⁶

Centinaia di malattie e il dolore della malattia rampante
Ci affliggono, come gli umani opprimono gli animali selvaggi.
Guarda agli esseri sopraffatti dalla vecchiaia e dalla malattia
E parla prontamente della via di fuga dalla sofferenza.

Nell'inverno profondo, il vento e le grandi bufere di neve
Tolgono il vigore alle erbe, agli arbusti, agli alberi, alle erbe officinali.
Allo stesso modo, la malattia toglie il vigore agli esseri viventi;
Essa stronca le loro facoltà, l'apparenza fisica e la forza.

Essa prosciuga fino all'ultimo una grande fortuna di ricchezza e grano.
La malattia umilia costantemente gli esseri viventi;
Li danneggia ed è sprezzante della bellezza.
Li tormenta come il sole che picchia dal cielo.

(iv) **La sofferenza della morte**

Di nuovo, ci sono cinque punti da contemplare:

- 1) Sei separato da oggetti che sono belli ed attraenti.
- 2) Sei separato da parenti stretti che sono belli e attraenti.
- 3) Sei separato da compagni che sono belli e attraenti
- 4) Sei privato di un corpo che è bello e attraente
- 5) Quando muori, sperimenti terribile dolore e angoscia.

Rifletti ripetutamente su questi (punti), finché diventi disincantato.

In che modo i primi quattro tra questi costituiscono sofferenza? Tu soffri nel vedere che stai perdendo queste quattro cose eccellenti. Il *Sutra del Grande Gioco*:477

Tu muori e passi a un'altra vita, e nel fare questo
Sei separato per sempre dalle persone che sono meravigliose e amate. [219]
{278} Come una foglia caduta da un albero, o la corrente di un fiume,
Non ritornerai mai e non li incontrerai ancora.

La morte rende debole il potente.
La morte ti porta via come un fiume trasporta via un tronco.
Le persone vanno da sole, non accompagnate, senza un compagno –
Impotenti, perché il loro karma ha i suoi effetti.

La morte afferra miriadi di esseri viventi,
Come i mostri marini afferrano moltitudini di creature,
Come un'aquila afferra un serpente, o un leone un elefante,
Come il fuoco fa presa sull'erba, gli alberi e le creature brulicanti.

(v) **La sofferenza di incontrare ciò che è spiacevole**

Anche qui ci sono cinque punti da contemplare:

- 1) Per esempio, il semplice incontrare i tuoi nemici ti causa dolore e ango-

scia.

- 2) Stai con la paura di essere punito da loro.
- 3) Temi che parleranno con malevolenza, senza parole gentili.
- 4) Hai terrore della morte.
- 5) Ti preoccupi di andare in un regno miserevole dopo la morte, per aver agito in modi contrari all'insegnamento.

Rifletti su questi (punti).

(vi) La sofferenza della separazione da ciò che è piacevole

Di nuovo, ci sono cinque punti da contemplare:

- 1) Nella tua mente sorge il dolore.
- 2) Nelle tue parole ti lamenti.
- 3) Tu arrechi danno al tuo stesso corpo.
- 4) Sei rattristato ricordando e sentendo la mancanza delle buone qualità di ciò che hai perso.
- 5) Non è più possibile ricorrere a ciò che hai perso.

Rifletti su questi (punti).

(vii) La sofferenza di non ottenere ciò che desideri

Di nuovo, ci sono cinque punti, simili alla separazione da ciò che è piacevole. Cercare ma non ottenere ciò che vuoi, significa, per esempio, coltivare un campo ma non fare il raccolto, oppure mettersi in un affare ma non riceverne profitto. La pena del disappunto deriva dal lavorare sodo per ottenere qualcosa che desideri con ardore e poi non ottenerla.

{279} (viii) La sofferenza dei cinque aggregati fatti propri (dal karma e dalle afflizioni mentali)

Il Buddha disse: “In breve, i cinque aggregati fatti propri sono sofferenza”.⁴⁷⁸ La riflessione sul significato di questo insegnamento contempla di nuovo cinque punti. È nella natura dei cinque aggregati fatti propri dal karma e dalle afflizioni di essere:

- (1) recipienti per la futura sofferenza;
- (2) recipienti per la sofferenza basata su ciò che esiste al presente; [220]

- (3) recipienti per la sofferenza del dolore;
- (4) recipienti per la sofferenza del cambiamento;
- (5) recipienti per la sofferenza dello stato condizionato.

Rifletti ripetutamente su questo.

Qui, rispetto al primo punto, tu induci la sofferenza nelle vite future prendendo questi aggregati fatti propri. Quanto al secondo, gli aggregati fatti propri formano la base per gli stati che, come la malattia e la vecchiaia, sono fondati sugli aggregati già esistenti. Il terzo e il quarto sono prodotti perché gli aggregati fatti propri sono connessi alle tendenze disfunzionali verso questi due tipi di sofferenza. Riguardo al quinto, l'esistenza stessa degli aggregati fatti propri costituisce la natura della sofferenza dello stato condizionato, perché tutti i fattori compositivi, che dipendono dal karma e dalle afflizioni precedenti, sono la sofferenza dello stato condizionato. Questo sarà spiegato in dettaglio nella sezione sulle tre sofferenze.⁴⁷⁹

Se non coltivi un genuino senso di disincanto rispetto all'esistenza ciclica – la cui natura sono gli aggregati fatti propri – non avrai la possibilità di sviluppare una mente genuina intenta alla liberazione, e non ci sarà modo che tu sviluppi la grande compassione per gli esseri viventi che migrano nell'esistenza ciclica. Per cui, questa riflessione è estremamente importante, a prescindere dal veicolo – Mahayana o Hinayana – in cui entri. Anche quando hai sviluppato un senso di disincanto rispetto all'esistenza ciclica, segui le scritture senza difetti e i commentari autorevoli e persegui la comprensione esatta di essi. Poi usa una prolungata meditazione analitica che discerne per attuare una potente trasformazione della tua mente.

In questo modo, io ho seguito la presentazione ben fondata di Asanga nello spiegare il proposito del Bhagavan nell'insegnare gli otto tipi di sofferenza come via per comprendere la verità della sofferenza, i difetti dell'esistenza ciclica.

{280} Bo-do-wa disse:

Appena nasciamo come uno dei sei tipi di esseri, siamo messi di fronte alla sofferenza della malattia, della morte e via di seguito. Quando è presente la causa della malattia, siamo malati; quando è presente la causa della morte, moriamo. Questo non è né inappropriato né accidentale; è il carattere della natura dell'esistenza ciclica. Mentre siamo nell'esistenza ciclica, non vi si sfugge. Se siamo disgustati da essa, possiamo allora eliminare il processo della nascita. [221] Per fare ciò, dobbiamo eliminare la sua causa.

Rifletti in questo modo sul sorgere delle sofferenze spiegate sopra – le sofferenze della nascita, della vecchiaia, della malattia, della morte e via di seguito.

{281} I SEI TIPI DI SOFFERENZA

- (b) Riflessione sui sei tipi di sofferenza
 - (i) Il difetto dell'incertezza
 - (ii) Il difetto dell'insaziabilità
 - (iii) Il difetto dello spogliarsi ripetutamente dei corpi
 - (iv) Il difetto della rinascita ripetuta
 - (v) Il difetto di discendere ripetutamente dall'alto al basso
 - (vi) Il difetto di non avere compagni

* * *

(b) **Riflessione sui sei tipi di sofferenza**

Chiare Parole: Spiegazione della "Lettera ad un Amico" [di Mahamati] dice che ci sono sette tipi di sofferenza, ma dal momento che l'ultima riespone ciascuno dei difetti, qui dovrete contemplarne sei tipi.

(i) **Il difetto dell'incertezza**

Nel passare attraverso l'esistenza ciclica, i parenti stretti come tuo padre e tua madre diventano nemici in altre vite, mentre i nemici diventano parenti stretti. Analogamente, tuo padre diventa tuo figlio e tuo figlio (diventa) tuo padre; e tua madre diventa tua moglie e tua moglie (diventa) tua madre. Dal momento che non c'è altro che una successione di tali trasformazioni, non c'è nulla che tu non possa mettere in conto. La *Lettera ad un Amico*:⁴⁸⁰

Per quelli nell'esistenza ciclica non ci sono certezze,
 Perché i padri diventano figli, le madri diventano mogli,
 I nemici diventano amici,
 E capita anche il contrario.

{282} Persino in questa vita i nemici diventano amici e viceversa. Il *Tantra Richiesto da Subahu* dice:⁴⁸¹

In un breve spazio di tempo, un nemico può diventare un amico
 E un amico può diventare un nemico.
 Allo stesso modo, uno può diventare indifferente,

Mentre coloro che erano indifferenti possono diventare nemici
 O amici intimi.
 Sapendo questo, i saggi non generano mai attaccamenti.
 Essi abbandonano il pensiero di trarre diletto dagli amici
 E sono contenti nel focalizzarsi sulla virtù.

Meditando su questo, dovresti controllare il sorgere dell'attaccamento e dell'ostilità che derivano dal discriminare tra amici e nemici. Sii consapevole che tra i fenomeni dell'esistenza ciclica assolutamente nulla può essere degno di fiducia. Disincantati.

(ii) Il difetto dell'insaziabilità

La *Lettera ad un Amico*:⁴⁸²

Ciascuno di noi ha bevuto più latte
 Di quello che riempirebbe i quattro oceani; tuttavia
 Quelli nell'esistenza ciclica che agiscono come esseri ordinari⁴⁸³ [222]
 Sono intenti a berne ancora di più di quello.

Pensaci: ogni essere vivente ha bevuto così tanto latte materno nel passato, e tuttavia – senza addestrarsi nel sentiero della liberazione – ne berrà ancora altrettanto nel futuro. Questo è solo un esempio. Se riflettessi sul come non ti manchi l'esperienza riguardo alle meraviglie e alle sofferenze dell'esistenza ciclica, dovresti diventare disincantato. Tu indulgi nei piaceri in cerca di soddisfazione; tuttavia, non sei mai soddisfatto dai piaceri mondani, per quanto tu ne possa godere. Per cui, la tua brama cresce di momento in momento, e per via di questo vaghi per ere nell'esistenza ciclica. Per un periodo di tempo incommensurabilmente lungo sperimenterai una sofferenza intollerabile, che quei piaceri non miglioreranno minimamente. La *Lettera ad un Amico*:⁴⁸⁴

Proprio come un lebbroso tormentato dalle larve
 Cerca sollievo nel fuoco
 Ma non trova pace, così tu dovresti comprendere
 L'attaccamento ai piaceri dei sensi.

Anche nel *Compendio delle Perfezioni* si dice:⁴⁸⁵

Tu ottieni ciò che vuoi,
 Lo usi, poi acquisisci di più,

{283} E ancora non sei soddisfatto,
Cosa potrebbe essere più insano di questo?

E *Lettera a uno Studente* di Ciandragomin dice:⁴⁸⁶

Quale essere non è venuto al mondo centinaia di volte?
Quale piacere non è già stato sperimentato incalcolabili volte?
Quale oggetto di lusso, come gli splendidi ventagli di coda di yak bianco, non
hanno già posseduto (tali esseri)?
Tuttavia, anche quando possiedono qualcosa, il loro attaccamento continua a
crescere.

Non c'è sofferenza che non abbiano già sperimentato molte volte.
Le cose che desiderano non li soddisfano.
Non c'è essere vivente che non abbia già dormito nelle loro pance.
Allora perché non si liberano dell'attaccamento all'esistenza ciclica?

Pensa a questo.

Inoltre, diventerai disincantato [riguardo all'esistenza ciclica] se rifletti su
ciò che dice (il testo) *Alleviare il Dolore (Soka-vinodana)*:⁴⁸⁷

Negli inferni, ripetutamente
Hai bevuto rame bollente liquefatto –
In tale quantità che neppure l'acqua dell'oceano
Regge il paragone. [223]

La sporcizia che hai mangiato
Come cane e come maiale
Formerebbe una pila molto più estesa
Del Monte Meru, il re delle montagne.

Per la perdita delle persone amate e degli amici
Hai sparso così tante lacrime
Nei reami dell'esistenza ciclica
Che l'oceano non potrebbe contenerle.

Le teste che sono state recise
Nel combattersi l'un l'altro,
Se impilate,
Arriverebbero oltre il cielo di Brahma.

Tu sei stato un verme
Ed, essendo stato vorace, hai mangiato così tanta melma
Che se fosse versata nel grande oceano
Lo riempirebbe completamente.

Pertanto, il *Sutra della Disposizione degli Steli* afferma:⁴⁸⁸

{284} Ricorda gli infiniti corpi che, nel passato,
Hai sprecato insensatamente a causa del desiderio;
Ora in questa vita cerca veramente l'illuminazione;
Adotta una condotta disciplinata e, tramite quella, distruggi il desiderio.

Ricorda gli infiniti corpi che, nel passato,
Hai sprecato insensatamente a causa del desiderio.
Per tante volte quanti sono i grani di sabbia nel Gange
Hai mancato di compiacere i buddha e ignorato i loro insegnamenti come questo.

Anche se tu ottenessi le vaste meraviglie dell'esistenza ciclica, esse sarebbero illusorie. Tieni a mente gli innumerevoli corpi che hai sprecato nel passato, sperimentando sofferenza senza limiti e senza scopo. Considera che continuerà in questo modo a meno che tu non faccia uno sforzo per mettervi una fine. Sviluppa un senso di disincanto. Jen-nga-wa disse:

Onorevoli insegnanti, quanti corpi avete preso da un tempo senza inizio? Ora, dal momento che non avete mai praticato gli insegnamenti Mahayana, dovete applicarvi assiduamente.

Sang-pu-wa disse:

In questa esistenza ciclica ci sono molti cambiamenti di fortuna, per il meglio e per il peggio; non puntate le vostre speranze su di essi.

Rifletti finché non fai sorgere questo tipo di pensiero; dopo averlo sviluppato, devi sostenerlo continuamente nella meditazione.

(iii) **Il difetto dello spogliarsi ripetutamente dei corpi**

La *Lettera ad un Amico*:⁴⁸⁹

Ciascuno di noi ha lasciato una pila di ossa

Che farebbero apparire piccolo il Monte Meru. [224]

Se, dopo che essi hanno preso nuovi corpi, le ossa scartate da ciascun essere vivente non sparissero, esse sovrasterebbero perfino il Monte Meru.

(iv) Il difetto della rinascita ripetuta

La *Lettera ad un Amico*:⁴⁹⁰

Se tu cercassi il limite delle madri contando con pallini di terra
Della dimensione delle bacche di un ginepro, la terra non sarebbe sufficiente.

I dotti del passato prendevano questo (esempio) per significare che ogni pallina rappresenta un essere vivente che è stato tua madre, ma questo non è corretto. *Chiare Parole: Spiegazione della "Lettera ad un Amico"*⁴⁹¹ cita un sutra che indica {285} che ciò si riferisce ai predecessori della linea materna, dalla propria madre a sua madre e via di seguito:

Per esempio, oh monaci, se qualcuno prendesse da questa vasta terra delle palline grandi quanto le bacche di un ginepro e le mettesse da parte dicendo: "Questa è mia madre e questa è la madre di mia madre", allora, oh monaci, l'argilla di questa vasta terra verrebbe esaurita, ma la linea dei predecessori da parte della madre non lo sarebbe.

Di nuovo, l'interpretazione di quegli antichi eruditi è errata, perché il testo di Nagarjuna dice: "Il limite delle madri".

Dovresti comprendere come questo causi il tuo disincanto nel modo seguente. Le *Quattrocento Stanze* dice:⁴⁹²

Tu non puoi vedere la causa iniziale
Neppure di un singolo effetto;
Vedendo quanto siano vaste perfino le cause di un singolo effetto,
Chi non sarebbe spaventato?

Il commentario di Ciandrakirti a questo dice:⁴⁹³

Di fronte a questa vasta regione selvaggia – l'esistenza ciclica – dove muoversi è difficile a causa della densa foresta dell'ignoranza la cui portata non può essere misurata, è giusto coltivare un costante senso di disincanto ed un corrispondente modo di condotta.

(v) **Il difetto di discendere ripetutamente dall'alto al basso**

La *Lettera ad un Amico*:⁴⁹⁴

Essendo diventato Indra, degno dell'onore del mondo, cadrai tuttavia
Ancora una volta a terra a causa della forza del karma passato.
Perfino se sei diventato un monarca universale,
Diventerai ancora una volta uno schiavo degli altri esseri nell'esistenza ciclica.

Benché tu abbia sperimentato a lungo i piaceri
Di accarezzare i seni e le vite di donne divine,
Ancora una volta incontrerai le sensazioni insopportabili [225]
Dei congegni infernali che stritolano, tagliano e lacerano la carne.

Avendo dimorato a lungo sul picco del Monte Meru
Godendo il tocco piacevole del terreno soffice sui tuoi piedi,
Immagina si essere sottoposto al dolore insopportabile
Di camminare ancora una volta nell'inferno sui carboni ardenti e sui cadaveri in
decomposizione.

Essendoti divertito in bellissimi boschi
E avendo goduto gli abbracci di donne divine,
{286} Arriverai ancora nelle foreste dell'inferno, dove le foglie
Sono lame che tagliano a fette le orecchie, il naso, le mani e le gambe.

Benché tu sia entrato nel Fiume che Scorre Dolcemente
Con bellissime dee e loti dorati,
Ti immergerai ancora una volta nell'inferno in acque ustionanti –
Le acque insopportabili del Fiume non Guadabile.

Avendo ottenuto i grandi piaceri di una deità
Nel regno del desiderio, o la felicità distaccata di Brahma,⁴⁹⁵
Tu diventerai ancora una volta carburante per i fuochi
Dell'Inferno Implacabile, soffrendo una pena senza tregua.

Essendo stato una deità del sole o della luna,
Che illuminava il mondo con la luce del suo corpo,
Tornerai ancora una volta alla densa, nera oscurità,
Dove non puoi vedere neppure la tua stessa mano protesa.

I tre congegni per stritolare, tagliare e lacerare la carne sono rispettivamente quelli degli Inferni dello Stritolamento, delle Linee Nere ed Estremamente Caldo. Essere accudito da donne divine significa essere servito dalle dee. Il “piacere delle deità nel regno del desiderio” si riferisce alle deità nel regno del desiderio dal Cielo dei Trentatre in su. Qui, la luce del sole e della luna è descritta nei termini che sono familiari alle persone ordinarie, senza distinguere tra il supporto – il palazzo della deità – e ciò che è supportato – la deità; se li distingui, allora la luce è la luce dei palazzi del sole e della luna.

Considerando tutti i modi in cui puoi cadere dai luoghi alti a quelli bassi – come illustrato da questi esempi – dovresti essere disincantato rispetto all’esistenza ciclica, perché alla fine tutte le sue meraviglie collasseranno. Come afferma le *Basi della Disciplina*:⁴⁹⁶

La fine delle cose accumulate è l’esaurimento.

La fine delle cose che sono in alto è la caduta. [226]

La fine degli incontri è la separazione.

La fine della vita è la morte.

(vi) **Il difetto di non aver compagni**

La *Lettera ad un Amico*:⁴⁹⁷

In questo modo arriverai al dolore.

Perciò prendi luce dalla lampada dei tre tipi di merito;

Altrimenti andrai da solo in un’oscurità senza fine

Che né il sole né la luna possono penetrare.

{287} “Arriverai al dolore” significa: “Sappi che devi morire come ho indicato prima, e prendi la luce del merito.” “I tre tipi di merito” si riferisce alla virtù fisica, verbale e mentale o ai tre fondamenti dai quali sorge il merito – generosità e così via. “Oscurità senza fine” si riferisce al buio dell’ignoranza.

Riguardo al non avere compagni, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:⁴⁹⁸

Questo corpo avanza intero, tuttavia

Le ossa e la carne che lo accompagnano

Si separeranno e si disperderanno. Dato che è così,

Perché menzionare gli altri, come le persone amate?

Tu sei nato solo.

Muori anche solo.

Poiché gli altri non possono condividere la tua sofferenza,
A che serve l'ostacolo delle persone amate?

Dunque, questi sei difetti comprendono tre tipi:

- 1) Nell'esistenza ciclica non c'è una base sicura su cui tu possa contare.
- 2) Per quanto tu possa indulgere nei suoi piaceri, alla fine questi non ti daranno soddisfazione.
- 3) Sei impigliato nell'esistenza ciclica da tempo senza inizio.

Il primo di questi ha quattro parti:

- 1) Non c'è sicurezza nell'ottenere un corpo, perché butti via corpi ripetutamente.
- 2) Non c'è sicurezza negli agenti di aiuto o danno, perché non sono certi.
- 3) Non c'è sicurezza nel raggiungere una condizione eccellente, perché ciò che è alto diventa basso.
- 4) Non c'è sicurezza nei compagni, perché alla morte te ne vai senza compagni.

La terza di queste quattro si riferisce all'essere rinato a ripetizione; non c'è limite al flusso di rinascite. Rifletti sulla sofferenza anche dal punto di vista di questa triplice impostazione.

{289} ULTERIORI MEDITAZIONI SULLA SOFFERENZA

- (c) Meditare sui tre tipi di sofferenza
 - (i) La sofferenza del cambiamento
 - (ii) La sofferenza del dolore
 - (iii) La sofferenza dello stato condizionato
- 2^o Riflessione sulle sofferenze specifiche
 - (a) La sofferenza degli esseri umani
 - (b) La sofferenza dei semi-dèi
 - (c) Riflessione sulla sofferenza delle deità
 - (i) Le deità del reame del desiderio
 - (a') La sofferenza del morire e del cadere
 - (1') La sofferenza del morire
 - (2') La sofferenza del cadere nei regni inferiori
 - (b') La sofferenza dell'ansietà
 - (c') La sofferenza dell'essere tagliati, squarciati, uccisi ed esiliati
 - (ii) Le deità dei reami della forma e senza forma

* * *

(c) **Meditazione sui tre tipi di sofferenza**⁴⁹⁹(i) **La sofferenza del cambiamento** [227]

Le sensazioni piacevoli sperimentate dagli esseri nell'esistenza ciclica sono come il piacere che si prova quando si mette l'acqua fresca su una pustola o un carbonchio: quando la sensazione temporanea viene meno, il dolore si fa sentire di nuovo. Questa è chiamata *la sofferenza del cambiamento* e include non solo la sensazione stessa, ma anche la mente principale e altri processi mentali che {290} sono simili ad essa,⁵⁰⁰ così come gli oggetti contaminati che, quando percepiti, danno luogo a quella sensazione.

(ii) **La sofferenza del dolore**

Quando una pustola dolorosamente infiammata entra in contatto con una (sostanza) irritante come l'acqua salata, è assai doloroso. Questo è il modo in cui riconosci la sensazione di dolore. Le sensazioni dolorose come questa costi-

tuiscono *la sofferenza del dolore*, perché appena esse sorgono il corpo e la mente sono tormentati, come nel caso del dolore renale. Inoltre, come spiegato sopra, la sofferenza del dolore non è solo la sensazione.

(iii) **La sofferenza dello stato condizionato**

Le sensazioni neutre contaminate sono come una pustola infiammata che è in contatto con sostanze né lenitive né irritanti. Poiché queste sensazioni coesistono con le tendenze disfunzionali, esse costituiscono la sofferenza dello stato condizionato, che, come spiegato sopra, non si riferisce alle sole sensazioni. La sofferenza dello stato condizionato coesiste con le tendenze disfunzionali persistenti nella misura in cui è influenzata dal karma precedente, così come dalle afflizioni, e coesiste con i semi che produrranno futura sofferenza e afflizioni.

In tal modo, l'attaccamento cresce quando sorge una sensazione piacevole e l'ostilità cresce quando sorge il dolore. L'ignoranza cresce quando, sbagliando, apprendi come permanente il corpo – che è parte di una situazione disfunzionale che non è né piacevole né dolorosa – mentre di fatto è impermanente. L'attaccamento dà origine alla sofferenza come futura rinascita nei cinque reami [i reami degli esseri infernali, spiriti affamati, animali, esseri umani e deità]; l'ostilità determina la sofferenza sotto forma di dolore in questa vita, così come la sofferenza futura nei regni miserevoli; mentre l'ignoranza agisce in un modo tale da mantenere in esistenza le sofferenze prodotte dagli altri due [attaccamento e ostilità]. Pertanto, l'attaccamento cessa quando vedi come sofferenza le sensazioni piacevoli. [228] Nel caso di sensazioni dolorose, l'ostilità cessa quando consideri che, dal momento che questi aggregati [del corpo e della mente] sono una collezione di cause per la sofferenza, le sensazioni dolorose sorgono da essi proprio come fa l'afflizione fisica. Nel caso di sensazioni neutre, l'ignoranza cessa quando vedi che esse sono impermanenti, esauribili e periture per natura. In questo modo, impedisce alle tre sensazioni di far sorgere i tre veleni mentali. Io ho spiegato questi punti in conformità al *Compendio delle Determinazioni* e ai *Livelli degli Atti Yogici*.

Allo stesso modo in cui qualcuno che porti un carico pesante non può essere felice fino a quando il carico deve essere portato, così tu {291} soffrirai fino a quando porterai il peso degli aggregati fatti propri (dal karma e dalle afflizioni mentali). Benché tu abbia momenti occasionali in cui la sensazione penosa è assente, poiché gli aggregati sono saldamente incastonati nelle tendenze disfunzionali della sofferenza e delle afflizioni, la sofferenza dello stato condizionato è ancora presente e, perciò, miriadi di sofferenze sono proprio sul punto di sorgere in modi innumerevoli. Perciò, dal momento che la sofferenza dello stato condizionato pervade tutta la sofferenza ed è la radice degli altri due tipi

di sofferenza, medita spesso su di essa per disincantarti nei suoi confronti.

Per di più, le tue sensazioni piacevoli correnti – che fanno crescere l’attaccamento – sorgono per la maggior parte solo dopo il sollievo dalla sofferenza; il piacere non esiste in modo naturale, indipendentemente dalla rimozione della sofferenza. Per esempio, se soffri perché hai camminato troppo, sorge uno stato mentale piacevole quando ti siedi. Poi, quando la precedente sofferenza intensa viene meno, sembra sorgere gradualmente il piacere. Tuttavia, sedere non è piacevole per natura, perché, se siedi troppo a lungo, sorge di nuovo la sofferenza, proprio come prima. Supponi che lo stare seduti e altre posizioni siano cause di piacere proprio per loro natura. Proprio come la sofferenza cresce in proporzione al tuo coinvolgimento nelle cause di sofferenza, così dovrebbe crescere il piacere quanto più cammini a lungo, siedi, ti corichi, bevi o mangi o sosti al sole o all’ombra. È chiaro, invece, che se fai troppo a lungo una qualsiasi di queste cose, ciò che ne risulta è solo sofferenza. [229] Infatti, sulla stessa linea, il *Sutra della Discesa nell’Utero* dice:⁵⁰¹

Nanda, ciascuna delle attività fisiche di camminare, sedere, stare in piedi, o coricarsi deve essere intesa come sofferenza. Se i meditanti analizzano la natura di queste attività fisiche, vedono che nel caso passino il giorno camminando e non riposino, non si siedano o non si corichino, sperimenteranno il camminare esclusivamente come sofferenza e sperimenteranno sensazioni intense, acute, insopportabili e spiacevoli. Non sorgerà la nozione che camminare sia piacevole.

Dopo aver discusso le altre tre attività fisiche nello stesso modo, il testo continua:

Nondimeno, Nanda, poiché interrompono la continuità della sofferenza di una o dell’altra delle attività fisiche, sorge qualche altra, nuova sofferenza, e considerano che questo sia un piacere. Nanda, quando sorge questa sensazione contaminata di piacere, sta solo sorgendo sofferenza; quando finisce, è solo questa natura di sofferenza che finisce. Quando comunque sorge di nuovo, è solo l’attività compositazionale che sorge; quando finisce, è solo l’attività compositazionale che finisce.

Inoltre, come dice *Quattrocento Stanze* di Aryadeva:⁵⁰² {292}

Si vede che quando il piacere cresce,
 Si trasforma in dolore;
 Il dolore, quando cresce,
 Non si trasforma in piacere.

2^o Riflessione sulle sofferenze specifiche

Tra i sei tipi di sofferenze specifiche, ho già spiegato sopra le sofferenze dei tre reami miserevoli.

(a) La sofferenza degli esseri umani

Da ciò che è stato spiegato sopra, dovrete capire che la sofferenza degli esseri umani consiste nel soffrire la fame e la sete, nelle sensazioni spiacevoli di caldo e freddo e nella sofferenza del cercare il sostentamento⁵⁰³ ed affaticarsi. È anche nascita, vecchiaia, malattia, morte e così via – i sette che ho già spiegato prima.⁵⁰⁴ Dovresti, inoltre, comprendere la sofferenza umana secondo le due citazioni che seguono. La *Discussione delle Collezioni Indispensabili* (*Sambhara-parikatha*) di Vasubandhu dice:⁵⁰⁵

È evidente che anche gli umani
Hanno tutte le sofferenze dei regni miserevoli –
Tormentati dal dolore, essi sono come gli esseri dell'inferno;
Deprivati, sono come quelli nel mondo del Signore della Morte [gli spiriti affamati].

Gli umani hanno anche la sofferenza degli animali [230]
In quanto il potente usa la forza
Per danneggiare e opprimere il debole –
Queste sofferenze sono proprio come un fiume.

Alcuni soffrono per la povertà;
Per altri la sofferenza deriva dallo scontento.
La sofferenza del desiderio ardente è insopportabile.
Tutti loro litigano e possono essere uccisi.

Le *Quattrocento Stanze*:⁵⁰⁶

Per il privilegiato, il dolore è mentale;
Per la gente comune, è fisico.
Giorno dopo giorno, entrambi i tipi di dolore
Affliggono il mondo.

(b) La sofferenza dei semi-dèi

La *Lettera ad un Amico*:5⁰⁷

Anche i semi-dèi, per loro stessa natura, sperimentano sofferenza mentale
 {293} A causa del loro odio per lo splendore delle deità.
 Benché siano intelligenti, essi non vedono la verità
 Per via delle oscurazioni mentali caratteristiche di questo regno di rinascita.

In altre parole, sono torturati dalla loro insopportabile invidia per la ricchezza delle deità. A causa di questo, lottano con le deità e devono sopportare molte sofferenze come quella di avere i corpi tagliati e fatti a pezzi. Sono intelligenti, ma hanno oscurazioni mentali, fruizioni di karma passato, che rendono loro impossibile vedere la verità dall'interno di quella situazione. *Consapevolezza dell'Insegnamento Eccellente* afferma che essi sono animali, ma *Livelli degli Atti Yogici* li colloca nel regno delle deità.

(c) Riflessione sulla sofferenza delle deità

Questa è spiegata rispetto a: (1) le deità del reame del desiderio e (2) le deità dei reami della forma e senza forma.

(1) Le deità del reame del desiderio

Le sofferenze delle deità del reame del desiderio sono considerate in tre parti:

1. Le sofferenze del morire e del cadere
2. Le sofferenze dell'ansietà
3. Le sofferenze dell'essere tagliati, squarciati, uccisi ed esiliati

(a') Le sofferenze del morire e del cadere

(1') La sofferenza del morire

La *Lettera ad un Amico*:5⁰⁸

Benché le deità abbiano grande piacere in cielo,
 Lì la sofferenza del morire è anche più grande di quello.
 Il saggio che comprende questo, cessa di creare
 Attaccamenti per i cieli perituri. [231]

Le deità traggono piacere dall'indulgere nei loro desideri sessuali, tuttavia

quando stanno per morire la tremenda sofferenza che sperimentano è più grande di questo (piacere), nel momento in cui diventano consapevoli dei cinque segni della morte, dei quali lo stesso testo dice:⁵⁰⁹

I loro corpi prendono un colore non attraente,
I loro cuscini diventano scomodi,
Le loro ghirlande di fiori appassiscono e i loro abiti puzzano;
Un sudore inconsueto compare sui loro corpi.

I cinque segni che lanciano segnali alle deità nel cielo,
Preannunciando la loro morte e la partenza da quel luogo,
{294} Sono simili ai segni
Che preannunciano la morte agli umani sulla terra.

(2') **La sofferenza del cadere nei regni inferiori**

La *Lettera ad un Amico*:⁵¹⁰

Esse devono congedarsi dai mondi divini.
Se il loro merito è esaurito,
Allora, impotenti, diventeranno
Animali, spiriti affamati o abitanti dell'inferno.

(b') **La sofferenza dell'ansietà**

Le deità con vaste riserve di meriti ottengono gli oggetti più desiderabili. Al vederli, le deità con meriti minori diventano ansiose e sperimentano grande angoscia e pena per via di questo.

(c') **La sofferenza dell'essere tagliati, squarciati, uccisi ed esiliati**

Quando le deità lottano con i semi-dèi, esse subiscono la sofferenza di avere le membra e le estremità minori recise, di avere i corpi fatti a pezzi e di essere uccise. Quando le loro teste vengono recise, esse muoiono, ma le altre loro membra si rigenerano dopo essere state recise o squarciate, ed esse sopravvivono. Quanto all'essere esiliate, quando c'è una battaglia, le deità più potenti espellono le deità più deboli dalle loro dimore. Inoltre, come dice la *Discussione delle Collezioni Indispensabili* di Vasubandhu: ⁵¹¹

Le deità che indulgono nei piaceri sensuali

Non hanno menti felici –
 Esse sono bruciate da un fuoco interiore
 Attizzato dall'infezione del desiderio sensuale.

Come può esserci felicità
 Per coloro le cui menti sono distratte?
 Dal momento che le menti non sono sotto controllo [232]
 E (non sono) libere da distrazione neppure per un momento,

Esse sono per natura disturbate ed agitate.
 Non saranno mai calme –
 Come un fuoco il cui combustibile sia il legno
 E che infuri sferzato dal vento.

Ed anche:

Esse sono come invalidi, non ristabiliti da molto
 Da una malattia, che mangiano in modo scorretto e
 si ammalano di nuovo.

{295} (ii) **Le deità dei reami della forma e senza forma**

Le deità dei reami più alti – della forma e senza forma – benché sfuggano a queste sofferenze, muoiono nondimeno affette ancora da afflizioni e oscurazioni. Poiché non hanno il controllo sul posto in cui dimoreranno in futuro, persino loro soffrono a causa delle tendenze disfunzionali. Inoltre, come dice la *Discussione delle Collezioni Indispensabili*:⁵¹²

Quelle dei regni della forma o senza forma
 Sono oltre la sofferenza del dolore e la sofferenza del cambiamento.
 Per natura hanno la beatitudine della concentrazione meditativa;
 Esse restano immobili per un eone.

Ma anche questa, con la massima sicurezza, non è liberazione;
 Dopo aver fatto conto su di essa, cadranno ancora.
 Benché possa sembrare che abbiano trasceso
 La turbolenza dei reami miserevoli,

Tuttavia, come uccelli che si librano nel cielo,
 Esse non possono starci per sempre, benché ci provino –

Come una freccia scoccata con la forza di un bambino,
alla fine cadranno giù di nuovo.

Proprio come le lampade al burro che bruciano per un tempo lungo
Possono estinguersi di fatto in ogni momento,
Esse (deità) sono afflitte dai cambiamenti
Della sofferenza dello stato condizionato.

Rifletti in questo modo sulle sofferenze generali e specifiche dei cinque o sei tipi di esseri. Poi, quando ti sarai disgustato dell'esistenza ciclica, ti interrogherai sulle sue cause. Qual è la causa dell'esistenza ciclica?

{297} L'ORIGINE DELLA SOFFERENZA

- 2' Riflessione sul processo dell'esistenza ciclica nei termini della sua origine
- a" Come sorgono le afflizioni
 - 1" Identificare le afflizioni
 - 2" L'ordine in cui sorgono le afflizioni
 - 3" Le cause delle afflizioni
 - 4" I difetti delle afflizioni
 - b" Come, al riguardo, accumuli karma
 - 1" Identificare il karma che accumuli
 - (a) Il karma che è intenzione
 - (b) Il karma che è azione premeditata
 - 2" Come accumuli il karma
 - (a) Accumulare il karma per (via di) sensazioni piacevoli
 - (i) Accumulare il karma per il piacere che deriva dal godere di oggetti desiderabili – cose che si vedono, suoni e simili
 - (ii) Accumulare il karma per l'ottenimento di beatitudine nella concentrazione meditativa, dopo aver rifiutato l'attaccamento ai piaceri sensuali esterni
 - (b) Accumulare il karma per (via di) sensazioni neutre
 - c" Come muori e rinasci
 - 1" Le cause della morte
 - 2" La mente al momento della morte
 - (a) Morire con una mente virtuosa
 - (b) Morire con una mente non-virtuosa
 - (c) Morire con una mente eticamente neutra
 - 3" Dove si raccoglie il calore
 - 4" Come raggiungi lo stato intermedio dopo la morte
 - 5" Come poi rinasci

* * *

{298} 2' Riflessione sul processo dell'esistenza ciclica nei termini della sua origine

L'origine dell'esistenza ciclica è spiegata in tre parti:

1. Come sorgono le afflizioni
2. Come al riguardo accumuli karma
3. Come muori e rinasci

a” **Come sorgono le afflizioni**

Karma ed afflizioni sono entrambi cause necessarie per la creazione dell’esistenza ciclica, ma le afflizioni sono preminenti. [233] Questo perché, proprio come un seme senza umidità, suolo, ecc., non produce un germoglio, così in assenza di afflizioni – anche se hai accumulato un karma incommensurabile nel passato – non ci sarà il germoglio della sofferenza, perché il karma manca delle necessarie condizioni cooperanti. Un’ulteriore ragione per cui le afflizioni sono preminenti è che – anche senza karma accumulato in precedenza – se sono presenti le afflizioni, tu accumuli immediatamente nuovo karma, e in tal modo ti appropri degli aggregati nel futuro. Similmente, il *Commentario sul “Compendio della Cognizione Valida”* dice:⁵¹³

Il karma di uno che abbia trasceso il desiderio ardente per l’esistenza
 Manca della potenza di progettare un’altra nascita
 Perché le sue condizioni cooperanti se ne sono andate.

Ed anche:

Perché gli aggregati sorgeranno ancora, se tu hai il desiderio ardente.

Di conseguenza, è veramente importante affidarsi ad un rimedio per le afflizioni. Per di più, dal momento che questo richiede la comprensione delle afflizioni, dovresti informarti a dovere riguardo le afflizioni. Per questo ci sono quattro parti:

1. Identificare le afflizioni
2. L’ordine in cui sorgono
3. Le cause delle afflizioni
4. I difetti delle afflizioni

1” **Identificare le afflizioni**

Il *Compendio della Conoscenza* di Asanga dà una definizione generale di un’afflizione:⁵¹⁴

Un'afflizione è definita come un fenomeno che, quando sorge, è disturbante per carattere e che, sorgendo, disturba la corrente mentale.

Pertanto, quando viene prodotta, disturba la corrente mentale.

Le definizioni specifiche delle dieci afflizioni sono come segue:

1) *Attaccamento* significa notare un oggetto piacevole o attraente, esterno o interno, e desiderarlo. Quando l'attaccamento si aggrappa al suo oggetto e diventa più forte, è difficile separarsi dall'oggetto, proprio come è difficile rimuovere l'olio che è penetrato in un tessuto.

2) *Ostilità* significa osservare le origini della sofferenza, come gli esseri viventi, il dolore, le armi o le spine – e dare origine a una mente dura, tormentata, che contempla di danneggiare questi oggetti. [234]

3) *Orgoglio* significa osservare – internamente o esternamente – le qualità che sono alte, basse, buone o cattive e, sulla base della visione reificante degli aggregati deperibili, permettere alla tua mente di diventare trionfista; tu assumi un atteggiamento di superiorità.

4) *Ignoranza* significa avere l'afflizione della comprensione errata, per via di una mente che non ha chiarezza riguardo alla natura delle quattro verità, del karma e dei suoi effetti e dei tre gioielli.

5) *Dubbio* significa considerare questi tre – le quattro verità, il karma e i suoi effetti, e i tre gioielli – come se non fosse certo che esistano o che siano reali.

6) *La visione reificante degli aggregati che sono distruttibili* è un'intelligenza afflittiva che osserva gli aggregati fatti propri (dal karma e dalle afflizioni) e li considera come "io" o "mio", ossia come il sé o ciò che appartiene al sé. Qui, dal momento che "che sono distruttibili" significa impermanenti e "aggregati" è plurale,⁵¹⁵ i termini indicano che quelli che vengono appresi sono semplicemente fenomeni impermanenti e multipli; non c'è una persona permanente e unitaria. Questo è il motivo per cui è chiamata "la visione degli aggregati che sono distruttibili".

7) *Una visione estrema* è un'intelligenza afflittiva che osserva il sé come appreso dalla visione degli aggregati che sono distruttibili e considera quel sé o come permanente ed eterno, o come soggetto ad annichimento, in un modo tale che non ci sarà rinascita da questa vita ad una vita futura.

8) *Una convinzione nella supremazia delle visioni errate* è un'intelligenza afflittiva che osserva una delle tre visioni – la visione degli aggregati distruttibili, una visione estrema e una visione errata – insieme agli aggregati di chi detiene una visione, sulla cui base tale visione avviene, e considera quella visione come suprema.

9) *Una convinzione nella supremazia dell'etica e della disciplina religiosa* è un'intelligenza afflittiva che osserva una disciplina etica che rinunci a una disciplina etica difettosa, o una disciplina religiosa che richieda certe forme di abbigliamento, maniera, parola e comportamento fisico, così come gli aggregati mentali e fisici {300} sulla base dei quali queste forme di etica e di ascetismo avvengono, e ritiene che queste ti mondino dalle colpe, ti liberino dalle afflizioni e ti tirino fuori dall'esistenza ciclica.

10) *Visione errata* è un'intelligenza afflittiva che nega l'esistenza di cose come le vite passate o future, o il karma e i suoi effetti, o che crede che la causa degli esseri viventi sia un creatore divino o un'essenza prima, ecc.⁵¹⁶

Io ho spiegato queste dieci afflizioni in conformità al *Compendio della Conoscenza*, ai *Livelli degli Atti Yogici* e alla *Spiegazione dei Cinque Aggregati (Panca-skandha-prakarana)* di Vasubandhu.⁵¹⁷ [235]

2° L'ordine in cui sorgono le afflizioni

Un modo di guardare a questo è di considerare l'ignoranza come distinta dalla visione degli aggregati distruttibili. Per esempio, quando il crepuscolo scende su una fune arrotolata, il suo stato di corda non sarà chiaro e qualcuno può immaginare che sia un serpente. In modo simile, con una visione analoga, sorge l'apprendimento errato degli aggregati come un sé, a causa dell'oscurità dell'ignoranza, che impedisce la chiarezza riguardo al modo di esistere degli aggregati. Le altre afflizioni si sviluppano poi da questo apprendimento errato. D'altra parte, se ritieni che l'ignoranza e la visione degli aggregati distruttibili siano identiche, allora la visione degli aggregati distruttibili è essa stessa la radice delle afflizioni.

Quando la visione degli aggregati che si corrompono apprende un sé, sorge la discriminazione tra sé e altro. Una volta fatta quella distinzione, ti attacchi a ciò che è associato a te stesso e diventi ostile verso ciò che riguarda gli altri. Come osservi il sé, anche la tua mente diventa tronfia. Tu sviluppi una convinzione che proprio questo sé sia o eterno o soggetto ad annichilazione. Giungi a credere nella supremazia di una visione del sé e simili, e giungi anche a credere nella supremazia delle pratiche pregiudizievoli associate a tali visioni. Similmente sviluppi la visione errata che nega l'esistenza di cose come il Maestro che ha insegnato l'assenza del sé e tutto il resto – il karma e i suoi effetti, le quattro verità, i tre gioielli e via di seguito; o anche sviluppi il dubbio riguardo al fatto che tali cose esistano o siano reali. Il *Commentario sul "Compendio della Cognizione Valida"* di Dharmakirti.⁵¹⁸

Una volta che c'è un sé, c'è l'idea di un altro.
 In nome del sé e dell'altro, c'è attaccamento e ostilità.
 Tutti i difetti vengono in essere
 In associazione con questi.

{301} 3” **Le cause delle afflizioni**

Queste sono di sei tipi, come presentati nei *Livelli del Bodhisattva*:

1. *Base* si riferisce alla inclinazione per le afflizioni.
2. *Oggetto* si riferisce all'apparire di oggetti che contribuiscono al sorgere di un'afflizione.
3. *Contesto sociale* si riferisce all'influenza di cattivi amici e gente sciocca.
4. *Spiegazione* si riferisce ad ascoltare insegnamenti errati
5. *Assuefazione* si riferisce al processo di abituarsi alle afflizioni passate.
6. *Attenzione* si riferisce all'attenzione scorretta che proietta “piacevolezza” su ciò che ha un carattere spiacevole, concepisce che una cosa impermanente sia permanente, e cose simili [le quattro concezioni erronee che, sbagliando, considerano come permanenti, piacevoli, pure e dotate di un sé le cose che in effetti sono impermanenti, penose, impure e prive di un sé.]. [236]

4” **I difetti delle afflizioni**

Quando sorge un'afflizione, all'inizio affligge completamente la tua mente, traendoti in errore rispetto a ciò che stai osservando, rinforzando le tue inclinazioni latenti e causando il ripresentarsi dello stesso tipo di afflizione. Può danneggiare te, altri, o entrambi; conduce a misfatti in questa vita, nelle vite future, o in entrambe. Crea esperienze di dolore e angoscia, così come le sofferenze della nascita e via dicendo. Ti porta lontano dal nirvana, la tua virtù viene distrutta e le tue risorse vengono esaurite. Nella società ti senti apprensivo, senza gioia e svuotato di fiducia, mentre la tua cattiva fama si propaga in tutte le direzioni, e le persone eccellenti come gli insegnanti e i protettori ti biasimano. Muori col rimpianto, i tuoi scopi non realizzati, e dopo la morte rinasci in un regno miserevole.

Per di più, come dice l'*Ornamento per i Sutra Mahayana*:⁵¹⁹

Per via delle afflizioni, distruggi te stesso, distruggi gli altri esseri e distruggi la

tua disciplina etica. Dopo che hai rovinato la tua gioia, sei evitato, i tuoi protettori e i tuoi insegnanti ti biasimano. Di cattiva reputazione, rinascerai in una condizione sfavorevole. Tu soffri di una grande angoscia nel perdere la virtù che avevi o che devi ancora conseguire.

Inoltre, dovresti essere consapevole dei difetti, come descritti in *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:⁵²⁰ {302}

I nemici come l'odio e il desiderio ardente
Non hanno né piedi né mani,
E non sono né coraggiosi né intelligenti.
Come, allora, mi hanno ridotto in schiavitù?

Mentre dimorano nella mia mente,
Hanno piacere di danneggiarmi.
Non devono essere sopportati senza rabbia –
Tollerarli è ridicolo!

Anche se tutte le deità e i semidèi
Dovessero ergersi contro di me come nemici,
Essi non potrebbero condurmi o costringermi (ad andare)
Nel fuoco dell'Inferno Implacabile.

Ma questi nemici potenti, le afflizioni, [237]
In un istante mi gettano nei fuochi
Così caldi che se entrassero in contatto perfino col Monte Meru
Non ne resterebbero neppure le ceneri.

Il nemico costituito dalle mie afflizioni
Dura da molto tempo, senza inizio o fine.
Nessun altro nemico ha il potere
Di durare così a lungo.

Se dai un servizio appropriato e attenzione
Tutti ti aiutano e ti rendono felice,
Ma se servi le tue afflizioni
Esse ti infliggono soltanto ulteriore sofferenza.

Devi avere una comprensione che concordi con ciò che disse Gon-ba-wa:

Per eliminare le afflizioni, devi conoscere i difetti delle afflizioni, le loro caratteristiche, i loro rimedi e le cause del loro sorgere. Dopo che ne hai riconosciuto i difetti, considerale come difettose e considerale nemici. Se non riconosci i loro difetti, non comprenderai che sono nemici. Perciò, si dice che devi riflettere su questo, seguendo quanto viene detto nell'*Ornamento per i Sutra Mahayana* e nell'*Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*.

Ed anche:

Studia anche i testi di Vasubandhu e di Asanga sulla conoscenza, al fine di comprendere le caratteristiche delle afflizioni. Al minimo, studia la "*Spiegazione dei Cinque Aggregati*" di Vasubandhu. Una volta che conosci la radice delle afflizioni secondarie, allora quando sorge nella tua corrente mentale qualsiasi attaccamento, ostilità o simili, tu puoi {303} identificarlo – pensando: "Questo è quello; ora è sorto" – e combattere l'afflizione.

b" **Come, al riguardo, accumuli karma**

1. Identificare il karma che accumuli
2. Come accumuli il karma

1" **Identificare il karma che accumuli**

(a) **Il karma che è intenzione**

Il *Compendio della Conoscenza*:⁵²¹

Cos'è l'intenzione? È karma mentale che coinvolge la mente; agisce per impegnare la mente in attività virtuose, non virtuose ed eticamente neutre.

Perciò, l'intenzione è karma mentale, un processo mentale che muove e spinge la mente, cui è associato, verso gli oggetti.

(b) **Il karma che è azione premeditata**

Questo è l'azione fisica e verbale motivata dall'intenzione. [238] Il *Tesoro della Conoscenza*:⁵²²

Karma è sia l'intenzione che ciò che l'intenzione produce.
L'intenzione è karma mentale;

Ciò che produce è karma fisico e verbale.

I Vaibhasika dividono il karma fisico e verbale in due tipi, il percettibile e l'impercettibile, e ritengono che entrambi i tipi abbiano sempre forma. Vasubandhu confuta questo, asserendo che il karma fisico e verbale sono intenzioni che operano insieme al comportamento percettibile fisico e verbale; perciò, entrambe le forme di karma [l'intenzione e ciò che era premeditato] sono in effetti intenzionali.⁵²³

In generale, il karma è di tre tipi: virtuoso, non-virtuoso ed eticamente neutro, ma qui ci interessiamo solo dei primi due. Il karma virtuoso è di due tipi: contaminato e incontaminato. Discuterò solo del karma virtuoso contaminato, di cui ci sono due tipi: quello presente nella mente di un essere nobile e quello presente nella mente di una persona ordinaria. Qui serve interessarci solo del secondo.

Il karma non-virtuoso è quel karma che non è meritorio. Il karma meritorio è il karma virtuoso nelle menti degli esseri del regno del desiderio. Il karma invariabile è il karma virtuoso contaminato nelle menti degli esseri dei regni della forma o senza forma. Similmente, il *Tesoro della Conoscenza* dice:⁵²⁴

{304} Il merito è il karma virtuoso del regno del desiderio.
Il karma invariabile produce i regni [delle deità] più alte.

Perché è chiamato karma invariabile? Nel regno del desiderio, un karma che dovrebbe dare frutto mentre sei una deità, può invece dare frutto mentre sei un umano, un animale, o uno spirito affamato; pertanto, il suo effetto è variabile. Nei regni [delle deità] più alte, il karma che dovrebbe dare frutto ad un certo livello non matura a livelli diversi da quello; per cui è invariabile. Perciò, il *Tesoro della Conoscenza*:⁵²⁵

Perché? Perché la fruizione del karma
Su questi livelli non è variabile.

2^o Come accumuli il karma

In generale, gli esseri nobili creano e accumulano solo karma virtuoso, tuttavia quelli che entrano nella corrente e quelli che ritornano una sola volta [esseri nobili sui livelli più bassi] possono accumulare karma non-virtuoso. Comunque, tali esseri nobili non accumulano karma che li spingerebbe nell'esistenza ciclica o dei regni felici o di quelli miserevoli. Infatti, come dice il *Trattato Fondamentale sulla Via di Mezzo (Mula-madhyamaka-karika)* di Nagarjuna:⁵²⁶ [239]

Poiché la radice dell'esistenza ciclica è l'attività compositiva,
 Il saggio non crea attività che spinga alla rinascita.
 Stolti sono coloro che lo fanno.
 I saggi non lo fanno perché vedono la realtà.

Anche il maestro Vasubandhu dice:⁵²⁷

Quando hai visto la verità, tu non sei costretto a rinascere.

Di conseguenza, finché opererai sotto l'influenza della concezione di un sé, accumulerai karma che ti spingerà nella rinascita ciclica. Una volta che hai percepito la realtà – ossia l'assenza del sé – tu puoi ancora rinascere nell'esistenza ciclica per il potere del karma e delle afflizioni precedenti, ma non accumulerai alcun nuovo karma che possa costringerti a tale rinascita. Come afferma *Livelli degli Atti Logici* di Asanga, quelli che entrano nella corrente e quelli che ritornano una sola volta non approvano la concezione di un sé, ma piuttosto la rifiutano – nello stesso modo in cui il forte vince il debole. Per cui ogni persona ordinaria – dal livello più elevato dello stadio supremo del sentiero Mahayana della preparazione in giù – accumula karma che spinge alla rinascita nell'esistenza ciclica. Perciò, quando coloro che sono sotto l'influenza dell'ignoranza afflittiva e della visione degli aggregati distruttibili si coinvolgono fisicamente, verbalmente o mentalmente nella non-virtù – {305} per esempio, uccidere – essi accumulano karma non-virtuoso. Coloro che compiono atti virtuosi entro il reame del desiderio – come praticare la generosità o mantenere la disciplina etica – accumulano karma meritorio. Coloro che coltivano gli stati meditativi – come la serenità meditativa – al livello della stabilizzazione meditativa del regno della forma o degli assorbimenti (del regno) senza forma, accumulano karma invariabile.

Dubbio: Consideriamo qualcuno che abbia visto i difetti di tutte le meraviglie del mondo e sia motivato da un'aspirazione per la liberazione. Non crea forse karma virtuoso questa persona? Inoltre, consideriamo il karma virtuoso costituito da un'intenzione simile alla coscienza di saggezza che analizza accuratamente il significato dell'assenza del sé. È questa una vera origine, una causa di esistenza ciclica?

Risposta: In generale, coloro che sono sui sentieri dell'accumulazione e della preparazione accumulano sì karma ordinario che spinge alla rinascita. [24C] Tuttavia, le motivazioni basate sui pensieri come quelli da te descritti, così come il karma virtuoso simile alla saggezza che analizza l'assenza di sé, costituiscono il gruppo di rimedi al desiderio ardente di esistenza futura. Inoltre, in entrambi gli aspetti, oggettivi e soggettivi, loro operano in maniera contraria alla conce-

zione del sé, la radice dell'esistenza ciclica. Pertanto, quelle non sono effettive o consuete vere origini che costringono alla rinascita. Tuttavia, poiché si avvicinano alle effettive vere origini che conducono a rinascita futura, esse sono incluse tra le vere origini. Similmente, il *Compendio delle Determinazioni* dice:⁵²⁸

Domanda: Perché quei fenomeni mondani che sradicano il desiderio ardente di rinascita e che producono il sentiero sopramondano che non è diretto verso la rinascita, sono inclusi nella verità dell'origine?

Risposta: Per natura, essi non sono diretti verso la rinascita nell'esistenza ciclica. Tuttavia, si avvicinano alla buona condotta fisica, mentale e verbale che conduce alla rinascita. Di conseguenza, dovresti capire che a causa di ciò sono inclusi nella verità dell'origine.

Asanga dice che, dopo attenta riflessione sui difetti dell'esistenza ciclica, dai origine a un senso di disgusto che può motivare il karma virtuoso che genera un sentiero sopramondano; tuttavia, questo karma si avvicina all'origine della sofferenza nell'esistenza ciclica. Pertanto, devi sforzarti di sviluppare questo senso di disgusto, così come la saggezza che conosce l'assenza del sé.

Stando così le cose, potresti non aver acquisito, tramite estesa analisi meditativa dei difetti dell'esistenza ciclica, il {306} rimedio che sradica il desiderio ardente per le meraviglie dell'esistenza ciclica. Potresti anche non aver usato la saggezza che discerne per analizzare adeguatamente il significato dell'assenza del sé, e potresti non aver familiarizzato con le due menti dell'illuminazione [convenzionale e ultima]. In tali circostanze, le tue attività virtuose – con alcune eccezioni dovute al potere del campo – costituirebbero tipiche origini di sofferenza, e quindi alimenterebbero il processo dell'esistenza ciclica.

Come accumuli il karma è spiegato in due parti:

1. Accumulare il karma per (via di) sensazioni piacevoli
2. Accumulare il karma per (via di) sensazioni neutre

(a) **Accumulare il karma per (via di) sensazioni piacevoli**

(i) **Accumulare il karma per il piacere che deriva dal godere di oggetti desiderabili – cose che si vedono, suoni e simili [241]**

Questo ha due sottotipi: se il tuo interesse è principalmente per i piaceri di questa vita, prima della morte, allora accumuli azioni non-meritorie; se il tuo interesse è in primo luogo per i piaceri sensuali di vite future, tu accumuli azioni meritorie.

(ii) Accumulare il karma per l'ottenimento di beatitudine nella concentrazione meditativa, dopo aver rifiutato l'attaccamento ai piaceri sensuali esterni

Se ti focalizzi su un oggetto meditativo in primo luogo per amore delle sensazioni beatifiche che sorgono dalla concentrazione, accumulerai karma invariabile che conduce alla rinascita al livello della prima, seconda o terza stabilizzazione meditativa nel regno della forma.

(b) Accumulare il karma per (via di) sensazioni neutre

Tu potresti aver posto fine all'attaccamento al piacere sensuale, esserti stancato perfino della beatitudine meditativa, e aver creato karma per avere sensazioni neutre. In tal caso, accumulerai karma invariabile che conduce alla rinascita nella quarta stabilizzazione meditativa del regno della forma o in un livello più alto, fino al picco dell'esistenza ciclica incluso [il più alto livello del regno senza forma].

Questo schema di suddivisioni è ciò che Vasubandhu intendeva comunicare nel *Tesoro della Conoscenza*. Con questo ragionamento, quando smetti di aggrapparti a tutta l'esistenza ciclica, e quindi ti impegni nella virtù fisica, verbale e mentale per amore della liberazione, tu lasci indietro ulteriormente l'esistenza ciclica e ti avvicini di più alla liberazione.

{307} c" **Come muori e rinasci**

Questo è spiegato in cinque parti:

1. Cause della morte
2. La mente al momento della morte
3. Dove si raccoglie il calore
4. Come raggiungi lo stato intermedio dopo la morte
5. Come prendi poi una rinascita

1" Le cause della morte

Morte per esaurimento della durata della tua vita significa morire dopo aver utilizzato tutta la durata della vita che era progettata dal tuo karma precedente; quando arriva il tempo, muori. Morte per esaurimento del tuo merito significa, per esempio, morire privato delle cose necessarie alla vita. C'è anche la morte per aver trascurato di evitare il pericolo, riguardo alla quale i sutra elen-

cano nove cause e condizioni di morte prematura: [242] mangiare troppo, mangiare qualcosa di indigesto, mangiare senza aver digerito il pasto precedente, non riuscire ad espellere il cibo non digerito che si è accumulato nello stomaco, ostruzione intestinale, non affidarsi a medicine specifiche per malattie specifiche, non riuscire a comprendere la distinzione tra attività abituali e attività inconsuete, morte prematura [i.e., morte accidentale], e dedicarsi ai rapporti sessuali.

2^o La mente al momento della morte

(a) Morire con una mente virtuosa

Coloro che muoiono con menti virtuose, sia perché se ne ricordano per conto proprio o perché il ricordo viene stimolato da altri, volgono le loro menti alle virtù, come la fede, fino a quando permane la discriminazione grossolana [i tipi ordinari di coscienza]. Nel caso della morte di coloro che hanno coltivato o la virtù o la non-virtù in modo diseguale, essi ricordano per proprio conto, o sono indotti da altri a ricordare, ciò che si sono abituati a fare ripetutamente in passato, e questo diventa estremamente potente. Le loro menti vengono allora assorbite in questo e dimenticano tutto il resto. Se hanno familiarizzato egualmente sia con la virtù che con la non-virtù, allora non possono smettere di ricordare ciò che ricordano per primo, e non possono applicare le loro menti a nient'altro.

Sembra che coloro che hanno coltivato la virtù passino dall'oscurità alla luce; all'atto della morte appaiono, come in un sogno, immagini piacevoli e attraenti. Essi muoiono senza difficoltà e, in punto {307} di morte, non sorgono nei loro corpi sensazioni intense di sofferenza. Per coloro che fanno comunemente ciò che è giusto, l'agonia finale della morte è minima.

(b) Morire con una mente non-virtuosa

Coloro che muoiono con menti non-virtuose, sia che se ne ricordino per proprio conto o che altri stimolino in loro il ricordo, ricordano la non-virtù, come l'attaccamento, fino a quando perdura la discriminazione grossolana. In punto di morte essi sperimentano intensa sofferenza fisica. Quando muoiono quelli che coltivano comunemente la non-virtù, essi sperimentano i segni premonitori degli effetti della non-virtù in cui si sono intrattenuti. Molte immagini spiacevoli appaiono loro, come in un incubo. Pare che passino dalla luce alla tenebra. [243] Quando le persone che hanno commesso azioni non-virtuose gravi osservano questi segni spiacevoli, sperimentano dolore e i loro capelli si rizzano. Essi

agitano mani e piedi, espellono urina ed escrementi, si protendono verso il cielo, rigirano gli occhi all'indietro, sbavano e altro ancora. Se sono stati moderati nella non-virtù, allora non tutte queste cose accadranno – alcune sì e altre no. I malfattori soffrono un'agonia terribile al momento della morte; tale sofferenza estrema si riscontra ovunque siano nati gli esseri, eccetto che tra le deità e gli esseri dell'inferno.

Al momento della morte, quando la discriminazione perde chiarezza, gli esseri sono attaccati al sé con cui hanno familiarizzato a lungo. Dopo di che, per l'influsso dell'attaccamento al sé, essi pensano: "Sto cessando di esistere", e desiderano con forza l'incarnazione. Questo causa lo stato intermedio. L'attaccamento al sé si manifesta anche tra quelli entrati nella corrente e quelli che ritornano una sola volta, ma appena lo esaminano con la saggezza, essi lo rifiutano invece di assecondarlo, nel modo in cui una persona potente domina la persona debole. L'attaccamento al sé non esiste tra quelli che non ritornano.

(c) **Morire con una mente eticamente neutra**

Coloro che di solito non coltivano né la virtù né la non-virtù, o che non hanno generato né l'una né l'altra, non ricordano la virtù e la non-virtù, né per conto proprio né spinti da altri. Alla morte, non hanno né dolore né piacere.

Quando muori con una mente virtuosa, questa dura fin quando c'è la discriminazione grossolana. Ma una volta attivata la discriminazione sottile, la mente virtuosa si arresta e diventa una mente eticamente neutra. A questo punto, non puoi ripristinare la virtù con cui eri diventato familiare, né altri possono ricordartela. Poiché la stessa cosa è vera {309} (anche) per le menti non-virtuose, tutte le menti della morte sono eticamente neutre dopo il sorgere della discriminazione sottile. [244] *L'Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza*⁵²⁹ di Vasubandhu dice che tanto le menti virtuose che le menti non-virtuose sono chiare, e perciò incompatibili con la cessazione della coscienza grossolana alla morte.

3^o **Dove si raccoglie il calore**

Tra coloro che per consuetudine coltivano la non-virtù, la coscienza lascia il corpo scendendo dalle parti superiori, che si raffreddano per prime. Quando raggiunge il cuore, lascia il corpo. La coscienza di chi di solito coltiva la virtù lascia (il corpo) salendo dalle parti inferiori e il corpo diventa freddo dalle parti inferiori. In entrambi i casi la coscienza lascia (il corpo) dal cuore. Il punto in cui all'inizio la coscienza entra nell'uovo fecondato diventa il cuore del corpo; alla fine, la coscienza lascia il corpo da dove era entrata all'inizio.

Dunque, per prima cosa il calore del corpo o discende dalle parti superiori e si raccoglie nel cuore, o ascende dalle parti inferiori e si raccoglie nel cuore; dopo di che, benché Vasubandhu e Asanga non dicano così, dovresti capire che in entrambi i casi il calore che rimane nel corpo si raccoglie nel cuore dall'altra estremità del corpo.

4" **Come raggiungi lo stato intermedio dopo la morte**

Quando la coscienza lascia (il corpo) da quel punto, come appena spiegato, tu muori e raggiungi immediatamente lo stato intermedio, proprio come un braccio del piatto di una bilancia si innalza quando l'altro braccio si abbassa. Quanto alle sue cause, lo stato intermedio dipende: (1) dall'aver sviluppato attaccamento per il tuo corpo ed essere pieno di compiacimento per le tue precedenti attività mondane, e (2) dal karma – sia esso virtuoso o non virtuoso. Inoltre, l'essere dello stato intermedio possiede un gruppo completo di facoltà sensoriali – come gli occhi – così come la forma del corpo che avrà nel regno in cui rinascerà. Fino a quando non prende una rinascita, la sua visione non ha impedimenti, come la visione divina [un tipo di superconoscenza], ed anche il suo corpo non ha impedimenti, come se avesse poteri miracolosi.

Il Tesoro della Conoscenza:53^o

Esso ha la forma che avrà nel “tempo precedente”,
 Che è il tempo precedente la morte nella prossima vita,
 Che comincia col momento della nascita nella prossima vita.
 Gli altri dello stesso tipo o quelli dotati di visione pura lo vedono.
 Esso ha potere karmico miracoloso
 {310} E tutte le facoltà sensoriali; non ha impedimenti.
 Non cambia; si nutre di odori.

Vasubandhu intende che l'essere dello stato intermedio può essere visto dagli esseri che sono del suo stesso tipo e dalle persone che hanno fatto uso della meditazione per raggiungere l'impeccabile visione divina. [245] Egli sostiene anche che, una volta che hai raggiunto lo stato intermedio per una certa rinascita, non cambierai nella forma intermedia di alcuna altra rinascita. Tuttavia, il *Compendio della Conoscenza* sostiene che tale cambiamento accade.

Quanto al termine “tempo precedente”, il *Tesoro della Conoscenza* si riferisce a quattro stati: (1) dalla morte fino al prendere nascita è lo stato intermedio; (2) il primo momento del prendere nascita è lo stato della nascita; (3) dal secondo momento di vita fino all'ultimo momento della morte è lo stato del tempo precedente; e (4) l'ultimo momento della morte è lo stato della morte. Lo

stato del tempo precedente è “precedente” in relazione allo stato della morte nella prossima rinascita dell'essere dello stato intermedio.

Alcuni sostengono, sbagliando, che l'essere dello stato intermedio abbia la forma del corpo della sua vita precedente. Ci sono anche quelli che credono – in considerazione della spiegazione di Asanga riguardo a questa forma fisica dell'essere nella sua prossima vita – che sia un'immagine del corpo della sua vita precedente per tre giorni e mezzo e un'immagine del corpo che possiederà nella prossima vita per tre giorni e mezzo. In assenza di una qualche fonte accurata, tali asserzioni sono semplicemente fabbricazioni. Il *Livelli degli Atti Yogici* dice che l'essere dello stato intermedio non desidera il suo corpo precedente dal momento che la sua coscienza non vi rimane. Pertanto, anche l'asserire che esso si senta disturbato dalla visione del corpo precedente è una fabbricazione. A coloro che hanno coltivato la non-virtù, lo stato intermedio appare come una coperta nera o il buio fitto della notte, mentre per quelli che hanno coltivato la virtù è come un panno bianco o una notte illuminata dalla luna. Voi vedete gli esseri dello stato intermedio che sono del vostro stesso tipo, così come il posto in cui ciascuno di voi rinascerà. Il *Sutra della Discesa nell'Utero* descrive le differenze di colore nello stato intermedio:⁵³¹

Per uno che sta per rinascere come essere dell'inferno, lo stato intermedio è come un tronco carbonizzato; per uno che deve rinascere come animale è come il fumo; per uno che deve rinascere come spirito affamato, è come l'acqua; per uno che deve rinascere come deità del regno del desiderio e come umano, è come l'oro; per uno che deve rinascere come deità del regno della forma, è bianco.

C'è uno stato intermedio quando nasci nei due regni più bassi [i regni del desiderio e della forma] dal regno senza forma, {311} ma quando nasci nel regno senza forma dai due regni più bassi, tu ottieni gli aggregati di un essere senza forma immediatamente dopo la morte; non c'è stato intermedio. [246] Nei testi classici che sono fonti affidabili non c'è la descrizione di qualche altro caso speciale in cui non ci sia stato intermedio. Di conseguenza, riguardo all'asserire che c'è una transizione verso l'alto [un cielo] o verso il basso [un inferno], è sbagliato sostenere che non c'è lo stato intermedio.

Il *Sutra della Discesa nell'Utero* dice che gli esseri dello stato intermedio che devono rinascere come deità ascendono; quelli che devono rinascere come umani si muovono dritti in avanti; e quelli che devono rinascere come malfattori si muovono con le teste abbassate e gli occhi rivolti in basso. Sembra che quest'ultima parte intenda descrivere gli stati intermedi per i tre regni miserevoli. *L'Auto-commentario al Tesoro della Conoscenza*:⁵³²

I tre – umani, spiriti affamati ed animali – si muovono ciascuno a proprio modo.

Riguardo la durata della vita, se un essere dello stato intermedio non ha trovato le condizioni per la rinascita, può restare per qualsiasi durata di tempo fino a sette giorni. Una volta che abbia trovato tali condizioni, non è certo che la durata della sua vita sia di sette giorni. Se non trova le condizioni per la rinascita entro i sette giorni, assume un altro corpo all'interno dello stato intermedio. Può restare nello stato intermedio da una a sette settimane; comunque, dato che certamente avrà trovato le condizioni per rinascere entro quel tempo, non ci sta più a lungo di così. Visto che quei testi che sono sorgenti affidabili non descrivono una vita della durata più lunga di così, non è corretto affermare che l'essere dello stato intermedio possa restare più a lungo.

Un essere dello stato intermedio che debba rinascere come deità, per esempio, può morire dopo sette giorni e di nuovo raggiungere lo stato intermedio di una deità o anche raggiungere lo stato intermedio di un umano o di qualche altra forma. Questo è possibile, perché un cambiamento nel suo karma può trasformare i semi del suo stato intermedio. Lo stesso vale anche per gli altri esseri dello stato intermedio.

5” Come poi rinasci

Se un essere dello stato intermedio deve nascere in un utero, esso osserva gli esseri del suo stesso tipo nel suo futuro luogo di rinascita. Desidera quindi guardarli, giocare con loro e via di seguito, e desidera raggiungere questo posto. Ha una percezione errata del seme di suo padre e del sangue di sua madre, come se i suoi genitori (fossero) coricati insieme – i suoi genitori non sono {312} effettivamente coricati insieme in questo momento – e sviluppa attaccamento. Se deve nascere femmina, si allontana dalla donna e desidera l'uomo, e vorrebbe coricarsi con lui. Se deve nascere maschio, si allontana dall'uomo e desidera la donna, e vorrebbe coricarsi con lei. [247] In questo modo, come spiega il *Livelli degli Atti Yogici*, non vede i suoi veri genitori – tramite una percezione errata del seme e del sangue, li vede coricati insieme.

Avendo concepito un tale desiderio, l'essere dello stato intermedio si avvicina sempre di più all'uomo e alla donna, arrivando infine al punto in cui non può vedere alcuna parte dei loro corpi se non i loro genitali. A questa vista, si arrabbia, muore e rinasce.

Inoltre, la madre e il padre generano il desiderio, che diventa intenso per un periodo, alla fine del quale viene emesso un seme gelatinoso. Quindi, gocce di seme e di sangue fuoriescono dai due, mescolandosi dentro l'apparato riproduttivo della madre, coagulandosi poi come la pellicola alla superficie del latte bollito che abbia potuto raffreddarsi.

A questo punto, finisce lo stato intermedio dell'essere che deve rinascere, e la coscienza fondamentale di questo essere entra nella massa coagulata. La forza di questa coscienza tiene insieme una combinazione sviluppata di sangue e seme che è la causa della produzione delle facoltà sensoriali, così come una mistura del precedente sangue e seme coagulati, e sottili tracce dei quattro grandi elementi che sono la causa delle cinque facoltà sensoriali. Queste tracce sono qualcosa di diverso dal sangue e seme coagulati. Sorge qualcosa che possiede facoltà sensoriali e che è diverso da ciò che era in precedenza. Si chiama rinascita il momento successivo a quello in cui la coscienza è entrata. Coloro che non accettano l'esistenza di una coscienza fondamentale asseriscono che la coscienza mentale prende rinascita.

Se l'essere dello stato intermedio ha accumulato scarsi meriti, nasce in una classe bassa. Come muore ed entra nell'utero, ode un forte clamore, si vede entrare in un acquitrino, in una foresta fitta, o in qualche altro posto del genere. Se abitualmente coltiva la virtù, nasce in una classe di *élite*. Ode suoni pacifici e piacevoli, e si vede entrare in una dimora, un palazzo o cose simili. Questo essere rimane quindi nell'utero per trentotto settimane e lì sviluppa tutte le membra e le estremità. Quattro giorni dopo, nasce. Secondo il *Sutra della Discesa nell'Utero*:533

Trascorsi nove mesi o più, il feto è completamente sviluppato; ad otto mesi è sviluppato quasi completamente. [248] A sei o sette mesi non è completamente sviluppato, perché le sue membra non sono complete.

{313} Studia il *Sutra della Discesa nell'Utero* per i dettagli su questi stadi dello sviluppo.

Se un essere dello stato intermedio non ha il desiderio di andare in un luogo di nascita, non vi andrà, e così facendo, non rinascerà là. Prendi, per esempio, il caso di quelli che hanno commesso e accumulato karma per rinascere in un inferno, come quelli che non hanno voti contrari alle attività tipo macellare le pecore o il pollame, o lo smercio di maiali. Nello stato intermedio queste persone vedono, come in un sogno, pecore e simili nel loro futuro luogo di nascita, e si precipitano là, guidate dal loro diletto per le proprie precedenti abitudini. Poi sorge la rabbia per le forme che li hanno attratti al luogo di nascita, e a quel punto lo stato intermedio cessa ed essi rinascono. Gli spiriti affamati con i gozzi, ed altri che sono simili agli esseri degli inferni, prendono nascita in un modo simile.

Se l'essere dello stato intermedio deve rinascere come animale, spirito affamato, umano, deità del regno del desiderio, o deità del regno della forma, esso osserva nel suo luogo di nascita esseri piacevoli simili a se stesso. Quindi, con-

cependo una simpatia e un desiderio per quel posto, vi si reca e si arrabbia al vedere il luogo di nascita; a questo punto cessa il suo stato intermedio e rinasce.

Questo concorda con *Livelli degli Atti Yogici*. La rinascita nell'inferno per coloro che non sono persone come quelle menzionate sopra – persone che non hanno voti, come un macellaio di pollame e un venditore di maiali – avviene in un modo simile.

Il *Tesoro della Conoscenza* dice: 534

Tu desideri gli odori, i luoghi e altre cose.

Nel suo commentario su questo, Vasubandhu spiega⁵³⁵ che se l'essere dello stato intermedio deve rinascere da calore e umidità, esso desidera fortemente gli odori, mentre se deve rinascere spontaneamente, desidera un luogo e successivamente nasce là. Spiega ulteriormente che se questo essere deve rinascere in un inferno caldo, esso brama il calore, mentre se deve nascere in un inferno freddo, desidera fortemente di sentire fresco. La nascita da uovo è spiegata in modo simile alla nascita da utero. Io ho seguito i *Livelli degli Atti Yogici* nello spiegare come muori e rinasci in casi non eccezionali.⁵³⁶

{315} I DODICI FATTORI DEL SORGERE DIPENDENTE

- b' Riflessione dal punto di vista dei dodici (processi del) sorgere dipendente
- 1' La divisione in dodici fattori
 - 2' Classificazione abbreviata dei fattori
 - 3' Il numero di vite richieste per completare tutti i dodici fattori
 - 4' Come viene riassunto il loro significato

* * *

b' Riflessione dal punto di vista dei dodici (processi del) sorgere dipendente

La seconda parte del metodo per sviluppare la mente intenta alla liberazione è di riflettere sui dodici aspetti del sorgere dipendente. Questo argomento ha quattro parti:

1. La divisione in dodici fattori
2. Classificazione abbreviata dei fattori
3. Il numero di vite richieste per completare tutti i dodici fattori
4. Come viene riassunto il loro significato

1' La divisione in dodici fattori [249]

I dodici fattori del sorgere dipendente sono:

(1) *Ignoranza*

Il *Tesoro della Conoscenza*:537

L'ignoranza è come l'animosità e la falsità. {316}

Animosità e falsità non si riferiscono all'assenza di amicizia e verità, né a ciò che è diverso da queste due, ma piuttosto alle classi di fenomeni che sono direttamente antitetici e incompatibili con l'amicizia e la verità. Allo stesso modo, anche ignoranza non si riferisce all'assenza di quella cognizione che è il rimedio per l'ignoranza né a ciò che è diverso da questa, ma alle classi di fenomeni

che sono direttamente antitetici alla cognizione e incompatibili con essa.

Riguardo a questo, il grande dotto Dharmakirti asserisce che: “Qui, il rimedio – cognizione – è la cognizione del reale, il significato dell’assenza del sé delle persone. Perciò, la sua antitesi è la visione reificante degli aggregati che si corrompono, la concezione di un sé nelle persone”. Insieme a questa interpretazione, che vede l’ignoranza come un apprendimento erroneo del significato della realtà, c’è una seconda visione, sostenuta dal dotto Asanga e da suo fratello Vasubandhu, che asseriscono che l’ignoranza è meramente confusione circa il significato della realtà. In breve, essi dicono che l’ignoranza è una mente che non conosce il suo oggetto, ma anche che non è una concezione errata. Comunque, Dharmakirti da un lato, e Asanga e Vasubandhu dall’altro, sono simili nell’asserire che la saggezza che conosce l’assenza del sé è il principale rimedio per l’ignoranza.

Il *Compendio della Conoscenza*, di Asanga, afferma che ci sono due tipi di confusione: la confusione riguardo al karma e ai suoi effetti, e la confusione riguardo al significato della realtà. Mediante la prima accumuli attività composizionali per la rinascita nei reami miserevoli; mediante la seconda accumuli attività composizionali per la rinascita nei reami felici.

(2) *L’attività composizionale*

L’attività composizionale è karma. Ci sono due tipi di karma: il karma non-meritorio, che spinge a rinascite miserevoli, e il karma meritorio, che spinge a rinascite felici. Il secondo è ulteriormente diviso in due tipi: karma meritorio, che spinge a rinascite felici nel regno del desiderio, e karma invariabile, che spinge a rinascite felici nei regni [delle deità] più alte.

(3) *La coscienza*

Nei Sutra, il Buddha parla dei sei tipi di coscienza. [250] Nondimeno, qui la coscienza principale è la coscienza fondamentale, in accordo con coloro che asseriscono che tale coscienza esiste, o la coscienza mentale, in accordo con coloro che non asseriscono questo.

{317} Inoltre, ti impegnoli e accumuli karma non-virtuoso tramite l’ignoranza del fatto che la sofferenza del dolore sorge dalla non-virtù. Queste propensioni karmiche latenti pervadono la tua coscienza. La coscienza della vita in cui questo avviene è “la coscienza del periodo causale”, mentre quella che entra nel luogo di nascita in un regno miserevole, nel futuro e dipendendo dalla coscienza del periodo causale, è la “coscienza del periodo dell’effetto”.

Allo stesso modo, per il potere della tua confusione circa la realtà dell’assen-

za del sé, percepisci i regni felici come felici, non comprendendo che in effetti sono miserevoli. Attraverso tali percezioni errate, accumuli karma meritorio e karma invariabile. La coscienza della vita in cui accumuli tale karma è la “coscienza del periodo causale”, mentre quella che, in dipendenza da questo, entra in una rinascita felice o nel regno del desiderio o nei regni [delle deità] più alte è “la coscienza del periodo dell’effetto”.

(4) Nome-e-forma

“Nome” sono i quattro aggregati non fisici [su cinque]: sensazione, discriminazione, fattori compositazionali e coscienza. Quanto al quinto aggregato, la forma, se rinasci in un regno senza forma, non hai una forma effettiva, ma solo il seme della forma. Pertanto, la “forma” nell’espressione “nome-e-forma” si applica a qualsiasi forma, come l’uovo fecondato, che sia appropriata per qualsiasi situazione diversa dal regno senza forma.

(5) Le sei sorgenti

Se nasci da un utero, quattro sorgenti – gli occhi, le orecchie, il naso e la lingua – vengono formate tramite l’ulteriore sviluppo del “nome”, [ossia, coscienza] e della massa oblunga dell’uovo fecondato, all’interno del quale in principio entra la coscienza. Le sorgenti fisiche e mentali, comunque, esistono dal tempo dell’uovo fecondato – il tempo di nome-e-forma.

Se nasci spontaneamente, non ci sono stadi come questi, dato che le tue sorgenti si formano simultaneamente all’atto dell’ingresso nella rinascita. Tuttavia, per quelli nati dalle uova o per quelli nati dall’umidità, la spiegazione è simile a quella per chi nasce da un utero, con l’eccezione della parola “utero”. Questo è spiegato in *Livelli degli Atti Yogici*.

Stando così le cose, una volta che nome-e-forma sono stabiliti, tu hai un corpo effettivo. [251] Quando le sei sorgenti sono stabilite, lo {318} sperimentatore è stato creato, perché si sono formati i particolari del corpo. Le cinque sorgenti fisiche non esistono nel regno senza forma.

(6) Il contatto

Quando l’oggetto dei sensi, la facoltà sensoriale e la coscienza si uniscono, tu distingui tre tipi di oggetti – attraenti, non attraenti e neutri. Il passaggio in cui un sutra dice⁵³⁸ “causato dalle sei sorgenti” si riferisce agli oggetti dei sensi ed anche alla coscienza.

(7) La sensazione

In corrispondenza alla discriminazione del contatto dei tre tipi di oggetti, si verificano tre tipi di sensazioni – piacevole, dolorosa e neutra.

(8) Il desiderio ardente

Questo significa sia desiderare fortemente di non essere separati dalle sensazioni piacevoli, che desiderare fortemente di separarsi dalle sensazioni dolorose. L'affermazione di un sutra secondo cui "il desiderio ardente è causato dalla sensazione"⁵³⁹ significa che le sensazioni accompagnate dall'ignoranza causano il desiderio ardente. Quando non c'è ignoranza, il desiderio ardente non sorge, anche se le sensazioni sono presenti.

Stando così le cose, il contatto è sperimentare l'oggetto, e la sensazione è sperimentare la nascita o la fruizione del karma. Quindi, quando questi due sono completi, l'esperienza è completa. Ci sono tre tipi di desiderio ardente, uno per ciascuno dei tre reami.

(9) L'aggrapparsi

Aggrapparsi si riferisce al desiderio ardente e all'attaccamento ai quattro tipi di oggetti:

- (1) tenersi stretto a ciò che vuoi: desiderare ardentemente e attaccarsi a ciò che è piacevole ai sensi, forme e suoni, per esempio; alle visioni cattive (escludendo la visione reificante degli aggregati che si corrompono); alla disciplina etica associata alle visioni cattive e alla condotta cattiva; e alla visione degli aggregati che si corrompono;
- (2) tenersi stretto alle visioni;
- (3) tenersi stretto alla disciplina etica e alla condotta;
- (4) tenersi stretto alle asserzioni secondo cui c'è un sé.

(10) L'esistenza potenziale

Nel passato, l'attività compositiva infuse la tua coscienza con una propensione latente che, quando nutrita dal desiderio ardente e dall'aggrapparsi, acquista il potere di causare un'esistenza successiva.

{319} "Esistenza" è un esempio del chiamare una causa [una propensione attivata] col nome del suo effetto [la successiva rinascita].

(11) La nascita

Nascita si riferisce all'ingresso iniziale della coscienza in uno o nell'altro dei quattro tipi di rinascita.

(12) Invecchiamento e morte

Invecchiamento è la maturazione e la trasformazione degli aggregati [mentali e fisici]. Morte è abbandonare il *continuum* degli aggregati.

2' Classificazione abbreviata dei fattori [252]*Il Compendio della Conoscenza:*⁵⁴⁰

Che sorta di categoria ottieni abbreviando i fattori? Ce ne sono di quattro tipi: i fattori progettanti, i fattori progettati, i fattori attualizzanti e i fattori attualizzati.

Cosa sono i fattori progettanti? L'ignoranza, l'attività compositiva e la coscienza. Cosa sono i fattori progettati? Nome-e-forma, le sei sorgenti, il contatto e la sensazione. Cosa sono i fattori attualizzanti? Il desiderio ardente, l'aggrapparsi e l'esistenza. Cosa sono i fattori attualizzati? Nascita, invecchiamento e morte.

Dubbio: Bene, allora, forse che i due tipi di causalità – uno rispetto alla progettazione e l'altro rispetto all'attualizzazione – dimostrano un esempio di causalità nel quale una persona prende rinascita, oppure dimostrano due esempi? Nel primo caso, sarebbe scorretto sostenere che i fattori attualizzanti, il desiderio ardente e così via, si manifestano dopo che si è stabilito un gruppo di fattori, cominciando con la coscienza del periodo risultante per finire con la sensazione [i fattori progettati]. Nell'ultimo caso, non ci sarebbe ignoranza, attività compositiva, o coscienza del periodo causale [i fattori progettanti] nel secondo ciclo di causalità [l'ordinamento della progettazione], e (non ci sarebbero) il desiderio ardente, l'aggrapparsi o l'esistenza [i fattori attualizzanti] nel primo ciclo di causalità [l'ordinamento dell'attualizzazione].

Risposta: Un tale difetto non c'è, perché qualsiasi cosa sia progettata dalle cause progettanti [ignoranza, attività compositiva e coscienza] deve essere creata dalle cause attualizzanti [desiderio ardente, aggrapparsi, ed esistenza]. Quando ciò che è progettato [nome-e-forma, le sei sorgenti, il contatto e la sensazione] è stato attualizzato, è proprio quella cosa, il progettato, che viene designato come (l'entità) che nasce, invecchia e muore.

Dubbio: Bene, allora, qual è lo scopo del presentare due cicli di causalità?

{320} *Risposta*: Tale presentazione dimostra che le caratteristiche delle vere sofferenze che sono effetti della progettazione differiscono da quelle che sono effetti dell'attualizzazione. Le prime [coscienza del periodo dell'effetto, nome-e-forma, le sei sorgenti, il contatto e la sensazione] sono dormienti al momento della progettazione. Dal momento che non sono state effettivamente stabilite, solo in futuro diventeranno sofferenza. Tuttavia, le seconde [nascita, invecchiamento e morte] sono situazioni in cui la sofferenza è stata attualizzata, e pertanto sono sofferenza in questa vita. Inoltre, i due cicli di causa ed effetto sono stati presentati allo scopo di dimostrare che l'effetto – il prendere rinascita – ha due cause: le cause progettanti e le cause che attualizzano ciò che è stato progettato [dalle cause progettanti]. [253] I *Livelli degli Atti Yogici* espone la ragione di questo:⁵⁴

Dato che i fattori di nascita e invecchiamento-e-morte e il gruppo di fattori che cominciano con la coscienza del periodo risultante e finiscono con la sensazione, sono fenomeni con caratteristiche condivise, perché si è insegnato che sono di due tipi? Questo viene fatto (1) per dimostrare le caratteristiche differenti delle cose che portano sofferenza e (2) per dimostrare la distinzione tra progettazione e attualizzazione.

Ed anche:

Tra i fattori, quanti sono inclusi nella vera sofferenza e diventano sofferenza in questa vita? Sono due: nascita e invecchiamento-e-morte.

Quanti sono solo inclusi nella vera sofferenza e diventeranno sofferenza solo in futuro? Quelli che sono dormienti – il gruppo di fattori che cominciano con la coscienza [del periodo risultante] e finiscono con la sensazione.

Pertanto, i due fattori del (1) desiderio ardente, che è un fattore attualizzante, e (2) della sensazione, che dà origine a questo desiderio ardente, non sono nella stessa sequenza del sorgere dipendente. La sensazione che fa sorgere il desiderio ardente è un effetto di qualche altra sequenza del sorgere dipendente.

Il progettare e l'essere progettato dovrebbero essere compresi tramite quattro considerazioni:

1) Cosa è stato progettato? Sono stati progettati i quattro fattori e mezzo che cominciano con la coscienza del periodo risultante e finiscono con la sensazione.

2) Che cosa ha compiuto l'atto di progettare? L'atto di progettare è stato compiuto dall'attività compositiva, che dipende dall'ignoranza.

3) {321} Come è avvenuto l'atto di progettare? La progettazione è avvenuta mediante le propensioni karmiche latenti che sono infuse nella coscienza del periodo causale.

4) "Progettato" significa aver creato gli effetti [coscienza del periodo risultante, nome-e-forma, sorgenti, contatto e sensazione] che portano all'attualizzazione una volta che gli attualizzatori, come il desiderio ardente, sono presenti.

Gli attualizzatori e ciò che è attualizzato dovrebbero essere compresi mediante tre considerazioni:

1) Che cosa compie l'atto di attualizzare? (L'atto di attualizzare) è compiuto dall'aggrapparsi, che è causato dal desiderio ardente.

2) Che cosa è attualizzato? Sono attualizzati nascita, invecchiamento-e-morte.

3) Come avviene questa attualizzazione? L'attualizzazione avviene per mezzo del potenziamento delle propensioni karmiche latenti che furono infuse nella coscienza dall'attività compositiva.

Vasubandhu, nel suo *Spiegazione delle Divisioni del Sorgere Dipendente (Pratitya-samutpadadi-nirdeśa)*,⁵⁴² riteneva che il fattore della nascita fosse il solo fattore attualizzato e quindi insegnava che invecchiamento-e-morte sono difetti di questi fattori di progettazione e attualizzazione. [254]

Stando così le cose, l'attualizzazione dovrebbe essere compresa nel modo seguente: l'attività compositiva non-virtuosa, che è motivata dall'ignoranza riguardo al karma e ai suoi effetti, deposita nella coscienza le propensioni latenti del karma cattivo. Questo rende pronto per l'attualizzazione il gruppo di fattori di una rinascita miserevole, che comincia con la coscienza del periodo risultante e finisce con la sensazione. Tramite il ripetuto nutrimento ad opera del desiderio ardente e dell'aggrapparsi, queste propensioni latenti vengono potenziate, e nascita, invecchiamento e così via si attualizzeranno in successive rinascite miserevoli.

Alternativamente, a causa dell'ignoranza circa il significato dell'assenza del sé, l'attività compositiva meritoria – come la disciplina etica all'interno del regno del desiderio – o l'attività compositiva invariabile – come la coltivazione della serenità meditativa all'interno dei regni [delle divinità] più alte – depositano nella coscienza le tendenze latenti del buon karma. Questo rende pronto per l'attualizzazione il gruppo di fattori che cominciano con la coscienza del periodo risultante e finiscono con la sensazione, rispettivamente per una rinascita felice nel regno del desiderio o per una rinascita come deità nei regni

più alti. Mediante il ripetuto nutrimento da parte del desiderio ardente e dell'aggrapparsi, queste propensioni latenti vengono potenziate {322} e successivamente la nascita e così via saranno attualizzate in quelle rinascite felici.

I dodici fattori, inoltre, sono classificati in tre sentieri – quelli delle afflizioni, del karma e delle sofferenze. Come disse il saggio Nagarjuna:543

Il primo, l'ottavo e il nono sono afflizioni.

Il secondo e il decimo sono karma.

I restanti sette sono sofferenze.

Il *Sutra della Pianticella di Riso (Sali-stamba-sutra)* menziona quattro cause che classificano i dodici fattori del sorgere dipendente.⁵⁴⁴ Esso spiega che quando i semi della coscienza seminati dall'ignoranza nel campo del karma vengono successivamente inumiditi dall'acqua del desiderio ardente, essi fanno nascere il germoglio di nome-e-forma nell'utero della madre.

3' Il numero di vite richieste per completare tutti i dodici fattori

Mentre è possibile che trascorrono eoni incalcolabili tra i fattori progettanti e quelli progettati, è anche possibile che i fattori progettati si attualizzino proprio nella prossima vita, senza che si interponga un'altra vita. Dato che i fattori attualizzanti [desiderio ardente, aggrapparsi e esistenza] e i fattori attualizzati [nascita e invecchiamento-e-morte] sopravvivono senza che si interponga un'altra vita, è possibile, nel più breve, completare tutti i dodici fattori in due vite. [255] Potresti, per esempio, in una vita come questa accumulare per prima un karma che risulterebbe in una rinascita come deità, così come la seguente esperienza della vita e delle risorse di una deità. Quando ciò avviene, due fattori e mezzo – ignoranza, attività compositiva e coscienza del periodo causale – come pure il desiderio ardente, l'aggrapparsi e l'esistenza (fino al punto della morte) vengono completati in questa vita. Nella vita successiva, verranno completati i quattro fattori e mezzo progettati [coscienza del periodo risultante, nome-e-forma, le sei sorgenti, il contatto e la sensazione] e i due fattori attualizzati [nascita e invecchiamento-e-morte].

Anche alla più lunga, il completamento di tutti i dodici fattori sarà ritardato non oltre tre vite, perché gli attualizzatori [il desiderio ardente, l'aggrapparsi e l'esistenza], i due fattori attualizzati [nascita e invecchiamento-e-morte], ed i tre fattori progettanti [ignoranza, attività compositiva e coscienza] richiedono tutti le loro vite, mentre i fattori progettati [nome-e-forma, le sei sorgenti, contatto e sensazione] sono inclusi nella vita dei fattori attualizzati. Per di più, benché possano interpersi molte vite tra {323} i progettisti e gli

attualizzatori, queste non sono vite del loro particolare ciclo del sorgere dipendente, ma sono piuttosto vite di altri cicli del sorgere dipendente. Tra questi calcoli di due o tre vite, non sono state messe in conto separatamente le vite dello stato intermedio.

Pertanto, anche durante la vita in cui i fattori risultanti sono stati attualizzati, non c'è un sé che sia la persona che accumula karma o sperimenta i suoi risultati. Piuttosto, come spiegato in precedenza, ci sono fattori risultanti, che sono essi stessi solamente dei fenomeni. Non comprendendo questo processo dell'esistenza ciclica ed essendo confuso su di esso, tu postuli un sé. Desiderando che il tuo "sé" sia felice, ti impegni fisicamente, verbalmente e mentalmente in virtù e non-virtù per quello scopo, per cui alimenti di nuovo il processo dell'esistenza ciclica. Perciò, i due fattori karmici [attività compositiva ed esistenza] sorgono dai tre fattori afflittivi [l'ignoranza, il desiderio ardente e l'aggrapparsi], e da essi sorgono i sette fattori di sofferenza [coscienza, nome-e-forma, sorgenti, contatto, sensazione, nascita, e invecchiamento-e-morte]. Le afflizioni sorgono di nuovo dalle sette sofferenze, e – come prima – tu passi attraverso l'esistenza ciclica. Così la ruota dell'esistenza gira senza interruzione. Il maestro Nagarjuna dice nel suo *Cuore del Sorgere Dipendente*:

Dai tre sorgono i due;
Dai due sorgono i sette, e di nuovo dai sette
Sorgono i tre. La ruota dell'esistenza
Stessa gira ripetutamente.

Quando rifletti sul tuo vagare in un modo del genere attraverso l'esistenza ciclica, i dodici fattori del sorgere dipendente sono il miglior metodo per generare il disincanto rispetto all'esistenza ciclica. Contempla il tuo karma progettante, il karma virtuoso e non-virtuoso che hai accumulato nel corso di incalcolabili eoni, che non ha dato luogo a fruizioni né è stato sradicato da antidoti. [256] Se il desiderio ardente e l'aggrapparsi nella vita presente li nutrono, tu vaghi attraverso regni felici o miserevoli sotto il loro controllo. Gli *arhat* hanno un karma progettante incommensurabile accumulato quando erano esseri ordinari, ma sono liberi dall'esistenza ciclica perché non hanno afflizioni. Una volta che avrai raggiunto una ferma convinzione riguardo a ciò, considererai le afflizioni come nemici e farai uno sforzo per sradicarle.

Riguardo a questo, il grande amico spirituale Pu-chung-wa si applicò all'addestramento mentale basato solamente sui dodici fattori del {324} sorgere dipendente e fece degli stadi del sentiero una semplice riflessione sul progredire attraverso questi fattori e sulla (loro) cessazione. Ossia, egli spiegò che la riflessione sull'avanzamento tramite (questi fattori) e la cessazione dei dodici

fattori dei regni miserevoli è l'insegnamento delle persone di scarse capacità, e che la riflessione sull'avanzamento tramite (questi fattori) e la cessazione dei dodici fattori dei due regni felici è l'insegnamento per le persone di media capacità. L'insegnamento per le persone di grandi capacità è valutare la propria situazione secondo queste due pratiche [delle persone di scarse e medie capacità]. Essi sviluppano quindi amore e compassione per gli esseri viventi, che sono stati loro madri e hanno vagato nell'esistenza ciclica per via dei dodici fattori, si addestrano nel desiderio di diventare un buddha per il bene di questi esseri, e imparano il sentiero a questo fine.

4' Come viene riassunto il loro significato

Dovresti comprendere bene, come spiegato sopra, come l'esistenza ciclica – gli aggregati della sofferenza – si formi per il potere della sua origine – karma e afflizioni – e, in particolare, come la ruota dell'esistenza giri nel contesto dei dodici fattori. Comprendere questo e familiarizzare con esso distrugge l'insopportabile tenebra della confusione – la radice di tutti i problemi. Sradica tutte le visioni errate che sostengono che le attività composizionali esterne ed interne sorgano senza causa o da cause incompatibili. Accresce la preziosa ricchezza del tesoro degli insegnamenti del Conquistatore ed è ciò che ti dà la motivazione per il sentiero della liberazione, tramite l'esatta conoscenza delle caratteristiche dell'esistenza ciclica e l'intenso disincanto verso di essa. [257] È il miglior modo per attivare le tendenze latenti tramite le quali raggiungerai il sublime stato di un nobile essere.

Pertanto, il *Tantra Richiesto da Subahu* dice:⁵⁴⁵

Il sentiero del sorgere dipendente distrugge l'ignoranza.

Il *Sutra della Pianticella di Riso* afferma che, quando comprendi bene il sorgere dipendente, metti fine a tutte le visioni cattive che prendono come loro oggetto l'inizio, la fine o il presente. Il Maestro Nagarjuna disse:⁵⁴⁶

Questo sorgere dipendente è il tesoro
Profondo nella miniera della parola del Conquistatore.

La *Base della Disciplina*⁵⁴⁷ afferma che era usanza dell'eccellente coppia Sariputra e Maudgalyayana viaggiare occasionalmente tra i cinque tipi di esseri. Dopo essersi recati in quei luoghi, essi {325} ritornavano a Jambudvipa e raccontavano le sofferenze di quegli esseri ai quattro tipi di seguaci del Buddha.

Alcuni tra i seguaci vivevano o insieme o vicino a certe persone che disde-

gnavano la condotta pura. I seguaci li portarono davanti all'eccellente coppia, che li istruì per questo motivo riguardo alle sofferenze degli altri regni. Come risultato di questa istruzione, essi giunsero a dilettersi della condotta pura e furono portati anche ad una comprensione più alta.

L'Insegnante, vedendo questo, interrogò Ananda, che lo informò delle ragioni, al che il Buddha disse: "Poiché non ci saranno sempre degli insegnanti come questa coppia eccellente, fai un dipinto nel portale di una ruota dell'esistenza ciclica in cinque parti, attorno alla cui circonferenza ci siano i dodici (fattori) del sorgere dipendente, sia in progressione diretta che in progressione inversa". Fu disegnata allora la ruota dell'esistenza.

In un'altra occasione, doveva essere spedito un dipinto del Buddha al Re Udrayana. Prima che fosse spedito, furono scritti in versi, in basso, i dodici (fattori) del sorgere dipendente in progressione diretta e inversa. Il re memorizzò questo e quindi, all'alba, sedendo a gambe incrociate e col corpo eretto, concentrò la sua attenzione sulla virtù. Focalizzandosi sui due processi del sorgere dipendente, raggiunse lo stato sublime di un nobile essere.

{327} L'ATTITUDINE DI UNA PERSONA DI MEDIA CAPACITÀ

- b) La misura della determinazione di essere liberi
- c) Dissolvere le concezioni errate

* * *

b) La misura della determinazione di essere liberi

Devi proprio comprendere in dettaglio le caratteristiche dell'esistenza ciclica, sia attraverso la sofferenza e le sue origini, che attraverso i dodici fattori del sorgere dipendente. [258] Una volta comprese queste caratteristiche, svilupperai il desiderio di abbandonare e di sopprimere alla sua origine la sofferenza. A questo punto, benché tu possa avere una semplice determinazione di essere libero, non dovresti accontentarti semplicemente di questo. Per cui, il *Commentario sulle "Sessanta Stanze di Ragionamento"* (*Yukti-sastika-vrtti*), di Cian-drakirti, dice:

Una volta che siamo certi che vivere nei tre livelli dell'esistenza ciclica – fuoco ardente dell'impermanenza – è come entrare in una casa che brucia, noi vogliamo sfuggirvi.

E, come citato in precedenza:⁵⁴⁸

Proprio come, quando ai prigionieri si presenta
Una possibilità di fuggire dalla prigione...

Sviluppa per l'esistenza ciclica un'attitudine come quella di coloro che provano avversione ad essere confinati in una casa che brucia o in una prigione, e genera la volontà {328} di scappare. Poi accresci progressivamente questo sentimento di avversione e desidera di scappare.

Sha-ra-wa descrisse la determinazione superficiale di liberarsi (dicendo) che è come quando si versa della polvere in una birra di qualità inferiore; la polvere forma solo un sottile strato sulla superficie. Se la tua abilità di vedere quanto siano indesiderabili le vere origini – le cause dell'esistenza ciclica – è superficiale in questo modo, allora la tua ricerca di liberazione, cessazione della sofferenza e sua origine, saranno dello stesso tipo. Analogamente, il tuo desiderio di raggiungere il sentiero della liberazione sarà mere parole. Così, non sarai

capace di sviluppare una di queste due: la compassione che non può sopportare di vedere le sofferenze degli esseri viventi nell'esistenza ciclica o la mente non forzata dell'illuminazione insuperabile che ti instilla forza. Per cui, anche la tua comprensione del Mahayana sarà meramente intellettuale. Quindi, devi proprio praticare questi insegnamenti per la persona di capacità media e considerarli come istruzioni cruciali.

c) **Dissolvere le concezioni errate**

Dubbio: Benché nell'Hinayana sia appropriato coltivare il disincanto per l'esistenza ciclica, questo è inappropriato per i bodhisattva, perché, se i bodhisattva coltivassero l'intenso disgusto e disincanto per l'esistenza ciclica, sarebbero come gli *śravaka* e cadrebbero nell'estremo della pace, essendo diventati scontenti del coinvolgimento nell'esistenza ciclica. [259] Come afferma il *Sutra che Mostra il Segreto Inconcepibile del Tathagata*:⁵⁴⁹

I bodhisattva, pensando alla maturazione degli esseri viventi, vedono l'esistenza ciclica come benefica. In accordo, essi non considerano benefico per la maturazione degli esseri il grande nirvana [la liberazione].

E inoltre:

Se i bodhisattva dovessero temere il coinvolgimento nell'esistenza ciclica, essi cadrebbero in un luogo misero.

Ed anche:

Bhagavan, mentre gli *śravaka* temono il coinvolgimento nell'esistenza ciclica, i bodhisattva prendono volontariamente innumerevoli rinascite nell'esistenza ciclica.

Risposta: Questo è un grande errore che fraintende il significato del sutra. Infatti, il passaggio del sutra che dice: "Perciò i bodhisattva non dovrebbero disincantarsi rispetto all'esistenza ciclica", non insegna ai bodhisattva di non essere disgustati per le sofferenze della nascita, invecchiamento, malattia, morte e così via – il risultato del nostro vagare per {329} l'esistenza ciclica sotto l'influenza del nostro karma e delle nostre afflizioni. Piuttosto, questo sutra insegna la perseveranza gioiosa. Al fine di addestrarsi nelle attività del bodhisattva per il bene degli altri fino alla fine dell'esistenza ciclica, i bodhisattva devono indossare una corazza [il coraggio]. Una volta fatto questo, anche se tutte le sofferenze di tutti gli esseri fossero messe insieme e i bodhisattva le spe-

rimentassero con costanza, mentalmente e fisicamente, essi persevererebbero ancora con gioia, dilettandosi degli atti magnifici che aiutano gli altri, senza provare delusione o essere terrorizzati dalle sofferenze. Per questo il Buddha disse che i bodhisattva non devono essere disincantati riguardo all'esistenza ciclica.

Il maestro Ciandrakirti dice:

I bodhisattva, che si addossano le sofferenze di tutti gli esseri momento per momento fino alla fine dell'esistenza ciclica, non temono il danno ai loro corpi o menti. I bodhisattva, che si addossano simultaneamente le sofferenze di tutti gli esseri fino alla fine dell'esistenza ciclica, si dilettano di questa attività. Ciascun istante di tale perseveranza gioiosa agisce come causa il cui effetto produce collezioni illimitate di ricchezza, che porta l'onniscienza a tutti gli esseri. Una volta che i bodhisattva comprendono questo, è appropriato per loro prendere centinaia di rinascite.

Per enfatizzare questo punto, Ciandrakirti cita poi i passaggi del sutra precedentemente menzionato, dal *Sutra che Mostra il Segreto Inconcepibile del Tathagata*. [26c]

Questo stesso sutra afferma che l'esistenza ciclica dovrebbe essere vista come benefica, perché i bodhisattva ottengono una felicità proporzionata allo sforzo che fanno quando lottano per il bene degli esseri viventi. Quindi, il Buddha dice che non essere disincantati rispetto all'esistenza ciclica significa non essere disillusi rispetto al compiere il bene degli esseri viventi nell'esistenza ciclica, così come trarre diletto da questa attività.

Quando vaghi nell'esistenza ciclica per il potere del karma e delle afflizioni, tu sei tormentato da molte sofferenze. Se non sei capace di realizzare neppure i tuoi obiettivi, che bisogno c'è di menzionare che non puoi realizzare quelli degli altri? Dal momento che tale vagare è l'accesso a tutti i problemi, i bodhisattva devono essere perfino più disincantati rispetto all'esistenza ciclica di (quanto lo siano) i praticanti Hinayana e devono di necessità arrestare il loro stesso vagare causato da karma e afflizioni. Nondimeno, i bodhisattva devono provare gioia per essere rinati nell'esistenza ciclica per via delle loro preghiere di aspirazione e della loro compassione. Questi due modi di rinascere non sono uguali.

Se non si riesce a fare questa distinzione si arriva ai dubbi come quello di cui sopra. I *Livelli del Bodhisattva* dice che se i sostenitori di tale posizione hanno preso i voti del bodhisattva, hanno commesso in tal caso una {330} azione errata permeata da afflizioni. Comunque, temendo di parlare troppo, non citerò il passaggio per intero.

Quindi, è stupefacente che i bodhisattva vedano i difetti dell'esistenza ciclica e ne siano completamente disgustati, e tuttavia non abbandonino i loro voti perché sono motivati da grande compassione. Se coloro che vedono le meraviglie dell'esistenza ciclica come una dimora celestiale – senza ridurre il desiderio ardente neppure minimamente – pretendono di essere al servizio degli altri, come potrebbe la loro assenza di volontà di abbandonare l'esistenza ciclica compiacere il saggio? Come dice il *Cuore della Via di Mezzo*, di Bhavaviveka:⁵⁵⁰

Dal momento che i bodhisattva vedono i difetti dell'esistenza ciclica, non rimangono qui.

Poiché si prendono cura degli altri, essi non rimangono nel nirvana.

Al fine di realizzare i bisogni degli altri, decidono

Di rimanere nell'esistenza ciclica.

Una volta che vedi le sofferenze senza limite di tutti gli esseri viventi – come le centodieci sofferenze spiegate nel *Livelli del Bodhisattva* – tu permetti che questo sia la causa della grande compassione. In questo momento, quando coltivi un cuore che ha una vigorosa e durevole incapacità di sopportare la vista delle sofferenze altrui, sarebbe contraddittorio non essere neppure minimamente disincantato rispetto all'esistenza ciclica. [261]

Il tema delle *Quattrocento Stanze*, di Aryadeva, è: gli stadi del sentiero sul quale i bodhisattva sviluppano grande revulsione per l'esistenza ciclica e quindi, vedendo gli esseri viventi come propri parenti stretti, entrano nell'oceano dell'esistenza ciclica per il loro bene. Nel suo commentario su quel lavoro, il grande maestro Ciandrakirti chiarisce questo:⁵⁵¹

In conseguenza della spiegazione del Buddha sui difetti dell'esistenza ciclica, i suoi discepoli impararono ad averne paura ed a desiderare di liberarsene. Il Bhagavan disse ciò che segue, affinché essi sviluppassero una forte connessione col Mahayana: “Oh monaci, tra coloro che sono passati attraverso l'esistenza ciclica per lungo tempo, non c'è un solo essere tra tutti i vari tipi di esseri viventi che non sia stato per voi come un padre, una madre, figlio, figlia, parente, o in relazione di parentela affine”.

E inoltre:

Grazie alla comprensione delle parole del Bhagavan, i bodhisattva sono in grado di saltare dentro l'oceano dell'esistenza ciclica. Essi fanno questo affinché tutti gli esseri, che sono stati loro parenti stretti – come il padre e la madre – per un

tempo senza inizio e che ora sono orfani e senza un protettore, possano essere liberati dalla barca del Mahayana.

{331} Anche l'insuperabile veicolo del mantra richiede questo metodo. Infatti, come dice Aryadeva nella sua *Lampada che È un Compendio di Azioni*:⁵⁵²

Durante questi stadi, dovrete impegnarvi in tali attività completamente libero da elaborazioni. Gli stadi per fare questo sono i seguenti: in principio dovrete ricordare le sofferenze senza inizio dell'esistenza ciclica e poi desiderare la beatitudine del nirvana. Perciò, dovrete completamente abbandonare ogni agitazione e coltivare anche l'idea che i sovrani del regno soffrono.

{333} ACCERTARE LA NATURA DEL SENTIERO
CHE CONDUCE ALLA LIBERAZIONE

- d) Accertare la natura del sentiero che conduce alla liberazione
- i) Il tipo di vita tramite il quale arresti l'esistenza ciclica
 - ii) Il tipo di sentiero che coltivi per arrestare l'esistenza ciclica
 - a' La certezza dell'enumerazione dei tre addestramenti
 - 1' Gli stadi del disciplinare la mente
 - 2' I loro risultati
 - 3' Gli oggetti che essi eliminano
 - b' La determinazione dell'ordine dei tre addestramenti

* * *

Esorta te stesso e medita sui difetti dell'esistenza ciclica. Come dice Sri Jagannitrananda:553

Benché siamo sprofondati nel mezzo dell'esistenza ciclica,
Un oceano di sofferenza senza fondo né riva, [262]
Noi non siamo disincantati; non abbiamo paura; siamo compiaciuti ed eccitati.
Cosa avviene nella nostra mente?

Benché siamo entrati in un fuoco che arde costantemente
Con problemi, povertà, difficoltà nell'acquisire cibo e riparo,
Sforzo nel trattenere e infine perdita, come pure separazione, malattia e invecchiamento,
Noi millantiamo felicità. Questo sembra insano.

E:

{334} Ahimè, le persone di questo mondo hanno occhi e tuttavia sono cieche;
Benché tu veda ciò che è ovvio,
Non ci pensi per nulla.
Si è forse indurita la tua mente?

Di conseguenza, come afferma la *Storia Edificante delle Sette Fanciulle (Saptakumarikavadana)*, di Guhyadatta:554

Noi vediamo le cose del mondo come immagini tremolanti della luna nell'acqua.
Noi vediamo gli attaccamenti come ombre dei cappucci e delle spire di serpenti rabbiosi.

Noi vediamo che questi esseri sono infiammati dalle fiamme della sofferenza.
Noi perciò andiamo ai terreni della cremazione, oh Re, dilettrandoci della determinazione di essere libere.

Perciò, quando vedi che l'esistenza ciclica – ambienti ed esseri – è come la luna nell'acqua increspata dal vento – impermanente, soggetta a disintegrazione, senza tregua sia pure per un istante; che gli oggetti dei sensi – come le ombre dei corpi di serpenti velenosi – hanno scarso valore ma (costituiscono) un grande pericolo; e che i cinque tipi di esseri sono bruciati dai fuochi delle fiamme ardenti delle tre sofferenze, tu allora fai sorgere una disposizione (della mente) come quella dei figli del nord, una disposizione che si è completamente distolta dall'attaccamento all'esistenza ciclica. Quando si verifica ciò, interviene la determinazione di essere liberi – un desiderio intenso che si diletta della liberazione.

L'espressione “figli del nord” deve essere compresa come segue: nel nord, la farina di orzo tostato è scarsa e, di conseguenza, gli abitanti mangiano piccole quantità di rape. Una volta, c'erano alcuni bambini che, avendo fame e desiderando mangiare farina d'orzo tostata, chiesero del cibo alla loro madre. Dato che lei non aveva la farina d'orzo tostato, offrì loro della rapa fresca, che essi rifiutarono. Allora offrì loro della rapa secca, ma essi non vollero neppure quella, così lei diede loro della rapa cotta. Ma (i figli) respinsero anche questa. Infine, offrì loro della rapa cotta congelata, al che essi si scostarono con un gran senso di nausea, esclamando: “Sono tutte rape!” [263] Allo stesso modo, riguardo a qualsiasi felicità mundana si veda, si oda, o si ricordi, tu devi, come hanno detto gli insegnanti Kadampa, generare lo stesso modo di sentire, pensando: “Questo è il mondo”, “Anche questo è il mondo”, “Ogni cosa è sofferenza”, e “Io non voglio avere niente a che fare con questo”.

In questo modo, contemplando le tue precedenti peregrinazioni senza inizio attraverso l'esistenza ciclica, diventi disincantato e disgustato, e contemplando la necessità di continuare a vagare {335} in essa a tempo indefinito, dai origine alla paura e all'ansietà. Con una determinazione che trascende le mere parole, tu devi senz'altro, come dice la *Lettera a un Amico*, di Nagarjuna, arrestare la tua nascita nell'esistenza ciclica, la radice di ogni male:555

L'esistenza ciclica è così; la nascita –
Che sia nelle terre delle deità e degli umani, degli esseri infernali,
Degli spiriti affamati o degli animali – non è fausta.

Comprendi che la nascita è un ricettacolo di molto male.

La cosa più importante (è che) devi eliminare entrambe le cause della nascita nell'esistenza ciclica: il karma e le afflizioni. Inoltre, tra queste due, se non hai afflizioni, non rinascerai, indipendentemente da quanto karma tu abbia. Quindi, dovresti distruggere le afflizioni, coltivando un sentiero che sia completo e senza errore, perché, se hai afflizioni, anche se fosse possibile sradicare il karma precedentemente accumulato, accumuleresti immediatamente nuovo karma.

Accertare la natura del sentiero che conduce alla liberazione ha due parti:

1. Il tipo di vita tramite il quale arresti l'esistenza ciclica
2. Il tipo di sentiero che coltivi per arrestare l'esistenza ciclica

i) Il tipo di vita tramite il quale arresti l'esistenza ciclica

La *Lettera a un Amico*:⁵⁵⁶

Rinascere con visioni errate o senza la parola di un conquistatore,
O come un animale, uno spirito affamato, un essere dell'inferno,
Una persona incolta in una regione di confine,
Una persona stupida e muta, o una deità dalla lunga vita,
Significa essere afflitti da uno degli otto difetti che costituiscono le condizioni sfavorevoli.

Dopo aver raggiunto le condizioni propizie, ossia libertà da queste rinascite,
Sforzati di porre fine alla nascita.

Non è possibile arrestare la nascita nell'esistenza ciclica se non hai il tempo. Perciò, una volta che hai ottenuto una vita di condizioni propizie e opportunità, tu *devi* assolutamente arrestarla. [264] Io ho già spiegato questo.

Il grande yoghi Chang-chup-rin-chen disse:

Ora è tempo di differenziarci dagli animali domestici.

Anche Bo-do-wa disse:

Dato che, per tutto il tempo in cui abbiamo vagabondato nell'esistenza ciclica nel passato essa non si è arrestata da sola, non si arresterà {336} per proprio conto neppure adesso. Quindi, dobbiamo necessariamente fermarla, e il momento per farlo è adesso, quando abbiamo ottenuto condizioni propizie e opportunità.

Per coloro che hanno ottenuto una vita di condizioni propizie e opportunità, vivere in un'unità familiare presenta molti ostacoli alla pratica della religione ed ha numerose manchevolezze. Comunque, la vita di un rinunciante, essendo l'opposto di quello, è proprio la cosa migliore per arrestare l'esistenza ciclica. Il saggio, perciò, dovrebbe dilettarsi di una tale vita.

La ripetuta riflessione sui difetti dei capifamiglia e le virtù dei rinuncianti condurrà coloro che sono già diventati rinuncianti ad avere un'attitudine ferma, nel guidare quelli che ancora non sono diventati rinuncianti a sviluppare buone inclinazioni [a diventare rinuncianti e così via] e poi ad agire su di esse. Io spiegherò perché è così.

I capifamiglia, se sono ricchi, soffrono per gli sforzi di proteggere quella ricchezza e, se poveri, soffrono per lo sfinimento creato dal cercare la ricchezza. In questo modo conducono vite confuse prive di piacere, ed essi immaginano che queste vite siano piacevoli. Comprendi che questa concezione errata è il risultato di karma cattivo. *La Ghirlanda di Storie della Nascita*:557

Non considerare mai piacevole
L'unità familiare, che è come una prigionia.
Che siano ricchi o poveri,
Coloro che vivono in un'unità familiare sono molto sofferenti.

Uno è sottoposto ad afflizioni nel sorvegliare la ricchezza,
Mentre l'altro si sfinisce nel cercarla.
Che siano ricchi o poveri,
Essi non hanno felicità.

La confusione che dà diletto in questa esistenza del capofamiglia
È meramente conseguenza del peccato.

Perciò, avere molti possessi e cercarne di più per scontentezza non è affare dei rinuncianti. Se lo fosse, essi non sarebbero diversi dai capifamiglia.

Inoltre, dal momento che vivere in un'unità familiare non si concilia bene con la religione, è difficile praticare la religione in quel contesto. Lo stesso testo afferma:⁵⁵⁸

Se segui gli affari dell'unità familiare, [265]
È inattuabile trattenersi dalle parole false,
Ed è inattuabile non punire
Gli altri quando fanno cose sbagliate.

Se pratici la religione, ne soffrono le occupazioni del capofamiglia;
Se badi all'unità familiare, come puoi praticare la religione?
L'attività religiosa è quieta;
Gli obiettivi del capofamiglia sono raggiunti attraverso la spietatezza.

{337} Perciò, a motivo del difetto di essere in contrasto con la religione,
Chi, desiderando aiutare sé stesso, vivrebbe in un'unità familiare?

Ed anche:

Un'unità familiare è un nido di vipere quali
L'arroganza, l'orgoglio e l'illusione.
Distrugge la tranquillità e la beatitudine della felicità,
Ed è il luogo di molte sofferenze insopportabili.
Chi starebbe in un luogo simile ad una fossa dei serpenti?

Contempla ripetutamente i difetti del dimorare in un'unità familiare, ed aspira alla vita di un rinunciante. Riguardo a ciò, i rinuncianti si accontentano delle elemosine, di vesti religiose semplici e di ciotole da elemosina. In solitudine, rimuovono le proprie afflizioni ed aspirano a diventare oggetto della venerazione altrui. Come è detto nella *Storia Edificante delle Sette Fanciulle*:559

Quando arriveremo, perciò,
A tagliare i nostri capelli,
A indossare abiti presi dalla spazzatura
Ed a cercare la solitudine?

Guardando avanti solo per la lunghezza di un giogo,
Quando, irreprensibili, prenderemo
Nelle nostre mani delle ciotole da elemosina fatte di terra,
E, (andando) di casa in casa, condivideremo le elemosine?

Distaccate dal guadagno materiale e dalla venerazione,
Bonificando le spinose paludi delle afflizioni,
Quando diventeremo
Recipienti per le donazioni della gente di città?

I rinuncianti si accontentano di cibo e bevande povere e di abiti appesantiti dal gelo causato dal dormire in giacigli fatti di erba, senza un tetto sulla testa. Essi aspirano a dormire nel proprio posto su erba soffice davanti a un albero,

nutriti dalla felicità e dalla gioia dell'insegnamento. Come è detto nella *Storia Edificante delle Sette Fanciulle*:⁵⁶⁰

Quando diventerò distaccata dal mio corpo,
Alzandomi da un cumulo di erba,
Le vesti appesantite dal gelo,
E prendendo solo cibo e bevande umili? [266]

Quando, ricoperta da erba soffice –
Verde come il pappagallo –
Mi coricherò davanti a un albero
Con un lauto pranzo delle cose che in questa vita rendono felici?

Bo-do-wa disse: {338}

La stessa notte dopo la nevicata sul tetto della casa, io fui felice perché qualcosa di simile era avvenuto nella *Storia Edificante delle Sette Fanciulle*. Io non voglio altro che praticare in questo modo.

I rinuncianti aspirano a dimorare in un prato o sulla sponda di un fiume, riflettendo sull'analogia tra i loro corpi e vite e il sorgere e il dissolversi delle onde. Aspirano a fermare, per mezzo della saggezza che discerne, la concezione del sé – radice dell'esistenza ciclica e creatore di tutte le visioni cattive. Aspirano a sconfiggere la propria ossessione per i piaceri dell'esistenza ciclica, ed a riflettere sul mondo animato e inanimato come se fossero illusioni di un mago. Come è detto nella *Storia Edificante delle Sette Fanciulle*:⁵⁶¹

Quando, dimorando sulla sponda di un fiume o in un prato,
Arriveremo a vedere più volte
Che l'innalzarsi e il cadere delle onde
E il mondo di questa vita sono simili?

Quando ci libereremo della visione degli aggregati corruttibili –
La madre di tutte le visioni cattive –
E non brameremo i godimenti dell'esistenza ciclica?

Quando arriveremo a conoscere
Che i mondi animati e inanimati
Sono come sogni, allucinazioni, illusioni di un mago, nuvole,
O come una città dei *gandharva*?

Tutte queste persone vivevano come rinuncianti, mentre allo stesso tempo aspiravano a questi conseguimenti superiori. Come disse Chay-ga-wa:

Se c'è qualcuno che vive come un saggio nella Valle degli Asceti, allora il padre ha sostanzialmente cresciuto bene suo figlio.

Sha-ra-wa disse:

Quando i capifamiglia sono molto occupati, voi, monaci, dovrete vestirvi a pennello e far loro visita. Allora penseranno: "La vita di un rinunciante è meravigliosa". Questo stabilirebbe in loro una predisposizione latente per una vita futura da rinunciante.

Anche il *Sutra delle Domande del Capofamiglia Ugra*⁵⁶² dice che i bodhisattva che vivono presso unità familiari dovrebbero avere questo tipo di aspirazione: [267]

I bodhisattva capifamiglia dovrebbero pensare: "Quando lascerò l'unità familiare, un'origine di sofferenza, e esplorerò la vita di un rinunciante? Quando riposerò nelle azioni della comunità, l'azione di purificare e nutrire i voti, l'azione di aumentare le restrizioni e l'azione della venerazione?" Dovrebbero dilettarsi in questo modo del pensiero di essere rinuncianti.

{339} Questo passaggio afferma che tali bodhisattva dovrebbero aspirare principalmente alla piena ordinazione.

Inoltre, l'*Ornamento per i Sutra Mahayana* dice:⁵⁶³

La classe dei rinuncianti

Ha virtù senza limiti.

Perciò, il bodhisattva che osserva i voti

È superiore a quello che è un capofamiglia.

Stando così le cose, la vita di un rinunciante è lodata per il raggiungimento di quella libertà che è affrancamento dall'esistenza ciclica. In aggiunta, si insegna che è la vita migliore anche per la realizzazione dell'onniscienza attraverso i veicoli della perfezione e del mantra. Per di più, tra i tre gruppi di voti, i voti del rinunciante costituiscono i voti della liberazione individuale. Perciò, dovrete rispettare i voti della liberazione individuale, la radice dell'insegnamento.

ii) Il tipo di sentiero che coltivi per arrestare l'esistenza ciclica

Ci sono tre parti per questa spiegazione:

1. La certezza dell'enumerazione dei tre addestramenti
2. La determinazione dell'ordine dei tre addestramenti
3. La natura dei tre addestramenti (Capitolo 24)

Addestrati nel sentiero costituito dal triplice prezioso addestramento. La *Lettera a un Amico*:⁵⁶⁴

Se la tua testa o le tue vesti dovessero prender fuoco all'improvviso,
Dovresti comunque tralasciare di estinguere questi fuochi
E lottare per sradicare la nascita –
Non c'è uno scopo più alto di questo.

Tramite la disciplina etica, la concentrazione e la saggezza,
Raggiungi il nirvana, uno stato incontaminato di pace e auto-dominio:
Senza età, senza morte, inesauribile;
Libero da terra, acqua, fuoco, aria, sole e luna.

a' La certezza dell'enumerazione dei tre addestramenti

Questo è spiegato nei termini di tre aspetti: (1) gli stadi del disciplinare la mente, (2) i loro risultati e (3) gli oggetti che essi eliminano.

i' Gli stadi del disciplinare la mente

I tre addestramenti portano a completamente tutto ciò che gli yoghi e le yoghini devono compiere. L'addestramento nella disciplina etica rende attenta la mente distratta. [268] L'addestramento nella concentrazione – o addestramento mentale – bilancia la mente sbilanciata. L'addestramento nella saggezza libera la mente non-liberata.

{340} 2' I loro risultati

I risultati non degenerati della disciplina etica sono le due rinascite felici nel regno del desiderio [come essere umano o come deità]. Il risultato degenerato della disciplina etica è la rinascita nei regni miserevoli. I risultati dell'addestramento della mente sono le due rinascite felici nei regni [con forma o senza

forma delle divinità] più alte. Il risultato dell'addestramento nella saggezza è la liberazione. In breve, i risultati dei tre addestramenti sono le due mete: lo stato elevato [come umano o deità] e la bontà certa [della liberazione o onniscienza]. Dato che il primo è duplice – rinascita felice nei regni più alti [delle divinità] e rinascita felice nel regno più basso [ossia, del desiderio] – gli addestramenti che realizzano queste (rinasce) sono triplici. Queste prime due certezze di enumerazione sono menzionate nei *Livelli degli Atti Yogici*.

3' **Gli oggetti che essi (addestramenti) eliminano**

Gli insegnanti dei tempi passati asserivano che, in relazione agli oggetti che eliminano – le afflizioni – gli addestramenti sono triplici, secondo che eliminino le afflizioni (1) indebolendole, (2) sopprimendo le loro forme manifeste, o (3) sradicandone i semi.

b' **La determinazione dell'ordine dei tre addestramenti**

L'ordine dei tre addestramenti è dimostrato in un passaggio del *Sutra Richiesto da Brahma (Brahma-pariprecha-sutra)* citato in *Livelli degli Atti Yogici*:⁵⁶⁵

La disciplina etica è una radice davvero salda;
La concentrazione è il diletto in uno stato sereno della mente;
Nella saggezza le visioni degli esseri nobili e le visioni dei peccatori
Sono rispettivamente acquisite e abbandonate.

Tra queste, la disciplina etica è la radice, perché le altre due crescono da essa. La concentrazione, seconda dei tre addestramenti, dipende dalla disciplina etica e trova piacere nel mettere la mente in equilibrio meditativo. La saggezza, terza dei tre addestramenti, dipende dall'equilibrio meditativo e abbandona la visione dei peccatori mentre acquisisce la visione degli esseri nobili al fine di scorgere la realtà con esattezza.

{341} LA NATURA DEI TRE ADDESTRAMENTI

La natura dei tre addestramenti è come afferma il *Sutra Richiesto da Brahma*:⁵⁶⁶

La disciplina etica ha sei branche;
 La concentrazione e le quattro dimore beatifiche;
 I quattro aspetti delle quattro nobili verità
 Sono sempre pure, sublimi saggezze. [269]

Rispetto a questo, l'addestramento nella disciplina etica ha sei branche:

1-2) Entrambe questi due (1) il possedere la disciplina etica e (2) l'adottare restrizioni tramite i voti della liberazione individuale dimostrano la pura disciplina etica che certamente conduce alla liberazione.

3-4) Entrambe questi due (3) i riti e (4) il possedere il campo d'azione dimostrano un'inoppugnabile, pura disciplina etica.

5) Il timore perfino del più piccolo misfatto dimostra una pura disciplina etica che non è deteriorata.

6) L'intraprendere correttamente e allenarsi negli addestramenti fondamentali dimostra una integra, pura disciplina etica.

“Quattro dimore” della mente si riferisce alle quattro stabilizzazioni meditative. Significa l'addestramento della mente, che è beatifico perché la mente dimora in stato di beatitudine in questa vita. Le quattro [laddove il *Sutra Richiesto da Brahma* recita “I quattro aspetti delle quattro”] sono le quattro [nobili] verità. I quattro aspetti di queste quattro sono i quattro aspetti di ciascuna delle quattro verità: {342}

- (1) per la verità della sofferenza: impermanenza, sofferenza, vuota e senza sé;
- (2) per la verità dell'origine: causa, origine, sorgere e condizione;
- (3) per la verità della cessazione: cessazione, pacificazione, eccellenza e libertà;
- (4) per la verità del sentiero: sentiero, correttezza, raggiungimento e liberazione.

I sedici aspetti – la conoscenza di questi sedici aspetti – costituisce l'addestramento nella saggezza.

Se dovessi spiegare qui soltanto il sentiero delle persone di media capacità, dovrei dare una lunga spiegazione dei tre addestramenti. Comunque, dato che non è questo il caso, spiegherò gli addestramenti nella saggezza (visione penetrante) e nella mente (serenità meditativa) nella sezione sulle persone di grande capacità e non li elaborerò in questo punto. Pertanto, qui discuterò brevemente l'addestramento nella disciplina etica.

All'inizio, rifletti ripetutamente sui benefici della disciplina etica e sviluppa entusiasmo per essa dal profondo del tuo cuore. Come afferma il *Sutra del Grande Nirvana Finale*:⁵⁶⁷

La disciplina etica è la scala per tutte le virtù. È la loro base, proprio come la terra è la base per le piante e così via. Come un mastro commerciante è il primo tra tutti i commercianti, così la disciplina etica è la prima di tutte le virtù. [270] Come la bandiera issata di Indra, la disciplina etica è la bandiera di tutti gli insegnamenti. Abbatte tutti i peccati ed elimina i sentieri verso i regni miserevoli. Dal momento che cura tutte le malattie dei peccati, è come una pianta medicinale. La disciplina etica è il contingente di provviste per la strada tremenda dell'esistenza ciclica. È l'arma che distrugge le afflizioni, i nemici. È l'incantesimo che distrugge i serpenti velenosi delle afflizioni. È il ponte per attraversare le acque del peccato.

Anche il protettore Nagarjuna dice:⁵⁶⁸

Si dice che la disciplina etica – come terreno che sostiene i mondi animati e inanimati -
Sia la base di tutte le buone qualità.

Anche il *Tantra Richiesto da Subahu* dice:⁵⁶⁹

Proprio come ogni raccolto cresce senza fallo
In dipendenza dalla terra,
Così pure le virtù più alte dipendono dalla disciplina etica,
E crescono perché inumidite con l'acqua della compassione.

{343} Dovresti riflettere sui benefici del mantenere la disciplina etica in conformità ai passaggi citati sopra.

Ci sono per te gravi conseguenze se intraprendi una disciplina etica e poi non riesci a mantenerla. Il *Sutra del Prediletto dei Monaci (Bhiksu-prareju-sutra)*

dice che, una volta che hai intrapreso un addestramento, questo procederà o in una direzione vantaggiosa o in una svantaggiosa:⁵⁷⁰

La disciplina etica di alcuni conduce al piacere;
 La disciplina etica di altri conduce al dolore.
 Quelli che possiedono la disciplina etica sono felici,
 Mentre quelli che infrangono la disciplina etica soffrono.

Perciò, dovresti anche pensare ai risvolti negativi del non mantenere la disciplina etica e, di conseguenza, generare grande rispetto per l'addestramento.

Ci sono quattro cause di un'infrazione: non conoscere il precetto, trascuratezza, mancanza di rispetto e varie afflizioni. Come rimedio del non conoscere il precetto, ascolta e comprendi i precetti. Come rimedio per la trascuratezza, addestrati nelle attitudini come l'attenzione consapevole, che non dimentica quali obiettivi adottare e quali mettere da parte; la vigilanza, che esamina immediatamente le tre porte di corpo, parola e mente e comprende il giusto o lo sbagliato in cui ti sei impegnato; la vergogna, che evita gli errori commessi verso sé stessi o verso l'insegnamento; l'imbarazzo che evita le azioni sbagliate e pensa: "Gli altri mi criticheranno"; [271] la trepidazione, che teme la fruizione karmica futura delle azioni errate. Come rimedio per la mancanza di rispetto, abbi rispetto per l'Insegnante, le sue regole e i tuoi compagni praticanti. Come rimedio per le varie afflizioni, esamina la tua mente ed applica energicamente i rimedi per le afflizioni predominanti di qualsiasi tipo.

Quelli che non riescono a fare uno sforzo in questo modo, che seguono le regole in modo lasso pensando che, anche se hanno trasgredito, "è semplicemente un piccolo errore", otterranno solo sofferenza. Infatti, come dice *L'Esegesi della Disciplina*:⁵⁷¹

Quelli che prendono alla leggera e trasgrediscono in parte minima
 L'insegnamento dell'Insegnante compassionevole
 Cadono per questo sotto il potere della sofferenza –
 Proprio come uno che tagli un boschetto di bambù piccoli e mandi
 in rovina un intero bosco di mango.

Ora, quelli che trasgredissero i pronunciamenti del re
 Non sarebbero puniti per poche trasgressioni del genere.
 Ma se dovessero trasgredire impropriamente gli editti del Saggio,
 Diventerebbero animali, come accadde al *naga* Elapatra.⁵⁷²

{344} Pertanto, sforzati di non essere contaminato da errori e infrazioni.

Comunque, se dovessi contaminarti con questi, non ignorare incurantemente tali errori e infrazioni, ma sforzati di ripararli in accordo con gli insegnamenti del Buddha. Come dice il *Sutra Richiesto da Brahma*:⁵⁷³

Riponi fiducia negli addestramenti;
 Intraprendili con zelo, dal (profondo del) cuore.
 Non abbandonarli in seguito,
 O non romperli neppure per salvare la tua vita.
 Mantienili sempre diligentemente
 E impegnati nella disciplina.

Inoltre, come il Buddha decretò nel *Sutra sull'Avere una Disciplina Etica Pura (Sila-samyukta-sutra)* usando delle ragioni, dovresti mantenere la disciplina etica, anche a rischio della tua vita:⁵⁷⁴

Oh monaci, perdere la vostra vita e morire è eccellente, ma rovinare e perdere la vostra disciplina etica non lo è. Perché? Perdere la vita e morire consuma solo la durata della vita di questa rinascita, ma se rovinare e perdetevi la vostra disciplina etica, sperimenterete una grande caduta, separandovi dal vostro lignaggio e abbandonando la felicità per dieci milioni di vite. [272]

Dovresti pensare: “Se questo bisogno di mantenere la disciplina etica ad ogni costo non fosse vero, allora sarebbe senza senso radere i miei capelli e indossare abiti monastici”. Infatti, il *Sutra del Re delle Concentrazioni* dice:⁵⁷⁵

Dopo aver rinunciato al mondo ed esservi addentrati negli insegnamenti del Buddha,
 Vi impegnate in azioni peccaminose,
 E, attaccati alle cavalcature, ai buoi e ai carri
 Avete l'idea che la ricchezza e il grano siano essenziali.
 Perché voi, che non fate alcuno sforzo per addestrarvi in alcunché,
 Vi prendete il disturbo di radere le vostre teste?

Voi che cercate di sfuggire dall'esistenza ciclica – il composito – e di raggiungere la città della liberazione non avrete successo se i piedi della vostra disciplina etica non sono saldi. Non solo questo: ritornerete di nuovo nell'esistenza ciclica e sarete distrutti dalla sofferenza. Il Buddha parlò di questo, con un esempio, nel *Sutra del Re delle Concentrazioni*:⁵⁷⁶

Una volta, un uomo fu attaccato da una banda di rapinatori;

Egli cercò di fuggire perché voleva vivere.
 Ma quando si accinse (a farlo) i suoi piedi non poterono muoversi né correre,
 Così i rapinatori lo catturarono e lo sopraffecero.

{345} Allo stesso modo, una persona confusa la cui disciplina etica
 sia compromessa,
 Benché voglia fuggire dal composito,
 Non può fuggire a causa della disciplina etica compromessa
 Ed è distrutta dalla malattia, dalla vecchiaia e dalla morte.

Perciò, come dice questo sutra:⁵⁷⁷

Io esposi gli addestramenti
 Per i capifamiglia che indossano abiti secolari.
 In quel tempo, questi monaci
 Non avevano neppure questi addestramenti.

Il Buddha dice che in questi tempi, quando anche i monaci non mantengono completamente i cinque addestramenti fondamentali che egli insegnò ai praticanti laici, lo sforzo nell'addestramento dà un frutto perfino più grande. Perciò, dovresti sforzarti di mantenere gli addestramenti. Lo stesso sutra dice:⁵⁷⁸

Per dieci milioni di eoni – tanti quanto sono (i granelli di) sabbia
 del Gange – [273]
 Io ho servito con mente pura
 Cibo e bevande, ombrelli,
 Bandiere e processioni di lampade a dieci quadrilioni di buddha.

Assai più grande è il merito di chiunque pratici
 Un singolo addestramento notte e giorno
 Nel tempo in cui il sublime insegnamento si sta corrompendo
 E l'insegnamento del Sugata sta per finire.

Inoltre, potresti pensare che, se anche tu dovessi incorrere in un'infrazione, dopotutto potresti confessarla. Comunque, in questo caso mancheresti dell'attitudine di restrizione che ti impedisce di commettere di nuovo l'azione. Perciò, impegnarsi in questa infrazione sarebbe come mangiare veleno e dire a te stesso che più tardi potresti sempre prendere l'antidoto. Infatti, come dice il *Rug-gito del Leone del Sutra di Maitreya (Maitreya-maha-simha-nada-sutra)*:⁵⁷⁹

Maitreya, in futuro, nei cinquecento anni del periodo finale dell'insegnamento, certi rinuncianti e bodhisattva capifamiglia sosterranno che il karma peccaminoso viene estinto completamente confessando il peccato. Essi riveleranno l'infrazione, dicendo: "Dopo esserci coinvolti nel peccato, lo confesseremo". Ma non si tratterranno dal farlo di nuovo. Io vi dico che hanno un karma micidiale.

Cosa intendo con micidiale? Per esempio, è come per le persone che ingeriscono il veleno. Queste creano il momento della propria morte e, uscite di strada, finiscono per discendere in uno stato miserevole.

{346} Ed anche

Maitreya, ciò che io chiamo veleno nel nobile insegnamento della disciplina è il trasgredire gli addestramenti fondamentali come li ho prescritti. Perciò, non mangiare un veleno del genere.

Dato che il mantenere i voti in questo modo si applica a chi ha preso i voti della liberazione individuale, la cosa è simile per chi pratica il veicolo del mantra. Infatti, il *Tantra Richiesto da Subahu* afferma che anche i capifamiglia praticanti del mantra devono agire in conformità ai testi sulla disciplina, salvo ciò che riguarda i marchi [abiti] dei rinuncianti, le attività cerimoniali e alcuni fattori che sono meramente regolatori:⁵⁸⁰

Dell'intera disciplina che io, il Conquistatore, ho insegnato –
 La pura disciplina etica della liberazione individuale –
 Il capofamiglia praticante del mantra dovrebbe mettere da parte
 I segni e i rituali, e praticare il resto. [274]

Se è questo il caso, allora non c'è bisogno di dire che i rinuncianti praticanti del mantra devono agire in conformità ai testi sulla disciplina.

La disciplina etica è la radice anche della pratica del veicolo del mantra. Il *Tantra Richiesto da Subahu* dice:⁵⁸¹

La radice del veicolo del mantra è, in primo luogo, la disciplina etica.
 Da essa deriva la perseveranza gioiosa, la pazienza,
 La fede nel Conquistatore, la mente dell'illuminazione,
 Il veicolo del mantra e l'assenza di pigrizia.

Proprio come un signore che possieda i sette tesori
 Doma tutti gli esseri senza disillusione,
 Così un praticante del mantra controlla i peccati

quando possiede questi sette.

E il *Tantra Radice di Manjushri (Manjusri-mula-tantra)* dice:⁵⁸²

Se le persone che recitano i mantra lasciano degenerare la propria disciplina etica,
Esse perdono la suprema delle realizzazioni,
Anche le realizzazioni intermedie,
E le minime tra le realizzazioni.

Il Maestro dei Saggi non dice che la disciplina
Etica difettosa raggiunge il sentiero tantrico.
Romperla la disciplina etica non è né una situazione né una destinazione
Per coloro che vanno alla città del nirvana.

Per questi miserevoli figli,
Dov'è il raggiungimento del sentiero tantrico?
{347} Per gli esseri che hanno una disciplina etica difettosa,
Dove sono i regni felici?

Dal momento che non raggiungeranno né gli stati elevati
Né la suprema beatitudine,
Che bisogno c'è di parlare del raggiungere
La conoscenza del veicolo del mantra insegnato dal Conquistatore?

Kam-lung-ba disse:

Quando capita una carestia, ogni cosa dipende dall'orzo. Allo stesso modo, nella pratica dell'insegnamento ogni cosa gira attorno alla disciplina etica. Perciò, applicati a questo! Coloro che non hanno pensato al karma e ai suoi effetti non raggiungeranno la pura disciplina etica. Perciò, pensare a questo è un imperativo personale.

E Sha-ra-wa disse:

In generale, qualunque bene o male ti capiti dipende dalla religione. Inoltre, all'interno della religione, se dipendi da ciò che dicono i testi sulla disciplina, non dovrai neppure ripetere le cose, sarai fiduciosamente puro, coerente, sicuro e saldo. [275]

Ghesce Drom-don-ba disse:

Un gruppo sostiene che, quando riponi fiducia nella disciplina, scarti la pratica del mantra e che, quando ti affidi al veicolo del mantra, metti da parte le regole della disciplina. L'insegnamento secondo cui la disciplina è compagna del veicolo del mantra e il veicolo del mantra è compagno della disciplina esiste solo nel lignaggio del mio guru Atisha.

Anche L'Anziano disse:

Quando a noi Indiani accadevano cose di grande importanza o eventi inaspettati, i sostenitori delle collezioni scritturali si riunivano e determinavano se queste cose fossero proscritte nelle tre collezioni scritturali o se fossero incompatibili con esse. Sulla base di questo, noi prendevamo le decisioni. In aggiunta a questo, quelli di noi (che venivano) da Vikramalasila si preoccupavano che non ci fosse proscrizione tra le attività dei bodhisattva e contraddizione con esse. Nondimeno, i sostenitori dei testi sulla disciplina prendevano le decisioni finali.

Inoltre, riguardo al mantenere in questo modo una disciplina etica pura, Neusur-ba disse:

Adesso è importante solo questa lotta interiore contro le afflizioni. Se non lotti contro le afflizioni, non raggiungerai una disciplina etica pura, nel qual caso, non conseguirai {348} la concentrazione e la saggezza che, rispettivamente, sopprimono e sradicano le afflizioni. Quindi, come dice il Buddha, dovrai vagare continuamente nell'esistenza ciclica. Perciò, come ho spiegato prima, una volta che hai identificato le afflizioni, (devi) riflettere sui loro difetti e sui benefici del separarti da esse e, impiantate le spie dell'attenzione consapevole e della vigilanza, devi ripetutamente respingere qualunque afflizione sollevi la testa.

Inoltre, devi vedere come un nemico qualsiasi afflizione e attaccarla appena sorge nella tua mente. Altrimenti, se la accetti senza reagire quando compare la prima volta, e poi la nutri con pensieri impropri, non avrai modo di sconfiggerla e alla fine essa ti vincerà.

Anche se non riesci ad arrestare le afflizioni con questo genere di sforzi, non devi permettere loro di attardarsi, ma devi disperderle immediatamente, come se fossero disegni nell'acqua. Non permettere che siano come disegni sulla pietra. Ma rispetto alle questioni religiose, dovresti fare l'opposto, come dice la *Lettera a un Amico*, di Nagarjuna:⁵⁰³ [276]

Sappi che la mente può essere come un disegno
Fatto nell'acqua, sulla terra o sulla pietra.

Quando sorgono le afflizioni, la cosa migliore è avere la prima,
Ma quando si aspira alla religione, è meglio l'ultima.

Questo viene detto anche in *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:⁵⁸⁴

Dovremmo essere ossessionati da queste afflizioni.
Indignandoci con esse, noi combattiamo proprio
Facendo un'eccezione solo per quelle afflizioni
Che agiscono come distruttori delle altre afflizioni.

È meglio per me essere bruciato o ucciso
O che la mia testa venga tagliata,
Piuttosto di dovermi inchinare
Dinanzi ai miei nemici, le afflizioni.

Anche Ghesce Pu-chung-wa disse: “Anche quando sono sepolto sotto le afflizioni, io posso ancora stringere i denti sotto di esse”. Dopo aver udito ciò che diceva Pu-chung-wa, Bo-do-wa affermò: “Se fai questo, le fermi istantaneamente”.

Quando metti in fuga i nemici ordinari, essi possono impadronirsi di un altro territorio, prendere il potere e poi tornare di nuovo a sfidarti. Le afflizioni non sono così. Una volta che le espelli completamente dalla tua mente, non c'è un altro territorio in cui possano ritirarsi; né possono ritornare. Tuttavia, noi non riusciamo a sopraffare le afflizioni perché ci manca la perseveranza gioiosa. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:⁵⁸⁵

{349} I nemici ordinari, espulsi da un territorio,
Si sistemano in altri territori e si impadroniscono di essi;
Recuperate le forze, poi ritornano.
Le afflizioni sono nemici di tipo diverso.

L'occhio della saggezza sradica le varie afflizioni.
Una volta rimosse dalla mia mente, dove possono andare?
Da dove possono formare nuovi gruppi e contrattaccare?
Debole di mente, io non ho per nulla la perseveranza gioiosa.

Nyuk-rum-ba disse:

Quando compare un'afflizione, non essere indolente, ma contrastala immediatamente col suo rimedio. Se non puoi sconfiggerla, smetti di pensarci, prepara un

mandala e altre offerte, offri queste cose al guru e alle divinità prescelte e fai loro delle suppliche per sconfiggerla. Focalizzandoti sull'afflizione, recita i mantra delle divinità irate. Facendo queste cose, farai scomparire le afflizioni. [277]

Lang-ri-tang-ba disse:

Anche cambiare il posto in cui siedi o semplicemente girare la testa farà sparire le afflizioni.

Si dice che egli lottò con le sue afflizioni.

La scomparsa delle afflizioni come descritta da Lang-ri-tang-ba avviene quando fai ciò che disse Gon-ba-wa: “Cosa c’è da fare se non sorvegliare la tua mente giorno e notte?” Inoltre, indipendentemente da quante volte il Grande Anziano incontrava una persona in un giorno, egli chiedeva sempre: “Nel frattempo, hai avuto una buona mente?”.

Il modo di eliminare le afflizioni è il seguente, incominciando con le sei afflizioni radice. Tra i grandi misfatti, l’ignoranza è la più tenace e serve da base per tutte le altre afflizioni. Perciò, come rimedio per l’ignoranza, dovrete meditare molto sul sorgere dipendente e diventare dotti circa la progressione e la cessazione del sorgere dipendente. Se avete coltivato questo abitualmente, non si presenterà alcuna delle visioni cattive, come le cinque visioni afflitte.

L’ostilità è il nemico che reca sofferenza sia in questa che nelle vite future e che distrugge le radici di virtù accumulate. Come dice *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*: “Non c’è alcun altro peccato come l’odio”;⁵⁸⁶ perciò, non date mai un’opportunità all’ostilità e fate ogni sforzo per essere pazienti. Se l’ostilità non sorge, sarete veramente felici, anche in questa vita. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:⁵⁸⁷

{350} Quelli che sconfiggono la rabbia con regolare tenacia
Saranno felici in questa e nelle altre vite.

L’attaccamento – ossia, il desiderare ardentemente – rafforza tutte le virtù e le non-virtù accumulate in precedenza e accresce il loro potere di creare l’esistenza ciclica. Per quelli del regno del desiderio, il desiderio ardente sorge dalle sensazioni causate dal processo mentale del contatto, che implica gli oggetti dei sensi. Perciò, dovrete meditare molto su ciò che è esternamente o internamente spiacevole e sui difetti dell’essere attaccati agli oggetti desiderabili, e così vincere il vostro desiderio ardente e l’attaccamento. Il grande maestro Vasubandhu dice:

I cinque esseri – cervi, elefanti, farfalle,
 Pesci ed api – sono sopraffatti dai cinque oggetti desiderabili. [278]
 Se un singolo oggetto desiderabile può sopraffare ciascuno di essi, perché non
 dovrebbero
 Tutti e cinque distruggere chi costantemente indugia su di essi?

Inoltre, i quattro desideri ardenti per il guadagno, la fama, la lode e il piacere, e l'avversione per i loro quattro opposti si presentano rapidamente ed è difficile sbarazzarsene. Sforzati di rimediare a questo e arresta questi otto interessi mondani meditando in generale sui difetti dell'esistenza ciclica e coltivando in particolare la consapevolezza della morte.

Elimina l'orgoglio, perché è l'ostacolo primario allo sviluppo del sentiero in questa vita e causa la rinascita futura come servo e così via. Il modo di fare questo è esposto nella *Lettera a un Amico*:⁵⁸⁸

Se rifletterai più e più volte: “Proprio perché non ho trasceso
 La malattia, l'invecchiamento, la morte e la perdita di ciò che è piacevole,
 Per questo il mio karma e i suoi risultati sono opera mia”,
 Vincerai l'arroganza perché starai applicando il suo rimedio.

Quando avrai raggiunto la certezza riguardo alle verità, ai tre gioielli ed al karma e ai suoi effetti, non sorgerà l'afflizione del dubbio.

Le affezioni secondarie – quelle chiamate sonno, letargia, eccitazione, pigrizia, trascuratezza, sfrontatezza, mancanza di imbarazzo, dimenticanza e mancanza di vigilanza – si presentano rapidamente ed ostacolano la coltivazione del gruppo virtuoso di fenomeni. Dovresti comprendere i loro difetti ed assuefarti a ridurre la loro forza tramite l'applicazione immediata dei loro rimedi. Per quanto riguarda i loro difetti, *Lettera a un Amico* dice:⁵⁸⁹

Eccitazione e rimpianto, malevolenza, letargia
 E sonno, struggersi per ciò che è desiderabile e dubbio –
 {351} Comprendi che queste cinque oscurazioni
 Sono rapinatori che rubano le ricchezze di virtù.

Anche *Esortazione al Pensiero Speciale* discute ampiamente i difetti:⁵⁹⁰

Catarro, aria e bile
 Si trovano in grande misura nei corpi
 Di coloro che provano piacere nel sonno e nella letargia;
 I loro costituenti sono in disordine. [279]

Gli stomaci di coloro che provano piacere nella letargia
E nel sonno sono sporchi a causa del cibo scarso,
I loro corpi sono pesanti e il loro colorito non (è) sano,
Persino le loro parole non sono chiare.

E:59¹

Coloro che provano piacere nella letargia e nel sonno
Sono confusi e le loro aspirazioni per la religione si smorzano.
Questi figli perdono tutte le buone qualità,
Le loro virtù degenerano ed essi cadono nell'oscurità.

La *Consapevolezza dell'Insegnamento Eccellente* dice:59²

La prima base di tutte le affezioni
È la pigrizia. Quelli che l'hanno,
Quelli che hanno un singolo momento di pigrizia,
Non avranno per niente la pratica.

La *Collezione di Versi Indicativi* dice:59³

Quelle toccate dalla trascuratezza
Sono persone infantili che danneggiano le proprie menti.
Come i commercianti esperti sorvegliano le proprie ricchezze,
Così il saggio dovrebbe fare attenzione.

La *Ghirlanda di Storie della Nascita* dice:59⁴

Oh Principe delle Deità, invece di mettere da parte la vergogna
Ed agire in contrasto con l'insegnamento nella tua mente,
Faresti meglio a prendere un recipiente di terracotta, vestire abiti poveri
E farti vedere ad andare a casa di un nemico.

La *Lettera a un Amico* dice:59⁵

Signore, si insegna che la consapevolezza di ciò (che c'è) nella sfera di corpo,
parola e mente
È il sentiero primo su cui viaggiarono i *sugata*.
{352} Applicati a questo e mantienilo a dovere;
Col deteriorarsi della consapevolezza, tutte le virtù si disintegrano.

*Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice:*⁵⁹⁶

Perfino il devoto, il colto,
 E coloro che intraprendono la perseveranza gioiosa
 Saranno contaminati dalle infrazioni
 A causa del difetto della mancanza di vigilanza.

Pertanto, anche se non puoi arrestare le afflizioni o le afflizioni secondarie, è indispensabile vederle come nemici proprio adesso, senza rafforzarle o stare dalla loro parte. Quindi, stai con i rimedi e lotta per vincere le afflizioni. Dopo aver fatto ciò, purifica completamente qualsiasi disciplina etica tu abbia assunto. Come il glorioso Gon-ba-wa, discepolo del Grande Anziano, disse a Neusur-ba [280]:

Ye-shay-bar, se, domani o il giorno appresso, qualcuno dovesse chiedere a tutti i tuoi discepoli: “Cosa state praticando come parte essenziale delle vostre istruzioni personali?” essi risponderebbero che si tratta del raggiungimento delle conoscenze superiori o di una visione della loro deità prescelta. Tuttavia, dovrebbero rispondere: “È diventare sempre più precisi circa le cause e gli effetti del karma e, di conseguenza, mantenere con purezza qualsiasi tipo di voti io abbia assunto”.

Perciò, dovresti comprendere che questo indica che la frase “conseguimenti che risultano dalla meditazione” si riferisce al raggiungere la riduzione delle afflizioni come l'ignoranza.

Quando le persone lottano con altri – una cosa che produce solo peccati e sofferenza sia in questa che in altre vite – esse sopportano sofferenza in tutti i modi per il tempo che occorre, anche a costo delle loro vite. Poi mostrano le cicatrici delle proprie ferite, ecc., e si vantano: “Ho avuto questa in quel dato tempo”. Stando così le cose, è anche più appropriato che noi sopportiamo le tribolazioni cui dobbiamo sottostare mentre gioiosamente perseveriamo nel distruggere le afflizioni. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva:*⁵⁹⁷

Dato che perfino una cicatrice inflitta senza ragione da un nemico
 È portata come se fosse una decorazione per il corpo,
 Perché la sofferenza dovrebbe infastidirmi
 Quando mi sforzo veramente per realizzare un grande proposito?

Così, dovrebbe essere definito vero eroe colui che lotta contro il nemico delle afflizioni e le sconfigge, mentre colui che combatte contro i nemici ordinari

uccide solo un cadavere, dato che questi nemici {353} moriranno in ogni caso in modo naturale anche se non vengono ammazzati. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:598

Essi sono eroi conquistatori
Che disdegnano tutte le sofferenze
E sconfiggono i nemici come l'ostilità;
Il resto sono assassini di cadaveri.

Di conseguenza, come dice lo stesso testo:599

Quando sto nel mezzo di orde di afflizioni,
Io devo sopportarle in mille modi;
Proprio come le volpi e i loro simili non possono far del male al leone,
Così le coorti di afflizioni non mi danneggeranno.

Quindi, non permettere che i fattori incompatibili col sentiero ti infliggano danno e sconfiggili tutti.

Questo conclude la spiegazione degli stadi del sentiero condiviso con le persone di capacità media.

APPENDICE I

{355} SCHEMA-GUIDA DEL TESTO

Legenda: il numero di pagina, posto alla fine di ogni titolo, si riferisce alla pagina del testo inglese, che è rintracciabile nel corpo della traduzione tra parentesi graffe. Esempio: {35}

[Capitolo 1 *Atisha* {35}]

- I. Mostrare la grandezza dell'autore dell'insegnamento per stabilire che è di nobile origine
 - A. Come egli rinacque in un lignaggio eccellente
 - B. Come, su quella base, egli conseguì buone qualità
 1. Come, conoscendo molti testi, egli conseguì le buone qualità della conoscenza scritturale
 2. Come, impegnandosi in una pratica corretta, egli ottenne le buone qualità della conoscenza esperienziale
 - a. Atisha possedeva l'addestramento nell'etica
 - 1) Come Atisha possedeva i voti superiori della liberazione individuale
 - 2) Atisha possedeva i voti del bodhisattva
 - 3) Atisha possedeva i voti del *Vajrayana*
 - b. Atisha possedeva l'addestramento nella concentrazione
 - 1) L'addestramento nella concentrazione comune al sutra e al tantra
 - 2) L'addestramento nelle concentrazioni non comuni
 - c. Atisha possedeva l'addestramento nella saggezza
 - 1) L'addestramento comune nella saggezza
 - 2) L'addestramento non comune nella saggezza
 - C. Avendo ottenuto queste buone qualità, cosa fece Atisha per promuovere gli insegnamenti
 1. Cosa fece in India
 2. Cosa fece in Tibet

[Capitolo 2 *La grandezza dell'insegnamento* {45}]

- II. Mostrare la grandezza dell'insegnamento per generare rispetto per le istruzioni
 - A. La grandezza di far sapere che tutti gli insegnamenti sono liberi da contraddizione
 - B. La grandezza di far capire che tutte le scritture sono istruzioni per la pratica
 - C. La grandezza di far scoprire facilmente l'intento del Conquistatore
 - D. La grandezza di far astenersi automaticamente dal compiere grandi misfatti

[Capitolo 3 *Come ascoltare e spiegare l'insegnamento* {55}]

- III. Come ascoltare e spiegare gli insegnamenti
 - A. Come ascoltare un insegnamento in cui sia l'autore che l'insegnamento stesso sono grandi
 1. Contemplare i benefici dell'ascoltare l'insegnamento
 2. Sviluppare reverenza per l'insegnamento e l'istruttore
 3. Come ascolti effettivamente
 - a. Abbandonare i tre difetti di un recipiente
 - b. Affidarsi sulle sei idee
 - B. Come spiegare un insegnamento in cui sia l'autore che l'insegnamento stesso sono grandi
 1. Contemplare i benefici dello spiegare l'insegnamento
 2. Sviluppare reverenza per l'insegnante e per l'insegnamento
 3. Con quale tipo di pensieri e comportamento dovresti spiegare l'insegnamento
 4. Distinguere tra coloro a cui dovresti e coloro a cui non dovresti spiegare l'insegnamento
 - C. Come si dovrebbe concludere una sessione sia in relazione all'ascolto che alla spiegazione dell'insegnamento

[Capitolo 4 *Avere fiducia nell'Insegnante* {69}]

- IV. Come guidare gli studenti con le effettive istruzioni
 - A. Come avere fiducia nell'insegnante, la radice del sentiero

1. Una spiegazione piuttosto elaborata per sviluppare conoscenza certa
 - a. Le caratteristiche distintive dell'insegnante di cui avere fiducia
 - b. Le caratteristiche distintive dello studente che ripone fiducia nell'insegnante
 - c. Come lo studente ripone fiducia nell'insegnante
 - 1) Come avere fiducia a livello di pensiero
 - a) Indicazione generale delle attitudini necessarie per avere fiducia nell'insegnante
 - b) In particolare, addestrarsi nella fede, la radice
 - c) Ricordare la gentilezza dell'insegnante ed essere rispettoso
 - 2) Come avere fiducia nella pratica
- d. I benefici dell'aver fiducia nell'insegnante
- e. I difetti del non avere fiducia nell'insegnante
- f. Un sommario del significato delle cinque parti precedenti

[Capitolo 5 *La sessione di meditazione* {93}]

2. Una breve indicazione di come sostenere la meditazione
 - a. Il modo effettivo di sostenere la meditazione
 - 1) Cosa fare durante l'effettiva sessione di meditazione
 - a) Preparazione
 - b) L'effettiva sessione
 - i) Come sostenere la meditazione in generale
 - ii) Come sostenere la meditazione in modo specifico
 - c) Cosa fare alla conclusione
 - 2) Cosa fare tra le sessioni di meditazione
 - a) Applicare restrizioni alle facoltà sensoriali
 - b) Agire con vigilanza
 - i) I fondamenti sui quali agisci
 - ii) Agire con vigilanza rispetto ai fondamenti
 - c) Dieta appropriata
 - d) Come praticare diligentemente con diligenza senza dormire nel momento sbagliato e come agire appropriatamente nel momento del sonno

[Capitolo 6 *Confutare le concezioni errate sulla meditazione* {109}]

[Capitolo 7 *Una vita umana di condizioni favorevoli e opportunità* {117}]

B. Gli stadi del modo in cui gli studenti addestrano le loro menti dopo essersi affidati ad un insegnante

1. Esortazione a trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni favorevoli e opportunità
 - a. Identificazione di condizioni favorevoli e opportunità
 - 1) Condizioni favorevoli
 - 2) Opportunità
 - a) I cinque aspetti dell'opportunità che riguardano te stesso
 - b) I cinque aspetti dell'opportunità che riguardano gli altri
 - b. Contemplare la grande importanza delle condizioni favorevoli e dell'opportunità
 - c. Contemplare la difficoltà di ottenere condizioni favorevoli e opportunità

[Capitolo 8 *I tre tipi di persone* {129}]

2. Come trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità
 - a. Come sviluppare conoscenza certa della presentazione generale del sentiero
 - 1) Come tutte le scritture sono incluse entro i sentieri dei tre tipi di persone
 - 2) Perché gli studenti sono guidati per stadi usando gli addestramenti dei tre tipi di persone
 - a) Lo scopo di guidare gli studenti per mezzo dei sentieri dei tre tipi di persone
 - b) Perché si guidano gli studenti attraverso tali stadi
 - i) La vera ragione
 - ii) Lo scopo

[Capitolo 9 *La consapevolezza della morte* {143}]

- b. Il modo effettivo di trarre pieno vantaggio da una vita di condizioni propizie e opportunità
- 1) Addestrare la mente negli stadi del sentiero condiviso con le persone di capacità ridotteminore
 - a) L'effettivo addestramento del pensiero per una persona di capacità ridotteminore
 - i) Sviluppare uno stato mentale che si sforza diligentemente in vista delle vite future
 - a¹ La consapevolezza della morte, la contemplazione del fatto che non rimarrai a lungo in questo mondo
 - 1¹ I difetti del non coltivare la consapevolezza della morte
 - 2¹ I benefici del coltivare la consapevolezza della morte
 - 3¹ Il tipo di consapevolezza della morte che dovreesti sviluppare
 - 4¹ Come coltivare la consapevolezza della morte
 - a² Contemplare che la morte è certa
 - 1² Contemplare che il Signore della Morte verrà di sicuro e perciò non può essere evitato
 - 2² Contemplare che la nostra vita non può essere estesa e diminuisce costantemente
 - 3² Contemplare la certezza della morte (considerando) che anche quando sei vivo c'è poco tempo per la pratica religiosa
 - b² Contemplare che il momento della morte è incerto
 - 1² Contemplare che la durata della vita in questo mondo è incerta
 - 2² Contemplare che le cause della morte sono veramente molte e le cause della vita poche
 - 3² Contemplare che il momento della morte è incerto perché il corpo è veramente fragile
 - c² Contemplare che al momento della morte nulla può aiutarti, eccetto la pratica religiosa
 - 1² Gli amici non ti aiuteranno
 - 2² Le risorse non ti aiuteranno
 - 3² Il tuo corpo non ti aiuterà

[Capitolo 10 *Riflettere sulla tua vita futura* {161}]

- b¹ Contemplare ciò che accadrà nella tua vita futura: la felicità o la sofferenza dei due tipi di esseri
 - 1¹ Contemplare la sofferenza degli abitanti degli inferni
 - a¹ Contemplare la sofferenza dei grandi inferni degli esseri viventi
 - b¹ Contemplare la sofferenza degli inferni adiacenti
 - c¹ Contemplare la sofferenza degli inferni freddi
 - d¹ Contemplare la sofferenza degli inferni occasionali
 - 2¹ Contemplare la sofferenza degli animali
 - 3¹ Contemplare la sofferenza degli spiriti affamati
 - a¹ Gli spiriti affamati che hanno ostacoli esterni ad ottenere cibo e bevande
 - b¹ Gli spiriti affamati che hanno ostacoli interni ad ottenere cibo e bevande
 - c¹ Gli spiriti affamati che hanno ostacoli dentro il cibo e le bevande

[Capitolo 11 *Prendere rifugio nei tre gioielli* {177}]

- ii) Affidarsi ai mezzi per ottenere la felicità nella prossima vita
 - a¹ Addestrarsi nel prendere rifugio, l'eccellente porta per accedere all'insegnamento
 - 1¹ Le cause del prendere rifugio
 - 2¹ Sulla base di questo, gli oggetti in cui prendere rifugio
 - a¹ Identificare gli oggetti in cui prendi rifugio
 - b¹ Le ragioni per cui sono degni di essere un rifugio
 - 3¹ Il modo in cui prendere rifugio
 - a¹ Prendere rifugio conoscendo le buone qualità
 - 1¹ Le buone qualità del Buddha
 - (a) Le buone qualità del corpo del Buddha
 - (b) Le buone qualità della parola del Buddha
 - (c) Le buone qualità della mente del Buddha
 - (i) Le buone qualità della conoscenza
 - (ii) Le buone qualità della sollecitudine
 - (d) Le buone qualità delle attività illuminate
 - 2¹ Le buone qualità dell'insegnamento
 - 3¹ Le buone qualità della comunità
 - b¹ Prendere rifugio sapendo le distinzioni
 - 1¹ La distinzione basata sulle loro caratteristiche distintive
 - 2¹ La distinzione basata sulle loro attività illuminate
 - 3¹ La distinzione basata sulla devozione
 - 4¹ La distinzione basata sulla pratica

- 5° La distinzione basata sul ricordo
- 6° La distinzione basata su come essi accrescano i meriti
- c° Prendere rifugio tramite l'impegno
- d° Prendere rifugio rifiutando di riconoscere altri rifugi

[Capitolo 12 *I precetti del rifugio* {191}]

- 4° Gli stadi dei precetti, una volta che hai preso rifugio,
 - a° Come appaiono nel *Compendio delle Determinazioni*
 - 1° Il primo gruppo di suddivisioni
 - (a) Affidarsi a persone eccellenti
 - (b) Ascoltare gli insegnamenti sublimi
 - (c) Fissare l'attenzione correttamente su di essi
 - (d) Coltivare una pratica che si conformi agli insegnamenti
 - 2° Il secondo gruppo di suddivisioni
 - (a) Non eccitare le facoltà sensoriali
 - (b) Prendere i precetti nel modo corretto
 - (c) Essere compassionevole verso gli esseri viventi
 - (d) Sforzarsi di fare offerte periodiche ai tre gioielli
 - b° Come essi appaiono nella tradizione orale
 - 1° I precetti speciali
 - (a) I precetti proscrittivi
 - (b) I precetti prescrittivi
 - 2° I precetti generali
 - (a) Ricordando le distinzioni e le buone qualità dei tre gioielli, prendi rifugio ripetutamente
 - (b) Ricordando la grande gentilezza dei tre gioielli, sforzati di adorarli costantemente e offri la prima porzione del tuo cibo e bevande
 - (c) Stabilisci gli altri esseri viventi in questa pratica considerandoli con compassione
 - (d) In qualunque attività ti impegni e qualunque sia il tuo scopo, compi offerte e suppliche ai tre gioielli, abbandonando qualsiasi altro metodo mondano
 - (e) Dopo averne compreso i benefici, prendi rifugio tre volte di giorno e tre volte di notte
 - (i) I benefici come appaiono nel *Compendio delle Determinazioni*
 - (a') Il primo gruppo di quattro
 - (1') Otterrai vasti meriti
 - (2') Otterrai sia gioia che suprema gioia
 - (3') Otterrai concentrazione {192}
 - (4') Raggiungerai purezza
 - (b') Il secondo gruppo di quattro
 - (1') Avrai grande protezione
 - (2') Ridurrai, estinguerai e annichilirai totalmente tutte le oscurazioni derivanti da un credo scorretto
 - (3') Sarai considerato tra le persone eccellenti, che realizzano genuinamente il sublime
 - (4') Diletterai e riceverai l'approvazione dei tuoi insegnanti e compagni religiosi e delle divinità che traggono gioia dall'insegnamento
 - (ii) I benefici come appaiono nelle istruzioni personali
 - (a') Sarai incluso tra i buddhisti
 - (b') Diventerai degno di mantenere tutti i voti
 - (c') Ridurrai ed eliminerai le oscurazioni karmiche accumulate in precedenza
 - (d') Accumulerai vasti meriti
 - (e') Non cadrà nei regni miserevoli
 - (f') Non sarai contrastato da ostacoli umani o non umani
 - (g') Realizzerai ogni cosa che desideri
 - (h') Raggiungerai velocemente lo stato di buddha

(f) Mantieni il tuo rifugio e non abbandonare i tre gioielli neppure per scherzo o se ti costa la vita.

[Capitolo 13 *Le caratteristiche generali del karma* {2c9}]

- b⁷ Sviluppare la fede della convinzione, che è la radice di ogni felicità temporanea e della bontà certa
 - i¹ Riflettere sul karma e i suoi effetti in generale
 - a² Il vero modo in cui riflettere in generale
 - 1³ La certezza del karma
 - 2³ L'amplificarsi del karma
 - 3³ Non si sperimentano gli effetti delle azioni non compiute
 - 4³ Le azioni che hai compiuto non periscono

[Capitolo 14 *Le varietà del karma* {215}]

- b⁷ Riflettere sulle distinzioni tra le varietà di karma
 - 1⁷ L'insegnamento principale dei dieci sentieri dell'azione
 - 2⁷ La determinazione degli effetti delle azioni
 - (a) Le azioni non-virtuose e i loro effetti
 - (i) Gli effettivi sentieri delle azioni non-virtuose
 - (ii) Distinzioni del peso
 - (a¹) I pesi dei dieci sentieri dell'azione non-virtuosa
 - (b¹) Una breve discussione dei criteri per le azioni potenti
 - (1¹) La forza nei termini del recipiente
 - (2¹) La forza nei termini del supporto
 - (3¹) La forza nei termini degli oggetti
 - (4¹) La forza nei termini dell'attitudine
 - (iii) Un'esposizione degli effetti
 - (a¹) Effetti di fruizione
 - (b¹) Effetti causalmente concordanti
 - (c¹) Effetti ambientali
 - (b) Le azioni virtuose e i loro effetti
 - (i) Le azioni virtuose
 - (ii) Gli effetti delle azioni virtuose
 - (c) Una presentazione di altre classificazioni del karma
 - (i) La distinzione tra karma progettante e karma completante
 - (ii) Il karma il cui risultato sperimenterai di sicuro o solo con probabilità
- 2⁷ Riflettere sul karma e i suoi effetti in dettaglio
 - a⁷ Gli attributi delle fruizioni
 - b⁷ Gli effetti delle fruizioni
 - c⁷ Le cause delle fruizioni

[Capitolo 15 *Coltivare il comportamento etico* {247}]

- 3³ Come ti impegni nella virtù e ti distogli dalla non-virtù dopo aver riflettuto sul karma e i suoi effetti in generale e in dettaglio
 - a³ Una spiegazione generale
 - b³ In particolare, il modo di purificazione tramite i quattro poteri
 - 1³ Il potere dell' estirpare
 - 2³ Il potere dell' applicare rimedi
 - 3³ Il potere del distogliersi dagli errori
 - 4³ Il potere della base

[Capitolo 16 *L'attitudine di una persona di capacità minore* {261}]

- b) La misura dell' attitudine di una persona di capacità ridotta/minore/inferiore
- c) Eliminare le concezioni errate riguardo all'attitudine di una persona di capacità ridotta/minore/inferiore

[Capitolo 17 *Gli otto tipi di sofferenza* {265}]

- 2) Addestrare la mente negli stadi del sentiero condiviso con le persone di media capacità
 - a) L'addestramento mentale
 - i) Identificare la mente intenta alla liberazione

- ii) Il metodo per sviluppare la mente intenta alla liberazione
 - a^o Riflessione sulla sofferenza e la sua origine
 - i^o Riflessione sulla verità della sofferenza – i difetti dell'esistenza ciclica
 - a^o Mostrare il significato del fatto che il Buddha, tra le quattro nobili verità, asserì per prima la verità della sofferenza
 - b^o L'effettiva meditazione sulla sofferenza
 - i^o Riflessione sulla sofferenza universale dell'esistenza ciclica
 - (a) Riflessione sugli otto tipi di sofferenza
 - (i) La sofferenza della nascita
 - (ii) La sofferenza della vecchiaia
 - (iii) La sofferenza della malattia
 - (iv) La sofferenza della morte
 - (v) La sofferenza di incontrare ciò che è spiacevole
 - (vi) La sofferenza della separazione da ciò che è piacevole
 - (vii) La sofferenza di non ottenere ciò che desideri
 - (viii) La sofferenza dei cinque aggregati fatti propri

[Capitolo 18 *I sei tipi di sofferenza* {281}]

- (b) Riflessione sui sei tipi di sofferenza
 - (i) Il difetto dell'incertezza
 - (ii) Il difetto dell'insaziabilità
 - (iii) Il difetto dello spogliarsi ripetutamente dei corpi
 - (iv) Il difetto della rinascita ripetuta
 - (v) Il difetto dello scendere e discendere ripetutamente dall'alto al basso
 - (vi) Il difetto di non avere compagni

[Capitolo 19 *Ulteriori meditazioni sulla sofferenza* {289}]

- (c) Meditare sui tre tipi di sofferenza
 - (i) La sofferenza del cambiamento
 - (ii) La sofferenza del dolore
 - (iii) La sofferenza dello stato condizionato
- 2^o Riflessione sulle sofferenze specifiche
 - (a) La sofferenza degli esseri umani
 - (b) La sofferenza dei semi-dèi
 - (c) Riflessione sulla sofferenza delle deità
 - (i) Le deità del regno reame del desiderio
 - (a^o) La sofferenza del morire e del cadere
 - (1^o) La sofferenza del morire
 - (2^o) La sofferenza del cadere nei regni inferiori
 - (b^o) La sofferenza dell'ansietà
 - (c^o) La sofferenza dell'essere tagliati, squarciati, uccisi ed esiliati
 - (ii) Le deità dei reami della forma e senza forma

[Capitolo 20 *L'origine della sofferenza* {297}]

- 2^o Riflessione sul processo dell'esistenza ciclica nei termini della sua origine
 - a^o Come sorgono le afflizioni
 - 1^o Identificare le afflizioni
 - 2^o L'ordine in cui sorgono le afflizioni
 - 3^o Le cause delle afflizioni
 - 4^o I difetti delle afflizioni
 - b^o Come, al riguardo, accumuli karma
 - 1^o Identificare il karma che accumuli
 - (a) Il karma che è intenzione
 - (b) Il karma che è azione premeditata
 - 2^o Come accumuli il karma
 - (a) Accumulare il karma per (via di) sensazioni piacevoli

- (i) Accumulare il karma per il piacere che deriva dal godere di oggetti desiderabili – visionicose che si vedono, suoni e così viasimili
- (ii) Accumulare il karma per l'ottenimento di beatitudine nella concentrazione meditativa, dopo aver rifiutato l'attaccamento ai piaceri sensuali esterni
- (b) Accumulare il karma per (via di) sensazioni neutre
- c^o Come muori e rinasci
 - 1^o Le cause della morte
 - 2^o La mente al momento della morte
 - (a) Morire con una mente virtuosa
 - (b) Morire con una mente non-virtuosa
 - (c) Morire con una mente eticamente neutra
 - 3^o Dove si raccoglie il calore
 - 4^o Come raggiungi lo stato intermedio dopo la morte
 - 5^o Come poi rinasci

[Capitolo 21 *I dodici fattori del sorgere dipendente* {315}]

- b^o Riflessione dal punto di vista dei dodici (processi del) sorgere dipendente
 - 1^o La divisione in dodici fattori
 - 2^o Classificazione abbreviata dei fattori
 - 3^o Il numero di vite richieste per completare tutti i dodici fattori
 - 4^o Come viene riassunto il loro significato

[Capitolo 22 *L'attitudine di una persona di media capacità* {327}]

- b) La misura della determinazione di essere liberi
- c) Dissolvere le concezioni errate

[Capitolo 23 *Accertare la natura del sentiero che conduce alla liberazione* {333}]

- d) Accertare la natura del sentiero che conduce alla liberazione
 - i) Il tipo di vita tramite il quale arresti l'esistenza ciclica
 - ii) Il tipo di sentiero che coltivi per arrestare l'esistenza ciclica
 - a^o La certezza dell'enumerazione dei tre addestramenti
 - 1^o Gli stadi del disciplinare la mente
 - 2^o I loro risultati
 - 3^o Gli oggetti che essi eliminano
 - b^o La determinazione dell'ordine dei tre addestramenti

[Capitolo 24 *La natura dei tre addestramenti* {341}]

- c^o La natura dei tre addestramenti

APPENDICE 2

{365} GLOSSARIO

actualized factors	fattori attualizzati	<i>mngon par grub pa'i yan lag</i>
actualizing factors	fattori attualizzanti	<i>mngon par 'grub par byed pa'i yan lag</i>
adepts	adepti	<i>mkhas pa, mkhas grub</i>
affliction	afflizione	<i>nyon mongs</i>
aggregate	aggregato	<i>phung po</i>
ambrosial state	stato di felicità divina	<i>bdud rtsi'i go 'phang</i>
analysis	analisi	<i>dpnyad pa, dpnyod pa</i>
analytical meditation	meditazione analitica	<i>dpnyad sgom</i>
appropriated	appropriato	<i>nyer len</i>
aspirational prayers	preghiere di aspirazione	<i>smon lam</i>
aspirational spirit of enlightenment	mente d'illuminazione di aspirazione	<i>smon pa'i byang chub kyi sems</i>
attachment	attaccamento	<i>mngon par zhen pa, 'dod chags</i>
attainment	raggiungimento	<i>dngos grub</i>
awareness	consapevolezza	<i>blo</i>
beings	esseri	<i>skye bo, 'gro ba</i>
Bhagavan	Bhagavan	<i>bcom ldan 'das</i>
bodhisattva	bodhisattva	<i>byang chub sems pa</i>
buddha	buddha	<i>sangs rgyas</i>
caring	(il) prendere cura di	<i>brtse ba</i>
causally concordant behavioral effect	effetto comportamentale causalmente concordante	<i>byed pa rgyu mthun gyi 'bras bu</i>
causally concordant experiential effect	effetto esperienziale causalmente concordante	<i>myong ba rgyu mthun gyi 'bras bu</i>
certain goodness	bontà certa	<i>nges legs</i>
{366}		
cessation	cessazione	<i>'gogs</i>
chosen deity	divinità prescelta	<i>yi dam</i>
classic texts	testi classici	<i>gzhung che ba rnam</i>
community	comunità	<i>dge 'dun</i>
completing karma	karma completante	<i>yongs su rdzogs par byed pa'i las</i>
compositional actions	attività composizionali	<i>'du byed kyi las</i>
concentration	concentrazione	<i>ting gne 'dzin</i>
conditioning	condizionante	<i>goms pa</i>
conduct	condotta	<i>brtul zhugs</i>
confession	confessione	<i>bshags pa</i>
confusion	confusione	<i>rmongs pa</i>
conqueror	conquistatore	<i>rgyal ba</i>

conqueror's children	figli di un conquistatore	<i>rgyal sras</i>
consciousness	coscienza, consapevolezza	<i>shes pa, nram shes</i>
consolidation	consolidamento	<i>bsgril</i>
constituent	costituente	<i>kham</i>
contemplation	contemplazione	<i>thug dam</i>
craving	desiderio ardente	<i>sred pa</i>
cyclic existence	esistenza ciclica	<i>'khor ba, srid pa</i>
deeds of proficient conduct	atti di condotta competente	<i>rig pa brtul zhugs</i>
deeds wrong by nature	azioni errate di natura	<i>rang bzhin kyi kha na ma tho ba</i>
deeds wrong by prohibition	azioni errate perché vietate	<i>bcas pa'i kha na ma tho ba</i>
delusion	illusione, fissazione	<i>gti mug</i>
dependent-arising	sorgere dipendente	<i>rten 'brel</i>
desire realm	regno del desiderio	<i>'dod kham</i>
determination to be free	determinazione di liberarsi	<i>nges 'byung gi bsam pa</i>
discerning wisdom	saggezza discriminante	<i>so sor rtog pa'i ye shes/ so sor rtog pa'i shes rab</i>
discernment	discernimento	<i>so sor rig pa</i>
disciples	discepoli	<i>gdul bya</i>
discipline	disciplina	<i>'dul ba</i>
discrimination	discriminazione	<i>'du shes</i>
disenchantment	disincanto, delusione	<i>skyo shas</i>
disgust	disgusto	<i>yid 'byung</i>
dysfunctional tendencies	tendenze non funzionali	<i>gnas ngan len</i>
embodiment of form	corpo di forma	<i>gzugs sku</i>
embodiment of truth	corpo di verità	<i>chos sku</i>
emptiness	vacuità	<i>stong pa nyid</i>
engaged spirit of enlightenment	mente d'illuminazione di impegno/azione	<i>'jug sems</i>
enlightened activities {367}	attività illuminate	<i>'phrin las</i>
enlightenment	illuminazione	<i>byang chub</i>
ethically neutral	eticamente neutrale	<i>lung ma bstan</i>
explication	esplicazione	<i>bjes su bstan pa</i>
faculties	facoltà	<i>dbang po</i>
faith	fedè	<i>dad pa</i>
familiarization	(il) familiarizzarsi	<i>goms pa</i>
fault	difetto	<i>skyon, nyes pa, nyes dmigs</i>
focusing	focalizzante	<i>gtad pa</i>
form realm	regno della forma	<i>gzugs kham</i>
formless realm	regno della senza forma	<i>gzugs med kham</i>
freedom	libertà	<i>rnam grol</i>
full ordination	ordinazione completa	<i>bsnyen par rdzogs pa</i>
fully ordained monks and nuns	monaci e monache con una ordinazione completa	<i>dge slongs pa dang ma</i>
fundamental consciousness	consapevolezza fondamentale	<i>kun gzhi</i>

grasping	(l') aggrapparsi	<i>rab tu 'dzin pa, len pa</i>
great compassion	grande compassione	<i>snying rje chen po</i>
happy realm	regno felice	<i>bde 'gro</i>
hearing	udito	<i>thos pa</i>
high status	alto stato	<i>mtho ris</i>
Hinayana	Hinayana	<i>theg dman</i>
hostility	ostilità	<i>sdang ba</i>
householder	capo famiglia	<i>khyim pa</i>
ignorance	ignoranza	<i>ma rig pa</i>
image of the Buddha	immagine del Buddha	<i>ston pa'i sku</i>
inclination	inclinazione	<i>bag chags</i>
infraction	infrazione	<i>ltung ba</i>
insight	visione intuitiva penetrante, visione profonda, visione speciale	<i>lhag mthong</i>
instruction	istruzione	<i>gdams ngag</i>
intelligence	intelligenza	<i>shes rab</i>
intended meaning	significato inteso	<i>dgongs pa</i>
internalize	interiorizzare	<i>gong du chud pa</i>
invariable karma	karma immutabile	<i>mi g.yo ba'i las</i>
joyful perseverance	perseveranza gioiosa	<i>brtson 'grus</i>
karma that is intention	karma che è intenzione	<i>sems pa'i las</i>
karma that is intended action	karma che è azione intesa	<i>bsam pa'i las</i>
knowledge	conoscenza	<i>mkhyen pa</i>
latent propensity	tendenza latente	<i>bag chags, bag la nyal ba</i>
leisure	condizioni favorevoli [nel contesto]	<i>dal ba</i>
liberation	liberazione	<i>thar pa</i>
living beings {368}	esseri viventi [senzienti]	<i>sems can</i>
Mahayana	Mahayana	<i>theg chen</i>
meditation	meditazione	<i>sgom pa</i>
meditative equipoise	equilibrio meditativo	<i>mnyam par 'jog pa, mnyam bzhag</i>
meditative session	sessione di meditazione	<i>thun</i>
meditative stabilization	stabilizzazione meditativa	<i>bsam gtan</i>
mental process	processo mentale	<i>sems byung</i>
merit	merito	<i>bsod nams</i>
mindfulness	attenzione, consapevolezza	<i>dran pa</i>
misdeed	misfatto	<i>kha na ma tho ba</i>
miserable realms	reami miserevoli	<i>ngan 'gro</i>
mistakenly superimpose	scorrettamente sovrapporre	<i>sgro 'dogs</i>
motivation	motivazione	<i>kun slong</i>
neutral	neutrale	<i>lung ma bstan</i>
nirvana	nirvana	<i>mya ngan las 'das pa</i>
noble being	essere nobile	<i>'phags pa</i>
non-virtue	non-virtù	<i>mi dge ba</i>
novice monks and nuns	monaci e monache novizi	<i>dge tshul pa dang ma</i>
obeisance	riverenza, omaggio	<i>phyag tshal</i>

object of meditation	oggetto di meditazione	<i>sgom bya</i>
obscuration	oscuramento, oscurazione	<i>sgrib pa</i>
omniscience	onniscienza	<i>rnam mkhyen, kun mkhyen</i>
one-day vow	voto che dura 24 ore	<i>bsnyen gnas</i>
opportunity	opportunità	<i>'byor ba</i>
oral transmission	trasmissione orale	<i>lung</i>
path	sentiero	<i>lam</i>
patience	pazienza	<i>bzod pa</i>
peak of cyclic existence	picco dell'esistenza ciclica	<i>srid rtse</i>
perfection vehicle	veicolo della perfezione	<i>par phyin theg pa</i>
person of great capacity	persona di grande capacità	<i>skyes bu chen po</i>
person of medium capacity	persona di capacità media	<i>skyes bu 'bring</i>
person of small capacity	persona di capacità minore	<i>skyes bu chung ngu</i>
personal instructions	istruzioni personali	<i>man ngag</i>
pervasive suffering of	sofferenza pervasiva	<i>khyab pa 'du byed kyi</i>
conditionality	dell'essere condizionati	<i>sdug bsngal</i>
pledge	impegno	<i>dam tshig</i>
powers	poteri	<i>stobs</i>
<i>pratyekabuddha</i>	<i>pratyekabuddha</i>	<i>rang sangs rgyas,</i>
		<i>rang rgyal</i>
precept	precetto	<i>bslab bya</i>
prerequisite	requisito indispensabile	<i>sngon 'gro</i>
projected factors	fattori proiettati	<i>'phangs pa'i yan lag</i>
projecting factors	fattori proiettanti	<i>'phen pa'i yan lag</i>
projecting karma	karma proiettante	<i>'phen pa'i las</i>
{369}		
real nature and	natura reale e diversità	<i>ji lta ba dang ji snyed ba</i>
diversity of phenomena	dei fenomeni	
reality	realtà	<i>chos nyid, de bzhin nyid, de</i>
		<i>kho na nyid, yang dag nyid</i>
realized teaching	insegnamento con realizzazione	<i>rtogs pa'i bstan pa</i>
reflection	riflessione	<i>bsam pa</i>
reifying view of the	visione reificante degli	<i>'jig tshog la lta ba</i>
perishing aggregates	aggregati transitori	
religion	religione	<i>chos</i>
renunciate	rinunciante	<i>rab tu byung ba</i>
retention	ritenzione, memoria	<i>gzungs</i>
rite	rito	<i>cho ga</i>
sage	saggio	<i>thup ba, drang srong</i>
scholar	studioso, esperto, dotto	<i>m khas pa</i>
scriptural collections	collezioni [di testi] scritturali	<i>sde snod</i>
scriptural teaching	insegnamento secondo	<i>lung gi bstan pa</i>
	le scritture	
selflessness of persons	mancaanza del sé delle persone	<i>gang zag gi bdag med</i>
sensory faculties	facoltà sensoriali	<i>dbang po</i>
serenity	serenità (meditativa)	<i>zhi gnas</i>
service	servizio	<i>rim gro</i>
serviceable	funzionale, utile	<i>las su rung ba</i>

sin	peccato	<i>sdig pa</i>
sources	sorgenti	<i>skyed mched</i>
spirit of enlightenment	mente d'illuminazione	<i>sems bskyed, byang chub</i>
		<i>kyi sems</i>
spiritual attainments	raggiungimenti spirituali	<i>dnogs grub</i>
<i>sraṅaka</i>	<i>sraṅaka</i>	<i>nyan thos</i>
stabilizing meditation	meditazione di stabilizzazione	<i>'jog sgom</i>
stage of generation	stadio della generazione	<i>bskyed pa'i rim pa</i>
study	studiare, studio	<i>thos pa</i>
subjective aspects	aspetti soggettivi	<i>rnam pa</i>
suffering	sofferenza	<i>sdug bsngal</i>
superknowledge	conoscenza superiore	<i>mngon par shes pa</i>
sustain	sostenere	<i>skyong</i>
sustain the meditation	sostenere la meditazione	<i>skyong, dmigs rnam skyong</i>
Tantra	Tantra	<i>rgyud</i>
Teacher	Istruttore, Insegnante	<i>ston pa</i>
teacher	insegnante	<i>dge ba'i bshes gnyen</i>
teaching	insegnamento	<i>chos</i>
texts on knowledge	testi sulla conoscenza	<i>chos mngon pa</i>
three billion world systems	tre miliardi di sistemi di mondi	<i>'jigs rten gyi stong gsum</i>
three mental poisons	tre veleni mentali	<i>dug gsum</i>
trailblazer	pioniere	<i>shing rta chen po</i>
{370}		
training	addestramento	<i>bslab pa</i>
true aspectarian	vera gamma di aspetti	<i>rnam bden pa</i>
view	visione	<i>lta ba</i>
view of the	visione degli	<i>'jig tshogs la lta ba</i>
perishing aggregates	aggregati transitori	
virtue	virtù	<i>dge ba</i>
vows of individual	voti della	<i>so so thar pa'i sdom pa</i>
liberation	liberazione individuale	
vow	voto	<i>sdom pa</i>
what to adopt and	ciò da accettare e	<i>blang dor</i>
what to cast aside	ciò da rigettare	
wisdom	saggezza	<i>shes rab</i>
wrong view	visione errata	<i>lta ngan, log lta</i>

La referenza della citazione nelle note fornisce in primo luogo la referenza in sanscrito se esiste, dando prima il capitolo e poi il verso, o semplicemente il numero della pagina (pagine). Ciò viene seguito dalla referenza del catalogo di Suzuki (1955-61) (identificato dalla abbreviazione P), con il numero di pagina, foglio e versi.

Introduzione

1. Le date relative alle persone e ai testi sono state indicate secondo la conversione convenzionale degli anni data dalle nostre fonti nei termini di un ciclo Tibetano sessagesimale o dodicesimale. La datazione esatta dipende naturalmente dalla ricerca estesa nella letteratura tibetana storica e bibliografica e può condurre a correzioni di almeno un anno nei termini del calendario Gregoriano. In alcuni casi non è stato disponibile alcuna informazione valida per la datazione. Quanto alle fonti tibetane e alle traduzioni e studi in lingue europee, citate in questa introduzione, esse non rappresentano naturalmente una bibliografia completa della letteratura *lam rim*.

2. Il nome dGa'dGe-Idan-pa [Ka-dam-pa] è connesso al nome del monastero principale di questo ordine religioso e scuola filosofica, 'Brog-ri-bo dGa'dGe-Idan-rnam-par-rgyal-ba'i-gling, fondato vicino a Lhasa da Tsong-kha-pa stesso. Il nome più familiare di questa scuola è dGe-lugs-pa [Ghe-lug-pa], che è una variante eufonica di dGa'-lugs-pa come ha detto Thu'u-bkvan Blo-bzang Chos-kyi-nyi-ma, all'inizio della sua storia di questa scuola, nel *Grub mtha' shel gyi me long* (pp.235-236 della ristampa Kansu del 1984). Essendo una continuazione della precedente scuola bKa'-gdams [Ka-dam], risalente ad Atisha nell'undicesimo secolo, questa scuola è anche conosciuta come bKa'-gdams-gsar-ma.

Sulla vita di Tsong-kha-pa, in aggiunta all'articolo tuttora in uso di E. Obermiller intitolato «Tsong-kha-pa le pandit», in *Mélanges chinois et bouddhiques*, 3 (1935), pp.319-38, si veda R. Thurman (a cura di), *The Life and Teachings of Tsong Khapa* (Dharamsala, 1982) e R. Kaschewsky, *Das Leben des lamaistischen Heiligen Tsongkhapa Blo-bzang-grags-pa* (Wiebaden, 1971). {372}

3. I numeri tra parentesi quadre [] che si trovano in questo libro si riferiscono alle pagine della ristampa in formato libro dell'edizione Bya-khyung del *Lam rim chen mo* pubblicata in Qinghai (mTsho sngon) nel 1985.

4. Sulla letteratura vera e propria circa il *blo sbyong* o l'addestramento mentale che è strettamente legata alla letteratura *lam rim*, si veda alla nota 13 sotto.

5. Sul posto centrale nel pensiero Madhyamaka di Tsong-kha-pa riguardante il principio dell'originazione inter-dipendente, *pratītyasamutpada*, si veda il suo tanto famoso metrico «Hymn to the Teacher» (i.e. il Buddha), il *sTön pa bla na med pa la zab mo rten cing 'brel bar byung ba gsung ba'i sgo nas bstod pa legs par bshad pa'i snying po*. Una traduzione inglese di questa opera si trova in R. Thurman (a cura di), *Life and Teachings of Tsong Khapa*, pp.99-107; e delle traduzioni in francese sono state pubblicate da G. Driesens, *L'entrée au Milieu par Candrakīrti* (Anduz, 1988), pp.402-411, e D. Seyfart Ruegg, «La pensée tibétaine», in A. Jacob (a cura di), *Encyclopédie philosophique universelle* (vol. 1, «L'univers philosophique», Paris, 1989), pp.1589-91. Si veda in generale J. Hopkins, *Meditation on Emptiness* (London, 1983); E. Napper, *Dependent-Arising and Emptiness* (Boston, 1989); e H. Tauscher, *Die Lehre von den zwei Wirklichkeiten in Tsong kha pa's Madhyamaka-Werken* (Vienna, 1995).

6. Si veda E. Napper, *Dependent-Arising and Emptiness*, pp.44 e passim, 81; H. Tauscher, *Die Lehre von den*

zwei Wirklichkeiten in *Tsong kha pa's Madhyamaka-Werken*, pp. 75 e passim, 86-88.

7. Cfr. D. Seyfort Ruegg, «On *Pramana* Theory in Tsong kha pa's Madhyamaka Philosophy», in E. Steinkellner (a cura di), *Studies in the Buddhist Epistemological Tradition* (Vienna, 1991), pp.281-310; e id., «On the Thesis and Assertion in the Madhyamaka/ dBu ma», in E. Steinkellner e H. Tauscher (a cura di), *Contributions on Tibetan and Buddhist Religion and Philosophy* (Vienna, 1983), pp.205-41. Di questi due articoli si possono adesso consultare delle versioni ampliate e aggiornate in *Three Studies in the History of Indian and Tibetan Madhyamaka Philosophy* (Vienna, 2000).

8. Nel suo «Piccolo Sentiero Graduale», il *Lam gyi rim pa mdo tsam du bstan pa* (si veda in seguito), Tsongkha-pa discute anche il Vajrayana/Mantrayana in aggiunta al Paramitayana. Per alcuni altri testi del genere *lam rim* che collegano Paramitayana e Vajrayana, si veda in seguito.

9. Su questo tema e sulle sue tante questioni religiose, filosofiche e storiche, si veda di recente D. Seyfort Ruegg, *Buddha-nature, Mind and the Problem of Gradualism in a Comparative Perspective* (London, 1989).

10. Si veda il secondo articolo citato prima alla nota 7.

11. Il *bstan rim* più esteso di Gro-lung-pa è intitolato *bDe bar gshegs pa'i bstan pa rin po che la 'jug pa'i lam gyi rim pa rnam par shad pa*. Su questo *bstan rim* e altre opere collegate, si veda D. Jackson, «The *bsTan rim* ("Stages of the Doctrine") and Similar Graded Expositions of the Bodhisattva's Path», in J. Cabezón e R. Jackson (a cura di), *Tibetan Literature* (Ithaca, 1996), pp.229-43.

12. Questa opera di sGam-po-pa è stata tradotta da H.V. Guenther, *The Jewel Ornament of Liberation* (London, 1959). {373} Un'altra tra le prime opere della categoria *bstan rim* è il *Sangs rgyas kyi bstan pa la rim gyis 'jug pa'i tshul* composto da Phag-mo-gru-pa rDo-rje-rgyal-po (1110-1170), un discepolo di sGam-po-pa (ristampato in Bir nel 1977).

13. Circa questa letteratura *blo sbyong*, a parte il *dPe rgyun dkon pa 'ga' zhig gi tho yig* di A-khu Shes-rab-rgya-mtsho (a cura di Lokesh Chandra, *Materials for a History of Tibetan Literature*, parte 3 [New Delhi, 1963]), p.418, e passim, il *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism* (Sendai, non datato), pp.508 e passim, ed il *Bod kyi bstan bcos kha cig gi mtshan byang* (Qinghai, 1985), pp. 630 e passim, si veda p.e. Geshe Ngawang Dhargyey, *The Wheel of Sharp Weapons* (Dharamsala, 1981) (per il *Theg pa chen po'i blo sbyong mtshon cha 'khor lo* tradotto in tibetano da Atisha e 'Brom ston); id., *Tibetan Tradition of Mental Development* (Dharamsala, 1978); Geshe Rabten e Geshe Ngawang Dhargyey, *Advice from a Spiritual Friend* (New Delhi, 1977); Geshe Ngawang Dhargyey con A. Berzin, *An Anthology of Well-spoken Advice* (Dharamsala, 1982). Si veda anche K. McLeod, *A Direct Path to Enlightenment* (Vancouver, 1974) (per il *Blo sbyong don bdun ma'i khrid yig* di Kong-sprul). Una breve trattazione della letteratura *blo sbyong* è stata fornita da M. Sweet, «Mental Purification», in J. Cabezón e R. Jackson (a cura di), *Tibetan Literature*, pp.244-60.

14. Si veda Thutop Tulku e Ngawang Sonam Tenzin, *The Manjushri Tradition and the Zenpa Zidel* (Sarnath, 1968). Un esempio di un manuale importante è il *Blo sbyong zhen pa bzhi bral gyi khrid yig zab don gnad kyi lde'u mig* di Go-rams-pa bSod-nams-seng-ge (1429-1489) (in volume 8 del suo bKa' 'bum).

15. Sul *Thub pa'i dngons gsal*, si veda Geshe Wangyal e B. Cutillo, *Illuminations* (Novato, 1988).

16. Si veda Sonam T. Kazi, *Kün-zang La-may Zhal-lung: The Oral Instruction of Kün-zang la-ma on the Preliminary Practices of Dzog-ch'en Long-ch'en Nying-tig*, 2 voll. (Montclair, 1989 e 1993); e *The Words of My Perfect Teacher*, tradotto dal Padmakara Translation Group (San Francisco, 1994).

17. Si veda *The Light of Wisdom*, con il commentario di Kong-sprul Blo-gros-mtha'-yas (1813-1899), traduzione di Erik Pema Kunsang (Boston, 1995).

18. Si veda Lopon Tenzin Namdak, *Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of the Bön Tradition* (Ithaca, 1993).

19. Si veda il *dPe rgyun dkon pa 'ga' zhig gi tho yig* (citato prima alla nota 13), pp.514-22. Si veda anche la lista delle opere nella sezione *lam rim* e *blo sbyong* del *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*, pp.505-19.

20. Si veda P.V. Bapat, *Vimuktimarga, Dhutagananirdeśa: Tibetan text critically edited and translated into English* (Delhi University Buddhist Studies, 1, Delhi, 1964). Questo breve testo più o meno di dodici fogli e intitolato *rNam par grol ba'i lam las sbyangs pa'i yon tan bstan pa*, che fu tradotto in tibetano da Vidyakara-prabha e dPal-brtsegs, porta nr.972 nel bKa'-gyur di Beijing e nr.4143 nel sDe-gde bsTan-gyur. Si veda anche P.V. Bapat, *Vimuttimarga and Visuddhimarga: A Comparative Study* (Poona, 1937); e N.R.M. Ehara, Soma Thera e Kheminda Thera, *The Path of Freedom (Vimuttimarga)* (Colombo, 1961). {374}

Un sommario più antico (non-canonico o, in Burma, semi-canonico) del pensiero buddhista in pali che

è servito come fonte per il *Visuddhimagga*, è il *Petakopadesa* (Bapat, op. cit., p. xxv), un'opera divisa in otto capitoli chiamati *bhumis* che ha legami con il *Nettipakarana*; ambedue i testi hanno un legame con Mahakaccana. In ancora un'altra opera molto importante che può essere descritta come un'enciclopedia del pensiero buddhista, il *Ta-chih-tu-lun* (**Mahaprajnaparamitopadesa*) attribuito a Nagarjuna e con la forma di un commentario sul *Pancarvinsatisahasrika prajnaparamita*, vi è una nota di Kumarajiva che si riferisce ad un "Pi-le" (o "Petaka") di Katyayana, un testo che (in modo dubbioso) è stato messo in rapporto con il *Petakopadesa*; si veda E. Lamotte, *Le traité de la Grande Vertu de Sagesse (Mahaprajnaparamitasāstra) de Nagarjuna*, i (Louvain, 1944), p.109 n.2, e *Histoire du bouddhisme indien*, i (Louvain, 1958), pp.207-08, insieme con P.V. Bapat, op. cit., pp. xlii e seg. Il *Ta-chih-tu-lun* è stato trasmesso solo in cinese e non è stato usato da Tsong-kha-pa.

21. Per quest'opera si veda R. Thurman (a cura di), *Life and Teachings of Tsong Khapa*, pp.108-85.

22. Si veda *ibid.*, pp.67-89.

23. Si veda *Lines of Experience* (Dharamsala, 1973) e *Life and Teachings of Tsong Khapa*, pp.59-66; e Dagpo Rinpoce, *L'ode aux réalisations* (L'Hay-les-Roses, 1989).

24. Questo è il primo testo del *bKa' 'bum thor bu*, o Opere miscellanee, contenuto nel secondo volume del *gSung-'bum* di Tsong-kha-pa. Cfr. G. Mullin, *Selected Works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold* (Ithaca, 1983), pp.199-201; Lobsang Dargay e Tenzin Chhōphel, *Yon-tan g'zir-gyur-ma (Fundament der guten Qualitäten)* (Rikon, 1971); e Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin con Michael Roach, *Preparing for Tantra: The Mountain of Blessings* (Howell, 1995).

25. La prima di una tale opera *sa lam* nella scuola di Tsong-kha-pa è forse il *Sa lam gyi nram gzhag mkhas pa'i yid 'phrog* (composto) dal suo discepolo Mkhas-grub dGe-legs-dpal-bzang (1385-1438). Questo autore compose anche un *sentiero graduale* sia di Mantra che di Paramita, il *sNgags dang pha rol tu phyin pa'i sa lam bgrad tshul gsal sgron dang sbyor ba*, come anche un manuale del sentiero basato sulla scuola Pramāna di epistemologia di Dharmakīrti, il *Tshad ma'i lam 'khrīd*. Vi è anche un *Tshad ma'i lam khrīd* tra gli scritti di un altro grande discepolo di Tsong-kha-pa, Rgyal-tshab Dar-ma-rin-chen (1364-1432), il successore di Tsong-kha-pa sul trono di abate del monastero di dGa'-ldan. Una breve trattazione della letteratura *sa lam nram bzhag* è stata fornita da J. Levinson, «Metaphors of Liberation: Tibetan Treatises on Grounds and Paths», in J. Cabezon e R. Jackson (a cura di), *Tibetan Literature*, pp.261-74.

26. Sull'opera *lam rim* di dSod-nams-rgya-mtsho, si veda G. Mullin, *Selected Works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold*. E sullo *Yon tan gzhir gyur ma*, si veda sopra.

27. Si veda J. Hopkins, *Practice of Emptiness: The Perfection of Wisdom Chapter of the Fifth Dalai Lama's "Sacred Word of Manjūśrī"* (Dharamsala, 1976).

28. Si veda il già citato (n. 13) *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*, nr.6986. Altre opere dello stesso autore sono state tradotte da H.V. Guenther, *Tibetan Buddhism Without Mystification* (Leiden, 1966).

[375]

Yongs-'dzin Ye-shes-rgyal-mtshan produsse anche una collezione di biografie dei maestri che hanno trasmesso il *lam rim*: il *Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma brgyud pa'i nram par thar pa*. Riguardo a questa e simili opere, incluso il *Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma brgyud pa'i nram par thar pa padma dkar po'i 'phreng ba*, (composto) dal maestro dell'autore, Pan-chen Blo-bzang-ye-shes, si veda A. Vostrikov, *Tibetan Historical Literature* (Calcutta, 1970), pp.180-82.

29. Un altro *sa bca'd* o "tavola sinottica" del *Lam rim chen mo*, il *Byang chub lam rim chen mo'i shar sgom bya tshul gyi man ngag*, fu composto da Klong-rdol-bla-ma Ngag-dbang-blo-bzang (1719-1794/5), che in aggiunta scrisse un *sa bca'd* del *Lam rim chung ba*.

30. Vi esiste una trasmissione di guida [spirituale] (*'khrīd rgyun*) del sentiero graduale verso il risveglio conosciuto come *lho brgyud lam rim*, o *lam rim* della "Tradizione Meridionale", che deriva dal summenzionato *'Jam dpal zhal lung* del Quinto Dalai Lama, e che è connesso con la regione del Lho-kha e con il monastero di Dvags-po-grva-tshang; questo è il *Byang chub lam gyi rim pa'i dmar khrīd 'jam dpal zhal lung gi 'khrīd rgyun bsdu pa lho brgyud du grags pa* (si veda nr.6984 in *A Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism* citato sopra alla n.13). Seguendo una trasmissione (*gsung rgyun*) dal Grub-pa'i dbang-phyug Ngag-dbang-blo-bzang-bstan-pa-dar-rgyas-dpal-bzang-po, dGe'-dun-'jam-dbyangs mise per iscritto questo *dmar khrīd*. Di esso fu preparata nel 1913 una xilografia da parte di Blo-bzang-ngag-dbang-bstan-'dzin-rgya-mtsho, avendolo ricevuto quale istruzione di guida (*bka' 'khrīd*) dal summenzionato Dvags-po-bla-ma-rin-po-che Blo-bzang-'Jam-dpal-lhun-grub-rgya-mtsho. Una breve trattazione della storia di questa "Tradizione Meridionale" del *lam rim* è fornita nel *lHo brgyud lam rim gyi khrīd rgyun 'dzin*

pa'i mkhas grub phyis byon rnam la *nyer mkho ba'i mna' gtam gser gyi phreng ba* stampato presso la Zholpar-khang a Lhasa. Dettagli riguardanti questo *lho brgyud lam rim* si possono trovare in vol. 10 (*tha*) del *gSung-'bum* di Pha-bong-kha-pa Yams-pa-bstan-'dzin-'phrin-las (1878-1941). Come indicato prima, importanti testi *lam rim* si possono trovare già nel *gSung-'bum* del summenzionato maestro, uno tra i primi del (monastero di) Dvags-po-grva-tshang, (Dvags-po) Mkhan-chen Ngag-dbang-grags-pa (nato nel quindicesimo secolo); si veda il *Zhwa ser bstan pa'i sgron me ... Dri med zla shel gtsan ma'i me long* ("gSung-'bum dkar-chag", Lha-sa e Zi-ling, 1990), p.182. Tuttavia queste ultime opere non fanno parte della tradizione *lho brgyud lam rim* che deriva dal *Jam dpal zhal lung* del Quinto Dalai Lama.

31. Su quest'opera si veda Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin con Artemus Engle, *Liberation in Our Hands*, 2 parti (Howell, 1990 e 1994); e Michael Richards, *Liberation in the Palm of Your Hand* (Boston, 1991). Si veda anche Geshe Ngawang Dhargyev con A. Berzin, *An Anthology of Well-spoken Advice* (Dharamsala, 1982).

32. Si veda Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin con Michael Roach, *Preparing for Tantra: The Mountain of Blessings* (Howell, 1995).

33. Su quest'ultima opera si veda Lokesh Chandra (a cura di), *Buryat Annotations on the Lam-rim* (New Delhi, 1973). Per diverse altre opere in questo elenco e per ulteriori titoli, si veda il già citato (n. 13) *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*, pp.505 e passim, il *dPe rgyun dkon pa 'ga' zhig gi tho yig* di A-khu Shes-rab-rgya-mtsho, pp.514 e passim, [376] ed il *Bod kyi bstan bcos kha cig gi mtshan byang* (Qinghai, 1985), pp.625 e passim, come anche la bibliografia in Geshe Ngawang Dhargyev con A. Berzin, *An Anthology of Well-spoken Advice*. Molte delle opere incluse in questo paragrafo non sono state disponibili per la consultazione e sono state quindi elencate qui seguendo le fonti bibliografiche standard.

34. Cfr. Geshe Wangyal, *The Door of Liberation* (New York, 1973), pp.191-235; e R. Thurman, *Life and Teachings of Tsong Khapa*, pp.57-58. L'importante opera *Lam gyi gtso bo* di Tsong-kha-pa si trova nel *bKa'-'bum thor bu*, nel secondo volume del suo *gSung-'bum*.

35. Riguardo a quest'opera di commentari (elencata p.e. nel *Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*, nr.6977), si veda il *Byang chub lam rim chen mo mchan bu bzhi sbrags kyi skor dran gso'i bsnvel byang mgo smos tsam du mdzad pa* di Pha-bong-kha-pa (in *The Collected Works of Pha-bong-kha-pa*, vol. 5, New Delhi, 1973). Cfr. A. Wayman, *Calming the Mind and Discerning the Real* (New York, 1978), p.70; e E. Napper, *Dependent-Arising and Emptiness*, pp.219 e passim.

36. Si veda L. Petch, *Il nuovo Ramusio II: I missionari italiani nel Tibet e nel Nepal – Ippolito Desideri S.I.* (parti V-VII, Rome, 1954-56); e F. de Filippi (a cura di), *An Account of Tibet: The Travels of Ippolito Desideri of Pistoia, S.J., 1717-1727* (London, 1932). Cfr. C. Wessels, *Early Jesuit Travellers in Central Asia* (The Hague, 1924); G.M. Toscano, *La prima missione cattolica nel Tibet* (Istituto Missioni Estere, Parma, e M. Nijhof, The Hague, 1931; Hong Kong, 1951); e R. Sherburne, «A Christian-Buddhist Dialog? Some Notes on Desideri's Tibetan Manuscripts», in L. Epstein e R. Sherburne (a cura di), *Reflections on Tibetan Culture: Essays in Memory of Turrell V. Wylie* (Lewiston, 1990), pp.295-305.

37. Riguardante la traduzione in lingua mongola del *Lam rim chen mo*, si veda W. Heissig, *Peking'er lamai-stische Blockdrucke* (Wiebaden, 1954), pp.67-68.

38. Per un primo tributo e apprezzamento da parte di Geshe Wangyal relativo agli anni '30 e '40 (del ventesimo secolo), si veda M. Pallis, *Peaks and Lamas* (3°ed., London, 1974). Sul clero e sulla gerarchia buddhista in un gruppo di Oirati (Oyiradi o Mongoli Occidentali), si veda A. Bormanshinov, *The Lamas of the Kalmyk People: The Don Kalmyk Lamas* (Bloomington, 1991); cfr. id., «Kalmyk Pilgrims in Tibet and Mongolia», *Central Asiatic Journal*, 42 (1988), pp.1-23.

Prologo

1. Nella cosmologia Buddhista, Jambudvīpa è il continente del sud tra i quattro continenti che circondano il Meru, la montagna al centro del mondo. È il continente sul quale gli (esseri) umani hanno le migliori condizioni interne ed esterne per la pratica religiosa.

2. "Madre dei Conquistatori" sono i *Prajnaparamita-sutra* (i *Sutra della Perfezione della Saggezza*). La saggezza è la madre di tutti i conquistatori, i.e. i buddha, nel senso che attraverso lo sviluppo della saggezza che conosce la vacuità e così via, si può infine raggiungere lo stato di buddha (buddhitā). [377]

3. Testo corretto in sostituzione di “Vrikamalasila” che concorda con A-kya, 92.5-93.3, che discute la compilazione di questo nome e dice che nonostante il fatto che esso compare in molte antiche e nuove edizioni del testo di Tsong-kha-pa come Vrikamalasila, la forma corretta è Vikramalasila.
4. Questo schema è parte del testo tibetano. I traduttori hanno incluso lo schema per il contenuto di ogni capitolo all’inizio del capitolo stesso e i titoli che si succedono nel capitolo ripetono questo schema. Quando uno schema copre i capitoli successivi, i traduttori hanno indicato i capitoli a cui si riferiscono. Quando copre degli argomenti inclusi nei successivi due volumi, essi (traduttori) hanno indicato il capitolo in cui comincia e aggiunto le parole “e così via”.

Capitolo Uno Atisha

5. *Abhisamayalamkara-prajnaparamitopadesa-sastra-karika* (AA), P5184. Questo testo espone il significato nascosto dei *Prajnaparamita-sutra*, dettagliando il sentiero dell’illuminazione.
6. ‘Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*, 18.5-6) spiega che il *Bodhi-patha-pradipa* è il testo radice per il testo di Tsong-kha-pa e, dal momento che Atisha ne è l’autore, egli può essere considerato implicitamente l’autore di questo testo. ‘Jam-dbyangs-bzhad-pa vede sostenuta la sua interpretazione dal fatto che quando Tsong-kha-pa discute la grandezza dell’insegnamento che deve essere spiegato, parla della grandezza del *Bodhi-patha-pradipa*.
7. Nag-tsho-lo-tsa-ba-tshul-khrims-rgyal-ba (Nak-tso-lo-dza-wa-tsul-trim-gyel-wa) nacque nel 1011 nella regione Gung-thang di mNga’-ris (Nga-ri) oggi Ladakh. Nga-tsho invitò con successo e accompagnò Atisha in Tibet e stette poi con lui per molti anni come suo studente.

Il nome intero di questo breve verso di lode di Atisha da parte di Nag-tsho è *Khams gsum chos kyi rgyal po dpal ldan mar me mdzad ye shes la bstod pa’i rab tu byed pa tshigs bcad brgyad cu pa*. Si trova nel *Legs par bshad pa bka’ gdams rin po che’i gsung gi gces btus nor bu’i bang mdzod* (bKa’ gdams bces btus) compilato da Ye-shes-don-grub-bstan-pa’i-rgyal-mtshan, pp.30-39. Una biografia più ampia, *Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa* (*rNam thar rgyas pa*) (*Long Biography of Atisha/ Un’Ampia Biografia di Atisha*) è basata ampiamente sul racconto di Nag-tsho sulla vita di Atisha.

Questa citazione e quelle successive tratte dal *bsTod pa brgyad cu pa* di Nag-tsho si trovano, con una possibile eccezione, all’interno del suo *rNam thar rgyas pa* (*Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa*), e le elaborazioni in prosa di Tsong-kha-pa anche spesso lo seguono. Le seguenti citazioni di Tsong-kha-pa tratte da questi versi di lode verranno citate dal *rNam thar rgyas pa*. Le stanze qui citate (con alcune variazioni) si trovano nel *rNam thar rgyas pa*, 48.8-12 e 49.9-16, ma ivi esse vengono attribuite ad uno dei principali discepoli Indiani di Atisha, il pandit Ksitigarbha (Sa’i-snying-po). Per ulteriori informazioni sul *rNam thar rgyas pa*, si veda Eimer 1979. Per ulteriori dati sul *bsTod pa brgyad cu pa*, si veda *The Blue Annals* (Roerich, p.242), e Eimer 1977, pp.142-46.

8. Il tibetano per “imperatore orientale” è *stong khun*. A-kya-yongs-‘dzin nel suo *Brief Explanation of Terminology in the “Lam rim chen mo”* (A-kya, 97.2-4) racconta che lCang-skya-rol-pa’i-rdo-rje (Jang-gya-rol-be-dor-je, 1717-1786) disse che *stong khun* corrisponde con l’espressione cinese *t ng kus* avente *t ng* il significato di “orientale/ est” e *kus* essendo un modo cortese di riferirsi ad {378} un re o ministro. Il significato è che la ricchezza, ecc. del padre di Atisha era come quella dell’imperatore della Cina dell’Est, un imperatore di leggendaria ricchezza.

9. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan*, 20.5) dice questo è Dhanasrimitra.

10. *rNam thar rgyas pa*, 51.2-5.

11. *sGyu rtsal*. A-kya-yongs-‘dzin (A-kya, 98.1-2) dà un’analisi delle sessantaquattro arti, che egli sostiene provenire dal *Maha-vibhāsa*, i compendi dell’Abhidharma Sarvastivada ortodosso. Questi sono anche elencati nel *Bod rgya tshig mdzod chen mo* (*Tibetan Chinese Dictionary*) (People’s Publishing House 1984). Trenta includono le abilità (*bzo*) come lo scrivere, l’astrologia, le arti materiali, cavalcare e addestrare animali e le abilità atletiche; diciotto si riferiscono ad aspetti della musica (*rol mo’i bye brag*), in primo luogo ai diversi tipi di strumenti, così come all’accompagnamento vocale e fisico con le mani e coi piedi; sette ai tipi di toni (*glu dbyangs kyi nges pa*), che sono suoni come (quelli di) vari tipi di animali e uccelli per dimostrare le diverse emozioni; e nove si riferiscono agli stili della danza (*gar gyi cha byad*), che mostrano diversi modi del corpo (fiero, coraggioso), della parola e della mente (compassionevole, pacifico). Ganguly (1962) fornisce una descrizione di questi dal punto di vista della tradizione indiana.

12. *rNam thar rgyas pa*, 35-45 dà i particolari di ciò che Atisha studiò.

13. Krsnagiri o Kalasila (Chattopadhyaya 1981, p.73); più probabilmente Kalasila, come detto anche da Roerich (1979, p.242), che secondo il punto di vista di B.C. Law è una delle sette montagne famose vicino a Rajagrha. L'informazione che Tsong-kha-pa fornisce in questo paragrafo può essere trovata in *rNam thar rgyas pa*, 51.5-10 e 33.16-34.7.
14. Il veicolo del mantra (*gsang sngags kyi theg pa*), o veicolo vajra (*rdo rje theg pa*), è la pratica di ciò che è insegnato nei testi tantrici, nei tantra o classi di tantra (*rgyud sde*).
15. Tutte le edizioni del testo dicono *dakima*, una variazione sulla parola indiana *dakini* usualmente resa in tibetano con *mkha' gro ma* ("sky-goer", "viaggiatore dello spazio"), piuttosto che riportata in una forma traslitterata.
16. (A-kya, 101.5) Questo si riferisce al raggiungimento del livello della pazienza del sentiero della preparazione, il terzo dei suoi quattro livelli. I cinque sentieri buddhisti, o stadi del raggiungimento sono: il sentiero dell'accumulazione, quello della preparazione, della visione, della meditazione e del non-più-apprendimento.
17. *rNam thar rgyas pa*, 61.12. Il materiale in questo paragrafo e quello seguente si trova in *rNam thar rgyas pa*, 60.3-62.6. Vi è una lieve variazione nella citazione della seconda linea: come citata da Tsong-kha-pa, la linea finisce con *rab tu grags*; in *rNam thar rgyas pa* la lezione è *grags pa yin*. Il significato è lo stesso.
18. Questa è una variante della compitazione del nome; la forma usuale che si trova nella letteratura secondaria è Odantapuri. Chattopadhyaya (1981, pp.119-120) dice che l'esatta ubicazione di Odantapuri non è stata identificata. Tuttavia ella cita dGe'dun-chos-'phel che la localizza a nord di Nalanda, in qualche posto tra Patna e Rajgir. Sukumar Dutt (1962, pp.344-346) dice che Odantapuri fu edificata dal fondatore della dinastia Pala, Gopala, a metà [379] dell'ottavo secolo a circa sei miglia da Nalanda e fu completamente distrutta attorno al 1198. Si veda altresì Ngag-dbang-rab-brtan (*mChan*, 23.2-6).
19. La grande sistematizzazione del buddhismo Sarvastivada usata dai Vaibhasika, preservata in tre traduzioni cinesi, ma non in tibetano (Dessein e Cox 1998).
20. Ngag-dbang-rab-brtan (*mChan*, 23.6) identifica queste come Sarvastivada (*gzhi thams cad yod par smra ba*), Mahasamghika (*phal chen po*), Sthavira (*gnas brtan pa*) e Sammitiya (*mang pos bkur ba*).
21. Ossia, i discorsi (*mdo sde, sutra*), la disciplina (*'dul ba, vinaya*) e la conoscenza (*mngon pa, abhidharma*).
22. I tre preziosi addestramenti sono: l'addestramento nell'etica, nella concentrazione e nella saggezza. L'espressione tibetana per "gli addestramenti come sono realizzati" è *rtoqs pa'i bstan pa*.
23. Questo titolo (di sezione) non viene nominato esplicitamente nel testo di Tsong-kha-pa ma si trova in una lista separata dello schema-guida del testo intitolato *Byang chub lam rim chen mo'i sa bcad* e in 'Jam-dbyangs-bzhad, et al. *mChan (Four Interwoven Annotations / Quattro Annotazioni Intrecciate)*, 24.5. La sua appropriatezza è dimostrata dal parallelismo con le sezioni che seguono: b. *Atisha possedeva l'addestramento nella concentrazione*, e c. *Atisha possedeva l'addestramento nella saggezza*.
24. *rNam thar rgyas pa*, 94.15-18.
25. Questo si riferisce al fatto che i voti monastici sono presi in conformità con le scritture del veicolo dello *sravaka*, non al fatto che Atisha fosse uno *sravaka* nel senso di avere una motivazione Hinayana.
26. *rNam thar rgyas pa*, 95.9-12.
27. Sauvarnadvipa o Suvarnavdipiya ("guru di Sumatra"). Egli è anche conosciuto col nome Dharmakirtisri e Maitripada (*rNam thar rgyas pa*, 26.1 e 26.5).
28. *rNam thar rgyas pa*, 87.2-3.
29. "Figli dei conquistatori" (*rgyal sras*) significa i bodhisattva.
30. *rNam thar rgyas pa*, 95.16-96.1.
31. "Considerasti te stesso come una deità" significa che Atisha praticò lo yoga della deità.
32. Avadhutipa, un epiteto per Atisha, significa "uno impegnato in pratiche che interessano il canale centrale."
33. *rNam thar rgyas pa*, 96.17-97.1.
34. I tre voti sono: i voti dello *sravaka*, del bodhisattva e i (voti) tantrici.
35. Lochö Rinpoce dice che "gli atti della condotta abile" (*rig pa brtul zhuugs*) si riferisce agli atti della condotta di un praticante del tantra più alto, che sono talmente contrari a quelli delle persone ordinarie che il praticante sembra essere pazzo.
36. *rNam thar rgyas pa*, 40.13-16. Le ultime quattro linee sono anche citate al 21.7-8.
37. *Ibidem*, 92.13-93.1. Roerich (1979, p.43) cita questo verso come una fonte che mostra quanto il buddhi-

simo fosse già degenerato in India prima dell'epoca di Atisha.

{38c}

38. Si veda la nota 20.

39. Ngag-dbang-rab-brtan (*mChan*, 28.5) identifica questi quattro con i monaci, le monache e i praticanti laici maschi e femmine.

40. Ye-shes-'od (Ye-sce-ö), che visse tra la fine del decimo e l'inizio dell'undicesimo secolo, e Byang-chub-'od (Jang-chup-ö), che visse dall'inizio fino alla metà dell'undicesimo secolo, furono re del Tibet Occidentale.

41. Ossia, brGya-brtson-'grus-seng-ge, che morì nel 1041 sulla strada verso il Tibet con Atisha.

42. Ngag-dbang-rab-brtan (*mChan*, 29.4-6) menziona che ci sono due tradizioni su quanto tempo Atisha trascorse in Tibet, una afferma che egli vi restò per undici anni, l'altra, seguita anche da Tsong-kha-pa, secondo cui egli vi trascorse diciassette anni; entrambe concordano sul fatto che egli morì all'età di settantatre anni. Chattopadhyaya (1981, pp.307-366) discute la cronologia del viaggio di Atisha in Tibet e la durata della sua permanenza là.

43. Ossia, uno dovrebbe essere un erudito che ha conseguito la maestria sui cinque rami di conoscenza buddhista (*nang rig pa*), non buddhista (*phyi'i rig pa*), grammatica e logica (*sgra gtan tshigs*), le arti (*bzo*), e la medicina (*gso ba*). La lista dei cinque (rami) appare anche come conoscenza buddhista, grammatica, logica, arti e medicina.

44. *rNam thar rgyas pa*, 4.4-8. La quinta linea, la "venerabile Tara, e così via", è qui omessa apparentemente a causa di un errore del copista. Nel commentario che segue al verso, il *rNam thar rgyas pa* elenca come sei principali divinità di Atisha (*thugs dam gyi gtso bo*), Tara (Jo-mo sGrol-ma), Avalokitesvara ('Phags-pa sPyan-ras-gzigs), Achala (Mi-gyo-ba), Trisamayavuharaja (Dam-tshig-gsum-bkod-pa'i-rgyal-po), Chakrasamvara (bDe-mchog-'khor-lo) e Hevajra (dPal dGyes-pa-rdo-rje).

45. 'Jam-dhyangs-bzhad-pa (*mChan*, 32.2) elenca questi cinque come il lignaggio di tutti i tantra (*sngags mtha' dag gi brgyud pa*); il lignaggio di Guhyasamaja, il lignaggio dei tantra madre, il lignaggio dell'Azione e dello Yoga (*kriya e yoga*) e il lignaggio di Yamari (gShin-rje-gshed). L'elenco di A-kya (A-kya, 106.2-3) ha come primo il lignaggio del Tantra Segreto (*gsang sngags mtha' dag gi brgyud pa*) e include nel quarto i tantra dell'Esecuzione insieme a (quelli dell') Azione e dello Yoga (*bya spyod dang rnal 'byor rgyud kyi brgyud pa*), dando come fonte il *rNam thar chen mo* (*Grande Biografia*), che può essere il *Jo bo rin po che rje dpal ldan a ti sha'i rnam thar rgyas pa yongs grags* (*Famosa Biografia*) di mChims-thams-cad-mkhyen-pa (Chim-tam-je-kyen-ba) o il *rNam thar rgyas pa*. La stessa informazione si trova nel *rNam thar rgyas pa*, 7.11-14.

46. Ciò è citato in *rNam thar rgyas pa*, 21.17-22.2. Il paragrafo precedente è una versione molto condensata di 6-21 del *rNam thar rgyas pa*. Passi corrispondenti ai tre seguenti paragrafi si trovano in *rNam thar rgyas pa*, 6.3 e segg., 28.16 e segg., e 225.1-226.8.

47. Per delle brevi biografie di molte di queste persone, si veda Tshe-mchog-gling-Ye-shes-rgyal-mtshan (Ye-sce-gyen-tsen, 1713-1793), *Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma brgyud pa'i rnam par thar pa* (*Lives of the Teachers of the Lam-rim Precepts*), vol.1, pp.359-385. {381} I dati noti non forniti precedentemente riguardo a coloro di cui sopra sono: Rin-chen-bzang-po (958-1055); rNal-'byor-ba-chen-po (1015-1077); dGon-pa-ba (1016-1082); Khu-ston-brston-'grus-gyung-drung (1011-1075); 'Brom-ston-pa-rgyal-ba'i-'byung-gnas (1005-1064).

48. *rNam thar gyi yi ge chen mo rnam*. Non è nota alcuna biografia standard di Atisha con questo nome. Potrebbe riferirsi al *rNam thar rgyas pa* o alle biografie note al tempo di Tsong-kha-pa, inclusi il *rNam thar rgyas pa* e il *rNam thar rgyas pa yongs grags* (si veda sopra alla nota 45).

Capitolo Due La grandezza dell'insegnamento

49. I due insegnanti sono gSer-gling-pa, erudito nel sistema di Asanga, e il più giovane dei Vidyakokila (Rig-pa'i-khu-byug-chung-ba), conosciuto anche come Avadhutipa, che era erudito nel sistema di Nagarjuna (*mChan*, 34.2-3, A-kya, 106.5-6).

50. *Prajna-pradipa-tika*, P5259, 275.3-7-8.

51. Un epiteto per un buddha, che significa "uno che ha sconfitto (*bhagna*) i quattro demoni" e "uno che ha (*vat*) le sei bontà (*bhaga*) - bellezza, fama, potere, gloria, saggezza e perseveranza gioiosa".

52. Questo è *Bodhicitta-vivarana*, 38, seguendo la traduzione di Rab-zhi-chos-kyi-bshes-gnyen (Rap-shi-chö-gyi-shay-nyen) et al. (P5470, 273.3.4-5). Lindtner (1982, pp.106-07) legge *rang la de bzhin gzhan dag la*

/ *nges pa skyed par bya ba'i phyir*, tuttavia la lezione *nges* è sostenuta dal *Bodhicitta-vivarana-tika* (*Commentario al "Saggio sulla Mente dell'Illuminazione"*) di Smrtijanakirti (P2694, 140.2-3), che dice *de bas na rang gi nges pa gzhan rnam's nges pa bskyed pa'i don du ni ...*. Questo verso appare nel mezzo di una sezione in cui Nagarjuna sta confutando il Vijnanavada, e la sua relazione qui con tale contesto non è ovvia. 53. *Pramana-varttika-karika*, Shastrī 1968, 50.3; P5709, 85.5.1-2.

54. AA, 1.1; P5184, 3.1.1-2. I "sentieri" sono i sentieri dei sravaka, pratyekabuddha e bodhisattva.

55. *Arya-astadasahasrika-prajnaparamita-nama-mahayana-sutra*, P732, 129.3.4-6. Le parole sono poco differenti rispetto alla citazione di Tsong-kha-pa ma il significato è lo stesso.

56. Alcune attività che sono proscritte (messe al bando) nelle pratiche comuni, come uccidere, mentire, impegnarsi in relazioni sessuali, bere birra e così via, sono prescritte nel veicolo del tantra e perciò questi due potrebbero sembrare contraddittori.

57. *Vajra-sikhara-maha-guhya-yoga-tantra*, P113, 7.2.7; 26.3.8-26.4.1; 31.2.5.

58. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan*, 38.6) identificò i tre tipi di etica così: (1) frenare le attività cattive (*nyes spyod sdom pa*), (2) collezionare attività virtuose (*dge ba chos bsdu*) e (3) compiere il bene degli esseri viventi (*sems can don byed*).

59. Quando si prendono i voti tantrici sono enumerate diciannove promesse (*samaya, dam tshig*), tra le quali c'è la promessa di Amitabha che si trova nel *Sri-vajra-daka-nama-maha-tantra-rala* {382} (P18, 107.3.7) come *phyi nang gsang ba'i theg pa gsum / dam chos yang dag gsung bar bgyi*; nel *Samputi-nama-maha-tantra* (P26, 255.2.8-3.1) come *phyi dang gsang ba theg pa gsum / dam pa'i chos kyang so sor gsung*; e nel *Vajra-sikhara* (P113, 19.2.8) come *phyi nang gsang ba'i theg pa gsum / dam pa'i chos ni gzung bar bgyi*. Le *Vajra-sikhara* e *Vajra-daka* sono le più dirette e dicono che gli insegnamenti da sostenere sono "i tre veicoli: esterno, interno e segreto." La lezione di Tsong-kha-pa, tuttavia, è più vicina alla versione *Samputi*, che egli cita nel suo *rTsa ltung rnam bshad* (*Cadute Radice nel Tantra*), 3b2. Secondo Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan*, 39.2), "esterna" si riferisce al Tantra dell'Azione e dell'Esecuzione, "segreta" si riferisce al Tantra Yoga e al Supremo Yoga Tantra, e "tre veicoli" si riferisce a questi due e al Veicolo della Perfezione.

60. *Arya-prajnaparamita-ratna-guna-sancaya-gatha*, Conze 1973, 22.3; P735, 192.2.5.

61. A-kyā-yongs-'dzin (A-kyā, 107.4-108.6) presenta una varietà di spiegazioni per questo passaggio sulle "quattro" (facce), come ad esempio i tre addestramenti più i sentieri tantrici ma poi sembra proporre l'idea che esprimano un'analogia con qualcosa a quattro facce, come il dado, che è completo così com'è, a prescindere da quale lato lo si guardi. Proprio allo stesso modo, a prescindere dall'aspetto degli stadi del Sentiero dell'Illuminazione che stai praticando, esso contiene in sé gli insegnamenti completi.

62. *Mahayanottara-tantra-sastra*, Johnston 1950 (RGV), 5.20; P5525, 31.5.2-3. La tradizione tibetana considera Maitreya autore di quest'opera, ma la tradizione cinese ritiene che l'autore sia Saramati. Su questa questione si veda Takasaki 1966, pp.6-9 e Ruegg 1969, pp.32-55.

63. *Abhidharma-kosa-karika*, Shastrī 1972 (AK), 8.39; P5590, 127.1.8.

64. *Bharana-krama*, P5312, 40.1.2-3.

65. *Sad-dharma-pundarika-nama-mahayana-sutra*, Vaidya 1960a (SP), 2.54; P781, 10.1.5-15.4.5.

66. Il *Satyaka-parivarta* è il quarto capitolo dell' *Arya-bodhisattva-gocaropaya-visaya-vikurvana-nirdesa-nama-mahayana-sutra*.

67. *Arya-sarva-vaidalaya-samgraha-nama-mahayana-sutra*, P893, 124.5.4-7. La prima linea come citata da Tsong-kha-pa, non appare nella versione tibetana del sutra, ma si trova nella versione sanscrita citata nel capitolo quattro del *Siksa-samuccaya* (*Compendio degli Addestramenti*) di Santideva, Vaidya 1960b, p.56. Qui ed altrove Tsong-kha-pa cita da questo testo e non dai sutra originali.

68. *Tathagata* è un epiteto per un buddha. Significa "uno che ha raggiunto (*gata/agata*) l'illuminazione nello stesso modo in cui (*tatha*) l'hanno raggiunta i buddha del passato".

69. *Sarva-dharma-svabhava-samata-vipancita-samadhi-raja-sutra*, Vaidya 1961 (SR), 18.31-32; P795, 300.3.7-8.

70. Uno *stupa* è un monumento commemorativo dell'illuminazione di un buddha, che simboleggia la mente illuminata di un buddha. Serve anche come reliquiario, contenente spesso le reliquie di persone religiose molto venerate, benché possa essere usato dalle famiglie per i loro membri deceduti

[383] Capitolo Tre **Come ascoltare e spiegare l'insegnamento**

71. *Udana-varga*, Bernhard 1965 (Ud), 22.6, 22.3.5; P992, 97.2.1-3. *Versi sull'udire* è il titolo del Capitolo 22

della *Collezione di Versi Indicativi*.

72. *Jataka-mala*, Vaidya 1959a (Jm), 31.31-34ab, 31.38cd; P565c, 56.5.6-57.1.2, 57.1.5-6. L'autore di questo *Jataka-mala* è Aryasura secondo il catalogo P.

73. *Yoga-carya-bhumau Bodhisattva-bhumi*, Dutt 1966 (Bbh), p.165; P5538, 19c.1.6-2.2. Il *Bodhisattva-bhumi* è la sezione 15 dello *Yoga-carya-bhumi (Livelli degli Atti Yogici)*, una lunga collezione di opere tutte attribuite a Asanga nella tradizione tibetana.

74. *Dasa-cakra-kṣitigarbha-nama-mahayana-sutra*, P905, 96.3.6-7. *Kṣitigarbha* ("Grembo della Terra") è il nome di un bodhisattva.

75. Bbh, 73, 165; P5538, 158.4.4-158.5.2, 19c.2.2-8. La discussione delle cinque condizioni che non devono essere portate alla mente si svolge nel capitolo 16.

76. Jm, 31.69-70; P565c, 58.2.6-8.

77. Questa esortazione generale ad ascoltare bene prima di dare un insegnamento si trova in un gran numero di sutra come l'*Arya-sūvikranta-vikranti-pariprccha-prajnaparamita-nirdesa (Domande di Sūvikranta)* citato in *Mahayana-sutra-samgraha (Collezione di Sutra Mahayana)* (Vaidya 1964, p.3), il *Sagaramati-pariprccha-sutra (Domande di Sagaramati)* (P819, 91.2.8-3.1) e *Dasa-cakra-kṣitigarbha-nama-mahayana-sutra* (P905, 47.4.7-8, 53.2.4).

78. Bbh, 74; P5538, 158.5.1-2.

79. *Bodhisattva-caryavatara*, Bhattacharya 1960 (BCA), 2.54.

80. Conze 1973, 22.1; P735, 192.2.3-5.

81. *Desana-stava*, P2048, 98.3.8-4.1.

82. SR, 9.43-46, 4.24; P795, 284.2.1-4, 278.3.1.

83. BCA, 5.109.

84. Ud, 22.7-10, 22.18-19; P992, 97.2.3-6, 97.3.2-3.

85. L'*Aryadhyaśaya-samcodana-nama-mahayana-sutra* è il capitolo 25 del *Ratna-kuta (Collezione Ratna-kuta)*. La versione sanscrita si trova in Vaidya 196cb, p.63; P76c, 6c.1.6-7, 6c.1.8-2.1, 6c.2.6-7.

86. Jm, 31.68-70; P565c, 58.2.4-5.

87. Vaidya 196cb, p.187; P76c.25, 55.4.6-5.3.

88. Conze 1979, pp.38 e segg.

89. *Arya-sagaramati-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, P819, 92.1.1-2. La versione sanscrita si trova in Vaidya 196cb, p.190. La lista delle idee è la stessa di quelle date sul come ascoltare gli insegnamenti, con una eccezione: l'idea che la pratica zelante rimuova la malattia delle affezioni è stata omessa, perché questa idea deve essere contemplata solo dagli studenti.

90. Questo *mantra* si trova in Vaidya 196cb, p.190; P819, 92.1.1.

[384]

91. SP, 13.30, 13.32-35; Vaidya 196ca, p.189; P781, 50.5.8-51.1.5.

92. *Vinaya-sutra*, P5619, 222.3.7.

93. SR, 24.44-46. La dicitura in P795, 308.4.8-5.2 è alquanto differente dal modo in cui Tsong-kha-pa cita il passo. La sua citazione concorda ed è molto vicina al modo in cui il sutra compare nel capitolo 19 del *Sikṣa-samuccaya*, Vaidya 196cb, p.189; P5336, 270.2.6-8.

94. *Vinaya-sutra*, P5619, 218.3.3-7.

Capitolo Quattro Avere fiducia nell'insegnante

95. *Hrdaya-niksepa-nama*, P5346, 47.2.8-3.1.

96. L'*Arya-bodhisattva-pitaka-nama-mahayana-sutra* è il capitolo 12 del *Ratna-kuta*, P76c.

97. *Mahayana-sutralamkara-karika*, Bagchi 1970 (MSA), 17.10; P5521, 13.4.5-6.

98. *Pratimokṣa-sutra*, P1031, 143.2.2. Codificazione delle regole della disciplina (*vinaya*) di monaci e monache recitate nella cerimonia bi-mensile (due volte al mese) della confessione. Il titolo tibetano *So sor thar pa'i mdo* ha il significato di *Sutra [sui Voti] della Liberazione Individuale*.

99. *Vinaya-vibhanga*, P1032, 149.5.1. Tsong-kha-pa si riferisce alla scrittura con *Lung rnam 'byed (Agama-vibhanga, Esegesi della Tradizione)*. Questa è la seconda sezione della disciplina.

100. Ud, 25.5-6; P992, 98.3.3-7. *Versi sugli Amici* è il titolo del Capitolo 25 della *Collezione di Versi Indicativi*.

101. mChims-thams-cad-mkhyen-pa (Chim-tam-je-kyen-ba) nel suo *mChims mdzod gyi 'grel pa mngon pa'i rgyan (Commentario all'Abhidharma-kosa di mChims)*, 145-150, cita questo verso (LRCM, 36.7 [pag. 36, linea 7]) e dice che si trova nella spiegazione di Prajnavarman del *Marga-varga*, 12.10, nel suo *Udana-varga*.

rivarana (*Spiegazione dell'Udana-varga*), ma ivi non si trova.

102. SR, 2.21-22ab, 3.24-27; P795, 277.2.5-6, 277.2.7-3.1.

103. *Arya-subahu-pariprccha-nama-tantra*, P428, 34.3.8-4.3.

104. *Catuh-sataka-sastra-karika-nama*, Lang 1986 (Cs), 12.1; P5246, 138.1.1-2.

105. *Bodhisattva-yoga-carya-catuh-sataka-tika* (*Commentario alle "Quattrocento Stanze"*), P5266, 252.5.8-253.1.7.

106. *Madhyamaka-hrdaya-karika*, P5255, 4.2.3-4.

107. *Bodhisattva-pratimoksa-catuska-nirhara-nama-mahayana-sutra*. La parola *pratimoksa* si riferisce alla codificazione delle regole dei bodhisattva.

108. *Bodhisattva-yoga-carya-catuh-sataka-tika*, P5266, 253.1.1-2.

109. Il *Ganda-ryuha-sutra* è la sezione 45 del *Buddhavatamsaka-nama-maha-vaipulya-sutra* (*Sutra dell'Ornamento Floreale*). Questa parte (P761, 292.3.5-4.4) descrive la ricerca del guru da parte di Subhadra e la sua devozione al suo guru Dharmottara. Il titolo tibetano usato da Tsong-kha-pa, *sDong po bkod pa*, è differente dal titolo in P761, vol. 26, *sDong po brgyan pa*.

110. *Arya-pratyutpanna-buddha-sammukhavasthita-samadhi-nama-mahayana-sutra*, P801, 126.2.8.

111. *Ibid.*, 126.3.1.

{385}

112. dGe-shes [Brom]-ston-pa ebbe tre discepoli principali, chiamati i tre "fratelli (*sku mched*):" Po-to-ba (Bo-do-wa), sPyan-snga-ba (Jen-nga-wa) e Phu-chung-ba (Pu-chung-wa) (Roerich 1979, pp.263-264). Ghesce Nawang Lhundup fa notare che essi erano amici spirituali molto stretti. Po-to-ba, nel dire "il mio *ghesce*", riferendosi a sPyan-snga-ba, usa il termine come un'affettuosità e lo chiama bodhisattva come elogio. Perciò, *ghesce* (*dge-bshes*) in questo caso non è traducibile come "insegnante", ma indica piuttosto rispetto per chi ha guadagnato un alto grado di conoscenza, molto simile a "dottore".

113. Un mandala, in questo contesto, è un'offerta che simboleggia l'intero universo, che colui che compie l'offerta immagina sia pieno di cose meravigliose.

114. *Ah-ray* (*ah re*) è un'espressione di grande gioia.

115. *Aryasta-sahasrika-prajnaparamita-sutra*, Vaidya 1960d, p.239; P734, 172.3.2-3.

116. *Arya-ratnolka-nama-dharani-mahayana-sutra*, citato in Vaidya 1960b, p.4; P5336, 184.1.1-3.

117. L'*Arya-dasa-dharmaka-nama-mahayana-sutra* è la sezione 9 del *Ratna-kuta*, citato in Vaidya 1960b, 1.11-14; P760, 202.2.4-6.

118. *Arya-vajrapany-abhiseka-maha-tantra*, P130, 90.5.1-2.

119. *Ibid.*, 50.3.5-6.

120. *Arya-ratna-megha-nama-mahayana-sutra*, P897, 215.1.4-8.

121. L'*Arya-grha-paty-ugra-pariprccha-nama-mahayana-sutra* è la sezione 19 del *Ratna-kuta*, citato in Vaidya 1960b, 2.9-13; P760, 271.4.4-8.

122. *Dasa-dharmaka-sutra*, P760, 204.2.2-6.

123. *Ganda-ryuha-sutra*, Vaidya 1960c, p.131; P761, 184.1.7-2.4.

124. *Ibid.*, Vaidya 1960c, LIV.70, 72-74, 71, 75; P761, 297.4.1-6.

125. *Guru-pancasika*, 46-47; P4544, 206.1.7-8.

126. MSA, 17.11; P5521, 13.4.6-8.

127. *Guru-pancasika*, 17, 21; P4544, 205.4.4, 205.4.6-7.

128. *Ibid.*, 20; P4544, 205.4.6.

129. Jm, 17.32a-b; P5650, 28.5.4-5.

130. *Vinaya-sutra*, P5619, 201.2.6.

131. *Ratna-megha-sutra*, P897, 215.1.8.

132. La storia della dodicesima nascita racconta una delle nascite del Buddha in India, come brahmino. È la seguente: un giorno l'insegnante di un gruppo di giovani brahmini decise di mettere alla prova i suoi studenti. Egli prima fece emergere la loro solidarietà dicendo loro dei suoi problemi finanziari. Poi affermò: "Si dice: 'Quando la fortuna di un brahmino è in declino, diventa virtuoso rubare'. Brahma, il creatore dell'universo, è il padre di tutti i brahmini. Quando la fortuna di un brahmino declina, va bene anche rubare perché ogni cosa è creazione di Brahma e i brahmini sono padroni di quelle creazioni. Perciò, per favore, andate e rubate qualcosa". La maggior parte degli studenti rispose che avrebbe fatto proprio come aveva detto l'insegnante, ma lo studente che doveva diventare Sakyamuni Buddha rimase in silenzio. Quando l'insegnante gli chiese di [386] spiegare il suo silenzio, egli rispose: "Tu, mio insegnante, ci hai dato l'istruzione di rubare, ma secondo gli insegnamenti generali rubare è completamente inappropriato. Benché tu abbia detto di farlo, non

- sembra giusto". L'insegnante fu molto compiaciuto e disse: "Io ho detto questo per mettervi tutti alla prova. Egli è quello che ha effettivamente compreso i miei insegnamenti. Lui non è stato stupidamente portato in qualsiasi luogo come un rivoletto d'acqua ma ha esaminato ciò che il suo insegnante ha detto e ha fatto la sua scelta. Egli è il migliore tra i miei studenti".
133. *Guru-pancasika*, 24cd; P4544, 205.4.8-5.1.
134. MSA, 17.14; P5521, 13.5.1.
135. *Ganda-ryuha-sutra*, citato in Vaidya 1960b, p.23; cfr. Vaidya 1960c, p.364; P761, 291.5.7-292.1.8, che ha alcune linee in più.
136. Ibid., Vaidya 1960c, p.13; P761, 184.2.6-8. La traduzione tibetana è differente ma è identica alla citazione in *Siksa-samuccaya* (Vaidya 1960b, p.23; P5336, 194.4.8-5.3).
137. L'*Arya-tathagatacintya-guhya-nirdesa-nama-mahayana-sutra* è la sezione 3 del *Ratna-kuta*, P760.
138. *Ksitigarbha-sutra*, citato in Vaidya 1960b, 51.06, 51.12.
139. Jm, 31.72; P5650, 58.3.4-5.
140. *Vajrapany-abhiseka-maha-tantra*, P130, 90.4.6-5.1.
141. *Guru-pancasika*, 11-12; P4544, 205.3.7-4.2.
142. Benché *daka* (plur. *dakas*) possa essere riferito ad esseri che sono oltre l'esistenza ciclica e che assistono i praticanti buddhisti, in questo contesto sono spiriti nocivi.
143. *Sri-krna-yamari-maha-tantra-panjika-ratna-pradipa-nama*, P2782, 257.3.4-5.
144. *Pratyutpanna-buddha-sammukharasthita-samadhi-sutra*, P801, 107.1.6-8.
145. Lochö Rimpoce spiega che questo si riferisce ai bodhisattva.
146. *Arya-sad-dharmanusmṛty-upasthana*, P953, 309.5.23.
147. *Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo*, P787, 9.2.2-7. Non c'è un titolo sanscrito per quest'opera in P. Questa versione del sutra fu tradotta dal cinese.
148. *Satyaka-parivarta*, P813, 247.1.1-2.
149. Ud, 25.1, 25.9-10; P992, 98.2.8-3.1, 98.3.6-7.
150. Kensur Yesce Thupten definisce la pratica del *Guru Yoga* come il mantenere la mente in meditazione univoca sul metodo di affidarsi all'insegnante e impiegare quel metodo nella pratica.
151. Per la storia di Sadaparudita si veda Conze 1973, capitolo 30, e per la storia di Sudhana si veda Cleary 1985-87, vol. 3, ove Sudhana va alla ricerca di insegnanti e imparerà da tanti di essi.

Capitolo Cinque La sessione di meditazione

152. *Yoga-carya-bhumau Sravaka-bhumi* (Sbh), P5537, 58.4.2-5.8. Lo *Sravaka-bhumi* è la sezione 13 dello *Yoga-carya-bhumi*. {387}
153. Ghesce Nawang Lhundup commenta che "coloro che dimorano nella parola di Buddha" si riferisce ai rimanenti (esseri) del campo di accumulazione delle collezioni di meriti e sublime saggezza – gli eroi e le eroine, i *daka* e le *dakini* e i protettori dell'insegnamento. "Dimorare" qui significa che essi stanno seguendo e portando a compimento i consigli dei Buddha.
154. Questo verso e i successivi dodici versi tutti ben noti all'inizio del *bZang spyod smon lam* [*Samanta*] *bhadra-carya-pranidhana* (anche conosciuto come *Re delle Preghiere*) si trovano alla fine del *Ganda-ryuha-sutra* 61 (P761, 320.1.7-320.3.2), la sezione finale del *Ratna-kuta*. Tsong-kha.pa cita solamente le parole iniziali di ciascun verso che qui sono stati resi per intero per motivi di chiarezza.
155. *Mi yi seng ge*, "leoni-tra-gli-umani". È un epiteto per i buddha.
156. *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdu nas brjed byang du byas pa* (*Note che Riassumano gli Argomenti nei Quattro Commentari alla Preghiera di Samantabhadra*), P5846, 89.4.5-6.
157. Ibid., P5846, 89.5.6-7.
158. *Sugata* (*bde bar gshes pa*) è un epiteto per un Buddha, che significa "uno che ha raggiunto la beatitudine più alta" ed anche "colui che è andato bene".
159. Kensur Yesce Thupten commenta che i gruppi di persone sarebbero cinque se raggruppi insieme come *sravaka* quelli che hanno da imparare ancora e quelli che non hanno più niente da imparare.
160. *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdu nas brjed byang du byas pa*, P5846, 92.2.3-4.
161. Questo è il sesto ed ultimo aspetto della preparazione per la sessione di meditazione. Gli altri cinque sono stati numerati ed elencati sopra. Di solito, l'offerta del mandala è inclusa nel quinto aspetto della preparazione, offrire i sette rami dell'adorazione, ma qui, secondo 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*, 126.3), il man-

dala è offerto in occasione dell'aspetto finale.

162. Questa preghiera è nota come *Don chen po gsum la gsol ba 'debs pa* (*Supplica per i Tre Grandi Propositi*).

163. In questo contesto, l'aspetto soggettivo dell'oggetto (*yul gyi rnam pa*) è che il guru è un Buddha e l'aspetto soggettivo della tua mente (*yul can gyi rnam pa*) è la tua fede o convinzione che il guru sia un Buddha.

164. Il *Pranidhana-saptati-nama-gatha* attribuito talvolta a gZhan-la-phan-pa'i-dbyangs dGon-pa-pa talvolta a Aryasura/ Aryasurya (Beresford 1979).

165. I dettagli dello schema-guida riguardante questo titolo non erano nello schema originale del testo ma sono stati aggiunti dagli editori per rendere la traduzione più facile da leggere.

166. La percezione, nella psicologia buddhista, consiste in tre aspetti: la facoltà sensoriale (che include la facoltà sensoriale mentale, insieme alle cinque facoltà sensoriali), l'oggetto, e la conoscenza che sorge in dipendenza dalla facoltà sensoriale e dal suo oggetto. Questi sei oggetti sensoriali sono i cinque fenomeni delle coscienze sensoriali – forme, suoni, odori, gusti e oggetti tangibili – e quello della coscienza mentale.

167. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*, 135.5) elenca i cinque luoghi, come il posto che vende liquori, un bordello, un cattivo macello, il palazzo del re e un macello regolare. [388]

168. Vaidya 1960b, p.72; P536, 216.5-7.

169. *Suhrl-lekha*, 38; P5682, 236.2.3-4.

170. *Ibid.*, 39; P5682, 236.2.4-5.

171. *Ibid.*, 44 espone cinque oscurazioni che sono: eccitazione e rimpianto, malevolenza, letargia e sonnolenza, desideri struggenti, dubbi.

172. I due tipi di perseveranza gioiosa sono: la perseveranza gioiosa della pratica costante (*rtag sbyor*) e la perseveranza gioiosa della pratica reverente (*gus sbyor*). La prima è come sembra (come il termine lascia intendere), e la seconda è provare diletto in quella e fare uno sforzo intenso.

173. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*, 141.2-3) commenta che il modo di dormire dello spirito affamato è con la faccia in giù, la deità dorme sulla schiena e il modo di dormire di quelli che sono dominati dai desideri è sul lato sinistro.

174. Questo segue il Ganden Bar Nying (33a.2) che legge *mi nyal ba*, come fa il *mChan* (142.4). Il LRCM (68.11) legge *nyal stangs*.

Capitolo Sei Confutare le concezioni errate sulla meditazione

175. MSA, P5521, 3.3.2.

176. Le tre saggezze sono quelle che sorgono dallo studio, dalla riflessione e dalla meditazione.

177. L'“accesso” al primo livello della meditazione, chiamata “prima stabilizzazione meditativa”, è raggiunto attraverso specifici tipi di attenzione, come la serenità meditativa.

178. Il termine tradotto qui come “buona qualità che risulta dalla meditazione”, (*bsgoms byung*), ha un significato specifico. Tali buone qualità sono associate con i regni della forma e senza forma. Tuttavia, puoi conseguirle nel regno del desiderio; proprio non ci sono buone qualità che risultino dalla meditazione associate allo stesso regno del desiderio.

179. *Abhisamayalankara-karika-prajna-paramitopadesa-sastra-tika-prasphuta-pada-nama*, P5194, 104.1.1-2.

180. AA, 4; P5184, 6.1.5-6.

181. *Ibid.*, 4.53; P5184, 6.3.1.

182. Il *nirveda-bhagiya* (tradotto anche con “ausili per la preparazione”) è il nome del sentiero della preparazione.

183. BCA, 1.2d; e Ss, P5336, 183.4.8.

184. Ss, 4; P5536, 188.4.8-5.1.

185. Lochö Rimpoce commenta che questo significa che la mente diventa utilizzabile e flessibile.

186. Sbh, P5537, 108.5.7-109.1.5.

Capitolo Sette Una vita umana di condizioni favorevoli e opportunità

187. *Ratna-guna-sancaya-gatha*, Conze 1973, 32.2; P735, 192.2.5.

[389]

188. *Suhrl-lekha*, 63-64; P₅₆₈₂, 236.5.2-4.
189. *Vyakta-pada-suhrl-lekha-tika*, P₅₆₉₀, 264.3.5.
190. *Astaksana-katha*, P₅₄₂₃, 103, 234.4.8-5.2.
191. Il Grande Frutto (in sanscrito, *Vrtaphala*) è una delle otto terre della quarta stabilizzazione meditativa. Alcune delle deità di questa regione sono prive di condizioni propizie perché si trovano in un assorbimento meditativo che manca di discriminazione (*asanjnīsamāpatti*, 'du shes med pa'i snyoms 'jug), che è molto simile al nostro sonno profondo senza sogni. Quando nascono hanno l'idea di essere nati e quando stanno per morire hanno l'idea di essere in punto di morte. Questa descrizione dell'ubicazione della loro regione si riferisce a un monastero che è lontano di cinquecento cubiti di distanza da qualsiasi insediamento laico.
192. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan*, 158.2-3) commenta che Tsong-kha-pa sta indicando che solo le deità dei regni del desiderio e senza forma che siano persone ordinarie e non nobili esseri sono senza condizioni propizie.
193. *Vyakta-pada-suhrl-lekha-tika*, P₅₆₉₀, 264.3.5.
194. *Sbh*, P₅₅₃₇, 37.5.2-38.1.5.
195. I cinque atti dalla retribuzione immediata sono gli atti odiosi di uccidere il proprio padre, uccidere la propria madre, uccidere un *arhat*, spargere intenzionalmente il sangue di un Buddha e causare uno scisma nella comunità.
196. *Sbh*, P₅₅₃₇, 38.1.5-2.1.
197. *Ibidem*.
198. *Sisya-lekha*, 76 (Minareff 1890); P₅₆₈₃, 240.2.8-3.1.
199. *Ibid.*, P₅₆₈₃, 240.1.1-2.
200. I *naga* sono creature simili a dragoni, le *vidyadhara* sono donne affascinanti, i *garuda* sono creature simili ad uccelli che sopraffanno i serpenti, e i *kinnara* (letteralmente, "Sono umani questi?") sono semidei dell'Himalaya.
201. L'*Arya-nanda-garbhavakranti-nirdesa*-[*nama-mahayana*]-*sutra*, P₇₆₀, 110.5.5-6. Questa è sezione 14 del *Ratna-kuta*, tradotto dal cinese. Vi è un'altra versione, l'*Aryayusman-nanda-garbhavakranti-nirdesa*-[*nama-mahayana*]-*sutra* che è sezione 13.
202. Ossia, come divinità del regno della forma o senza forma, non puoi raggiungere il sentiero della visione e diventare un essere nobile.
203. Nel *Subhasita-ratna-karandaka-katha* (*Discorso che È come un Ricettacolo Ingioiellato di Buone Spiegazioni*), v.15; P₅₄₂₄, 235.4.2-3 e P₅₆₆₈, 208.2.3-4.
204. *BCA*, 4.23-27; P₅₂₇₂, 248.1.3-7.
205. *Madhyamakavatara-nama*, 2.5; P₅₂₆₂, 100.4.7-8.
206. *Subhasita-ratna-karandaka-katha*, 16-18b; P₅₄₂₄, 235.4.3-5.
207. *BCA*, 5.69, 8.14; P₅₂₇₂, 249.5.1-2, 253.3.6.
208. Le prime due analogie rappresentano la difficoltà di ottenere condizioni propizie e opportunità. È raro che un insetto renda omaggio, come è raro per uno zoppo cieco guidare un {390} asino selvaggio. Kensur Yesce Thupten dice che esiste la storia di un verme che uscì dalla terra e si prostrò al Buddha. Allo stesso modo è molto difficile per noi uscire fuori dai regni miserabili e rinascere come essere umano con condizioni propizie e opportunità. Nella storia dell'asino selvaggio, uno zoppo canta una canzone dopo essere caduto per caso sul dorso di un asino. Quando gli fu chiesto perché cantasse, egli rispose: "Era così stupefacente per me essere sulla groppa di un asino selvaggio che se non avessi cantato allora, quando avrei dovuto cantare?".

Gli ultimi due esempi illustrano la grande importanza delle condizioni propizie e dell'opportunità. Un operaio dello Tsang che lavorava a una costruzione, visitò una famiglia ed essi gli servirono pesce per la prima volta nella sua vita. Gli risultò così buono che avidamente ne mangiò troppo e, quando fu sul punto di vomitare, legò la sua fascia attorno al collo. Quando gli fu chiesto perché facesse ciò, egli rispose: "Il pesce è così buono che vomitarlo sarebbe una grande perdita!". L'esempio finale si riferisce alla storia di un giovane ragazzo povero che va a un party e mangia un sacco di cibo spingendolo giù bene, al di là del suo appetito. Quando i suoi amici gli chiesero cosa stesse facendo, egli rispose: "Questa potrebbe essere l'unica occasione che avrò di mangiare un cibo così meraviglioso. Io devo mangiarlo adesso!".

Una spiegazione lievemente diversa per i primi tre esempi si trova in *dPe chos rin chen spungs pa'i 'bum 'grel* (62.2-6), di lCe-sgom-pa; l'ultimo esempio (65.1) è dato come *byis pa'i nas zan* piuttosto che *sme'u zan* del LRCM. Vi è una storia differente data per illustrare quest'ultimo esempio.

Il *dPe chos rin chen spungs pa'i 'bum 'grel*, Ganden Bar Nying, e LRCM danno la compitazione di Tsang

come *rtsang* piuttosto che *gtsang*.

209. *Vinaya-vastu*, P1030, 37.1.5-5.5. Tsong-kha-pa si riferisce alla scrittura con *Lung gzhi* (*Agama-vastu*), *Basi della Tradizione*. Questa è la prima sezione della disciplina.

210. Cs, P5426, 135.4.8-5.1.

211. BCA, 4.17-21; P5272, 247.5.7-248.1.3.

212. *Ibid.*, 4.22; P5272, 248.1.3.

213. *Suhrl-lekha*, 59-60; P5682, 236.4.7-8.

214. *Sisya-lekha*, 64a; P5683, 240.1.2-3.

215. A-kya-yongs-'dzin (A-kya, 119.2) dice che questo si riferisce a dGe-bshes 'Brom-ston-pa (Ghesce Drom-don-ba).

Capitolo Otto I tre tipi di persone

216. *Bodhi-patha-pradipa*, P5343, 20.4.5-6.

217. *Ibid.*, P5343, 103, 20.4.5.

218. *Carya-samgraha-pradipa*, P5379, 186.3.6-7.

219. *Bodhi-patha-pradipa*, P5343, 20.4.6.

220. *rVal 'byor spyod pa'i sa rnam par gtan la dbab pa bsdu ba* (Vs), P5539, 9.2.4-5. P5539, vol. 110 è citato talvolta come *gTan la dbab pa bsdu pa* (*Viniscaya-samgrahani*) talvolta come *rNam par nges pa bsdu pa* (*Nirṇaya-samgraha*). Il nome completo nel catalogo P è *Yoga-carya-bhumi-nirṇaya-samgraha*.

221. *Abhidharma-kosa-bhaṣya* (AKbh), P5591, 220.4.3-5.

[391]

222. *Samvrti-bodhicitta-bhavanopadesa-varna-samgraha*, P5307, 18.3.4-7.

223. *Madhyamaka-hrdaya-karika*, P5255, 3.4.2-4.

224. BCA, 1.9a-c; P5272, 245.2.3-4.

225. *Ibid.*, 1.24; P5272, 245.3.6-7.

226. *Bodhi-patha-pradipa*, P5343, 21.2.6-7.

227. *Bodhi-marga-pradipa-panjika-nama*, P5344, vol. 103.

228. *Madhyamakatarata-nama*, 6.226; P5262, 106.2.4-5.

229. *Mahayana-patha-sadhana-samgraha*, P5352, 51.5.23.

230. *Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha*, P5351, 50.3.3-5.

231. *Ibid.*, P5351, 50.4.8-5.2.

232. *Ibid.*, P5351, 51.3.5-6.

233. *Samadhi-sambhara-parivarta*, P3288, 257.5.2-5.

234. Lo *gZungs kyi dbang phyug rgyal pos zhus pa* (*Dharanisvara-raja-pariprccha*) è l'*Arya-tathagata-maha-karuna-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, P814, 300.5.4.

235. *Raja-parikatha-ratnavali*, R, 1.3-4; P5658, 173.5.7-8.

236. Bbh, P5538, 186.1.3-6.

237. Questo è il *Carya-melapaka-pradipa* (P2668, 295.3.8-4.1) attribuito a Aryadeva, non il *Carya-samgraha-pradipa* (P5379), di Atisha, citato prima.

238. Cs, 8.15; P5246, 136.3.2-3.

239. Nel *Sata-pancasatka-nama-stotra* (*Lode in Centocinquanta Versi*), 12.5; P2038. L'autore è Asvaghosa secondo P.

Capitolo Nove La consapevolezza della morte

240. Queste sono le cinque azioni scorrette che sono secondarie rispetto ai cinque atti di retribuzione immediata: (1) commettere un incesto con tua madre, se lei è un *arhat*; (2) uccidere un bodhisattva o (3) un essere nobile sul sentiero Hinayana di meditazione; (4) rubare le risorse della comunità; e (5) distruggere con odio un monastero o uno *stupa*.

241. Cs, 1.1; P5246, 131.2.3-5.

242. BCA, 2.34; P5272, 246.3.4.

243. *'Phags pa yongs su nya ngan las 'das pa chen po'i mdo*, P787, 147.3.5, 147.3.7-8.

244. Ud, 18.19; P992, 95.5.7-8.

245. Ibid., 1.27; P992, 90.1.2-3. In luogo di *lus* nella linea 3, Bernhard 1965 legge *jig rten*.
246. Jm, 31.60-62; P5650, 58.1.2-6.
247. Cs, 1.25; P5246, 133.3.4-5.
248. Ud, 1.25; P992, 90.1.1-2. Questo verso non è nella edizione sanscrita di Bernhard.
249. Ibid., 1.26-27 (1.25-26 nell'edizione di Bernhard); P992, 90.1.2-3. {392}
250. *Arya-rajavavada-ka-nama-mahayana-sutra*, citato in Vaidya 196cb, p.114; P887, 79.5.4-80.1.2.
251. *Garbhavakranti-sutra*, P76c, 108.4.7-8.
252. BCA, 2.40; P5272, 246.3.7-8.
253. Ud, 1.13-17; P992, 89.5.1-4.
254. *Arya-lalitavistara-nama-mahayana-sutra*, Vaidya 1958, 13.70; P763, 195.1.6.
255. *Bodhisattva-yoga-carya-catuh-sataka-tika*, P5266, 184.5.2-3.
256. *Catur-viparyaya-[parihara-]katha*, P5669, 213.3.2-3. L'autore secondo il catalogo P è Matricitra.
257. *Garbhavakranti-sutra*, P76c, 108.4.7-8. Tsong-kha-pa sembra di aver avuto davanti a sé una traduzione differente di questo passo.
258. *Catur-viparyaya-[parihara-]katha*, P5669, 213.4.2-3.
259. Jm, 32.7-9; P5650, 59.5.7-60.1.2.
260. *Maha-raja-kaniska-lekha*, P5411, 221.1.5-7. L'autore secondo il catalogo P è Matricitra.
261. AK, 3.78cd; P5590, 120.2.5.
262. Ud, 1.7-10; P992, 89.4.6-8.
263. *Raja-parikatha-ratnavali* (R), 4.17; P5658, 179.5.2.
264. *Suhrl-lekha*, 55; P5682, 236.4.3-4.
265. Cs, 2.41; P5246, 133.4.7.
266. Le cinque impurità (*sn̄yigs ma lnga*) sono le impurità degli (1) esseri viventi, (2) afflizioni, (3) persone, (4) visione filosofica, (5) risorse.
267. R, 3.79; P5658, 179.1.5.
268. *Suhrl-lekha*, 57; P5682, 236.4.5-6.
269. *Maha-raja-kaniska-lekha*, P5411, 221.1.4-5.
270. *Candra-raja-lekha* (*Lettera a Candra-raja*), P5689, 251.2.2-4. Il catalogo P dà come autore Jagata-mitrananda.
271. *Maha-raja-kaniska-lekha*, P5411, 242.4.8-5.2.
272. *Candra-raja-lekha*, P5689, 251.4.8-5.2.
273. BCA, 8.81; P5272, 256.2.2-3.
274. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan, *mChan*, 223.6. commenta che a Po-to-ba (Bo-do-wa) viene richiesto condi-scendentemente da filosofo cosa asserisce il suo sistema riguardo ad apparenza ed esclusione, e ai fenomeni positivi e negativi. Egli abilmente risponde usando i termini nel contesto della sua esperienza religiosa, piuttosto che nel contesto della discussione filosofica. Il suo gioco sulle parole apparenza ed esclusione è chiaro nella traduzione, ma non così per i fenomeni positivi (*sgrub pa*) e negativi (*dgag pa*). Egli prende il termine che rende fenomeno negativo e fa un gioco di parole, usando una parola che suona in modo simile, che significa "bloccare" (*gags pa*). {393}
275. Lochö Rimpoce dice che questi due scambi significano che devi restare con un oggetto di meditazione.
276. Lochö Rimpoce commenta che questo significa che la tua intelligenza è abbastanza chiara per contemplare ciò che è stato spiegato sopra.

Capitolo Dieci Riflettere sulla tua vita futura

277. BCA, 6.12cd, 6.21, 2.50ab; P5272, 250.5.1, 250.5.8, 246.4.7.
278. Tsong-kha-pa usa il titolo *Sa'i dngos gzhi*, secondo Thurman (1984, p.410), per riferirsi alle sezioni dello *Yoga-carya-bhumi* diverse dai Bbh e Sbh. Questo lungo stralcio (P5536, 230.3.8-231.5.6) è della prima parte dello *Yoga-carya-bhumi*.
279. *Suhrl-lekha*, 87; P5682, 237.2.8-3.1.
280. AK, 3.79, 3.82-83b; P5590, 120.2.5-7.
281. *Yoga-carya-bhumi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536, 230.3.8.
282. Jm, 29.22; P5650, 52.2.3-4.
283. *Sisya-lekha*, 52-53; P5683, 239.4.3-5.

284. *Yoga-carya-bhumi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536, 230.4.1-2.
 285. AKbh, P5591, 187.1.4-6.
 286. *Vinaya-vastu*, P1030, 42.5.2.
 287. Il *Samgharakshitavadana* è la storia 67 in *Bodhisattvavadana-kalpalata* di Ksemendra, P5655, 83.4.3-85.1.6; cfr. Vaidya 1959b, pp.204-212.
 288. AKbh, 717; P5591, 184.2.3-5.
 289. BCA, 8.12cd; P5272, 253.3.5.
 290. *Suhrl-lekha*, 83; P5682, 237.2.4-6.
 291. *Ibid.*, 84-86, 88; P5682, 237.2.6-8, 237.3.1-2.
 292. AKbh, P5591, 184.2.5-6.
 293. *Suhrl-lekha*, 89-90; P5682, 237.3.2-4.
 294. *Vyakta-pada-suhrl-lekha-tika*, P5690, 267.3.5-268.1.1.
 295. AK, 3.83c; P5590, 120. 7.8.
 296. AKbh, 517; P5591, 184.2.6-7.
 297. *Suhrl-lekha*, 91-95; P5682, 237.3.4-8.
 298. *Vyakta-pada-suhrl-lekha-tika*, P5690, 267.3.1-6.
 299. *Sisya-lekha*, 35-40; P5683, 239.2.1-7.
 300. *Yoga-carya-bhumi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536, 230.2.8-4.1.
 301. AK, 3; P5590, 187.1.3.
 302. *Suhrl-lekha*, 96; P5682, 237.3.8-4.1.
 303. *Vyakta-pada-suhrl-lekha-tika*, P5690, 268.1.1-2. [394]
 304. *Vinaya-vastu* (*Lung gzhi*), P1030, 36.3.3-37.1.3.
 305. BCA, 4.18, 2.40-48; P5272, 247.5.8-248.1.1, 246.4.4-6.
 306. *Sad-dharmanusmrty-upasthana*, P953.

Capitolo Undici Prendere rifugio nei tre gioielli

307. BCA, 1.10; P5272, 245.1.5-2.1.
 308. Questo è *Misraka-stotra-nama* (*Lode Intrecciata*), 1; P2041, 87.5.2-3, attribuito sia a Mitracita che a Dignaga in P.
 309. *Sata-pancasatka-nama-stotra*, 1.1-2; P2038, 53.5.4-5.
 310. *Tri-sarana-gamana-saptati*, P5478, 281.1.3.
 311. Vs, P5539, 17.2.2-3.
 312. *Varnarha-varne-bhagavato-buddhasya-stotre-sakya-stava*, P2029, 46.3.4-8. P include la prima sezione dell'elogio, l'*Asakya-stava* (*Elogio che Viene a Mancare*), nel titolo. L'autore è Matricitra secondo P.
 313. Il testo (134.11) dice, "le quattro suddivisioni di quest'argomento sono insegnate nel [Viniscaya-] Samgrahani", P5539, 17.2.4.
 314. *Varnarha-varna-stotra*, P2029, 48.5.3-7.
 315. *Satyaka-parivarta*, P813, 261.5.5-7.
 316. *Sata-pancasatka-nama-stotra*, 3.72-78; P2038, 55.1.8-2.5.
 317. In tib., *skyu ru ra*; in sanscrito, *dhatri*, frutta; latino, *Emblica officinalis*.
 318. *Varnarha-varna-stotra*, P2029, 43.5.4, 43.4.1-3.
 319. *Sata-pancasatka-nama-stotra*, 13.138-139; P2038, 54.5.6-7.
 320. *Satyaka-parivarta*, P813, 263.2.1-2, 263.3.1-4.
 321. *Sata-pancasatka-nama-stotra*, P2038, 56.3.4-5.
 322. *Varnarha-varna-stotra*, P2029, 46.2.2.
 323. SR, 4.16-18, 4.20-21; P795, 278.2.3-5, 278.2.6-7.
 324. *Arya-dharma-samgita-nama-mahayana-sutra*, P904, 23.4.6-7; il testo sanscrito appare in Vaidya 1966b, p.171.
 325. *Ibid.*, Vaidya 1966b, p.172; P904, 24.2.1-3.
 326. Vs, P5539, 17.3.2-4.2.
 327. Così inizia l'*Arya-buddhanusmrti* o '*Phags pa sang rgyas rjes su dran pa* (*Ricordanza del Buddha*), P5433.
 247.4.7. Inizia con "Di ltar bcom ldan 'das de ni ...".

328. *Vinaya-sutra-tika*, P5622, voll. 124-126.
 329. *Vīśesa-stava*, P2001, 1.2.3-4, 4.2.6-7.
 330. *Ibid.*, P2001, 4.2.8.
 331. *Varnarha-varna-stotra*, P2029, 45.3.5-8.

[395]

Capitolo Dodici I precetti del rifugio

332. Vs, P5539, 17.2.4-5; cfr. più avanti LRCM, 156.19.
 333. *Maha-parinirvana-sutra*, P787, 184.1.1-2.
 334. *Suhrl-lekha*, 26; P5682, 235.3.2.
 335. *Vinaya-vibhanga* (*Lung rnam 'byed*), P1032, 205.2.7-8.
 336. *Vinaya-ksudraka-vastu* (*Lung phran tshegs*) (le *Parti Minori della Tradizione*) è la terza sezione della disciplina. Questa storia si trova anche in *mDzang lun zhe bya ba'i mdo* (*Dama-muko-nama-sutra*), P1008, 106.3.6-107.1.3, dove il nome del re è Kri Kri, piuttosto che Carumat.
 337. *Aryadhyasaya-samcodana-nama-mahayana-sutra*, P760, 59.4.2-4. Il testo sanscrito appare in Vaidya 196cb, pp.62-63.
 338. SR, 24.41ab; P795, 308.4.6-7.
 339. *Ibid.*, 9.58cd; P795, 284.3.5-6.
 340. *Arya-ratna-megha-nama-mahayana-sutra*, P897, 218.5.6-7; *Tri-samaya-ryuha-raja-tantra*, P134, 101.2.8-3.3. Citato in Vaidya 196cb, p.152, dove il nome è soltanto *Tri-samaya-raja*.
 341. Il fiore di *udumvara* è un fiore molto grande e dalla fragranza pervadente che venne in esistenza alla nascita del Buddha e scomparve dopo il suo nirvana ultimo.
 342. Bbh, P5538, 187.4.4-190.2.2.
 343. *Varnarha-varna-stotra*, P2029, 48.3.4-5.
 344. *Ibid.*, P2029, 48.5.1-2. Il nome tibetano è *dPal ldan ma khol*.
 345. BCA, 2.7ab; P5272, 245.5.6.
 346. *Ratna-megha-sutra*, P897, 183.5.8-184.1.1.
 347. Il *'Chi med rnga sgra'i gzhung*s (P359, vol. 7) è recitato insieme al *Tri-ratnanusmṛti* prima di iniziare un pasto.
 348. *Paramita-samasa-nama*, P5340, 11.5.1.
 349. Ud, 15.9; P992, 94.5.1-3.
 350. AKbh, 630; P5591, 201.3.5.
 351. *Tri-sarana-[gamana]-saptati*; P5478, 281.1.2-3.
 352. Gli otto voti sono: monaco, monaca, monaco novizio, monaca novizia, uomo laico, donna laica e portatore maschio e femmina dei voti per un giorno.
 353. Vaidya 196cb, p.98; P5336, 228.5.4. Il racconto si trova anche in *Sukarikavadana-nama-sutra* (*Sutra del Racconto Edificante del Maiale*), P1014, 251.1.6, ed è la sezione 14 del *Divyavadana* (Vaidya 1959b). [396]
 354. Questi versi, simili a quelli in Ud, sono citati AKbh, 3.-32 (Shastri 1973, p.630); P5591, 201.1.1-5.
 355. Lochö Rimpoce riferisce la storia di un non buddhista che sopraffaceva chiunque non gli piacesse con una fune magica, ma quando tentò questo su un buddhista che prese poi rifugio nei tre gioielli, la sua fune fu neutralizzata.
 356. *Arya-simha-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, Vaidya 196cb, p.6; P760, 149.2.5. Questa è la sezione 37 del *Ratna-kuta*.
 357. *Sad-anga-sarana-[gamana]*, P5367, 176.2.5.
 358. Vs, P5539, 17.2.1-4.2.
 359. Ud, 12.10; P992, 93.5.3.

Capitolo Tredici Le caratteristiche generali del karma

360. *Las, karma. Karma* è un termine che nella maggior parte dei casi significa azione, ma occasionalmente significa effetto. Poiché "karma" è diventato un termine comune nel linguaggio Inglese, lo abbiamo usato in alcuni contesti per tradurre *las*; in altri, abbiamo tradotto *las* con "azione/ī".
 361. La sezione inizia con la seconda (b') delle due parti che suddividono ii) *Affidarsi ai mezzi per ottenere*

la felicità nella prossima vita, il primo punto nello schema del capitolo II. La prima parte, intitolata a' *Addestrarsi nel prendere rifugio, l'eccellente porta per accedere all'insegnamento*, si trova al punto successivo nello schema del capitolo II.

362. R, 2.21; P5658, 174.2.5-6.

363. Secondo i Samkhya teisti, la divinità suprema (*dbang phyug, isvara*) inizia e sovrintende alla creazione del mondo dalla "natura fondamentale" (*rang bzhin, prakrti*), nota anche come "essenza primordiale" (*gtso bo, pradhana*).

364. Ud, 28.24-25; P992, 100.4.4-5.

365. Il titolo indiano dato tra parentesi per il *mDzang lun zhe bya ba'i mdo* è *Dama-nuko-nama-sutra*. Fry 1981 ha per il sanscrito *Dama-murkha-sutra*. P1030.

366. *Vinaya-vastu (Lung gzhi)*, P1030, 174.3.8-176.4.1.

367. *Arya-sagara-naga-rajā-pariprccha*, P820, 109.5.7-110.1.4. *Sagara-naga* è un re dei *naga*, creature simili a draghi, molto ricche, associate all'acqua.

368. Con l'eccezione degli ultimi due versi (Ud, 17.5-6; P992, 95.3.8-4.1), la dicitura esatta non corrisponde precisamente né con le versioni tibetane né con la versione sanscrita di Bernhard dell'*Udana-varga*.

369. Jm, 15.1, 28.16-17, 29.2; P5650, 26.4.5, 40.2.3-5, 51.3.6-7. Per il contesto si veda *mChan*, 309.3-6.

370. *Visesa-stava*, P2001, 3.5.2.

371. *Samadhiraja-sutra*, 37.35; P795, 1.3.5.

372. *Vinaya-vastu (Lung gzhi)*, P1030, 19.1.6.

[397]

Capitolo Quattordici Le varietà del karma

373. AK, 4.66b-d; P5590, 121.4.8.

374. *Vinaya-vibhanga (Lung rnam 'byed)*, P1032, 149.3.3-4.

375. *Sagara-naga-rajā-pariprccha*, P820, 114.1.6-7, 115.4.1-3.

376. *Madhyamakaratara*, 2.7; P5262, 100.5.1-2, riassumendo il *Dasa-bhumika-sutra*, Vaidya 1960c, pp.15-16; P761, 250.5.4-251.3.4. L'intero capitolo tratta della moralità.

377. *Ksitigarbha-sutra*, Vaidya 1960c, p.11; P905, 94.2.6-3.1.

378. La prima categoria è letteralmente la "base", benché il riferimento sia chiaramente all'oggetto dell'azione – nel senso di quella persona o cosa verso la quale l'azione è diretta. La terza categoria – esecuzione – riferisce al commettere effettivamente l'azione.

379. *Yoga-carya-bhumi*, P5536, 254.2.5.

380. Perché ci sia il culmine, la vittima deve morire davanti all'uccisore, come menziona Tsong-Kha-pa di seguito.

381. Quando Tsong-kha-pa dice "non c'è effettivo peccato", egli sta dicendo che non c'è un'infrazione completa, con tutti i suoi aspetti adempiuti. L'azione darà comunque origine a effetti negativi per chi l'ha perpetrata.

382. AK, 4.72ab; P5590, 121.5.4.

383. *Yoga-carya-bhumi-nirṇaya-samgraha*, P5539, 289.4.6.

384. *Ibid.*, P5539, 290.4.2.

385. *Dasakusala-karma-patha-nirṇesa (Spiegazione dei Dieci Sentieri Virtuosi dell'Azione)*, P5678, 232.3.8-4.1 (identico a P5416, 226.3.4-5).

386. Le parole che Tsong-kha-pa mette in bocca al Grande Anziano (*jo bo chen po*), usualmente Atisha, si trovano nel *Dasakusala-karma-patha-nirṇesa* stesso, P5678, 232.3.7-8.

387. *Dasakusala-karma-patha-nirṇesa*, P5678, 232.3.5-6.

388. *Ibid.*, P5678, 232.3.7.

389. *Yoga-carya-bhumi-nirṇaya-samgraha*, P5539, 289.4.7.

390. Questa è una parafrasi di AKbh su AK, 4.74; P5591, 211.2.5-6.

391. *Yoga-carya-bhumi-nirṇaya-samgraha*, P5539, 290.4.6.

392. AKbh su AK, 4.74; P5591, 209.1.4.

393. *Ibid.* su AK, 4.78; P5591, 209.1.2.

394. *Yoga-carya-bhumi-nirṇaya-samgraha*, P5539, 289.5.3.

395. *Ibid.*, P5539, 289.5.4.

396. *Yoga-carya-bhumi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536, 255.5.1-2.

397. *Suhrl-lekha*, 42; P5682, 236.2.7-8.
398. *Sad-dharmanusmṛty-upasthana*, P953, 123.1.7-2.1.
399. *Arya-surya-garbha-nama-vaipulya-sutra*, P923, 234.4.7-5.2. [398]
400. Questa è una parafrasi di *Arya-sraddha-baladhanavatara-mudra-nama-mahayana-sutra*, citato in Vaidya 196cb, p.51; P5336, 207.4.3-8.
401. *Ibid.*, Vaidya 196cb, p.52; P5336, 207.4.8-208.2.7.
402. *Arya-niyataniyata-gati-mudravatara-nama-mahayana-sutra*, secondo P868; *Niyataniyatavatara-mudra-sutra*, secondo Bendall e Rouse (1971, p.89). Questa è una parafrasi del passo citato in Vaidya 196cb, p.52; P5336, 208.1.4-6.
403. *Arya-prasanta-viniscaya-pratiharya-samadhi-nama-mahayana-sutra*, P797, 45.4.6-7. Citato in Vaidya 196cb, p.50.
404. Questo non c'è nel 'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo, P787.
405. *Arya-ratna-rasi-nama-mahayana-sutra*, Vaidya 196cb, p.165. Questo non c'è nella sezione 45 della versione tibetana del *Ratna-kuta*.
406. *Buddha-pitaka-duhsila-nigrahi-nama-mahayana-sutra*, P886, 61.3.4-5.
407. L'espressione tibetana per "vesti da monaco" è qui *drang srong gi rgyal mtshan*, letteralmente "la bandiera della vittoria del saggio".
408. *Vinaya-vibhanga (Lung rnam 'byed)*, P1032, 1.4.4-5.
409. *Ratna-rasi-sutra*, Vaidya 196cb, p.165. Questo non c'è nella sezione 45 della versione tibetana del *Ratna-kuta*.
410. BCA, 6.1; P5272, 250.3.8-4.1.
411. SR, 35.52; P795, 14.1.3-3.4.
412. BCA, 1.34; P5272, 245.4.5-6.
413. In tutta questa sezione, l'uso di Tsong-kha-pa dell'espressione *Sa'i dngos gzhi* riferisce alla sezione di apertura dello *Yoga-carya-bhumi*.
414. *Satyaka-parivarta*, P813, 252.4.6-5.8, 253.1.1-6. La dicitura qui non è identica.
415. *Dasa-bhumika-sutra*, Vaidya 196cc, pp.21-28; P761, 251.3.1-4.2.
416. *Abhidharma-samuccaya*, P5550, 257.1.2-4.
417. AK, 4.95ab; P5590, 122.2.4-5.
418. *Abhidharma-samuccaya*, P5550, 257.1.4-5.
419. *Yoga-carya-bhumi*, P5536, 256.3.8-4.1.
420. *Ibid.*, P5536, 256.3.4-7.
421. Vs, P5539, 292.3.8-4.8.
422. Questa sezione parafrasa l'AKbh, P5591, 220.4.3-8. Viene anche citato da Atisha nel *Karma-vibhanga-nama*, P5356, 56.2.3.
423. Nel precedente capitolo sette, sulla preziosa vita umana di condizioni favorevoli e opportunità (LRCM, 78.4), Tsong-kha-pa dice che avere facoltà sensoriali incomplete significa avere membra, orecchie e così via incomplete.
424. Le sei conoscenze superiori (*mngon shes, abhijna*) sono l'occhio divino/chiaroveggenza, orecchio divino/chiaro-udienza, conoscenza delle menti degli altri, ricordo delle vite precedenti, [399] potere miracoloso, ed una sesta, conoscenza dell'eliminazione delle contaminazioni, che è raggiungibile solo alla liberazione. Le prime cinque sono accettate anche dalle scuole non buddhiste.

Capitolo Quindici Coltivare il comportamento etico

425. BCA, 2.63, 7.40; P5272, 246.5.8-247.1.1, 254.1.1.
426. SR, 14.9; P795, 192.4.1-2.
427. *Ibid.*, 22.2cd-4ab; P795, 302.3.6-7.
428. *Sagara-naga-rajā-paripṛcchā*, P820, 114.1.4-5.
429. Ud, 25.22ab; P992, 98.4.7.
430. Per trasportare un cadavere la cosa più facile è legarlo e mettere la sua schiena sulla tua schiena. Così tu e il cadavere sareste girati in direzioni diverse l'uno rispetto all'altro.
431. Ud, 25.22cd; P992, 98.4.7.
432. Jm, 31.75; P5650, 58.3.8-4.1.
433. *Satyaka-parivarta*, P813, 253.1.8-2.1.

434. Ud, 9.3-5, 9.13-16, 9.18-20; P992, 92.5.6-8, 93.1.4-6, 93.1.7-2.1.
435. *Arya-catur-dharma-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, citato in Vaidya 1960b, p.89; P102, 224.3.5-6.
436. *Arya-suvarna-prabhasottama-sutrendra-raja-nama-mahayana-sutra*, Bagchi 1967, pp.11-23; P176, 78.5.8-80.5.4.
437. Si veda l'*Arya-tri-skandha-nama-mahayana-sutra* (*Sutra dei Tre Aggregati [di Omaggio, Confessione e Dedicata]*). I trentacinque buddha della confessione sono buddha di cui reciti i nomi e davanti ai quali rendi omaggio e gioisci delle virtù.
438. *Subahu-pariprccha-tantra*, P428, 41.5.5-7.
439. *Aryasta-sahasrika-prajnaparamita-ryakhyana Abhisamayalamkaraloka-nama*, P5189, 501.14-19.
440. *Madhyamaka-hrdaya-vritti-tarka-jvala*, P5256, 82.5.6-83.1.3.
441. *Ibid.*, P5256, 83.1.3-2.1.
442. Angulimala, benché fosse un assassino, pose fine alla sua violenza, divenne monaco e raggiunse lo stato di *arhat*. In questo modo sfuggì alla rinascita nei regni infernali e non sperimentò tra le sofferenze di quei regni gli effetti dell'uccidere. Ajatasatru era il figlio del Re Bimbisara; egli usurpò il trono e imprigionò suo padre, che morì in prigione. Più tardi, divenne un seguace devoto e virtuoso del Buddha. Come risultato, dopo la morte rinacque in un regno infernale, ma solo per un breve tempo, grazie al suo buon karma. Asoka fu uno dei più importanti monarchi della storia buddhista, che governò la maggior parte del subcontinente Indiano nel terzo secolo a.C. Seguendo una battaglia contro il Regno di Kalinga, egli provò grande rimorso e quindi si dedicò a seguire e propagare l'insegnamento; rinunciò alla violenza e si applicò a creare una società giusta e pacifica. I suoi editti sui pilastri e le iscrizioni sulle rocce evidenziano i suoi progetti sociali e l'incoraggiamento alla disciplina etica, alla tolleranza per le {400} religioni diverse, così come il sostegno alla comunità buddhista. Svaka (A-kya, 136.4) uccise sua madre.
443. Questo è nel resoconto del re Suradatta in SR (capitolo 35) (Vaidya 1961, p.239; P795, 14.1.4-2.8). Supu-spacandra era il guru delle regine del re Suradatta ed era un bodhisattva.
444. Bbh, P5538, 171.1.2.
445. *Sarva-vaidalaya-samgraha-sutra*, 13; P893, 125.3.4-6. Citato in Vaidya 1960b, p.56.
446. Ud, 28.39-40; P992, 100.5.8-101.1.2.
447. *Ibid.*, 4.22-23, 4.27-28; P992, 91.3.2-6.
448. *Suhr-l-lekha*, 47; P5682, 236.3.4.
449. Le *Cento Storie (rTogs brjod rgya pa)* è il *Bodhisattvavadana-kalpalata*, che contiene 107 storie, e il *Dul ba lung gi rgyud gleng* sono le diverse sezioni che introducono le spiegazioni delle regole della disciplina.

Capitolo Sedici L'attitudine di una persona di capacità ridotta

450. MSA, 16.2ab; P5521, 11.5.3.
451. BSA, 7.14ab; P5272, 253.3.6.

Capitolo Diciassette Gli otto tipi di sofferenza

452. La sofferenza pervasiva dell'essere condizionati è uno dei tre tipi di sofferenza discussi in maggior dettaglio più avanti. Gli altri due sono la sofferenza del dolore e la sofferenza del cambiamento.
453. BCA, 9.156; P5272, 260.5.8-261.1.1.
454. *Sisya-lekha*, 18; P5683, 238.4.8-5.1.
455. Cs, 7.14; P5246, 135.5.6.
456. *Ratna-guna-sancaya-gatha*, P735, 192.2.8.
457. *Sisya-lekha*, 87-88cd; P5683, 240.4.5-7.
458. Cs, 8.12; P5246, 136.2.8-3.1.
459. *Ibid.*, 7.1; P5246, 135.4.5.
460. RGV, 4.52; P5525, 30.3.6-7.
461. *Suhr-l-lekha*, 65; P5682, 236.5.4.
462. Si legge *des* in luogo di *nges* in LRCM, p.211, linea 5; *des pa*, "Sua Maestà". *Suhr-l-lekha* è indirizzata al re hDe-spyod, che a volte è identificato come Gautamiputra Satkarni, della dinastia Satavahana.
463. Questi quattro sono menzionati più avanti nel testo. Essi sono: la sofferenza della (1) nascita, (2) imbat-

tersi in ciò che è spiacevole, (3) cercare e tuttavia non ottenere ciò che vuoi, e (4) i cinque aggregati fatti propri.

{401}

464. Questo è un riferimento ai cinque difetti che impediscono la meditazione: pigrizia, dimenticare le istruzioni personali, eccitazione e mollezza, non applicare i rimedi, e applicare eccessivamente i rimedi.

465. BCA, 5,16; P5272, 248.5-4.

466. Questa traduzione segue la traduzione tibetana. Tuttavia, il testo in sanscrito ha *sarvavit*, “onnisciente”, che è corroborato da Prajnakaramati, che lo glossa *sarvajna*.

467. *Arya-mahayana-prasada-prabhavana-nama-mahayana-sutra* è il titolo in P. Secondo Namdol (1985, pp.205-206), Kamalasila, nel suo *Bhavana-krama* (P5310, 31.5-6-7) usa il titolo *Mahayana-sradda-bhavana-sutra*.

468. *Arya-samdhī-nirmocana-nama-mahayana-sutra*, 8.12; P774, 17.3-3-4.

469. “Tendenze disfunzionali” traduce *daustulya*, *gnas ngan len*. Come questo paragrafo rende chiaro, questo termine si riferisce alla presenza dei semi, o latenze predisponenti, di un karma afflitto e al modo in cui queste latenze predisponenti rendono difficile usare il corpo e la mente per le pratiche del sentiero.

470. *Sisya-lekha*, 19; P5683, 238.5.1-2.

471. *Garbhavakranti-sutra*, P760, 107.4.2-5-7. Tsong-kha-pa sembra aver avuto davanti a sé una traduzione differente di questo passo.

472. I cinque legami sono: due braccia, due gambe e la testa.

473. *Sisya-lekha*, 20-21; P5683, 238.5.2-4.

474. *Garbhavakranti-sutra*, P760, 110.2.6-3-3. Tsong-kha-pa appare aver avuto davanti a sé una traduzione differente di questo passo.

475. *Lalita-vistara-sutra*, Vaidya 1958, 13.83-85; P763, 195.2.8-3-3.

476. *Ibid.*, Vaidya 1958, 13.86-88; P763, 195.3.3-5.

477. *Ibid.*, Vaidya 1958, 13.89-91; P763, 195.3.6-8.

478. *Nidana-samyukta*, Tripathi 1962, p.194.

479. LRCM, pp.227 e segg.

Capitolo Diciotto I sei tipi di sofferenza

480. *Suhrī-lekha*, 66; P5682, 236.5.5.

481. *Subahu-pariprccha-tantra*, P428, 35.3.5-6.

482. *Suhrī-lekha*, 67; P5682, 236.5.5-6.

483. L'espressione (*so so yi skye bo'i rjes su 'brangs pa'i 'khor ba pa*) suggerisce che alcuni esseri ordinari potrebbero essere intenti a seguire le vie degli esseri nobili e così, accostandosi al loro comportamento, ad avvicinarsi alla loro condizione.

484. *Suhrī-lekha*, 26; P5682, 235.5.8-236.1.1.

485. *Paramita-samasa*, 27; P5340, 16.3.4.

{402}

486. *Sisya-lekha*, 90-91; P5683, 240.5.2.3.

487. *Soka-vinodana*, P5677, 232.1.6-2.1. Attribuito a Asvaghosa in P.

488. Tsong-kha-pa cita una versione del *Ganda-ryuha-sutra* alquanto differente da P761, 299.3.1-3. Cfr. Vaidya 1960c, p.390.

489. *Suhrī-lekha*, 68ab; P5682, 236.5.6-7.

490. *Ibid.*, 68ab; P5682, 236.5.7.

491. *Vyakta-pada-suhrī-lekha-tika*, P5690, 264.5.2-4.

492. Cs, 7.10; P5246, 135.5.3-4.

493. *Bodhisattva-yoga-carya-catuh-sataka-tika*, P5266, 266.2.1-5.

494. *Suhrī-lekha*, 69-75; P5682, 236.5.7-237.1.7.

495. Le deità del tipo Brahma vivono oltre il regno del desiderio, dove non c'è desiderio sensuale e non ci sono donne. Zahler, et al. (1983) dice che queste deità sono nel primo livello di concentrazione del regno della forma (*rupadhātu*); altre fonti (Kloetzli 1983, pp.29-30, pp.45-50) suggeriscono che tutti i livelli del regno della forma possono essere considerati nel loro insieme come il mondo di Brahma (*Brahmaloka*).

Una fonte (Lozang Jamspal, et al. 1981, p.42, n.15) afferma che la parola “Brahma” in questo particolare verso si riferisce a tutti gli esseri dei reami della forma e senza forma (*arupadhātu*).

496. *Vinaya-vastu* (*'Dul ba lung*), P1030, 50.2.5.

497. *Suhr-lekha*, 76; P5682, 237.1.6-7.

498. BCA, 8.32-33; P5272, 255.2.3-4.

Capitolo Diciannove Ulteriori meditazioni sulla sofferenza

499. I sottotitoli per questa [sezione] non sono esplicitamente nel testo ma sono stati estrapolati dal *mChan*, dove erano stati aggiunti da 'Jam-dbyangs-bzhad-pa.

500. Nel contesto dei processi mentali, la frase "simile ad essa" si riferisce ai cinque modi in cui i processi mentali sono simili alla mente principale che essi accompagnano. I cinque, come dati nell'*Abidharma-kosakarika* (AK), sono le identità: (1) di base, (2) di oggetto osservato, (3) di aspetto, (4) di tempo e (5) di entità sostanziale.

501. *Garbhavakranti-sutra*, P76c, 109.3.3-6. Tsong-kha-pa appare aver avuto davanti a sé una traduzione differente di questo passo. La seguente citazione si trova anche qui.

502. Cs, 2.12; P5246, 133.4.4-5.

503. Il testo qui (LRCM, 229.17) legge *tshol kro* ed è stato corretto in *tshol 'gro* (*mChan*, 444.01; A-kya, 139.02).

504. Le restanti voci di questa lista di sette sono le tre della precedente lista di otto: la sofferenza di incontrare ciò che è spiacevole, la sofferenza della separazione da ciò che è piacevole, e la sofferenza di cercare e tuttavia non ottenere ciò che vuoi. L'ottava della lista, la sofferenza degli aggregati fatti propri, è un'aggiunta sinottica ed è lasciata fuori quando si elencano le sofferenze umane. {403}

505. *Sambhara-parikatha*, P5422, 233.2.8-3.3.

506. Cs, 2.8; P5246, 133.4.2.

507. *Suhr-lekha*, 102; P5682, 237.4.6.

508. *Ibid.*, 98; P5682, 237.4.2-3.

509. *Ibid.*, 99-100; P5682, 237.4.3-5.

510. *Ibid.*, 101; P5682, 237.4.5-6.

511. *Sambhara-parikatha*, P5422, 233.3.3-5, 233.3.6-7.

512. *Ibid.*, P5422, 233.3.7-4.1.

Capitolo Venti L'origine della sofferenza

513. *Pramana-varttika*, 105d-106b, 276ab; P5709, 86.5.4, 88.2.3.

514. *Abhidharma-samuccaya*, P5550, 253.3.5-6.

515. Letteralmente, la visione degli aggregati distruttibili (*jig tshogs la lta ba*) è la "visione della collezione che si distrugge". Qui, nel dividere il termine nelle sue parti, Tsong-kha-pa dice letteralmente "Collezione indica pluralità".

516. Alcuni sistemi filosofici Hindu considerano Dio (Isvara) come il creatore del mondo; altri (in particolare la scuola Samkhya) considerano che la materia primordiale sia coinvolta nella creazione del mondo. Secondo i Samkhya teisti, la divinità suprema dà inizio e sovrintende alla creazione del mondo dalla "natura fondamentale" (*rang bzhin, prakrti*), conosciuta anche come "essenza prima" (*gtso bo, pradhana*).

517. *Panca-skandha-prakarana*, P556c, vol. 113.

518. *Pramana-varttika*, 221cd-222ab; P5709, 87.2.5-6.

519. MSA, 27.25-26; P5521, 14.1.2-3.

520. BCA, 4.28-33; P5272, 248.1.7-2.3.

521. *Abhidharma-samuccaya*, P5550, 256.4.7.

522. AK, 4.46b; P5590, 120.4.5.

523. Si veda AK, Shastri 1972, pp.576-589 e Pruden 1988 su la Vallée Poussin 1971, pp.12-25.

524. AK, 4.46ab; P5590, 121.3.2.

525. *Ibid.*, 4.46cd; P5590, 120.3.2-3.

526. *Prajna-nama-mula-madhyamaka-karika*, 26.10; P5224.

527. *Pratitya-samutpadadi-vibhanga-nirdesa* (*Spiegazione delle Divisioni del Sorgere Dipendente*), P5496, 302.3.8. Tucci 1934 dà come titolo *Pratitya-samutpada-ryakhya* (*Spiegazione del Sorgere Dipendente*).

528. Vs, P5539, 38.5.8-39.1.2.

529. Parafrasando AKbh su AK, 3.43; P5591, 182.1.3-4.

530. AK, 3.13b-14; P5590, 119.2.4-5. {404}
 531. *Garbhavakranti-sutra*, P760, 103.5.4-6.
 532. AKbh, Shastri 1972, p.429; P5591, 172.5.2.
 533. *Garbhavakranti-sutra*, P760, 107.3.1-5. Tsong-kha-pa sembra aver avuto davanti a sé una traduzione differente di questo passo.
 534. AK, 3.15c; P5590, 119.2.5.
 535. AKbh, Shastri 1972, p.429; P5591, 172.4.5-6.
 536. IL titolo usato per lo *Yoga-carya-bhumi* è di nuovo *Sa'i dngos gzhi*.

Capitolo Ventuno I dodici fattori del sorgere dipendente

537. AK, 3.28; P5590, 119.3.5.
 538. *Salistamba-sutra*, P876, 303.4.1-2.
 539. Ibidem, P876, 303.4.2.
 540. *Abhidharma-samuccaya*, P5550, 246.5.7-247.1.2.
 541. *Yoga-carya-bhumi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536, 263.4.4-6, 263.4.8-5.2.
 542. Questo *rTen 'brel mdo 'grel* in P è *Pratitya-samutpadadi-vibhanga-nirveda*, P5496.
 543. *Pratitya-samutpada-hrdaya-karika (Cuore del Sorgere Dipendente)*, 2; P5467, 270.5.1. La seguente citazione di questo testo è il verso successivo a questo, 3; P5467, 270.5.2.
 544. *Arya-salistamba-nama-mahayana-sutra*, P876; si veda Vaidya 1964, p.104.
 545. *Subahu-pariprccha-tantra*, P428, 35.3-5.
 546. *Suhrl-lekha*, 112a; P5682, 237.5-7.
 547. Il tibetano è *'Dul ba lung* come sopra, nota 496.

Capitolo Ventidue L'attitudine di una persona di media capacità

548. LRCM: 95.3.
 549. *Tathagatacintya-guhyā-nirveda-sutra*, P760, 87.4.1-2, 87.4.8, 87.5.2-3.
 550. *Madhyamaka-hrdaya-karika*, P5255, 3.3.2-3.
 551. *Bodhisattva-yoga-carya-catuh-sataka-tika*, P5266, 194.4.7-5.1.
 552. *Carya-melapaka-pradipa*, P2668, 315.1.7-2.1.

Capitolo Ventitre Accertare la natura del sentiero che conduce alla liberazione

553. *Candra-rajā-lekha*, P5680, 251.3.1-2, 251.4.3-4.
 554. *Sapta-kumarikavadana*, P5419, 228.5.5-7.
 555. *Suhrl-lekha*, 103; P5682, 237.4.7.
 556. Ibid., 63-64; P5682, 236.5.2-5. {405}
 557. Jm, 18.10-12; P5650, 29.3.5-7.
 558. Ibid., 18.13-15, 18.20; P5650, 29.3.8-29.4.2, 29.4.7-8.
 559. *Sapta-kumarikavadana*, P5419, 231.4.7-5.2.
 560. Ibid., P5419, 231.5.2-3.
 561. Ibid., P5419, 231.5.4-6.
 562. *Grha-paty-ugra-pariprccha-sutra*, P760, 265.4.6-8.
 563. MSA, 20.5; P5521, 18.3.4-5.
 564. *Suhrl-lekha*, 104; P5682, 237.4.7-5.1.
 565. *Yoga-carya-bhumi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536, 309.3.3-4; cfr. *Arya-brahma-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, P825.

Capitolo Ventiquattro La natura dei tre addestramenti

566. *Yoga-carya-bhumi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536, 309.3.2-3.
 567. *Maha-parinirvana-sutra*, P787, 71.5.2-6.
 568. *Suhrl-lekha*, 7cd; P5682, 235.3-7.

569. *Subahu-pariprccha-tantra*, P428, 34.3-4-5.

570. *Bhiksu-prareju-sutra-nama* è il titolo originale dato per il *dGe slong la rab tu gces pa'i mdo shes bya ba*, P968,

55.1.1. La parola *plareju* (*sic*) è stata cambiata in *prareju* e poi in *priya* nei cataloghi.

571. *Vinaya-vibhanga* (*Lung mam 'byed*), P1032, 149.5.3.

572. Questo *naga* aveva un piccolo albero che gli cresceva sulla testa; ciò gli causava grande dolore ogni volta che il vento soffiava. Questo era il risultato karmico della sua vita precedente come monaco che non osservava le regole minori.

573. Citato in *Yoga-carya-bhumi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536, 309.4.6-7.

574. *Sila-samyukta-sutra*, P969, 55.2.3-6.

575. *Ibid.*, 16.15b-16; P795, 295.1.6-7.

576. *Ibid.*, 9.38-39; P795, 284.1.6-7.

577. *Ibid.*, 24.28; P795, 308.3.6-7.

578. *Ibid.*, 35.3-4; P795, 15.2.8-3.1.

579. *Arya-maitreya-maha-simha-nada-nama-mahayana-sutra*, P760, 34.1.2-3, 34.1.7-8.

580. *Subahu-pariprccha-tantra*, P428, 34.3.5-6.

581. *Ibid.*, P428, 41.5.8-42.1.1.

582. *Arya-manjusri-mula-tantra*. La traduzione segue la traduzione tibetana usata da Tsong-kha-pa, ma cfr. Vaidya 1964, pp.85-88, che suggerisce che *vidisa* dovrebbe essere ricostruito non come "direzione" ma come un verbo con il significato di "(di)mostrare".

583. *Suhrl-lekha*, 17; P5682, 235.4.8.

{406}

584. BCA, 4.43-44; P5272, 248.3.3-4.

585. *Ibid.*, 4.45-46; P5272, 248.3.4-6.

586. *Ibid.*, 6.2a; P5272, 250.4.1.

587. *Ibid.*, 6.6b; P5272, 250.4.5.

588. *Suhrl-lekha*, 46; P5682, 236.3.3.

589. *Ibid.*, 44; P5682, 236.3.1-2.

590. *Aryadhyasaya-samcodana-sutra*, P760, 60.4.5-6.

591. *Ibid.*, P760, 60.5.5-6, citato in Vaidya 1960b, p.64.

592. *Sad-dharmanusmrty-upasthana*, P953, 138.1.7.

593. Ud, 5.10; P992, 91.2.1-2.

594. Jm, 12.19; P5560, 22.4.3-4. Questa è la storia dell'insegnante che mise alla prova i suoi discepoli chiedendo loro di rubare, citata in precedenza (LRM, pp.49 e segg.), nella sezione sull'affidarsi all'insegnante.

595. *Suhrl-lekha*, 54; P5682, 236.4.2-3

596. BCA, 5.26; P5272, 249.1.3-4

597. *Ibid.*, 4.39; P5272, 248.2.8-3.1.

598. *Ibid.*, 4.20; P5272, 250.5.7-8.

599. *Ibid.*, 8.6c; P5272, 254.2.8-3.1.

{407} ABBREVIAZIONI

A-kyā	A-kyā-yongs-'dzin, <i>Lam rim brda bkrol</i>
AA	<i>Abhisamayalankara-nama-prajnaparamitopadesa-sastra-karika</i>
AK	<i>Abhidharma-kosa-karika</i>
AKbh	<i>Abhidharma-kosa-bhasya</i>
Bbh	<i>Yoga-carya-bhumau Bodhisattva-bhumi</i>
BCA	<i>Bodhisattva-caryavatara</i>
Cs	<i>Catuh-sataka-sastra-karika-nama</i>
Jm	<i>Jataka-mala</i>
LRCM	Tsong-kha-pa (1985) <i>sKyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam gyi rim pa</i>
mChan	'Jam-dbyangs-bzhad-pa, et al. <i>Lam rim mchan bzhi sbrags ma</i>
MSA	<i>Mahayana-sutralankara-karika</i>
P	Suzuki (1955-61)
RCV	<i>Mahayanottara-tantra-sastra (Ratna-gotra-vibhaga)</i>
rNam thar rgyas pa	Nag-tsho, <i>Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa</i>
R	<i>Raja-parikatha-ratnavali</i>
Skt	sanscr.
SP	<i>Sad-dharma-pundarika-nama-mahayana-sutra</i>
SR	<i>Sarva-dharma-svabhava-samata-vipancita-samadhi-raja-sutra</i>
Ud	<i>Udana-varga</i>
Vs	<i>Viniscaya-samgrahani</i>
Sbh	<i>Yoga-carya-bhumau Sravaka-bhumi</i>

{409} BIBLIOGRAFIA

I sutra e tantra Indiani sono nella prima sezione (A) e si trovano in ordine alfabetico secondo il titolo; i sastra Indiani anche essi in ordine alfabetico secondo il titolo, si trovano nella seconda sezione (B); ambedue le sezioni seguono l'ordine alfabetico in sanscrito. Nella terza sezione (C) i commentari Tibetani sono elencati secondo l'autore seguendo l'ordine alfabetico in tibetano; le opere di autori moderni sono in ordine alfabetico secondo l'autore nella quarta sezione (D).

A. Sutra e tantra

Avatamsaka. Si veda *Buddhavatamsaka-nama-maha-vaipulya-sutra*.

Asta-sahasrika: Aryasta-sahasrika-prajna-paramita-sutra, 'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa brgyad stong pa. Ed. sanscr., Vaidya 1960d. Trad. inglese, Conze 1973, P734, vol.21.

Arya-astadasahasrika-prajnaparamita-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa khri brgyad stong pa. Trad. inglese, Conze 1979, P732, vol.20.

Arya-tri-skandha-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa phung po gsum pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Trad. inglese, Beresford 1980, P950, vol.37.

Arya-lankavatara-mahayana-sutra, 'Phags pa lang kar gshegs pa'i mdo. Ed. sanscr., Vaidya 1963, P775, vol.29.

Arya-suvikranta-vikrami-pariprecha-prajna-paramita-nirdesa, 'Phags pa rab kyi rtsal gyis rnam par gnon pas shus pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa bstan pa. P736, vol.21.

Aryadhvasaya-samcodana-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa lhag pa'i bsam pa bskul pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 25 del *Ratna-kuta*. P760, vol.24.

Aryayusman-nanda-garbhavranti-nirdesa-[nama-mahayana-]sutra, 'Phags pa tshe dang ldan pa dga' bo mngal du gnas pa bstan pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 13 del *Ratna-kuta*. P760, vol.23.

Udana-varga, *Ched du brjod pa'i tshoms.* Ed. sanscr., Bernard 1965. Trad. inglese, Rockhill 1982. P992, vol.39.

Kama-sataka-sutra, *Las brgya tham pa'i mdo.* P1007, vol.39.

Ksitigarbha-sutra: Dasa-cakra-ksitigarbha-nama-mahayana-sutra, 'Dus pa chen po las sa'i snying po'i 'khor lo bcu pa'i mdo. P905, vol.36. {410}

Ganda-vyuha-sutra, *sDong pos brgyan pa/ sDongs po bkod pa'i mdo.* Sezione 45 del *Buddhavatamsaka-nama-maha-vaipulya-sutra,* *Sangs rgyas phal po che shes bya ba shin tu rgyas pa chen po'i mdo.* Ed. sanscr., Vaidya 1960c. Trad. inglese, Cleary 1985-87. P761, vol.26.

- Garbhavakranti-sutra: Arya-nanda-garbhavakranti-nirdesa-[nama-mahayana-]sutra*, 'Phags pa dga' bo mngal du 'jug pa bstan pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 14 del *Ratna-kuta*. P760, vol.23.
- Grha-paty-ugra-pariprccha-sutra: Arya-grha-paty-ugra-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa khyim bdag shul can gyis zhul pa shes bya ba thrg pa chen po'i mdo. Sezione 19 del *Ratna-kuta*. P760, vol.23.
- Catur-dharma-nirdesa-sutra: Arya-catur-dharma-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa chos bzhi bstan pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P915, vol.36.
- Tathagatacintya-guhya-nirdesa-sutra: Arya-tathagatacintya-guhya-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa de bzhin gshegs pa'i gsang ba bsam gyis mi khyab pa bstan pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 3 del *Ratna-kuta*. P768, vol.22.
- Tri-samaya-ryuha: Tri-samaya-ryuha-raja-nama-tantra, Dam tshig gsum bkod pa'i rgyal po shes bya ba'i rgyud*. P134, vol.6.
- Dama-murkha-nama-sutra, mDzang lun zhe bya ba'i mdo*. Trad. inglese, Fry, 1981. P1008, vol.40.
- Dasa-dharmaka-sutra: Arya-dasa-dharmaka-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa chos bcu pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 9 del *Ratna-kuta*. P760, vol.22.
- Dasa-bhumika-sutra, Sa bcu pa'i mdo*. Sezione 31 dell' *Avatamsaka [Buddhavatamsaka-nama-mahavaiipulya-sutra]*. Trad. inglese, Cleary 1985-87P761, vol.26.
- Duhsila-nigraha-sutra: Buddha-pitaka-duhsila-nigrahi-nama-mahayana-sutra*, *Sangs rgyas kyi sde snod tshul khirims 'chal ba tshar gcod pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo*. P886, vol.35.
- Dharma-samgiti: Arya-dharma-samgiti-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa chos yang dag par sud pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P904, vol.36.
- Dharanisvara-raja-pariprccha: Arya-tathagata-maha-karuna-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa de bzhin gshegs pa'i snying rje chen po nges par bstan pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo/ gZhungs kyi dbang phyug rgyal pos zhul pa. P814, vol.32.
- Niyataniyata-mudravatara-sutra: Arya-niyataniyata-gati-mudravatara-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa nges pa dang mi nges par 'gro ba'i phyag rgya la 'jug pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P868, vol.34.
- Pratyutpanna-buddha-sammukhavasthita-samadhi-sutra: Arya-pratyutpanna-buddha-sammukhavasthita-samadhi-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa da ltar gyi sangs rgyas mngon sum du gshugs pa'i ting nge 'dzin ces bya ba theg pa chen po'i mdo. P801, vol.32.
- Prasanta-viniscaya-pratiharya-sutra: Arya-prasanta-viniscaya-pratiharya-samadhi-nama-*

mahayana-sutra, Rab tu zhi ba rnam par nges pa'i cho 'phrul gyi ting nge 'dzin ces bya ba theg pa chen po'i mdo. P797, vol.32.

Pratimoksa-sutra, So sor thar pa'i mdo. P1031, vol.42.

Buddharatamsaka-nama-maha-vaipulya-sutra, Sangs rgyas phal po che shes bya ba shin tu rgyas pa chen po'i mdo. Trad. inglese, Cleary 1985-87. P761, voll.25-26.

Bodhisattva-pitaka: Arya-bodhisattva-pitaka-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa byang chub sems dpa'i sde snod ces bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 12 del *Ratna-kuta*. P760, vol.22. [411]

Bodhisattva-pratimoksa: Bodhisattva-pratimoksa-catuska-nirhara-nama-mahayana-sutra, Byang chub sems dpa'i so sor thar pa chos bzhi sgrub pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P914, vol.36.

Brahma-pariprccha-sutra, Tshang pas zhus pa'i mdo. P825, vol.33.

Bhiksu-prareju-sutra-nama, dGe slong la rab tu gces pa'i mdo shes bya ba. P968, vol.39.

Manjusri-mula-tantra: Arya-manjusri-mula-tantra, 'Phags pa 'jam dpal gyi rtsa ba'i rgyud. Ed. sanscr., Vaidya 1964. P162, vol.6.

Maha-parinirvana-sutra: Arya-maha-parinirvana-sutra, 'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo. P787, vol.31.

Mahayana-prasada-prabharana-sutra: Arya-mahayana-prasada-prabharana-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa theg pa chen po la dad pa rab tu sgom pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P812, vol.32.

Maitreya-maha-simha-nada-sutra: Arya-maitreya-maha-simha-nada-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa byams pa seng ge'i sgra chen po shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 23 del *Ratna-kuta*. P760, vol.24.

Ratna-kuta: Arya-maha-ratna-kuta-dharma-paryaya-sata-sahasrika-grantha, ['Phags pa] dkon mchog brtsegs pa chen po'i chos kyi rnam grangs le'u stong phrag brgya pa. P760, voll.22-24.

Ratna-guna-sancaya-gatha: Arya-prajnaparamita-ratna-guna-sancaya-gatha, 'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa sdud pa tshigs su bcad pa. Ed. sanscr., Yujama 1976. Trad. inglese, Conze 1973. P735, vol.21.

Ratna-megha-sutra: Arya-ratna-megha-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa dkon mchog sprin ces bya ba theg pa chen po'i mdo. P897, vol.35.

Ratna-rasi-sutra: Arya-ratna-rasi-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa rin po che'i phung po shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 45 del *Ratna-kuta*. P760, vol.24.

Ratnolka-dharani: Arya-ratnolka-nama-dharani-mahayana-sutra, 'Phags pa dkon mchog ta la'i gzungs shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P472, vol.11.

Rajavavadaka: Arya-rajavavadaka-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa rgyal po la gdams pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P887, vol.35.

Lalita-vistara-sutra: Arya-lalitavistara-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa rgya cher rol pa shes ya ba theg pa chen po'i mdo. Ed. sanscr., Vaidya 1958. P763, vol.27.

Vajra-daka: Sri-vajra-daka-nama-maha-tantra-rajā, rGyud kyi rgyal po chen po dpal rdo rje mkha' 'gro zhes bya ba. P18, vol.2.

Vajrapany-abhiseka-maha-tantra: Arya-vajrapany-abhiseka-maha-tantra, 'Phags pa lag na rdo rje dbang bskur ba'i rgyud chen mo. P130, vol.6.

Vajra-sikhara: Vajra-sikhara-maha-guhyā-yoga-tantra, gSang ba rnal 'byor chen po'i rgyud rdo rje rtse mo. P113, vol.5.

Vinaya-ksudraka-vastu, 'Dul ba phran tshegs kyi bzhi. Sezione 3 del *Vinaya*. P1035, vol.44.

Vinaya-vastu, 'Dul ba gzhi. Sezione 1 del *Vinaya*. P1030, vol.41.

Vinaya-vibhanga, 'Dul ba rnam par 'byed pa. Sezione 2 del *Vinaya*. P1032, voll.42-43.

Sali-stamba-sutra: Arya-salistamba-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa sa lu'i ljang ba shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P876, vol.34.

Sila-samyukta-sutra, Tshul khirms yang dag par ldan pa'i mdo. P969, vol.39. [412]

Sraddha-baladhanavatara-mudra-sutra: Arya-sraddha-baladhanavatara-mudra-nama-mahayana-sutra, [Phags pa] dad pa'i stobs bskyed pa la 'jug pa'i phyag rgya shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P867, vol.34.

Samdhi-nirmocana-sutra: Arya-samdhi-nirmocana-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa dgongs pa nges par 'grol pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Trad. inglese, Powers 1995b. P774, vol.29.

Samputi-nama-maha-tantra, Yang dag par sbyor ba zhes bya ba'i rgyud chen po. P26, vol.2.

Satyaka-parivarta, bDen pa po'i le'u. Il quarto capitolo dell'Arya-bodhisattva-gocaropayavi-saya-vikurvana-nirdesa-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa byang chub sems dpa'i spyod yul gyi thabs kyi yul la rnam par 'phrul ba bstan pa shes bya ba theg pa po'i mdo. Trad. inglese, Jampal 1991. P813, vol.32.

Sad-dharma-pundarika-nama-mahayana-sutra, Dam pa'i chos pa dma dkar po shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Ed. sanscr., Vaidya 1960a. Trad. inglese, Hurvitz 1976. P781, vol.30.

- Sad-dharmanusmrty-upasthana*: *Arya-sad-dharmanusmrty-upasthana*, 'Phags pa dam pa'i chos dran pa nye bar gzhag pa. P953, voll.37-38.
- Samantabhadra-carya-pranidhana*. Sezione 62 del *Ganda-ryuha-sutra*. Ed. sanscr. anche in Pandeya 1994, pp.139-143 con il titolo *Bhadra-cari-pranidhana-stotra*. P761, vol.26.
- Samadhi-raja-sutra*: *Sarva-dharma-svabhava-samata-vipancita-samadhi-raja-sutra*, *Chos tham cad kyi rang bzhin mnyam pa nyid rnam par spros pa ting nge 'dzin gyi rgyal po'i mdo*. Ed. sanscr., Vaidya 1961. P795, vol.31.
- Sarva-vaidalya-samgraha-sutra*: *Arya-sarva-vaidalya-samgraha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa rnam par 'thag pa thams cad bsdu pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P893, vol.35.
- Sagara-naga-raja-pariprecha*: *Arya-sagara-naga-raja-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa klu'i rgyal po rgya mtshos zhus pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P820, vol.33.
- Sagaramati-pariprecha-sutra*: *Arya-sagaramati-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa blo gros rgya mtshos zhus pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. P819, vol.33.
- Simha-pariprecha-sutra*: *Arya-simha-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa seng ges zhus pa shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Sezione 37 del *Ratna-kuta*. P760, vol.24.
- Subahu-pariprecha-tantra*: *Arya-subahu-pariprecha-nama-tantra*, 'Phags pa dpung bzang gis zhus pa shes bya ba'i rgyud. P428, vol.9.
- Suvarna-prabhasa-sutra*: *Arya-suvarna-prabhasottama-sutrendra-raja-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa gser 'od dam pa mdo sde'i dbang po'i rgyal po shes bya ba theg pa chen po'i mdo. Ed. sanscr, Bagchi 1967. P176, vol.7.
- Sukarikavadana-nama-sutra*, *Phag mo'i rtogs pa brjod pa shes bya ba'i mdo*. Ed. sanscr. in Sezione 14 del *Divyavadana*, Vaidya 1959. P1014, vol.40.
- Surya-garbha-sutra*: *Arya-surya-garbha-nama-vaipulya-sutra*, 'Phags pa shin tu rgyas pa chen po'i sde nyi ma'i snying po shes bya ba'i mdo. P923, vol.36.
- Smrty-upasthana*. Si veda *Sad-dharmanusmrty-upasthana*.

B. Sastra

Abhidharma-kosa: *Abhidharma-kosa-karika*, *Chos mngon pa'i mdzod kyi tshig le'ur byas pa*. Vasubandhu. Ed. sanscr., Gokhale 1946. Trad. inglese, Pruden 1988, basata sulla trad. francese di La Vallée Poussin 1971. P5590, vol.115. {413}

Abhidharma-kosa-bhasya, *Chos mngon pa'i mdzod kyi bshad pa*. Vasubandhu. Ed. sanscr.,

Shastri 1972. Trad. inglese, Pruden 1988, basata sulla trad. francese di La Vallée Poussin 1971. P5591, vol.115.

Abhidharma-samuccaya, *Chos mngon pa kun las btus pa*. Asanga. Ed. sanscr. parziale, Gokhale 1947. Trad. francese, Rahula 1980. P5550, vol.112.

Abhisamayalamkara: Abhisamayalamkara-nama-prajnaparamitopadesa-sastra-karika, *mNgon par rtogs pa'i rgyan*. Maitreyanatha. Ed. sanscr., Wogihara 1973. Trad. inglese, Conze 1954. P5184, vol.88.

Abhisamayalamkaraloka: Aryasta-sahasrika-prajnaparamita-vyakhyana Abhisamayalamkaraloka-nama, *'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa brgyad stong pa'i bshad pa mngon par rtogs pa'i rgyan gyi snang ba shes bya ba*. Haribhadra. Ed. sanscr., Wogihara 1973. P5189, vol.90.

Astaksana-katha, Mi khom pa brgyad kyi gtam. Asvagosha. P5423, vol.103.

Arya-buddhanusmrti, 'Phags pa sangs rgyas rjes su dran pa. P5433, vol.103.

Uttara-tantra-sastra: Mahayanottaratantra-sastra, Theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos. Anche chiamato *Ratna-gotra-vibhaga, dKon mchog gi rigs rnam par dbye ba*. Maitreyanatha. Ed. sanscr., Johnston 1950. Trad. inglese, Obermiller 1931. P5525, vol.108.

Udana-varga: Udana-varga-vivarana, Ched du brjod pa'i tshoms kyi rnam gyi 'grel pa. Prajna-varman. P5601, vol.119.

Karma-vibhanga-nama, Las rnam par 'byed pa. Athisa. P5356, vol.103.

Krsna-yamari-panjika: Sri-krsna-yamari-maha-tantra-raja-panjika-ratna-pradipa-nama, dPal gshin rje'i dgra nag po'i rgyud kyi rgyal po chen po'i dka' 'grel rin po che'i sgron ma shes bya ba. Ratnakarasanti. P2782, vol.66.

Guru-pancasika, Bla ma lnga bcu pa. Asvagosha. Ed. sanscr. parziale, Lévi 1929. Trad. inglese, Sparham 1999. P4544, vol.81.

Catur-viparyaya-[parihara-]katha, Phyi ci log bzhi spangs pa'i gtam. Matricitra. P5669, vol.129.

Catuh-sataka: Catuh-sataka-sastra-karika-nama, bsTan bcos bzhi brgya pa zhes bya ba'i tshig le'ur byas pa. Aryadeva. Ed. sanscr. e ed. tib., Lang 1986. Trad. inglese, Rinchen e Sonam 1994. P5272, vol.99.

Candra-raja-lekha, rGyal po zla ba la springs pa'i phrin yig. Sri Jagan-mitrananda. P5689, vol.129.

Carya-melapaka-pradipa, sPyod pa bsdu pa'i sgro ma. Aryadeva. P2668, vol.61.

Carya-samgraha-pradipa, sPyod pa bsdu pa'i sgron ma. Atisha. P5379 e P5357, vol.103.

- Jataka-mala, sKyes pa'i rabs kyi rgyud.* Aryasura. Ed. sanscr., Vaidya 1959. Trad. inglese, Speyer, 1971. P5650, vol.128.
- Nyaya-bindu-prakarana: Nyaya-bindu-nama-prakarana, Rigs pa'i thigs pa shes bya ba'i rab tu byed pa.* Dharmakirti. Trad. inglese, Stcherbatsky 1962. P5711, vol.130.
- Tarka-jvala: Madhyamaka-hrdaya-vrtti-tarka-jvala, dBu ma'i snying po'i 'grel pa rtog ge 'bar ba.* Bhavaviveka. P5256, vol.96.
- Trisarana-[gamana-]saptati, gSum la skyabs su 'gro ba bdun cu pa.* Candrakirti. P5478, vol.103.
- Dasakusala-karma-patha-nirdeśa, Mi dge ba bcu'i las kyi lam bstan pa.* Asvagosha. P5416, vol.103 e P5678, vol.129.
- Desana-stava, bShags pa'i bstod pa.* Candragomin. P2048, vol.46.
- Dharmanusmṛti, Chos rje su dran pa.* P5434, vol.103.
- Panca-skandha-prakarana, Phung po lnga'i rab tu byed pa.* Vasubandhu. P5560, vol.113. {414}
- Paramita-samasa-nama, Pha rol tu phyin pa bsdu pa shes bya ba.* Aryasura. Ed. sanscr. parziale, Ferrari 1946. Trad. inglese, Meadows 1986. P5340, vol.103.
- Prajna-pradipa-tika, Shes rab sgron ma'i rgya cher 'grel pa.* Avalokitavrata. P5259, voll.96-97.
- Pranidhana-saptati: Pranidhana-saptati-nama-gatha, sMon lam bdun cu pa shes bya ba'i tshigs su bcad pa.* L'autore di ambedue le versioni secondo P è gZhan-la-phan-pa'i-dbyangs dGon-pa-pa. Beresford dice che l'autore è Aryasūrya (*sic*). Trad. inglese, Beresford 1979. P5430, vol.103, e P5936, vol.150.
- Pratitya-samutpadadi-vibhanga-nirdeśa, rTen cing 'brel bar 'byung ba dang po dang rnam par dbye ba bshad pa.* Vasubandhu. P5496, vol.104.
- Pratitya-samutpada-hrdaya-karika, rTen cing 'brel par 'byung ba'i snying po'i tshig le'ur byas pa.* Nagarjuna. Ed. sanscr., Gokhale e Dhadphale 1978. P5467, vol.103.
- Pramana-varttika-karika, Tshad ma rnam 'grel gyi tshig le'ur byas pa.* Dharmakirti. Ed. sanscr., Shastri 1968. Trad. inglese parziale, Moorkerjee e Nagasaki 1964. P5709, vol.130.
- Prasphuta-pada: Abhisamayalamkara-karika-prajna-paramitopadesa-sastra-tika-prasphuta-pada-nama, Shes rab kyi pha rol tu phyin pa'i man ngag gi bstan bcos mngon par rtogs pa'i rgyan gyi tshig le'ur byas pa'i 'grel bshad tshig rab tu gsal ba zhes bya ba.* Dharmamitra. P5194, vol.91.
- Bodhicitta-vivarana, Byang chub sems kyi 'grel pa.* Nagarjuna. Ed. tib., Lindtner 1982 con trad.

inglese. P2665 e P2666, vol.61.

Bodhicitta-vivarana-tika, *Byang chub sems kyi 'grel pa'i rnam par bshad pa*. Smrtijnanakirti. P2694, vol.62.

Bodhi-patha-pradipa, *Byang chub lam gyi sgron ma*. Atisha. Trad. inglese, Sherbourne 1983. P5343, vol.103.

Bodhi-marga-pradipa-panjika-nama, *Byang chub lam gyi sgron ma'i dka' 'grel*. Atisha. Ed. inglese, Sherborne 1983. P5344, vol.103.

Bodhisattva-caryavatara, *Byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*. Santideva. Ed. sanscr. e ed. tib., Bhattacharya 1960. Trad. inglese, Crosby e Skilton 1995. P5272, vol.99.

Bodhisattva-yoga-carya-catuh-sataka-tika, *Byang chub sems dpa'i rnal 'byor spyod pa bzhi brgya pa'i rgya cher 'grel pa*. Candrakirti. P5266, vol.98.

Bodhisattvavadana-kalpalata, *Byang chub sems dpa'i rtogs pa brjod pa'i dpag bsam gyi 'khri shing*. Ksemendra. P5655, vol.129.

Bhavana-krama, *sGom pa'i rim pa*. Kamalasila. Ed. parziale e trad. in Tucci 1956, pp.467-592. P5310-5312, vol.102.

Madhyamaka-hrdaya-karika, *dBu ma'i snying po'i tshig le'ur byas pa*. Bhavaviveka. P5255, vol.96.

Madhyamakavatara-nama, *dBu ma la 'jug pa shes bya ba*. Candrakirti. Ed. tib., La Vallée Poussin 1970. Trad. inglese parziale, Hopkins 1980. Klein 1994. P5262, vol.98.

Mula-madhyamaka-karika: Prajna-nama-mula-madhyamaka-karika, *dBu-ma rtsa ba'i tshig le'ur byas pa shes rab ces bya ba*. Nagarjuna. Ed. sanscr., De Jong 1977. Trad. inglese, Garfield 1995. P5224, vol.95.

Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha, *Theg pa chen po'i lam gyi sgrub thabs yi ger bsdus pa*. Atisha. P5351, vol.103.

Mahayana-patha-sadhana-samgraha, *Theg pa chen po'i lam gyi sgrub thabs shin tu bsdus pa*. Atisha. P5352, vol.103.

Mahayana-sutralankara-karika, *Theg pa chen po'i mdo sde'i rgyan gyi tshig le'ur byas pa*. Maitreyanatha. Ed. sanscr., Bagchi 1970. P5521, vol.108.

Maha-raja-kaniska-lekha, *rGyal po chen po ka ni ka la springs pa'i spring yig*. Maticitra. P5411, vol.103.

Misraka-stotra-nama, *sPel mar bstod pa shes bya ba*. Dignaga. P2041, vol.46.

Yukti-sastika-vrtti, *Rigs pa drug cu pa'i 'grel pa*. Candrakirti. P5265, vol.98.

- Yoga-carya-bhumi*, *rNal 'byor spyod pa'i sa*. Asanga. P5536-5543, voll.109-111. *Sa'i dngos gzhi*, il nome tibetano per la prima parte dello *Yoga-carya-bhumi* (P5536), e forse per tutte le parti eccetto *Viniscaya-samgrahani*, *Sravaka-bhumi* e *Bodhisattva-bhumi*, è reso nella traduzione con *Yoga-carya-bhumi*.
- Yoga-carya-bhumi-nirnaya-samgraha*, *rNal 'byor spyod pa'i sa rnam par gtan la dbab pa bsdu ba*. Asanga. Questo è il *Viniscaya-samgrahani*. Il titolo sanscr. qui suggerisce *rNal 'byor spyod pa'i sa rnam par nges pa bsdu ba*. P5539, vol.110.
- Yoga-carya-bhumau-bodhisattva-bhumi*, *rNal 'byor spyod pa'i sa las Byang chub sems dpa'i sa*. Asanga. Ed. sanscr., Dutt 1966. P5538, vol.110.
- Yoga-carya-bhumau-sravaka-bhumi*, *rNal 'byor spyod pa'i sa las Nyan thos kyi sa*. Asanga. Ed. sanscr., Shukla 1973. P5537, vol.110.
- Ratnavali: Raja-parikatha-ratnavali*, *rGyal po la gtam bya ba rin po che'i phreng ba*. Nagarjuna. Trad. inglese, Dunn e McClintock 1998. P5658, vol.129.
- Varnarha-varna-stotra: Varnarha-varne-bhagavato-buddhasya-stotre-sakya-stava*, *Sangs rgyas bcom ldan 'das la bstod pa bsnags par 'os pa bsnags pa las bstod par mi nus par bstod pa*. Aryasura/Maticitra. P2029, vol.46. *Vinaya-sutra*, *'Dul ba'i mdo*. Gunaprabha. P5619, vol.123.
- Vinaya-sutra-tika*, *'Dul ba'i mdo'i rgya cher 'grel pa*. Dharmamitra. P5622, voll.124-126.
- Viniscaya-samgrahani*. *Si veda Yoga-carya-bhumi-nirnaya-samgraha*.
- Visesa-stava*, *Khyad par du 'phags pa'i bstod pa*. Udbhatasiddhasvamin. P2001, vol.46.
- Vyakta-pada-suhrl-lekha-tika*, *bShes pa'i spring yig gi rgya cher bshad pa tshig gsal ba*. Mahamati. P5690, vol.129.
- Sata-pancasatka-stotra: Sata-pancasatka-nama-stotra*, *brGya lnga bcu pa shes bya ba'i bstod pa*. Asvaghosa. P2038, vol.46.
- Siksa-samuccaya*, *bSlab pa kun las btus pa*. Santideva. Ed. sanscr., Vaidya 1960b. Trad. inglese, Bendall e Rouse 1971. P5336, vol.102.
- Sisya-lekha*, *Slob ma la springs pa'i spring yig*. Candragomin. Ed. sanscr. parziale, Minareff 1890. P5683, vol.129 e P5410, vol.103.
- Soka-vinodana*, *Mya ngan bsal ba*. Asvaghosa. P5677, vol.129.
- Samghanusmrti*, *dGe' 'dun rje su dran pa*. P5435, vol.103.
- Samvrti-bodhicitta-bhavana: Samvrti-bodhicitta-bhavanopadesa-varna-samgraha*, *Kun rdzob byang chub kyi sems bsgom pa'i man ngag yi ger bris pa*. Asvaghosa. P5307, vol.102.

Sad-anga-sarana[-gamana], *sKyabs 'gro yan lag drug pa*. Vimalamitra. P5367, vol.103.

Sapta-kumarikavadana, *gZhon nu ma bdun gyi rtogs pa brjod pa*. Guhyadatta. P5419, vol.103.

Samadhi-sambhara-parivarta, *Ting nge 'dzin gyi tshogs kyi le'u*. Atisha. P3288, vol.69, e P5398, vol.103.

Sambhara-parikatha. *Tshogs kyi gtam*. Vasubandhu. Trad. inglese, Nakatani 1987. P5422, vol.103. {416}

Subhasita-ratna-karandaka-katha, *Legs par bshad pa rin po che za ma tog lta bu'i gtam*. [Arya]sura. P5668, vol.129, e P5424, vol.103.

Suhrl-lekha, *bShes pa'i spring yig*. Nagarjuna. Trad. inglese, Jamspal 1981. P5682, vol.129.

Hrdaya-niksepa-nama, *sNying bo nges par bsdu ba zhes bya ba*. Atisha. P5346, vol.103.

C. Opere tibetane

Anonimo, *Byang chub lam rim chen mo'i sa bcad*, Sherig Parkhang, Dharamsala, 1964.

dGe-bshes-rong-pa-phyag-sor-ba. Si veda Nag-tsho, *rNam thar rgyas pa*.

dGe-bshes-zul-phu-ba. Si veda Nag-tsho, *rNam thar rgyas pa*.

Ngag-dbang-rab-brtan (sDe-drug-mkhan-chen-ngag-dbang-rab-brtan). Si veda 'Jam-dbyangs-bzhad-pa, et alii.

lCe-sgom-pa-shes-rab-rdo-rje, *dPe chos rin chen spungs pa'i 'bum 'grel*, Delhi, 1975.

mChims-thams-cad-mkhyen-pa, *mChims mdzod gyi 'grel pa mngon pa'i rgyan*. Senza data e senza luogo.

'Jam-dbyangs-bzhad-pa, et alii, *mNyam med rje bstun tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam rim chen mo'i dka' ba'i gnad ruams mchan bu bzhi'i sgo nas legs par bshad pa theg chen lam gyi gsal sgron* (con titolo abbreviato, *Lam rim mchan bzhi sbrags ma*), Chopel Legdan, New Delhi, 1972.

Dol-pa-roq-shes-rab-rgya-mtsho/ Dol-pa-dmar-zhur-pa, *Be'u bum sngon pa*.

Nag-tsho (Nag-tsho-lo-tsa-ba-tshul-khrims-rgyal-ba), *Khams gsum chos kyi rgyal po dpal ldan mar me mdzad ye shes la bstod pa'i rab tu byed pa tshigs bcad brgyad cu pa*. In *Legs par bshad pa bka' gdams rin po che'i gsung gi gces btus nor bu'i bang mdzod* (con titolo abbreviato, *bKa' gdams bces btus*), compilato da Ye-shes-don-grub-bstan-pa'i-rgyal-mtshan, D.Tsondu Senghe, Delhi, 1985.

—, *Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam that rgyas pa*, E. Kalsang, Varanasi, 1970. La tradizione tibetana attribuisce quest'opera a Nag-tsho anche se il colophon asserisce che la testimonianza di Nag-tsho fu raccolta da dGe-bshes-rong-pa-phyag-sor-ba e messa per iscritto da dGe-bshes-zul-phu-ba.

Pha-bong-kha (Pha-bong kha-pa-byams-pa-bstan-'dzin-'phrin-las-rgya-mtsho), *Byang chub lam rim chen mo mchan bu bzhi sbrags kyi skor dran gso'i bsn̄yel byang mgo smos tsam du mdzad pa*. In *The Collected Works of Pha-bong-kha-pa Byams-pa-stan-'dzin-'phrin-las-rgya-mtsho*, vol.5., Chopel Legdan, New Delhi, 1973.

Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan. Si veda 'Jam-dbyangs-bzhad-pa et alii.

Bra-sti (Bra-sti-dge-bshes-rin-chen-don-grub). Si veda 'Jam-dbyangs-bzhad-pa et alii.

Tsong-kha-pa, *sKyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam gyi rim pa/Byang chub lam rim che ba*, Tso Ngön (mTsho sngon) People's Press, Zi-ling (Xining), 1985. Anche, Ganden Bar Nying, primo quindicesimo secolo; e Dharamsala, 1991, edizioni.

—, *Byang chub sems dpa'i gsang sngags kyi sgo nas byang chub sems dpa'i spyad pa spyod pa rnams kyi tshul khrims kyi bslab pa yongs su dag par bya ba'i tshul rnam par bshad pa dngos grub kyi snye ma shes bya ba* (Con nome abbreviato, *rTsa ltung rnam bshad*). In *The Complete Works of Tsong-kha-pa*. P6188, vol.160.

Ye-shes-rgyal-mtshan (Tshe-mchog-gling Ye-shes-rgyal-mtshan), *Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma brgyud pa'i rnam par thar pa rgyal bstan mdzes pa'i rgyan mchog phul byung nor bu'i phreng ba*. Pubblicato con il titolo, *Lives of the Teachers of the Lam-rim Precepts*, vol.1, Ngawang Gelek Demo, New Delhi, 1970. {417}

Ye-shes-don-grub-bstan-pa'i-rgyal-mtshan. Si veda Nag-tsho, *bKa' gdams bces btus*.

Ye-shes-sde, *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa*. Il titolo sanscr., *Bhadra-carya- catustika-pindarthabhismarana*, è dato tra parentesi. P5846, vol.145.

A-kyā-yongs-'dzin, dByangs-can-dga'-ba'i-blo-gros, *Byang chub lam gyi rim pa chen mo las byung ba'i brda bkrol nyer mkho bsdus pa* (con titolo abbreviato, *Lam rim brda bkrol*). In *The Collected Works of A-kyā-Yongs hdzin*, vol.1, Lama Guru Deva, New Delhi, 1971.

D. Opere moderne

Bagchi, S. (a cura di), *Suvarnaprabhasottamasutra*, Mithila Institute, Darbhanga, 1967.

—, (a cura di), *Mahayana-Sutralankara of Asanga*, Mithila Institute, Darbhanga, 1970.

Bureau, André, *Les Sectes bouddhiques du Petit Véhicule*, École française d'Extrême-Orient, Paris, 1955.

Bendall, C. e W.H.D. Rouse, *Sikṣa Samuccaya* [London, 1922]; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1971.

Beresford, Brian C., con L.T. Doboomb Tulku et al., *Aryasūrya's Aspiration and A Meditation on Compassion*, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1979.

- —, *Mahayana Purification*, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1980.
- Bernhard, Franz (a cura di), *Udanavarga, Sanskrit Text*, 2 voll., Akademie der Wissenschaftentogtingen, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1965.
- Bhattacharya, Vidhushekhara (a cura di), *Bodhicaryavatara*, The Asiatic Society, Calcutta, 1960.
- Chandra, Lokesh , *Tibetan-Sanskrit Dictionary*, Indo-Asian Literature 3, International Academy of Indian Culture [1959-61]; ristampa, Rinsen Book Co, Kyoto, 1982.
- Chattopadhyaya, Alaka, *Atisa and Tibet*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1981.
- Cleary, Thomas, *The Flower Ornament Scripture: A Translation of the Avatamsaka Sutra*, 3 voll., Shambhala Publications, Boston e London, 1985-87.
- Conze, Edward, *Treatise on Reunion with the Absolute*, Serie Orientale Roma, 6, Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente, Rome, 1954.
- —, *The Perfection of Wisdom in 8,000 Lines and Its Verse Summary*, Four Seasons Foundation, Bolinas, 1973.
- —, (a cura e traduzione di), *The Large Sutra of Perfection Wisdom*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1979.
- Crosby, Kate e Andrew Skilton, *The Bodhicaryavatara*, Oxford University Press, Oxford e New York, 1995.
- Das (Bahadur), Sarat Chandra, *Tibetan-English Dictionary* [Calcutta, 1902]; ristampa, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1985.
- De Jong, J.W. (a cura di), *Madhyamaka-karika*, Theosophical Society, Adyar, 1977.
- —, *A Brief History of Buddhist Studies in Europe and America*, 2° ed. revis., Bibliotheca Indo-Buddica, 33, Sri Sat-guru Publications, Delhi, 1987.
- Dessein, Bart, Collett Cox, et al., *Sarvastivada Buddhist Scholasticism*. Handbuch der Orientalistik. Zweite Abteilung Indien, 11 Bd, Brill, Leiden, 1998.
{418}
- Dhargyey, Geshe Ngawang, *An Antology of Well-spoken Advice*, vol.1, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1982.
- Driessens, Georges (trad. di), *Le grand livre de la progression vers l'éveil*, 2 voll., Editions Dharma, Jujurieux e Saint-Jean-le-Vieux, 1990 e 1992.
- Dunne, John e Sarah McClintock, *Precious Garland: An Epistole to a King*, Wisdom Publications, Boston, 1998.
- Dutt, Nalinaksha (a cura di), *Bodhisattva-bhumi*, Tibetan Sanskrit Works Series, 7, K.P. Jayswal Research Institute, Patna, 1966.
- Dutt, Sukumar, *Buddhist Monks and MONasteries of India*, George Allen & Unwin, London, 1962.
- Edgerton, F., *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*, 2 voll., Yale University Press, New Haven [1953]; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1972.
- Eimer, Helmut, *Berichte über das Leben des Atisa (Dipamkarasrijnana)*, Otto Harrassowitz, Wiesbaden, 1977.
- —, *rNam thar rgyas pa, Materialien zu einer Biographie des Atisa (Dipamkarasrijnana)*. In *Asiatische Forschungen* 67, Otto Harrassowitz, Wiesbaden, 1977.
- Ferrari, A. (a cura di), *Paramita-samasa*, Annali Lateranensi 10, Roma, 1946.
- Fry, Stanley, *Sutra of the Wise and the Foolish*, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1981.
- Ganguly, Anil Baran, *Sixty-four Arts in Ancient India*, The English Book Store, New Delhi, 1962.

- Garfield, Jay, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, Oxford University Press, New York, 1995.
- Gokhale, V.V., «The Text of the *Abhidharmakosa* of Vasubandhu», *Journal of the Bombay Branch, Royal Asiatic Society* 22, 1946, pp.73-102.
- , «Fragment of the *Abhidharma-samuccaya* of Asanga», *Journal of the Bombay Branch, Royal Asiatic Society* 23, 1947, pp.13-38.
- Gokhale, V.V. e M.G. Dhadpale, «The Pratityasamutpadahrdaya-Karika of Nagarjuna», *Principal V.S. Apte Commemoration Volume*, a cura di Dr. M.G. Dhadpale, Poona Deccan Educational Society, Poona, 1978.
- Guenther, Herbert V., *The Jewel Ornament of Liberation*, Shambhala, Berkeley, 1971.
- Gyatso, Geshe Kelsang, *Meaningful to Behold*, Wisdom Publications, London e Boston, 1980.
- Hirakawa, A., *A History of Indian Buddhism: From Sakyamuni to Early Mahayana*, Asian Studies at Hawaii, 36, University of Hawaii Press, Honolulu, 1990.
- Hopkins, Jeffrey, *Compassion in Tibetan Buddhism*, Ryder and Co, London, 1980.
- , *Meditation on Emptiness*, ed. revis., Wisdom Publications, Boston, 1996.
- Horner, I.B., *The Book of Discipline*, voll.1-3, Humphrey Milford, London; voll.4-6, Luzac and Company, Ltd, London, 1938-1966.
- Hurvitz, Leon, *Scripture of the Lotus Blossom of the Fine Dharma*, Columbia University Press, New York, 1976.
- Jamspal, Lozang, et al., *Nagarjuna's Letter to King Gautamiputra*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1981.
- Jamspal, Lozang, «The Range of the Bodhisattva: A Study of an Early Mahayana-sutra, *Aryasatyakaparivarta*, 'Discourse of Truth Teller' », dissertazione Ph.D., Columbia University, 1991. [419]
- Johnston, E.H. (a cura di), «*Ratna-gotra-vibhaga-mahayanottara-tantra-sastra*», *Journal of the Orissa and Bihar Research Society* 26, parte I, Patna, 1950.
- Jones, J.J., *The Mahavastu*, vol.3, Luzac and Company, Ltd, London, 1956.
- Klein, Ann, *Path to the Middle*, State University of New York Press, Albany, 1994.
- Kloetzli, Randy, *Buddhist Cosmology*, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1983.
- La Vallée Poussin, Louis de (a cura di), *Madhyamakavatara par Candrakirti*, Bibliotheca Buddhica IX [St. Petersburg, 1907]; ristampa, Biblio Verlag, Osnabrück, 1970.
- , *L'Abhidharmakosa de Vasubandhu*, vol.III, Institut belge des Hautes Études Chinoises, Brussels, 1971.
- Lang, Karen, *Aryadeva's Catuhsataka*, Indiske Studier 7, Akademisk Forlag, Copenhagen, 1986.
- Lévi, Sylvain, «Autour d'Asvaghosa», *Journal asiatique* 214, (Oct.-Dic.), 1929, pp.259-267.
- Lindtner, Christian, *Nagarjuniana*, Indiske Studier 4, Akademisk Forlag, Copenhagen, 1982.
- Meadows, Carol, *Aryasura's Compendium of the Perfections: Text, Translation and Analysis of the Paramitasamasa*, Indica et Tibetica 8, a cura di Michael Hahn, Indica et Tibetica Verlag, Bonn, 1986.
- Minareff, I.P. (a cura di), *Sisyalekha*, Ruseleienied Zappiski, vol. 4, St. Petersburg, 1890.
- Monier-Williams, M., *A Sanskrit-English Dictionary*, Oxford University Press [1899]; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1984.
- Mookerjee, S. e H. Nagasaki (trad. di), *The Pramana-varttikam of Dharmakirti*, Nava Nalanda Mahaviha, Patna, 1964.
- Nagatomi, M., «A Study of *Dharmakirti's Pramana-varttika*», dissertazione Ph.D., Harvard University, 1957.
- Nakamura, Hajime, *Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Notes* [1980]; ristampa,

- Motilal Banarsidass, Delhi, 1989.
- Nakatani, H. (trad. di), *Sambhara-parikatha*, Paris, 1987.
- Namdol, Gyaltsen, *Bhavana-krama*, Institute of Higher Tibetan Studies, Varanasi, 1985.
- Obermiller, E., «Sublime Science of the Great Vehicle to Salvation», *Acta Orientalia* 9, 1931, pp. 81-306.
- Pabongka Rinpoce, *Liberation in the Palm of Our Hands, Part One: the Preliminaries*, trad. di Geshe Lobsang Tharchin e Artemus Engle, Mahayana Sutra and Tanta Press, Howell, N.J., 1990.
- Pandeya, J.S. (a cura di), *Bauddhastotrasamgraha*, Motilal Banarsidass, Varanasi, 1994.
- People's Publishing House, *Bod rgya tshig mdzod chen mo (Tibetan Chinese Dictionary)*, 3 voll., Beijing, 1984.
- Pfandt, Peter, *Mahayana Texts Translated into Western Languages: A Bibliographical Guide*, E.J. Brill, Köln, 1983.
- Powers, John, *Introduction to Tibetan Buddhism*, Snow Lion Publications, Ithaca, N.Y., 1995a.
- (trad. di), *Wisdom of Buddha: The Samdhinirmocana Mahayana Sutra*, Dharma Publishing, Berkeley, 1995b.
- Pruden, Leo M. (trad. di), *Abhidharmakosabhasyam by Louis de La Vallée Poussin*, 4 voll., Asian Humanities Press, Berkeley, 1988.
- Rahula, Walpola, *Le compendium de la super-doctrine (philosophie) (Abhidharma-samuccaya) d'Asanga* [1971]; 2° ed., Publications de l'École française d'Extrême-Orient, 78, École française d'Extrême-Orient, Paris, 1980.
- {420}
- Richards, Michael (trad. di), *Liberation in the Palm of Your Hand*, Wisdom Publications, Boston, 1991.
- Rinbochay, Lati e Jeffrey Hopkins, *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*, Rider and Company, London, 1979.
- Rinchen, Geshe Sonam, e Ruth Sonam, *Yogic Deeds of Bodhisattvas*, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, 1994.
- Rockhill, W. Woodville, *Udanavarga: A Collection of Verses from the Buddhist Canon*, Trübner's Oriental Series [Calcutta 1892]; ristampa, D.K. Publishers Distributors, New Delhi, 1982.
- Roerich, George N., *The Blue Annals* [Calcutta 1949-1953]; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1979.
- [Questa è una traduzione dell'opera *Bod kyi yul du chos dang chos smra ba ji ltar byung ba'i rim pa deb ther sngon po* di 'Gos-lo-tsa-ba-gzhon-nu-dpal.]
- Ruegg, David Seyfort, *La Théorie du Tathagathagarbha et du Gotra*, École française d'Extrême-Orient, Paris, 1969.
- Shastri, Swami Dwarikadas (a cura di), *Pramanavarttika of Acarya Dharmakirti*, Bauddha Bharati, Varanasi, 1968.
- , *Abhidharma-kosa and Bhasya of Acarya Vasubandhu with Sphutartha Commentary of Acarya Yasomitra*, Bauddha Bharati, Varanasi, 1972.
- Sherbourne, Richard, *A Lamp for the Path and Commentary*, Gorge Allen & Unwin, London, 1983.
- Shukla, Karunesha (a cura di), *Sravakabhumi of Arya Asanga*, K.P. Jayaswal Research Institute, Patna, 1973.
- Snellgrove, David, e T. Skorupski, *The Cultural History of Ladakh*, vol.2, Prajna Press, Boulder, CO, 1977.

- Sopa, Geshe Lhundrup, e Jeffrey Hopkins, *Practice and Theory of Tibetan Buddhism*, Grove Press, New York, 1976.
- Sparham, Gareth, *Fulfillment of All Hopes of Disciples*, Wisdom Publications, Boston, 1999.
- Speyer, J.S., *The Jatakamala: Garland of Birth-Stories of Aryasura*; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1971.
- Stcherbatsky, Th., *Buddhist Logic*, Dover Books, New York, 1962.
- Stcherbatsky, Th., e E. Obermiller (a cura di), *Abhisamayalamkara-prajnaparamita-upadesa-sastra: The Work of the Bodhisattva Maitreya*, fasc.1: Introduzione, testo sanscrito e traduzione tibetana, Bibliotheca Indica 23, [St.Petersburg, 1929]; ristampa, Biblio Verlag, Osnabrück, 1970.
- Stein, R.A., *Les Tribus Anciennes des Marches Sino-Tibetaïnes*, Presses Universitaires de France, Paris, 1961.
- Suzuki, D.T. (a cura di), *The Tibetan Tripitaka, Peking Edition*, ristampa con la supervisione dell' Otani University, Kyoto, in 168 volumi, Tibetan Tripitaka Research Institute, Tokyo e Kyoto, 1955-61.
- , *The Lankavatara Sutra*, Routledge and Kegan Paul, London, 1973.
- Takasaki, Jikido, *A Study on the Ratnagotravibhaga (Uttaratantra)*, Istituto Italiano per il Medio e Estremo Oriente, Rome, 1966.
- Tatz, Mark, *Asanga's Chapter on Ethics with the Commentary of Tsong-kha-pa*, The Basic Path to Awakening: *The Complete Bodhisattva*, Studies in Asian Thought and Religion 4, The Edwin Mellen Press, Lewiston/Queenston, 1987.
{421}
- Thurman, Robert A.F., *Tsong Khapa's Speech of Gold in the Essence of True Eloquence*, Princeton University Press, Princeton, 1984.
- Tripathi, Chandrabhal (a cura di), *Fünfundzwanzig Sutras des Nidanasamyukta*, Akademie-Verlag, Berlin, 1962.
- Tucci, Giuseppe, «A Fragment from the *Pratitya-samutpada-ryakhya*», *Journal of the Royal Asiatic Society*, 1934, pp.611-623.
- , *Minor Buddhist Texts, Parts I and II*, Motilal Banarsidass, Delhi [1956], 1986.
- , *Rin-chen-bzang-po and the Renaissance of Buddhism in Tibet Around the Millenium*, Indo-Asian Literatures, 348, Aditya Prakashan, New Delhi [1932], 1988.
- Vaidya, P.L. (a cura di), *Lalitavistara*, Mithila Institute, Darbhanga, 1958.
- , *Jatakamala by Aryasura*, Mithila Institute, Darbhanga, 1959a.
- , *Diyyavadana*, Mithila Institute, Darbhanga, 1959b.
- , *Saddharmapundarikasutra*, Mithila Institute, Darbhanga, 1960a
- , *Siksamuccaya*, Mithila Institute, Darbhanga, 1960b
- , 1960c.
- , *Gandhavyuhasutra*, Mithila Institute, Darbhanga, 1960.
- , *Astahasrika Prajnaparamita*, Mithila Institute, Darbhanga, 1960c.
- , *Samadhirajasutra*, Mithila Institute, Darbhanga, 1961.
- , *Lankavatarasutra*, Mithila Institute, Darbhanga, 1963.
- , *Mahayanasutrasamgraha*, 2 voll., Mithila Institute, Darbhanga, 1964.
- Verdu, Alfonso, *Early Buddhist Philosophy in the Light of the Four Noble Truths*, University Press of America, Washington, D.C., 1979
- Vitali, Roberto, *The Kingdoms of Gu-gu Pu-hrang: According to mNga'ris rgyal-rabs by Gu-gu mkhan-chen Ngag-dbang grags-pa*, Asian Edition, Tho-ling gtsug-lag-khang lo-cgig-stong 'khor-ba'i rjes-dran-mdzad sgo'i go-sgrig tshogs-chung, Dharamsala, India, 1996.
- Wangyal, Geshe, *The Door of Liberation*, Lotsawa, New York, 1978.

- Wayman, Alex, «The Sixteen Aspects of the Four Noble Truths and Their Opposites», *Journal of the International Buddhist Association* 3, 1980, pp.67-76.
- Wogihara, Unrai (a cura di), *Abhisamayalamkaraloka Prajna-paramita-vyakhya: The Work of Haribhadra*, The Toyo Bunko [Tokyo 1932-35]; ristampa, Sankibo Buddhist Book Store, Tokyo, 1973.
- Wylie, T., «A Standard System of Tibetan Transcription», *Harvard Journal of Asiatic Studies* 22, 1959, pp.261-267.
- Yuyama, A. (a cura di), *Prajna-paramita-ratna-guna-sancaya-gatha: Sanskrit Recension A.*, University Press, Cambridge, 1976.
- Zahler, Leah et al., *Meditative States in Tibetan Buddhism*, Wisdom Publications, London e Boston, 1983.

{423} INDICE ANALITICO

Avvertenza.

I numeri di pagina attribuiti alle voci, si riferiscono alle pagine del testo inglese della Snow Lion; per ritrovare gli stessi nomi o titoli nella presente traduzione italiana si segua la numerazione progressiva delle pagine inglesi inserite tra parentesi graffe { }. P.e: un nome o titolo indicato a pagina 16 (del testo inglese), si ritrova nell'edizione italiana cercando nell'intervallo di testo tra i numeri {16}e{17}.

I numeri inseriti nelle parentesi quadre [] indicano la posizione delle pagine del testo tibetano nel testo inglese e nella presente edizione italiana.

- Abhidharma-kosa (Tesoro della Conoscenza)* [Vasubandhu], 51, 119, 155, 165, 170, 172, 216, 219, 222, 240, 303, 304, 306, 309-310, 313, 315
- Abhidharma-kosa-bhasya (Auto-commentario al "Tesoro della Conoscenza")* [Vasubandhu], 131, 167, 168, 169, 171, 204, 221, 222, 223, 242, 309, 311
- Abhidharma-samuccaya (Compendio della Conoscenza)* [Asanga], 240, 298, 300, 303, 310, 316, 319
- Abhisamayalamkara (Ornamento per la Chiara Conoscenza)* [Maitreya], 35, 47, III
- Abhisamayalamkaraloka (Spiegazione Lunga del Sutra della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe)* [Hari-bhadra], 254
- Adhyasaya-samcodana-sutra (Esortazione al Pensiero Speciale, Sutra di)*, 62, 63, 196, 351
- Ajatasatru, 256
- Ajita. Si veda Maitreya.
- Alleviare il Dolore.* Si veda *Soka-vinodana*.
- ambalan*, 184
- Amitabha, 48
- Ananda, 87, 173-174, 325
- Angulimala, 256
- arhat, 54, 174, 210, 226, 229, 230, 263, 323, n.195, n.240, n.442
- arka*, 199
- Aryadeva. Si veda *Carya-melapaka-pradipa, Catuh-sataka*.
- Aryasura. Si veda *Jataka-mala; Paramita-samasa; Subhasita-ratna-karandaka-katha; Varnarha-varna-stotra*.
- Asanga, 33, 34, 39, 104, 108, 218, 222, 223, 224. Si veda anche *Abhidharma-samuccaya; Yogacarya-bhumi*.
- Asoka, 256, n.442
- Aspirazione in Settanta Versi.* Si veda *Pranidhana-saptati*.
- Astadasahasrika-prajnaparamita-sutra (Sutra della Perfezione della Saggezza in Diciottomila Versi)*, 47
- Astaksana-katha (Discorso sulle Otto Condizioni Non Favorevoli)* [Asvaghosa], 119
- Asta-sahasrika-prajnaparamita (Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe)*, 79
- Asvaghosa. Si veda *Astaksana-katha; Dasakusala-karma-patha-nirdesa; Guru-pancasica; Samvrti-bodhicitta-bhavana; Sata-pancasatka-stotra; Soka-vinodana*.
- Atisa. Si veda Atisha.
- Atisha (Candragarbha, l'Anziano, il Grande Anziano), 33, 35-43, 45, 49, 51, 75, 79, 80, 82, 151, 195, 203, 206, 220, 221, 251, 347, 352. Si veda anche *Bodhi-marga-pradipa-panjika*;

Bodhi-patha-pradipa; *Carya-samgraha-pradipa*; *Hrdaya-niksepa-nama*; *Mahayana-patha-sadhana-samgraha*; *Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha*; *Samadhi-sambhara-parivarta*.

Auto-commentario al "Tesoro della Conoscenza". Si veda *Abhidharma-kosa-bhasya*.

Avadhutiba. Si veda Atisha.

Avalokitavrata. Si veda *Prajna-pradipa-tika*.

bala (*ba-bla*), 199

Basi della Disciplina. Si veda *Vinaya-vastu*.

Basi Ksudraka della Disciplina. Si veda *Vinaya-ksudraka-vastu*.

Bhagavan, definizione di, n.51

Bhavana-krama (Stadi della Meditazione) [Kamalasila], 52

Bhavaviveka. Si veda *Madhyamaka-hrdaya-karika*; *Tarka-jvala*.

Bhiksu-prareju-sutra (Sutra del Prediletto dei Monaci), 343

Bi-do-ba; Si veda Bi-to-pa.

Bi-to-pa (Bi-do-ba), 43

bKa'-gdams-pa (Kadampa), 334

Bodh-gaya, 40

Bodhicitta-vivarana (Saggio sulla Mente dell'Illuminazione) [Nagarjuna], 46

Bodhicitta-vivarana-tika (Commentario al "Saggio sulla Mente dell'Illuminazione") [Smrtijna-nakirti], n.52

Bodhi-marga-pradipa-panjika (Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione") [Atisha], 136, 206

Bodhi-patha-pradipa (Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione) [Atisha], 35, 36, 41, 45, 46, 49, 53, 130, 131, 136, 138

Bodhisattva-bhumi [Livelli del Bodhisattva] [Asanga], 57, 58, 200, 246, 257, 301, 329, 330

Bodhisattva-caryavatara (Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva) [Santideva], 58, 61, III, 122, 123, 125, 133-134, 135, 146, 150, 159, 162, 168, 175, 178, 235, 247, 262, 266, 272, 287, 301-302, 348, 349, 352, 353

Bodhisattva-pitaka (Collezione Scritturale dei Bodhisattva), 70

Bodhisattva-pratimoksa (Voti della Liberazione del Bodhisattva), 76

Bodhisattvavadana-kalpalata (Cento Storie di Bodhisattva) [Ksemendra], 259

Bo-do-wa. Si veda Po-to-ba.

Brahma, 233, 283, 286

Brahma-pariprccha-sutra (Sutra Richiesto da Brahma), 340, 341, 344

brGya-brtson-['grus]-seng (Gya-dzon-seng), 41

Bri-ka ma-la-shi-la. Si veda Vikramasila.

'Brom-ston-pa [-rgyal-ba'i-'byung-gnas] (Drom-don-ba), 43, 49, 51, 72, 77, 79, 80, 91, 122, 196, 234, 251, 347

bsNyug-rum-pa (Nyuk-rum-ba), 349

bsTod pa brgyad cu pa (Ottanta Versi di Lode) [Nag-tsho], 36, 37, 38-39, 40, 41, 42, 43

Byang-chub-'od (Jang-chup-ö), 41, 43

Byang-chub-rin-chen (Jang-chup-rin-chen), 51, 195, 335

bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa. (Note che Riassumono gli Argomenti dei Quattro Commentari sulla "Preghiera di Samantabhadra") [Ye-shes-sde], 95, 98

Cento Storie di Bodhisattva. Si veda *Bodhisattvavadana-kalpalata*.

Ciandrāgarbha. Si veda Atiṣa.

Ciandrāgomin, 60. Si veda anche *Desana-stava*, *Sisya-lekha*.

Ciandrakīrti, 141, 329. Si veda anche *Catuh-sataka-tika*; *Mādyamakavatara*, *Tri-sarana*[-*gama-na*]-*saptati*; *Yukti-sastika-vṛtti*.

Candra-raja-lekha (*Lettera a Candra-raja*) [Sri Jagan-mitrananda], 157, 158, 333

Capitolo di Colui che Dice il Vero. Si veda *Satyaka-parivarta*.

Capitolo sulle Collezioni di Concentrazione. Si veda *Samadhi-sambhara-parivarta*.

Carumat, 195

Carya-melapaka-pradipa (*Lampada che è un Compendio di Atti*) [Aryadeva], 140, 331

Carya-samgraha-pradipa (*Lampada per la Collezione di Atti*) [Atiṣa], 131

Catuh-sataka (*Quattrocento Stanze*) [Aryadeva], 75, 124, 141, 146, 148, 156, 266, 268, 269, 285, 291, 292, 330

Catuh-sataka-tika (*Commentario alle "Quattrocento Stanze"*) [Ciandrakīrti], 76, 152, 285, 330

Catur-dharma-nirdesa-sutra (*Sutra che Dà i Quattro Insegnamenti*), 252

Catur-ṭiparyaya-parihara-katha (*Storia per Mettere Fine ai Quattro Errori*) [Matricitra], 152, 153

Chak-dar-don-ba. Si veda *Phyag-dar-ston-pa*.

Chay-ga-wa. Si veda *mChad-ka-ba*.

Chiare Parole: Spiegazione della "Lettera a un Amico". Si veda *Vyakta-pada-suhl-lekha-tika*.

'Chi med nga sgra'i gzungs (*Formula del Colpo di Tamburo Immortale*), 202

Cinquanta Versi sul Guru. Si veda *Guru-pancasika*.

cinque branche della conoscenza, 37, 42

cinque atti di retribuzione immediata, 145

cinque attitudini, 226-227

cinque categorie, 218

cinque condizioni di un istruttore, 57

cinque impurità, 156

cinque misfatti (secondari), n.240

cinque tipi di persone, 97

Collezione di Versi Indicativi. Si veda *Udana-varga*.

Collezione Scritturale dei Bodhisattva. Si veda *Bodhisattva-pitaka*.

Coltivazione della Mente Convenzionale dell'Illuminazione. Si veda *Samṛti-bodhicitta-bhavana*.

Commentario a Chiare Parole. Si veda *Prasphuta-pada*.

Commentario al "Compendio della Cognizione Valida". Si veda *Pramana-varttika-karika*.

Commentario al "Saggio sulla Mente dell'Illuminazione". Si veda *Bodhicitta-vivarana-tika*.

Commentario al "Sutra sulla Disciplina". Si veda *Vinaya-sutra-tika*.

Commentario alla "Lampada per la Saggezza". Si veda *Prajna-pradipa-tika*.

Commentario alle "Quattrocento Stanze". Si veda *Catuh-sataka-tika*.

Commentario sui Punti Difficili del "Nemico Nero di Yama". Si veda *Kṛsna-yamari-panjika*.

Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione". Si veda *Bodhi-marga-pradipa-panjika*.

Commentario sulla "Via di Mezzo". Si veda *Mādyamakavatara*.

Commentario sulle "Sessanta Stanze di Ragionamento". Si veda *Yukti-sastika-vṛtti*.

Compendio [del Cuore]. Si veda *Hṛdaya-niksepa-nama*.

Compendio degli Addestramenti. Si veda *Sikṣa-samuccaya*.

Compendio della Conoscenza. Si veda *Abhidharma-samuccaya*.
Compendio delle Determinazioni. Si veda *Viniscaya-samgrahani*.
Compendio delle Perfezioni. Si veda *Paramita-samasa*.
 conoscenze superiori, 132, 244, 352
Consapevolezza dell'Insegnamento Eccellente. Si veda *Sad-dharmanusmrty-upasthana*.
Continuum Sublime. Si veda *Uttara-tantra*.
Cumuli di Gioielli di Insegnamenti mediante Analogia. Si veda *dPe chos rin chen spungs pa*.
Cuore del Sorgere Dipendente. Si veda *Pratitya-samutpada-hrdaya-karika*.
Cuore della Via di Mezzo. Si veda *Madhyamaka-hrdaya*.

daka, i, n.153

dakini, 37, 40

Dama-murkha-sutra (*Sutra del Saggio e dello Stolto*), 211, 251, 259

Dasa-bhumika-sutra (*Sutra sui Dieci Livelli*), 217, 236, 239

Dasa-dharmaka-sutra (*Sutra dei Dieci Insegnamenti*), 80, 83

Dasakusala-karma-patha-nirdesa (*Spiegazione dei Dieci Sentieri Virtuosi d'Azione*) [Asvagosā],
 220, 221

dBus (U), 41

Desana-stava (*Elogio della Confessione*) [Ciandragomin], 60

Devadatta, 218, 219

dge-bshes (Ghesce), 78

dGon-pa-ba (Gon-ba-wa), 43, 206, 302, 349, 352

Dharanisvara-raja-pariprccha (*Domande del Signore Regale delle Formule*), 140

Dharmakirti, 316, 374 n.25. Si veda anche *Nyaya-bindu-prakarana*; *Pramana-varttika-karika*.

Dharmamitra. Si veda *Prasphuta-pada*; *Vinaya-sutra-tika*.

Dharmaraksita, 37

Dharma-samgiti-sutra (*Sutra del Compendio degli Insegnamenti*), 187

dhatri, 183

dieci afflizioni, 299-300

dieci qualità dell'Insegnante, 71

dieci sentieri dell'azione, 216-239

dieci sentieri delle azioni non-virtuose, 218-227

dieci tipi di offerte, 197-199

Dignaga. Si veda *Misraka-stotra-nama*.

Dipamkarasrijnana. Si veda *Atisha*.

Discorso che È come un Ricettacolo Ingioiellato di Buone Spiegazioni. Si veda *Subhasita-ratna-karandaka-katha*.

Discorso sulle Otto Condizioni non Favorevoli. Si veda *Astaksana-katha*.

Discussione delle Collezioni Indispensabili. Si veda *Sambhara-parikatha*.

Dol-ba (Dol-wa), 128, 159. Si veda anche *Po to ba'i gsung sgros*.

Do-lung-ba. Si veda *sTod-lung-pa*

Dol-wa. Si veda *Dol-ba*.

Domande dei Re Naga dell'Oceano. Si veda *Sagara-naga-raja-pariprccha*.

Domande del Signore Regale delle Formule. Si veda *Dharanisvara-raja-pariprccha*.

Domande di Suvikranta. Si veda *Suvikranta-vikrami-pariprccha-prajnaparamita-nirdesa*.

dPe chos rin chen spungs pa (*Cumuli di Gioielli di Insegnamenti mediante Analogia*) [Po-to-ba], 124, 126, 159, 186, 201, 280, 335

Dro-lung-ba. Si veda Gro-lung-pa.

Drom-don-ba. Si veda 'Brom-ston-pa-rgyal-ba'i-'byung-gnas.

due attitudini pure dirette verso di sé, 245-246

due grandi pionieri, 33, 34, 45, 50, 114

due tipi di applicazione pura, 245-246

due tipi di insegnamento, 51

due tipi di meditazione, 52, 109, 116

Duhsila-nigraha-sutra (*Sutra sul Superamento della Disciplina Etica Difettosa*), 234

Elogio dell'Eccelso. Si veda *Visesa-stava*.

Elogio della Confessione. Si veda *Desana-stava*.

Esegesi della Disciplina. Si veda *Vinaya-vibhanga*.

Esortazione al Pensiero Speciale, Sutra di. Si veda *Adhyasaya-samcodana-sutra*.

farina di orzo tostato (*tsam-pa*), 124, 334

Formula del Colpo di Tamburo Immortale. Si veda 'Chi med rnga sgra'i gzung.

Formule dello Sfolgorio dei Tre Gioielli. Si veda *Ratnolka-dharani*.

Formula di Esortazione. Si veda *sKul byed kyi gzung*.

Ga-ma-pa. Si veda Ka-ma-ba.

Ganda-vyuha-sutra (*Sutra della Disposizione degli Steli*), 78, 83-84, 87-88, 283

gandharva, i, 338

Gange (fiume), 54, 232, 284, 345

Garbhavakranti-sutra (*Sutra della Discesa nell'Utero*), 121, 150, 153, 273, 275, 291, 310, 311, 312-313

'Gar-dge-ba (Gar-gay-wa), 43

Gar-gay-wa. Si veda 'Gar-dge-ba.

garuda, 121, 183

Gay-wa-gyong. Si veda dGe-ba-skyong.

Ghirlanda di Storie della Nascita. Si veda *Jataka-mala*.

Glang-ri-thang-pa (Lang-ri-tang-ba), 349

gNyan-ston (Nyen-don), 73

Gocce di Ragionamento. Si veda *Nyaya-bindu-prakarana*.

Gö-kuk-ba-hle-dzay. Si veda 'Gos-khug-pa-lhas-btsas.

Gom-ba-rin-chen. Si veda sGom-pa-rin-chen.

Gom-ba-rin-chen-la-ma. Si veda sGom-pa-rin-chen-bla-ma.

Gon-ba-wa. Si veda dGon-pa-ba.

Gom-ba-yon-den-bar. Si veda dGom-pa-yon-ten-'bar.

'Gos-khug-pa-lhas-btsas. (Gö-kuk-ba-hlay-dzay), 43

Grande Spiegazione Dettagliata. Si veda *Maha-vibhasa*.

Grha-paty-ugra-pariprccha-sutra (*Sutra delle Domande del Capofamiglia Ugra*), 82, 338

Gro-lung-pa (Dro-lung-ba), 37

gSang-phu-ba (Sang-pu-wa), 284

gSer-gling-pa (Ser-ling-ba), 39, 43, 45, 82, 94, n.49

gSung-phu-ba (Sung-pu-wa), 77

gTsang (Tsang), 41, 43, 79

gugul, 199

Cuhyadatta. Si veda *Sapta-kumarikavadana*.

Guhyasamaja, n.45

Gunaprabha. Si veda *Vinaya-sutra*.

Guru-pancasika (Cinquanta Versi sul Guru) [Asvaghosa], 84, 85-86, 89-90
guru yoga, 91

Gya-dzon-seng. Si veda brGya-brtson-['grus]-seng.

gZhan la phan pa'i dbyangs dGon pa pa. Si veda *Pranidhana-saptati*.

gZhon-nu-grags (Shon-nu-drak), 79

Haribhadra. Si veda *Abhisamayalamkaraloka*.

Ha-shang. Si veda Hva-shang.

Hastipala, 211

Heruka, 79

Hevajra, 37, 42

Hinayana, 42, 47, 49, 270, 279, 328-329, n.25, n.240

Hlo-drak. Si veda Lho-brag.

Hrdaya-niksepa-nama (Compendio [del Cuore]) [Atisha], 70

Hva-shang (Ha-shang), 41, 112

Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva. Si veda *Bodhisattva-caryavatara*.

Indra, 79, 84, 285, 342

Jambudvipa, 33, 54, 121, 154-155, 171, 232, 325

Jang-chup-ö. Si veda Byang-chub-'od.

Jang-chup-rin-chen. Si veda Byang-chub-rin-chen.

Jataka-mala (Ghirlanda di Storie della Nascita) [Aryasura], 56-57, 58, 63, 86, 89, 148, 153, 167,
213, 249, 336, 351

Jen-nga-wa. Si veda sPyan-snga-ba.

Jnanaguhya vajra. Si veda Atisha.

Kadampa. Si veda bKa'-gdams-pa.

Kamalasila, 41. Si veda anche *Bhavana-krama*.

Ka-ma-pa (Ga-ma-pa), 59, 150, 152, 159, 206, 276

Kam-lung-ba. Si veda Kham-lung-ba.

Kanakamuni (Buddha), 212

karma-patha (sentieri dell'azione), 227

Karma-sataka-sutra (Sutra delle Cento Azioni), 211, 259

Kasyapa (Buddha), 195, 212

Kham-lung-ba (Kam-lung-ba), 251, 347

Khams (Kham), 43, 77

Khu-ston-brtson-'grus-gyung-drung (Ku-don-Dzon-dru-yung-drung), 43

kinnara, i, 121

Krakucchanda (Buddha) 195, 211, 212

Krsna-yamari-panjika (Commentario sui Punti Difficili del "Nemico Nero di Yama") [Ratnakarasanti], 90

Ksemendra. Si veda *Bodhisattvavadana-kalpalata*.

Ksitigarbha-sutra (Sutra di Ksitigarbha), 57, 88, 217

Ku-don Dzon-dru-yung-drung. Si veda Khu-ston-brtson-'grus-gyung-drung.

Kumada, 153

- Lag-sor-ba (Lak-sor-wa), 85
 Lak-sor-wa. Si veda Lag-sor-ba.
Lalita-vistara-sutra (*Sutra del Grande Gioco*), 151, 276, 277-278
Lampada che è un Compendio di Atti. Si veda *Carya-melapaka-pradipa*.
Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione. Si veda *Bodhi-patha-pradipa*.
Lampada per la Collezione di Atti. Si veda *Carya-samgraha-pradipa*.
Lam rim mchan bzhi sbrags ma [Jam-dbyangs-bzhad-pa et al.], (pp.370 e segg.) n.6, n.9 e
 n.18, n.20, n.23, n.39, n.42, n.45, n.49, n.58, n.59, n.161, n.167, n.173, n.174, n.192, n.274,
 n.369, n.499, n.503
 Lang-ri-tang-ba. Si veda Glang-ri-thang-pa.
Lettera a Kaniska. Si veda *Maha-raja-kaniska-lekha*.
Lettera a un Amico. Si veda *Suhrl-lekha*.
Lettera a uno Studente. Si veda *Sisya-lekha*.
 Lha-bzo (Lha-so), 79
 Lha-so. Si veda Lha-bzo.
 Lho-brag (Hlo-drak), 43
 lignaggi dei guru, 42,43
Lista dei tre Impegni. Si veda *Tri-samaya-ryuha*.
Livelli degli Atti Yogici. Si veda *Yoga-carya-bhumi*.
Livelli del Bodhisattva. Si veda *Bodhisattva-bhumi*.
Livelli dello Sravaka. Si veda *Sravaka-bhumi*.
Lode in Centocinquanta Versi. Si veda *Sata-pancasatka-stotra*.
Lode in Onore di Colui che è Degno di Onore. Si veda *Varnarha-varna-stotra*.
Lode tramite l'Esempio. Si veda *Upama-stava*.
 Lokeshvara [= Avalokitesvara], 42
 Lum-ba-wa. Si veda Lum-pa-ba.
 Lum-pa-ba (Lum-ba-wa), 206
- Madhyamaka-hrdaya* (*Cuore della Via di Mezzo*) [Bhavaviveka], 76, 133, 330
Madhyamaka-karika. Si veda *Mula-madhyamaka-karika*.
Madhyamakavatara (*Commentario sulla "Via di Mezzo"*) [Ciandrakirti], 122, 137, 217
 Madre dei Conquistatori [i *Prajnaparamita-sutra*], 33, 47, 48, 64
 Mahamati. Si veda *Fyakta-pada-suhrl-lekha-tika*.
Maha-parinirvana-sutra (*Sutra del Gran Nirvana Finale*), 91, 146-147, 156, 194, 233
Maha-raja-kaniska-lekha (*Lettera a Kaniska*) [Maticitra], 153-154, 157, 158
Maha-ribhasa (*Grande Spiegazione Dettagliata*), 37
 Mahayana, 42, 47, 70-72, 79-82, 85, III, 121, 131-134, 138, 212, 217, 232, 234, 270, 272, 279, 284, 304,
 328, 330
Mahayana-patha-sadhana-samgraha (*Metodo Conciso per Raggiungere il Sentiero Mahayana*)
 [Atisha], 138
Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha (*Metodo Scritto in Modo Conciso per Raggiungere
 il Sentiero Mahayana*) [Atisha], 138, 139
Mahayana-prasada-prabhavana-sutra (*Sutra del Coltivare la Fede nel Mahayana*), 272
Mahayana-sutralamkara (*Ornamento per i Sutra Mahayana*) [Maitreya], 71, 85, 86,109, 262,
 301, 302, 339
Mahayanottaratantra-sastra. Si veda *Uttara-tantra*.
 Maitreya, 33, 35, 39, 42, 63, 71, 109, III. Si veda anche *Abhisamayalamkara*; *Mahayanasutra-*

lamkara; Uttara-tantra.

Maitreya-maha-simha-nada-sutra (*Sutra del Ruggito del Leone di Maitreya*), 345
mandala, 79

Manjushri (Manjughosa), 33, 39, 42, 53, 195, 257

Manjusri-mula-tantra (*Tantra Radice di Manjushri*), 346

Manu, 248

Maticitra. Si veda *Maha-raja-kaniska-lekha*.

Matrceta, 113, 141, 201

Matricitra. Si veda *Catur-viparyaya-[parihara]-katha*.

Maudgalyayana, 173-174, 324

May-cha-kar. Si veda rMa'i-phyva-mkhar.

mChad-ka-ba (Chay-ga-wa), 92, 153, 338

mChims-thams-cad-mkhyen-pa (Chims-tam-jay-kyen-ba), n.101

Metodo Conciso per Raggiungere il Sentiero Mahayana. Si veda *Mahayana-patha-sadhana-samgraha*.

Metodo di Spiegazione di Bo-do-wa. Si veda *Po to ba'i gsung sgros*.

Metodo Scritto in Modo Conciso per Raggiungere il Sentiero Mahayana. Si veda *Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha*.

Misraka-stotra (*Lode Intrecciata*) [Dignaga], 178, n.308

Mitra-varga (*Versi sugli Amici*), 72, 91

mNga'-ris (Nga-ri), 41, 43, 195

Monte Meru, 96, 133, 157, 232, 234, 235, 283, 284, 285, 302

mTha'-gzhi (Ta-shi), 72

Mula-madyamaka-karika (*Trattato Fondamentale sulla Via di Mezzo*) [Nagarjuna], 304

naga, i, 121, 194, 211-212, 217, 248, 343

Nagarjuna, 33, 34, 43, 46, 161-162. Si veda anche *Bodhicitta-rivarana; Mula-madhyamaka-karika; Pratitya-samutpada-hrdaya-karika; Ratnavali; Suhrl-lekha*.

Nag-tsho-lo-tsa-ba-tshul-khrims-rgyal-ba. Si veda Nag-tsho-tshul-khrims-rgyal-ba.

Nag-tsho-tsul-khrims-rgyal-ba (Nag-tso Tshul-trim-gyal-wa), 41,43

Nag-tso Tshul-trim-gyal-wa. Si veda Nag-tsho-tshul-khrims-rgyal-ba.

Nalanda (Na-lendra), 34

Na-lendra. Si veda Nalanda.

Nal-jor-ba-chen-bo. Si veda rNal-'byor-pa-chen-po.

Nanda, 211, 291

Neu-sur-ba. Si veda sNe'u-zur-pa.

Nga-ri. Si veda mNga'-ris.

Ngog-legs-pa'i-shes-rab (Ngok Lek-bay-sce-rab), 43

Ngok Lek-bay-sce-rab. Si veda Ngog-legs-pa'i-shes-rab.

Nirvaya-samgraha. Si veda *Yoga-carya-bhumi*.

nirvana, 46, 56, 57, 60, 98, 120, 170, 189, 193, 195, 197, 199, 204, 205, 212, 301, 328, 330, 331, 339, 346

Niyataniyata-mudravatara-sutra (*Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi in Destini Certi e Incerti*), 232

Nyag-mo-ba (Nyak-mo-wa), 79

Nyak-mo-wa. Si veda Nyag-mo-ba.

Nyaya-bindu-prakaranā (*Gocce di Ragionamento*) [Dharmakirti], 37

Nyen-don. Si veda gNyan-ston.
 Nye-tang. Si veda sNye-thang.
 Nyuk-rum-ba. Si veda bsNyug-rum-pa.

Oddiyana, 40, 43

Ornamento per i Sutra Mahayana. Si veda *Mahayana-sutralankara*.
Ornamento per la Chiara Conoscenza. Si veda *Abhisamayalamkara*.
Ottanta Versi di Lode. Si veda *bsTod pa brgyad cu pa*.

Padmasambhava, 41

‘Pan-[po] (Pen-bo), 126

Panca-skandha-prakarana (*Spiegazione dei Cinque Aggregati*) [Vasubandhu], 300, 302

Paramita-samasa (*Compendio delle Perfezioni*) [Aryasura], 202, 282

Parinirvana-sutra. Si veda *Maha-parinirvana-sutra*.

Pen-bo. Si veda ‘Pan-[po].

percezione, nella psicologia buddhista, n.166

Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe. Si veda *Asta-sahasrika*.

perseveranza gioiosa, due tipi, 107, 388

Phu-chung-ba (Pu-chung-wa), 72, 201, 251, 323, 348, n.112

Phyag-dar-ston-pa (Chak-dar-don-ba), 43

Po-to-ba (Bo-do-wa), 70, 73, 77, 78, 86-87, 89, 249

Po to ba'i gsung sgras (*Metodo di Spiegazione di Bo-do-wa*) [Dol-ba], 70, 75

Prajna-nama-mula-madhyamaka-karika. Si veda *Mula-madhyamaka-karika*.

Prajnaparamita (I *Sutra della Perfezione della Saggezza*), 252. Si veda anche *Abhisamayalamkaraloka*; *Astadasa-sahasrika*; *Asta-sahasrika*; Madre dei Conquistatori; *Ratna-guna-sancaya-gatha*.

Prajnaparamita-ratna-guna-sancaya-gatha. Si veda *Ratna-guna-sancaya-gatha*.

Prajna-pradipa-tika (*Commentario sulla "Lampada per la Saggezza"*) [Avalokitavrata], 46

Prajnavarman. Si veda *Udana-varga*.

Pramana-varttika (*Commentario sul "Compendio della Cognizione Validata"*) [Dharmakirti], 46, 298, 300

Pranidhana-saptati (*Aspirazione in Settanta Versi*), 100

Prasanta-viniscaya-pratiharya-sutra (*Sutra sulla Magia della Pace Finale*), 233

Prasphuta-pada (*Commentario alle Chiare Parole*) [Dharmamitra], 111

pratimoksa, n.107

Pratimoksa-sutra (*Sutra sui Voti della Liberazione Individuale*), 71

Pratitya-samutpadadi-vibhanga-nirdeśa (*Spiegazione delle Divisioni del Sorgere Dipendente*) [Vasubandhu], 304, 321

Pratitya-samutpada-hrdaya-karika (*Cuore del Sorgere Dipendente*) [Nagarjuna], 322, 323

pratyekabuddha, 46, 47, 54, 94, 97, 130, 149, 217, 228, 229, 239, 245

Pratyutpanna-buddha-sammukhavasthita-samadhi-sutra (*Sutra sulla Concentrazione che Percepisce il Buddha del Presente Faccia a Faccia*), 78, 90

Preghiera di Samantabhadra. Si veda *Samantabhadra-carya-pranidana*.

Preziosa Ghirlanda. Si veda *Ratnavali*.

Pu-chung-wa. Si veda Pu-chung-ba.

quattro aspetti delle quattro nobili verità, 341

quattro categorie dei sentieri dell'azione, 218

- quattro condizioni preliminari (per la meditazione), 101
 quattro conoscenze, 37
 quattro elementi, 103, 156
 quattro facce del sentiero, 49, 382
 quattro fattori di un'azione, 319
 quattro qualità del prendersi cura degli altri, 73
 quattro qualità dello studente, 77
 quattro tipi di seguaci del Buddha, 325
Quattrocento Stanze. Si veda *Catuh-sataka*.
 Ra-dreng. Si veda Ra-sgreng
Rajavaradaka-sutra (*Sutra del Consiglio al Re*), 149
 Ra-sgreng (Ra-dreng), 72
Ratna-guna-sancaya-gatha (*Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe*), 48, 59, 118, 266
 Ratnakarasanti. Si veda *Krsna-yamari-panjika*.
Ratna-kuta. Si veda *Adhyasaya-samcodana-sutra*; *Bodhisattva-pitaka*; *Ratnolka-dharani*; *Garbhavakranti-sutra*; *Grha-paty-ugra-pariprcchha-sutra*; *Tathagatacintya-guhyā-nirdesa-sutra*.
Ratna-megha-sutra (*Sutra della Nuvola di Gioielli*), 82, 86, 199, 201
Ratna-rasi-sutra (*Sutra del Cumulo di Gioielli*), 234, 235
Ratnavali (*Preziosa Ghirlanda*) [Nagarjuna], 140, 156, 157, 210
Ratnolka-dharani (*Formule dello Sfolgorio dei Tre Gioielli*), 80
 Rin-chen-bzang-po (Rin-chen-sang-bo), 43
 Rin-chen-sang-bo. Si veda Rin-chen-bzang-po.
 rMa'i-phyva-mkhar (May-cha-kar), 126
 rNal-'byor-pa-chen-po (Nal-jor-ba-chen-bo), 43, 196
rNam thar rgyas pa (*Biografia Lunga di Atisha*), 377 n.7
 Rong-ba-gar-gay-wa. Si veda Rong-pa-mgar-dge-ba.
 Rong-pa-mgar-dge-ba (Rong-ba-gar-ghe-wa), 195
 rTsang (Tsang), 124
 Rug-pa (Ruk-ba), 79
 Ruk-ba. Si veda Ruk-pa.
- Sad-anga-sarana-gamana* (*Sei Aspetti del Prendere Rifugio*) [Vimalamitra], 206
 Sadaprarudita, 92
Sad-dharmanusmṛty-upasthana (*Consapevolezza dell'Insegnamento Eccellente*), 90, 175, 231, 259, 293, 351
Sad-dharma-pundarika-sutra (*Sutra del Loto*), 53, 54, 65
Sagaramati-pariprccha (*Sutra delle Domande di Sagaramati*), 64, 65
Sagara-naga-rajā-pariprccha (*Domande dei Re Naga dell'Oceano*), 211, 217, 248
Saggio sulla Mente dell'Illuminazione. Si veda *Bodhicitta-rivarana*.
Sali-stamba-sutra (*Sutra della Pianticella di Riso*), 322, 324, n.538
Samadhi-rajā-sutra (*Sutra del Re delle Concentrazioni*), 54, 60-61, 65, 74, 186, 196, 197, 214, 235, 248, 256, 344-345
Samadhi-sambhara-parivarta (*Capitolo sulle Collezioni di Concentrazione*) [Atisha], 139
 Samantabhadra, 162
Samantabhadra-carya-pranidhana (*Preghiera di Samantabhadra*), 94-99, 100
Sambhara-parikatha (*Discussione delle Collezioni Indispensabili*) [Vasubandhu], 292, 294

- Samdhi-nirmocana-sutra* (*Sutra che Svela il Significato Inteso*), 272 [In italiano è anche noto come *Sutra che Dipana/Delucida il Pensiero del Buddha*. (n.d.r.)]
- Samgharakṣitavadana* (*Storia Edificante di Samgharakṣita*), 168
- Samputi* (*Tantra dell'Integrazione*), 48
- Samvrti-bodhicitta-bhavana* (*Coltivazione della Mente Convenzionale dell'Illuminazione*) [Asvaghosa], 132
- Sang-pu-wa. Si veda gSang-phu-ba.
- Santaraksita, 41
- Santideva, 39. Si veda anche *Bodhisattva-caryavatara*; *Sikṣa-samuccaya*.
- Santipa, 203
- Sapta-kumarikavadana* (*Storia Edificante delle Sette Fanciulle*) [Guhyadatta], 334, 337, 338
- Sariputra, 324
- Sarva-vaidalya-samgraha-sutra* (*Sutra che Raccoglie Tutti i Fili*), 53, 54, 257
- Sata-pancasatka-nama-stotra* (*Lode in Centocinquanta Versi*) [Asvaghosa], 179, 182, 184, 185, n.239
- Satyaka Parivarta* (*Capitolo di Colui che Dice il Vero*), 53, 54, 91, 182, 184, 236, 250
- Saudasa, 63
- sedici aspetti [delle quattro nobili verità], 342
- Sei Aspetti del Prendere Rifugio*. Si veda *Sad-anga-sarana-gamana*.
- sei aspetti della preparazione [per la meditazione], 94
- sei attitudini, 78-80, 199-200
- sei branche, 341
- sei cause delle afflizioni, 301
- sei idee, 58-63
- sei qualità, 73, 198-199
- sentiero della preparazione, 37, 40, 257, 304, 305, 388, n.182
- Ser-ling-ba. Si veda gSer-gling-pa.
- Settanta Versi sul Rifugio*. Si veda *Tri-sarana-gamana-saptati*.
- sette rami dell'adorazione, 94-99, 134, 135
- Sfolgorio di Ragioni*. Si veda *Tarka-jvala*.
- sGom-pa-rin-chen (Gom-ba-rin-chen), 77
- sGom-pa-rin-chen-bla-ma (Gom-ba-rin-chen-la-ma), 51
- sGom-pa-yon-ten-'bar (Gom-ba-yon-den-bar), 79
- Shang-tsun. Si veda Zhang-btsun.
- Sha-ra-ba (Sha-ra-wa), 85, 195, 200, 251, 328, 338, 347
- Sha-ra-wa. Si veda Sha-ra-ba.
- Shay-rab-dor-je. Si veda Shes-rab-rdo-rje.
- Shes-rab-rdo-rje (Sce-rap-dor-je), 43
- Shon-nu-drak. Si veda gZhon-nu-grags.
- Sikṣa-samuccaya* (*Compendio degli Addestramenti*) [Santideva], 64, 106, III, 112, 134, 204, 253, n.136
- Silaraksita, 37
- Sila-samyukta-sutra* (*Sutra sull'Avere una Disciplina Etica Pura*), 344
- Simha-pariprccha-sutra* (*Sutra Richiesto da un Leone*), 205
- Sisya-lekha* (*Lettera a uno Studente*) [Candragomin], 120, 126, 167, 172, 266, 267, 273, 274, 283
- sKul byed kyi gzungs* (*Formula di Esortazione*), 253
- Smṛti-jñanakīrti. Si veda *Bodhicitta-vivarana-tika*.

Smṛty-upasthana. Si veda *Sad-dharmanusmṛty-upasthana*.

sNe'u-zur-pa (Neu-sur-ba), 206, 174, 347, 352

sNye-thang (Nye-thang), 41

Soka-rinodana (*Alleviare il Dolore*) [Asvaghosa], 283

Sommario in Versi della "Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe". Si veda *Ratna-guna-sancaya-gatha*.

Spiegazione dei Cinque Aggregati. Si veda *Panca-skandha-prakarana*.

Spiegazione dei Dieci Sentieri Virtuosi d'Azione. Si veda *Dasakusala-karma-patha-nirdesa*.

Spiegazione delle Divisioni del Sorgere Dipendente. Si veda *Pratitya-samutpadadi-vibhanga-nirdesa*.

Spiegazione Lunga del Sutra della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe. Si veda *Abhisamayalamkaraloka*.

sPyan-snga-ba (Jen-nga-wa), 73, 78, 79, 122, 126, 195, 276, 284

Sradtha-baladhanavataṛa-mudra-sutra (*Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi nello Svilupparsi il Potere della Fede*), 232

sravaka, 38, 46, 47, 53, 94, 130, 131, 149, 217, 239, 245, 272, 328, 379, n.34

Sravaka-bhumi (*Livelli dello Sravaka*) [Asanga], 94, 119, 120

Sri Jagan-mitrananda. Si veda *Candra-raja-lekha*.

Sṛuti-varga (*Versi sull'Udire*), 56, 61-62

Stadi della Meditazione. Si veda *Bhavana-krama*.

stadio del completamento, 39, 40

stadio della generazione, 39, 40

sTod-lung-pa (Do-lung-ba), 79, 249

Storia Edificante delle Sette Fanciulle. Si veda *Sapta-kumarikavadana*.

Storia Edificante di Samgharaksita. Si veda *Samgharaksitavadana*.

Storia per Mettere Fine ai Quattro Errori. Si veda *Catur-viparyaya-parihara-katha*.

Storie di Cento Bodhisattra. Si veda *Bodhisattvavadana-kalpalata*.

stupa, 54, 195, 197-198, 221, 229, 230, 232, 234, 235, 253, 257

Subahu-pariprccha-tantra (*Tantra Richiesto da Subahu*), 75, 252, 282, 324, 342, 346

Subhasita, 249

Subhasita-ratna-karandaka-katha (*Discorso che È come un Ricettacolo Ingioiellato di Buone Spiegazioni*) [Aryasura], n.203, n.206

Sudhana, 83-84, 92

Sugata, definizione di, n.158

Suḥṛl-lekha (*Lettera a un Amico*) [Nagarjuna], 106, 118, 126, 156, 157, 161-162, 164, 168, 169, 170, 171, 172-173, 194, 230, 258-259, 271, 281, 282, 284, 285, 286, 292-294, 324, 335, 339, 342, 348, 350-352, 388, 390, 392, 393, 395, 397, 400, 401, 402, 404, 405, 406

Sukarikavadana-nama-sutra (*Sutra della Storia Edificante del Maiale*), n.353

Sung-pu-wa. Si veda gSung-phu-ba.

Supriyavat ("Dolce Voce"), 195

Supuspacandra, 256

Suradatta, 256

Surya-garbha-sutra (*Sutra dell'Essenza del Sole*), 231-232, 253

Sutra che Dà i Quattro Insegnamenti. Si veda *Catur-dharma-nirdesa-sutra*.

Sutra che Mostra l'Inconcepibile Segreto del Tathagata. Si veda *Tathagatacintya-guḥya-nirdesa-sutra*.

Sutra che Raccoglie Tutti i Fili. Si veda *Sarvavaidalya-samgraha-sutra*.

Sutra che Svela il Significato Inteso. Si veda *Samdhi-nirmocana-sutra*.

- Sutra dei Dieci Insegnamenti.* Si veda *Dasa-dharmaka-sutra*.
- Sutra del Coltivare la Fede nel Mahayana.* Si veda *Mahayana-prasada-prabharana-sutra*.
- Sutra del Compendio degli Insegnamenti.* Si veda *Dharma-samgiti-sutra*.
- Sutra del Consiglio al Re.* Si veda *Rajavavadaka*.
- Sutra del Cumulo di Gioielli.* Si veda *Ratna-rasi-sutra*.
- Sutra del Grande Gioco.* Si veda *Lalita-vistara-sutra*.
- Sutra del Grande Nirvana Finale.* Si veda *Maha-parinirvana-sutra*.
- Sutra del Loto.* Si veda *Sad-dharma-pundarika-sutra*.
- Sutra del Parinirvana.* Si veda *Maha-parinirvana-sutra*.
- Sutra del Prediletto dei Monaci.* Si veda *Bhiksu-prareju-sutra*.
- Sutra del Re delle Concentrazioni.* Si veda *Samadhi-rajya-sutra*.
- Sutra del Ruggito del Leone di Maitreya.* Si veda *Maitreya-maha-simha-nada-sutra*.
- Sutra del Saggio e dello Stolto.* Si veda *Dama-murkha-sutra*.
- Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi in Destini Certi e Incerti.* Si veda *Niyataniyata-mudravatara-sutra*.
- Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi nello Sviluppare il Potere della Fede.* Si veda *Sraddha-bala-dhanavatara-mudra-sutra*.
- Sutra dell'Esortazione al Pensiero Speciale.* Si veda *Adhyasaya-samcodana-sutra*.
- Sutra dell'Esortazione al Pensiero Speciale.* Si veda *Adhyasaya-samcodana-sutra*.
- Sutra dell'Essenza del Sole.* Si veda *Surya-garbha-sutra*.
- Sutra della Discesa nell'Utero.* Si veda *Garbhavakranti-sutra*.
- Sutra della Disposizione degli Steli.* Si veda *Ganda-ryuha-sutra*.
- Sutra della Luce D'oro.* Si veda *Suvarna-prabhasa-sutra*.
- Sutra della Nuvola di Gioielli.* Si veda *Ratna-megha-sutra*.
- Sutra della Perfezione della Saggezza in Diciottomila Versi.* Si veda *Astadasahasrika-prajna-paramita-sutra*.
- Sutra della Pianticella di Riso.* Si veda *Sali-stamba-sutra*.
- Sutra della Storia Edificante del Maiale.* Si veda *Sukarikavadana-nama-sutra*.
- Sutra delle Cento Azioni.* Si veda *Karma-sataka-sutra*.
- (Sutra delle) Domande dei Re Naga dell'Oceano.* Si veda *Sagara-naga-rajya-pariprccha*.
- Sutra delle Domande del Capofamiglia Ugra.* Si veda *Grha-paty-ugra-pariprccha-sutra*.
- (Sutra delle) Domande del Signore Regale delle Formule.* Si veda *Dharanisvara-rajya-pariprccha*.
- Sutra delle Domande di Sagaramati.* Si veda *Sagaramati-pariprccha-sutra*.
- Sutra di Ksitigarbha.* Si veda *Ksitigarbha-sutra*.
- Sutra sui Dieci Livelli.* Si veda *Dasabhumika-sutra-sutra*.
- Sutra sui Voti della Liberazione Individuale.* Si veda *Pratimoksa-sutra*.
- Sutra sul Superamento della Disciplina Etica Difettosa.* Si veda *Duhsila-nigraha-sutra*.
- Sutra sull'Avere una Disciplina Etica Pura.* Si veda *Sila-samyukta-sutra*.
- Sutra sulla Concentrazione che Percepisce il Buddha del Presente Faccia a Faccia.* Si veda *Pratyutpanna-buddha-sammukhavasthita-samadhi-sutra*.
- Sutra sulla Disciplina.* Si veda *Vinaya-sutra*.
- Sutra sulla Magia della Pace Finale.* Si veda *Prasanta-viniscaya-pratiharya-sutra*.
- Sutra Richiesto da Brahma.* Si veda *Brahma-pariprccha-sutra*.
- Sutra Richiesto da un Leone.* Si veda *Simha-pariprccha-sutra*.
- Suvarnadevata, 211
- Suvarna-prabhasa-sutra* (*Sutra della Luce D'oro*), 252
- Suvarnavasu, 211

Suvikranta-vikrami-pariprccha-prajnaparamita-nirdesa (Domande di Suvikranta), n.77
Svaka, 256

Tantra che Conferisce l'Iniziazione di Vajrapani. Si veda *Vajrapany-abhiseka-mala-tantra*.

Tantra Radice di Manjushri. Si veda *Manjusri-mula-tantra*.

Tantra Richiesto da Subahu. Si veda *Subahu-pariprccha-tantra*.

Tara, 42, 43

Tarka-jvala (Sfolgorio di Ragioni) [Bhavaviveka], 255, 256

Ta-shi. Si veda mTha-bzhi.

Tathagata, definizione di, n.68

Tathagatacintya-guhya-nirdesa-sutra (Sutra che Mostra l'Inconcepibile Segreto del Tathagata),
88, 328, 329

Tesoro della Conoscenza. Si veda *Abhidharma-kosa*.

Trattato Fondamentale sulla Via di Mezzo. Si veda *Mula-madhyamaka-karika*.

tre addestramenti, 38, 71, 72, 73, 130, 137, 339-340, 341-353

tre argomenti, 34

tre aspetti dell'attitudine, 218-227

tre difetti di un recipiente, 58

tre lignaggi, 42, 46

tre purezze, 34

tre qualificazioni ideali per un autore di testi, 42

tre saggezze, 110

tre veleni mentali, 59, 97, 219, 222, 226, 227, 230, 236, 273

trentacinque buddha della confessione, n.437

Tri-samaya-vyuha (Lista dei Tre Impegni), 199

Tri-sarana-gamana-saptati (Settanta Versi sul Rifugio) [Ciandrakirti], 179, 204

Tsang. Si veda gTsang; rTsang.

Ü. Si veda dBus.

Udana-varga (Collezione di Versi Indicativi), 147, 149, 151, 155, 202, 203, 207, 211, 212-213, 249,
250-251, 258, 351. Si veda anche *Mitra-varga* e *Sruti-varga*.

Udana-varga-vivarana (Spiegazione dell'Udana-varga) [Prajnavarman], n.101

Udbhatasiddhasvamin. Si veda *Visesa-stava*.

Upama-stava (Lode tramite l'Esemplio), 181-182

Uttarakuru, 121, 155

Uttara-tantra (Continuum Sublime) [Maitreya], 50, 270

Vaibhasika, 303

Vajra-daka (Tantra del Daka di Diamante), 48

Vajradhara, 84

Vajrapani, 89

Vajrapany-abhiseka-maha-tantra (Tantra che Conferisce l'Iniziazione di Vajrapani), 81, 89

Vajrasattva, 252

Vajra-sikhara (Vajra Tantra del Culmine), 48

Vajra Tantra del Culmine. Si veda *Vajra-sikhara*.

Vajrayana, 37, 39, 47, 49

Varnarha-varna-stotra (Lode in Onore di Colui che è Degno di Onore), 180, 181-182, 184, 185, 190,

Vasubandhu, 302, 309, 316. Si veda anche *Abhidharma-kosa*, *Abhidharma-kosa-bhasya*; *Panca-skandha-prakarana*; *Pratitya-samutpada-vyakhyā*; *Sambhara-parikatha*.

venti benefici del dare l'insegnamento, 63, 64

Versi sugli Amici. Si veda *Mitra-varga*.

Versi sull'Udire. Si veda *Sruti-varga*.

vidyadhara, i, 121

Vidyakokila, n. 49

Vikramasila (Bri-ka-ma-la-shi-la), 34, 41, 347

Vikramanipura, 36

Vimalamitra. Si veda *Sad-anga-sarana-[gamana]*.

Vinaya-ksudraka-vastu (*Basi Ksudraka della Disciplina*), 195

Vinaya-sutra (*Sutra sulla Disciplina*) [Gunaprabha], 65, 66, 86

Vinaya-sutra-tika (*Commentario al "Sutra sulla Disciplina"*) [Dharmamitra], 189, 253-254

Vinaya-vastu (*Basi della Disciplina*), 124, 168, 173, 211, 214, 286, 324

Vinaya-vibhanga (*Esegesi della Disciplina*), 71, 195, 216, 234, 343

Viniscaya-samgrahani (*Compendio delle Determinazioni*), 131, 180, 181, 188, 191, 192, 202, 206, 218, 219, 220, 221, 223, 239, 241, n.313

Visesa-stava (*Elogio dell'Eccelso*) [Udbhatasiddhasvamin], 189-190, 214

Voti della Liberazione del Bodhisattva. Si veda *Bodhisattva-pratimoksa*.

Vrtaphala (Grande Frutto), 119

Vyakta-pada-suhrl-lekha-tika (*Chiare Parole: Spiegazione della Lettera a un Amico*) [Mahamati], 118-119, 170, 172, 173, 281, 284

Wangyal (Ghesce), 9, 10, 12, 376 n.38

Yajnadatta, 219

yaksa, gli, 238

Ye-sces-'bar (Ye-shay-bar), 352

Ye-shay-bar. Si veda Ye-shes-'bar.

Ye-shes-sde (Ye-shay-day). Si veda *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa*.

Yoga-carya-bhumi (*Livelli degli Atti Yogici*) [Asanga], 131, 163, 165, 166, 167, 168, 169, 172,

173, 178, 218, 224, 230, 236, 238, 239, 240, 241-242, 290, 293, 300, 304, 310, 312, 313, 317, 320, 340, n.73, n.152. Si veda anche *Bodhisattva-bhumi*; *Sravaka-bhumi*.

Yukti-sastika-vrtti (*Commentario sulle "Sessanta Stanze di Ragionamento"*) [Ciandrakirti], 32

Za-hor [Bengala], 36

Zhang-btsun (Shang-tsun), 73