

LAM RIM CHEN MO

Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione

di

TSONG-KHA-PA

Volume Secondo

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

<i>Realizzazione editoriale</i>	Istituto Samantabhadra
<i>Progetto grafico</i>	Andrea Padovani
<i>Coordinamento</i>	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 © 2004 Tibetan Buddhist Learning Center
Volume 2 - first edition USA 2004

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

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

1	Gli stadi del sentiero per le persone di grande capacità	21
2	Compassione, l'ingresso nel mahayana	35
3	Le istruzioni personali sulle sette cause ed effetti (sei cause e un effetto)	43
4	Scambiare se stessi con gli altri	59
5	Il rituale per adottare la mente dell'illuminazione	69
6	Mantenere la mente dell'illuminazione	77
7	Una introduzione alle sei perfezioni	93
8	L'addestramento nel mahayana: precetti e perfezioni	109
9	La perfezione della generosità	121
10	Come dare	137
11	La perfezione della disciplina etica	153
12	La perfezione della pazienza	161
13	La perfezione della perseveranza gioiosa	193
14	La perfezione della stabilizzazione meditativa e della saggezza	223
15	Aiutare gli altri a maturare: i quattro modi di radunare discepoli	241
	Appendice 1: Schema-guida del testo	249
	Appendice 2: Glossario	255
	Note	265
	Abbreviazioni	275
	Bibliografia	279
	Indice analitico	293



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 dal 1985 al 2008

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.

Ghesce 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 complemen-

tare 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 del testo: Aurelia Cor-

tese, 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 generale, ad Andrea Padovani grafico editoriale per la impegnativa elaborazione professionale dei files su Macintosh, a tutte le persone che con donazioni personali hanno permesso di acquistare i diritti di pubblicazione dell'opera.

L'ultimo anno abbiamo lavorato duramente per portare a termine l'edizione ma la fatica pensando ai benefici è irrilevante. 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]

Questo libro è il secondo volume di una traduzione in tre volumi del *Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione* (*Byang chub lam rim che ba*). Esso porta a conclusione un progetto iniziato nel 1992 dal Tibetan Buddhist Learning Center (TBLC). Il volume primo fu pubblicato dalla Snow Lion Publications nel 2000 e il volume terzo nel 2002. Proprio come indica la collocazione di questo volume tra gli altri due, questo volume intermedio è il cuore del *Grande Trattato*. Comprende la mente dell'illuminazione (*bodhicitta*; *byang chub kyi sems*) e gli atti dei bodhisattva, i grandi esseri i cui atti sono motivati dalla mente altruistica.

Il Comitato per la Traduzione del Lamrim Chenmo (*Lamrim Chenmo Translation Committee*) ha seguito la stessa procedura e formato che fu usato per i volumi uno e tre, eccetto il fatto di dare nelle note sulle citazioni il riferimento sanscrito e il riferimento (identificato dall'abbreviazione D) al catalogo Tohoku (Ui et al. 1934), come fornito dall'edizione critica del testo tibetano a cura di Tseltrim Kelsang Khangkar. I membri del Comitato che hanno lavorato a questo volume sono Natalie M. Hauptman, Gareth Sparham, Daniel Cozort, e John Makransky. Questi traduttori hanno usato ancora l'edizione Tso-ngön (mTsho-sngon) del *Lam rim chen mo* pubblicata in Zi-ling da Tso Ngön People's Press nel 1985 (in tutto questo lavoro appaiono i numeri tra parentesi). Essi hanno fatto riferimento anche al commentario *Quattro Annotazioni Intrecciate* (*Four Interwoven Annotations/ Lam rim mchan bzhi sbrags ma*) e lo hanno usato in modo consistente per interpretare le citazioni. Gli editori hanno anche avuto l'assistenza inestimabile degli eminenti eruditi contemporanei buddhisti tibetani Denma Lochö Rinpoce e Loling Ghesce Yesce Tapkay per leggere i testi e discutere i passaggi difficili. Nell'arco dei dodici anni di questo progetto, gli editori {10} sono giunti ad apprezzare quanto queste due persone siano rari e preziosi tesori.

Mentre stavo lavorando a questo progetto di traduzione, sono stato spesso soggetto all'illusione di stare facendo ogni cosa da solo. Tuttavia, come menzionato in questo libro, la distinzione tra sé e l'altro non è così marcata come noi pensiamo in modo naturale. Perciò, io vorrei riconoscere i grandi contributi degli altri, che sono stati tanto essenziali quanto me nel portare a completamento questo progetto. Nelle prefazioni agli altri due volumi del *Grande Trattato* ho già ringraziato molta gente e valuto al massimo il loro aiuto continuativo. Tuttavia, sarei negligente se non porgevo ringraziamenti speciali a una quantità di persone i cui contributi sono stati per me particolarmente benefici nei due anni trascorsi, che sono stati necessari per completare questo volume finale.

Esprimo in modo speciale la mia più profonda gratitudine a Sua Santità il Dalai Lama, mia costante sorgente di ispirazione per questo lavoro. Le attività di Sua Santità incarnano i sublimi ideali descritti in questo libro, così che egli è la

luce della speranza per coloro che desiderano la pace in questo mondo lacerato da conflitti. In risposta alla mia richiesta, Sua Santità ha detto che darà insegnamenti al TBLC sull'intero *Grande Trattato*, e io prego che questo grande onore possa presto diventare una realtà. Sono anche continuamente grato al mio guru trapassato Ghesce Ngawang Wangyal, il cui profondo effetto sulla mia vita ha fatto di lui una sorgente sempre presente di sostegno. Come sempre, apprezzo grandemente gli sforzi dei summenzionati traduttori ed eruditi tibetani. Vorrei menzionare in particolare i due eruditi tibetani: Ghesce Yesce Tapkay mi propose per primo questo progetto e successivamente ha dato senza esitazione la sua assistenza inestimabile. Denma Lochö Rinpoce mi ha dato la sua costante guida e sostegno. Io sono in debito al massimo per la grande gentilezza che entrambe mi hanno dimostrato. Fra i traduttori, apprezzo in modo particolare tutti gli sforzi supplementari di Gareth Sparham, che ha curato l'edizione del manoscritto originale, ha approfondito tutte le note di citazione e messo insieme la bibliografia. Sono anche veramente grato a Guy Newland, i cui suggerimenti efficaci hanno dato chiarezza alla traduzione.

[Segue un lungo elenco di persone che hanno collaborato all'opera in vari modi, con i rispettivi ringraziamenti mirati] ...

{n}...C'è una persona la cui collaborazione a questo progetto ha reso possibile ogni cosa. La natura delle mie responsabilità alla TBLC è tale che non sarei stato in grado di mettere le mani sulla tastiera se non fosse stato per mia moglie, Diana. Fin dall'esordio di questo progetto, si è fatta carico altruisticamente sempre più delle incombenze che consentono alla TBLC di procedere senza difficoltà, ed ha anche aiutato me in questo progetto di traduzione ogni volta che ce n'è stato bisogno. I dodici anni occorsi per la realizzazione del progetto sono stati per me veramente difficili e se sono riuscito a portare a termine l'impegno lo devo solo alla profonda dedizione di Diana ed alla visione del nostro guru Ghesce Wangyal, alla sua energia ed entusiasmo senza limiti, alla sua consistente abilità di mettere il suo interesse al secondo posto, ed alla sua intelligenza veramente pratica. Come un infante cresce dipendendo dall'affetto e dal supporto di sua madre, così Diana è stata la madre di questa traduzione. Per questo io (le) sono eternamente grato.

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





LAM RIM CHEN MO

Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione

di
Tsong-kha-pa

EDIZIONI SAMANTABHADRA



{13} GLI STADI DEL SENTIERO PER LE PERSONE DI GRANDE CAPACITÀ¹

- 3) Addestrare la mente negli stadi del sentiero per le persone di grande capacità
 - a) Mostrare che lo sviluppo della mente dell'illuminazione è il solo accesso al Mahayana
 - b) Come sviluppare la mente dell'illuminazione
 - i) Come il sorgere della mente dell'illuminazione dipende da determinate cause
 - a' Lo sviluppo della mente tramite le quattro condizioni
 - b' Lo sviluppo della mente tramite le quattro cause
 - c' Lo sviluppo della mente tramite le quattro forze

* * *

Mi inchino rispettosamente a quelle persone eccellenti e onorate che hanno grande compassione. [281]

Dopo tale ampia meditazione sui difetti dell'esistenza ciclica da varie prospettive, vedrai tutta l'esistenza ciclica come una voragine di fuoco ardente. Sarai allora completamente roso dal desiderio di raggiungere la liberazione, l'eliminazione della sofferenza e delle afflizioni. Se apprendi il sentiero dei tre preziosi addestramenti, raggiungerai la liberazione, che è libera dall'esistenza ciclica ed è davvero irreversibile, a differenza della gloria degli stati elevati all'interno dell'esistenza ciclica. Tuttavia, l'eliminazione dei tuoi difetti e il raggiungimento delle buone qualità saranno incompleti. Pertanto non avrai realizzato i tuoi stessi obiettivi e potrai realizzare solo in misura limitata gli scopi degli altri. Alla fine, un buddha ti esorterà e dovrai entrare nel Mahayana. A causa di questo, le persone intelligenti dovrebbero {14} entrare nel Mahayana dall'inizio. Come dice il *Compendio delle Perfezioni (Paramita-samasa)*, di Aryasura:²

Una volta che hai abbandonato per sempre i due veicoli inferiori,
 Che non hanno il potere di procurare benessere al mondo,
 Entra nel veicolo che insegnò compassionevolmente il Conquistatore Sakyamuni
 Questo consiste solo nell'aiutare gli altri. [282]

Ed anche:

Quando la gente vede che gioia e infelicità sono come un sogno

E che gli esseri degenerano a causa dei difetti dell'illusione,
 Perché dovrebbe lottare per il proprio benessere
 Abbandonando il diletto negli atti eccellenti di altruismo?

Quando vedi che gli esseri sono caduti, proprio come te, nell'oceano dell'esistenza e stanno incespicando, incapaci di camminare in una direzione sicura, perché l'occhio della saggezza – che distingue ciò che è da adottare e ciò che è da scartare – è chiuso per loro, non è meglio prendersi cura degli altri e sforzarsi per il loro benessere, per te che sei del lignaggio del Conquistatore? Lo stesso testo dice:³

Perché una persona che sia del lignaggio del Conquistatore e che
 Lavori per il benessere del mondo
 Non dovrebbe avere compassione per coloro che incespicano con gli
 occhi della saggezza chiusi
 E perseverare gioiosamente così da rimuovere tale confusione?

A questo punto, dovresti usare la gioia di una grande persona, il carisma e la forza per addossarti la responsabilità del benessere degli altri, perché focalizzarsi solo sul proprio benessere è un tratto comune anche agli animali. Di conseguenza, l'orientamento fondamentale della grande persona è di focalizzarsi solamente sul realizzare la felicità e il beneficio degli altri. La *Lettera a uno Studente (Sisya-lekha)*, di Ciandragomin, dice:⁴

Gli animali domestici mangiano un boccone di erba trovata facilmente,
 E, quando (sono) tormentati da una grande sete, bevono felicemente l'acqua
 che trovano.
 A questo punto, coloro che si sforzano di lavorare per il bene degli altri
 Lo fanno per carisma, gioia, e forza superiore.

I grandi raggi del sole risplendono ovunque, viaggiando come un cocchio
 trainato da cavalli.
 Il terreno sostiene il mondo senza calcolare il peso – {15}
 Tale è la natura delle persone di grande capacità, che mancano di qualsiasi
 interesse per se stesse;
 Esse si struggono per qualsiasi cosa porti felicità e beneficio al mondo.

Colui che vede gli esseri tormentati dalla sofferenza summenzionata e si affretta ad agire per il loro benessere è chiamato “persona di grande capacità” e “adepto”. [283] Lo stesso testo dice:⁵

Coloro che vedono gli esseri disturbati dalla nuvola di fumo dell'ignoranza che avvolge il mondo,
 Caduti senza aiuto nel fuoco ardente della sofferenza,
 E rapidamente fanno sforzi come se stessero bruciando le loro stesse teste
 Sono qui chiamate "Grandi persone" e "adepti".

Pertanto, il Mahayana è l'origine di tutto il bene di sé e degli altri, la medicina che allevia tutte le tribolazioni, il grande sentiero percorso da tutte le persone dotate di conoscenza, il nutrimento per tutti gli esseri che vedono, odono, ricordano ed entrano in contatto con esso; è ciò che possiede i grandi mezzi abili che ti impegnano per il benessere degli altri e perciò, indirettamente, induce il tuo stesso benessere nella sua interezza. Colui che vi entra pensa: "Meraviglioso! Ho trovato ciò che stavo cercando". Entra in questo veicolo supremo con tutta la "forza di una persona eccellente" che tu hai. *Il Compendio delle Perfezioni* afferma:⁶

Questo veicolo supremo viene realizzato dalla saggezza genuina.
 Da esso sorge l'onniscienza del Grande Saggio.
 Egli è come l'occhio del mondo,
 La sua radianza è come i raggi del sole nascente.

Perciò, entra nel Mahayana dopo aver sviluppato grande rispetto per esso, indotto dal vedere le sue buone qualità da varie prospettive.

3) Addestrare la mente negli stadi del sentiero per le persone di grande capacità

Addestrare la mente negli stadi del sentiero per le persone di grande capacità è presentato in tre sezioni:

1. Mostrare che lo sviluppo della mente dell'illuminazione è il solo accesso al Mahayana
2. Come sviluppare la mente dell'illuminazione (Capitoli 1-6)
3. Come apprendere gli atti del bodhisattva dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione (Capitolo 7 e successivi) {16}

a) Mostrare che lo sviluppo della mente dell'illuminazione è il solo accesso al Mahayana

Domanda: Dato che dovresti entrare nel Mahayana nella maniera suddetta, qual è l'entrata?

Risposta: Il Conquistatore ha insegnato che non ci sono veicoli Mahayana diversi dal veicolo della perfezione e dal veicolo del tantra. In qualunque di questi due tu entri, il solo ingresso è la mente dell'illuminazione. Una volta che hai generato questo spirito nella tua mente, sei riconosciuto come un praticante Mahayana, anche se potresti non aver generato alcuna altra buona qualità. [284] Quando ti separi da questa mente, a prescindere da quali altre buone qualità tu possa avere – come la conoscenza della vacuità, ecc. – tu scivoli dal Mahayana, cadendo al livello di uno *sravaka* e cose del genere. Questo punto è insegnato in molte scritture Mahayana ed è anche dimostrato dalla ragione.

L'entrata iniziale nel Mahayana è determinata dallo sviluppo di questa sola mente. Un successivo allontanamento dal Mahayana è determinato solo dalla perdita di questo spirito. Quindi, l'essere o il non essere un praticante Mahayana dipende dall'esistenza o dalla non-esistenza di questa mente. Tu diventi un figlio del Conquistatore immediatamente dopo aver generato questa mente. Come dice *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva (Bodhisattva-caryavatara)*, di Santideva:⁷

Nel momento in cui gli esseri indifesi, costretti nella prigione dell'esistenza ciclica, Sviluppano questa mente dell'illuminazione,
Sono chiamati “figli dei *sugata*”...

Ed anche:

Oggi io sono nato nella famiglia dei buddha;
Sono diventato un figlio dei buddha.

In tal modo, dice che una volta che hai generato questa mente, sei chiamato “bodhisattva”. Inoltre, la *Vita di Maitreya (Arya-Maitreya-vimoksa)* parla delle persone che sono bodhisattva se hanno questa mente, anche se non si sono addestrati negli atti del bodhisattva:⁸

Oh figlio di buon lignaggio, anche se un diamante si rompe, esso brilla comunque di più di tutti gli ornamenti speciali d'oro. Non perde il suo nome “prezioso diamante”, ed elimina ancora ogni povertà. Oh figlio di buon lignaggio, similmente, coloro che hanno sviluppato il prezioso diamante costituito dalla mente dell'illuminazione e l'aspirazione all'onniscienza, benché manchino nell'applicarle, brillano tuttavia di più di tutti gli ornamenti d'oro costituiti dalle buone qualità {17} dello *sravaka* e del *pratyekabuddha*. Essi non perdono il

nome “bodhisattva”, e rimuovono comunque tutta la povertà dell’esistenza ciclica.

Anche il protettore Nagarjuna dice nella sua *Preziosa Ghirlanda (Ratnavali)*:⁹

Se tu e il mondo
 Desiderate ottenere l’illuminazione insuperabile,
 La sua radice è la mente dell’illuminazione,
 Salda come il re delle montagne.

Inoltre, il *Tantra che Conferisce l’Iniziazione di Vajrapani (Vajrapani-abhiseka-maha-tantra)* dice:¹⁰

“Oh grande bodhisattva, Manjushri, questo mandala tantrico è troppo segreto, insondabile, veramente profondo e vasto. È sconveniente insegnarlo agli esseri peccatori”. [285]

“Vajrapani, tu dici che questo mandala è molto raro. Dal momento che non ho udito su di esso, a chi dovrebbe essere spiegato?”

Vajrapani rispose: “Oh Manjushri, una volta che coloro che hanno intrapreso la meditazione sulla mente dell’illuminazione l’hanno raggiunta, Manjushri, questi bodhisattva che praticano gli atti del bodhisattva – la porta del tantra – dovrebbero entrare nel mandala tantrico dell’iniziazione della grande, sublime sag-gezza. Tuttavia, coloro che non hanno conseguito pienamente la mente dell’illuminazione non dovrebbero entrarvi. Essi non dovrebbero neppure entrare e vedere il mandala. Inoltre, non insegnare loro i gesti e i mantra”.

Pertanto, non è sufficiente che l’insegnamento sia un insegnamento Mahayana; è importantissimo che la persona sia un praticante Mahayana. Inoltre, operare come praticante Mahayana dipende solamente dal realizzare la mente dell’illuminazione. Per cui, se hai solo una comprensione intellettuale di questa mente, allora hai allo stesso modo solo una comprensione intellettuale di ciò che significa essere un praticante Mahayana. Se quella mente è completamente perfetta, allora il praticante Mahayana è genuino; perciò sforzati per questo.

Riguardo a ciò, il *Sutra della Disposizione degli Steli (Ganda-vyuha-sutra)* dice:¹¹

Oh figlio di buon lignaggio, la mente dell’illuminazione è come il seme di tutte le qualità di un buddha.

Poiché devi comprendere appieno questa affermazione, io la spiegherò. Quando

l'acqua, il concime, il calore, la terra, ecc., si combinano con un seme di riso, agiscono come cause del germoglio di riso. Se si combinano con i semi di frumento, piselli, ecc., agiscono come cause di questi tipi {18} di germogli. Perciò, questi fattori sono le cause generali dei germogli. Ma è impossibile per un seme d'orzo, benché si combini con queste condizioni, essere la causa di un germoglio di riso, e così via. [286] Perciò, un seme d'orzo è la causa specifica del germoglio d'orzo e l'acqua, il concime e così via, che sono collegati a quel seme, diventano le cause generali del germoglio d'orzo. Parimenti, la mente dell'illuminazione insuperabile è come il seme, la causa specifica tra le cause generali del germoglio della buddhità. La saggezza che conosce la vacuità è la causa generale dei tre tipi di illuminazione [*sravaka*, *pratyekabuddha* e *bodhisattva*], proprio come l'acqua, il concime, ecc., sono le cause generali dei germogli. Quindi, anche il *Continuum Sublime (Uttara-tantra)*, di Maitreya, afferma che:¹²

L'aspirazione al veicolo supremo è il seme;
La saggezza è la madre per generare le qualità di un buddha.

Pertanto, la mente dell'illuminazione è come il seme del padre, e la saggezza che conosce l'assenza del sé è come la madre. Per esempio, dal momento che un padre tibetano non può avere un figlio che sia indiano, mongolo, e via dicendo, egli è la causa specifica del lignaggio del figlio, mentre una madre tibetana può dare nascita a una varietà di figli ed è perciò la causa generale di suo figlio. E anche gli *sravaka* e i *pratyekabuddha* dipendono dalla saggezza, perché il protettore Nagarjuna nella *Lode della Perfezione della Saggezza (Prajna-paramita-stotra)* dice:¹³

Il sentiero della liberazione cui i buddha,
I *pratyekabuddha* e gli *sravaka* si affidano con decisione
È proprio questo.
È sicuro che non ce ne sono altri.

La perfezione della saggezza è la madre sia dei discepoli Hinayana che di quelli Mahayana, per cui si parla di essa come "madre". Di conseguenza, non distinguere Hinayana e Mahayana a motivo della saggezza che conosce la vacuità ma a motivo della mente dell'illuminazione e degli atti di grande efficacia del bodhisattva. La *Preziosa Ghirlanda*, di Nagarjuna dice:¹⁴

Dato che le preghiere di aspirazione, gli atti,
E le dediche complete del bodhisattva
Non sono spiegate nel veicolo degli *sravaka*,

Come potresti diventare un bodhisattva per mezzo suo?

In questo modo egli dice che la differenza tra questi veicoli la fai non per la visione filosofica ma per gli atti. In tal modo, se perfino la saggezza che conosce {19} la vacuità non è specificamente il sentiero Mahayana, va da sé che ci sono anche altri sentieri condivisi. [287] Per cui, è una chiara indicazione che hai proprio poca familiarità con gli insegnamenti quando, dopo aver assunto che la mente dell'illuminazione è un'istruzione cruciale, tu non la pratichi, ma, dopo averla ricordata solo a parole all'inizio della sessione, applichi con decisione un grande sforzo a qualche singola, piccola porzione del sentiero.

In generale, proprio come servono sia il padre che la madre per avere un figlio, tu hai bisogno dell'intero complemento di metodo e saggezza per avere un sentiero completo. In particolare, hai bisogno del metodo principale – la mente dell'illuminazione – e della saggezza principale – la conoscenza della vacuità. Se mediti solo su uno di essi e con diligenza cerchi meramente di essere liberato dall'esistenza ciclica, allora devi meditare sul significato di vacuità – assenza del sé – senza confondere la serenità meditativa con la visione penetrante intuitiva (visione profonda o *insight*). Nondimeno, se sostieni di essere un praticante Mahayana, devi allora necessariamente praticare anche la mente dell'illuminazione. Perché? Ti occorre la saggezza per evitare di cadere nell'estremo dell'esistenza ciclica, e ti occorre la compassione per evitare di cadere nell'estremo della pace [nirvana]; perciò la saggezza non ti evita di cadere nell'estremo della pace. Come dice il venerabile Maitreya nel suo *Ornamento per la Chiara Conoscenza (Abhisamayalamkara)*:¹⁵

Tramite la conoscenza non rimani nell'esistenza ciclica.

Tramite la compassione non dimori nella pace.

Se tu sei un praticante Mahayana, devi praticare la mente dell'illuminazione, perché anche nell'Hinayana non cadi nell'estremo dell'esistenza ciclica e la cosa principale da evitare sul sentiero del bodhisattva è di cadere nell'estremo della pace.

Quando i figli dei conquistatori, che interpretano validamente i commenti su ciò che il Conquistatore voleva significare, generano proprio questo spirito prezioso nelle loro menti, si stupiscono e pensano: “È sorto un sentiero così meraviglioso”. Tuttavia, non hanno questo stesso sentimento quando raggiungono la minima buona qualità che compiace le persone ordinarie. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:¹⁶

Questo spirito altruistico che non è nato

28 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Negli altri neppure nel loro stesso interesse,
È un gioiello speciale della mente,
Che arreca una meraviglia senza precedenti.

Ed anche: {20}

C'è qualche virtù uguale a questa?
C'è qualche amico del genere?
C'è qualche merito del genere?

Ed anche:

Mi inchino al corpo di chiunque
Abbia generato questo sacro gioiello della mente. [288]

E:

È il burro quintessenziale
Sbattuto (nella zangola) dal latte del sublime insegnamento.

Pertanto, la mente dell'illuminazione è l'istruzione suprema, che estrae la quintessenza delle scritture.

Perciò, benché il glorioso Atisha sostenesse la visione Madhyamaka e il suo insegnante Ser-ling-ba (gSer-gling-pa) sostenesse la visione dei Satyakaravadin,¹⁷ Atisha raggiunse la mente della illuminazione dipendendo da lui e perciò lo considerò come il più gentile dei suoi guru. Se quelli che conoscono il cuore delle scritture danno uno sguardo a questa parte della biografia di Atisha, otterranno una grande comprensione del punto chiave del sentiero.

Se generi questa mente in modo spontaneo dopo aver fatto molto sforzo, sarai imbevuto della mente dell'illuminazione e allora anche il dare un piccolo boccone di cibo a un corvo sarà considerato un atto del bodhisattva. Tuttavia, se ti manca questo spirito, anche offrire un universo di tre miliardi di sistemi di mondi colmi di gioielli non sarà considerato un atto del bodhisattva. Allo stesso modo, anche le azioni come le perfezioni, dalla disciplina etica alla saggezza, così come la meditazione su te stesso come deità e la meditazione sui canali, i venti, le gocce, ecc., non saranno considerate atti del bodhisattva.

Se la tua preziosa mente non ha attualizzato il punto chiave della pratica, a prescindere da quanto a lungo cerchi di coltivare la virtù, non realizzerai molto. È come tagliare l'erba con una falce molto smussata. Se la tua mente dell'illuminazione ha attualizzato il punto chiave della pratica, tuttavia, è come taglia-

re l'erba e affilare la falce – anche quando non stai tagliando l'erba, affili la falce e quando ti accingi a tagliare, tagli una grande quantità anche in breve tempo. Parimenti, con questa mente dell'illuminazione completamente attualizzata, in ogni istante sei in grado di rimuovere facilmente {21} le oscurazioni e accumulare le collezioni di meriti e sublime saggezza. Anche le virtù piccole diventano vaste, e quelle che altrimenti sarebbero perse dopo un certo periodo di tempo, non finiscono. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:¹⁸

La forza del peccato è grande ed estremamente intensa;
Al di là della mente della perfetta illuminazione,
Quale virtù può sconfiggerla?

Ed anche:

Come il fuoco alla fine di un eone,
Essa consumerà istantaneamente i peccati gravi. [289]

Ed anche:

Se anche quelli che pensano: “Io eliminerò
Solo i mal di testa degli esseri viventi”,
Hanno un'intenzione così benefica
Da ricevere meriti incommensurabili,

Che dire allora
Di colui che aspira ad eliminare
L'infelicità incommensurabile di ogni essere
Ed a dotare ciascuno di incommensurabili buone qualità?

Ed anche:

Tutte le altre virtù sono come l'albero della piantaggine –
Dopo aver prodotto il frutto esse periscono.
Ma questa mente dell'illuminazione, come un albero che esaudisce i desideri,
Produce sempre il frutto e non muore mai, ma fiorisce.

b) Come sviluppare la mente dell'illuminazione

Come sviluppare la mente dell'illuminazione è spiegato in quattro parti:

1. Come il sorgere della mente dell'illuminazione dipende da determinate cause
2. Gli stadi dell'addestramento nella mente dell'illuminazione (Capitoli 2-4)
3. La misura del produrre la mente dell'illuminazione (Capitolo 4)
4. Come adottare la mente dell'illuminazione tramite il suo rituale (Capitoli 5-6) {22}

i) Come il sorgere della mente dell'illuminazione dipende da determinate cause

Come il sorgere della mente dell'illuminazione dipende da determinate cause è spiegato in tre parti:

1. Lo sviluppo della mente tramite le quattro condizioni
2. Lo sviluppo della mente tramite le quattro cause
3. Lo sviluppo della mente tramite le quattro forze

a' Lo sviluppo della mente tramite le quattro condizioni

1. Sviluppi la mente dell'illuminazione in due modi: o vedendo per conto tuo il potere inconcepibile dei buddha o dei bodhisattva, oppure udendo di loro da una persona affidabile, e pensando allora: "Questa illuminazione in cui essi dimorano o che perseguono è veramente potente".

2. Benché tu possa non aver visto o udito di tale potere in questa maniera, puoi sviluppare questa mente ascoltando le collezioni scritturali che prendono l'illuminazione insuperabile come punto di partenza, e quindi aspirando alla sublime saggezza di un buddha.

3. Benché tu possa non aver udito gli insegnamenti, puoi sviluppare questa mente comprendendo che l'insegnamento eccellente dei bodhisattva sta per scomparire, e poi pensando: "Io svilupperò con decisione la mente dell'illuminazione, affinché l'insegnamento dei bodhisattva rimanga a lungo, perché l'esistenza di tale insegnamento rimuove la sofferenza degli innumerevoli esseri viventi".

4. Benché tu non abbia visto il declino dell'insegnamento, pensi: "È difficile generare la mente dell'illuminazione anche solo di uno *sravaka* o di un *pratyekabuddha* in questi tempi in cui c'è una preponderanza di ignoranza, spudoratezza, mancanza di imbarazzo, gelosia, avarizia e via di seguito. Dunque, che bisogno c'è di menzionare lo sviluppo della mente dell'illuminazione suprema? Se io fossi a qualche punto dello sviluppo della mente dell'illuminazione, gli altri sicuramente (mi) seguirebbero". In tal modo, tu generi la mente dell'illuminazione vedendo la

difficoltà richiesta per svilupparla. [29c]

Riguardo al *come* sorge la mente dell'illuminazione da queste quattro condizioni, si dice che esse ti ispirano a raggiungere la grande illuminazione, così sorge il desiderio di raggiungere l'illuminazione. I modi in cui ciò avviene sono i seguenti:

1. Dopo aver visto o udito dei poteri super-normali, tu sei intimidito e pensi: "Io raggiungerò una tale illuminazione", e quindi generi la mente dell'illuminazione. {23}

2. Udendo da un istruttore (qualcosa) circa le buone qualità di un buddha, tu sviluppi dapprima la fede e poi sorge il desiderio di raggiungere quelle qualità.

3. Trovando insopportabile il pensiero del declino dell'insegnamento Mahayana, sviluppi il desiderio di realizzare la sublime saggezza di un buddha.

Riguardo a questo ultimo punto, vedi che, se l'insegnamento non scompare, può essere arrestata la sofferenza degli esseri viventi. Pertanto, anche se il tuo obiettivo è davvero di rimuovere la sofferenza, nondimeno, la condizione principale per il sorgere della mente dell'illuminazione è la tua impossibilità di sopportare il fatto che l'insegnamento possa sparire. Diversamente, questo modo di sviluppare la mente ripeterebbe la spiegazione (presentata più avanti in questo testo) di come, per sorgere, la mente (dell'illuminazione) dipenda dalla compassione.

4. Quando hai visto come sia rara questa mente significativa al massimo, tu sviluppi il desiderio di raggiungere la buddhità, spronato principalmente da questa consapevolezza.

Riguardo ai due componenti della mente dell'illuminazione – il desiderio di raggiungere l'illuminazione e l'obiettivo del benessere di tutti gli esseri – questo quarto modo di sviluppare la mente della illuminazione è stabilito nei termini del produrre il desiderio di raggiungere l'illuminazione, e non è stabilito nei termini dell'obiettivo.

Senza il desiderio di raggiungere la buddhità, che proviene dal coltivare la fede nelle buone qualità di un buddha, tu non puoi superare il senso di appagamento che ritiene che sia sufficiente la sola pace [nirvana] per realizzare i tuoi scopi. Il desiderio di raggiungere la buddhità per addestrarti nell'amore e nella compassione e per considerare come necessaria la realizzazione degli obiettivi degli altri, può sradicare il senso di appagamento che ritiene che la tua pace di per sé sia sufficiente a realizzare gli obiettivi degli *altri*, ma non può arrestare il senso di appagamento che ritiene che la pace sia sufficiente per i *tuoi stessi* obiettivi. Al di là del desiderio di raggiungere la buddhità, (desiderio) che deriva dal coltivare la fede nelle buone qualità di un buddha, non c'è altra via per arrestare il senso di appagamento che ritiene che la tua pace di per sé sia sufficiente a realizzare i tuoi scopi. In verità, hai proprio bisogno di superare il senso di appagamento (che pensa che) la pace di per sé sia sufficiente per

realizzare il tuo stesso benessere, perché (1) i praticanti Hinayana, che sono liberati meramente dall'esistenza ciclica, hanno solo un'eliminazione parziale dei difetti e una conoscenza parziale, e così non hanno la realizzazione perfetta dei loro stessi obiettivi; (2) questi praticanti sono liberati dai problemi dell'esistenza ciclica ma non dai {24} problemi della pace; e (3) si dice che la perfetta realizzazione dei propri obiettivi sia il Corpo di Verità di un buddha. [291] Pertanto, una volta che coltivi la fede nelle buone qualità di un buddha, vedrai che devi raggiungere la buddhità perfino per realizzare i tuoi stessi obiettivi, per non parlare degli obiettivi degli altri. È importante comprendere questo per fare sì che tu non torni indietro verso l'Hinayana.

Tra i quattro modi di sviluppare la mente dell'illuminazione spiegati sopra, i primi due non sono indotti dalla compassione e dall'amore. Anche in altre scritture e trattati ci sono molte spiegazioni sullo sviluppo della mente dell'illuminazione come desiderio di raggiungere la buddhità indotto semplicemente dal vedere le buone qualità del Corpo di Verità e del Corpo di Forma di un buddha. Si dice anche che la determinazione a stabilire tutti gli esseri nella buddhità sia lo sviluppo di questa mente. Così devi ritenere che ciascuna di queste due sia da considerare semplicemente come "sviluppo della mente dell'illuminazione". Riguardo allo sviluppare una mente dell'illuminazione completa-mente perfetta, comunque, non è sufficiente avere meramente il desiderio di raggiungere la buddhità dopo aver visto la necessità di realizzare gli scopi degli altri. Devi avere il desiderio di raggiungere la buddhità che vede che è indispensabile anche per i tuoi stessi scopi. In aggiunta, questa intenzione non deve trascurare il benessere degli altri, ma essere anche nell'interesse degli altri, perché l'*Ornamento per la Chiara Conoscenza* parla sia dell'intenzione di raggiungere l'illuminazione che dell'intenzione di realizzare il benessere degli altri.¹⁹

Lo sviluppo della mente dell'illuminazione

È il desiderio dell'illuminazione perfetta per il benessere degli altri.

b' Lo sviluppo della mente tramite le quattro cause

Sviluppi la mente dell'illuminazione tramite l'affidarti a:

- 1) un lignaggio perfetto;
- 2) l'essere sostenuto da un insegnante;
- 3) la compassione verso gli esseri viventi;
- 4) non essere scoraggiato dalle difficoltà dell'esistenza ciclica.

c' Lo sviluppo della mente tramite le quattro forze

Sviluppi la mente facendo affidamento sulle quattro forze:

- 1) la forza di te stesso – il desiderio di raggiungere l'illuminazione perfetta tramite il tuo stesso potere;
- 2) la forza degli altri – il desiderio di raggiungere l'illuminazione perfetta tramite il potere di altri [292]; {25}
- 3) la forza della causa – sviluppare la mente avendo familiarizzato col Mahayana e udendo ora meramente l'elogio dei buddha e dei bodhisattva;
- 4) la forza dell'applicazione – essendoti abituato per lungo tempo, in questa vita, ad attività virtuose come l'affidarti ad un essere eccellenti e riflettere sugli insegnamenti che hai udito.

Inoltre, il (testo) *Livelli del Bodhisattva (Bodhisattva-bhumi)*, di Asanga, dice²⁰ che, una volta che dipendi dalle quattro cause e dalle quattro condizioni (sia individualmente che collettivamente), generi una salda mente dell'illuminazione se la sviluppi dalla tua stessa forza o per la forza della causa. Non è ferma se la sviluppi per la forza di altri o per la forza dell'applicazione.

Una volta che hai compreso bene che l'insegnamento in generale, e l'insegnamento Mahayana in particolare, sono sul punto di scomparire, e che questo tempo è particolarmente degenerato, realizzi che una mente dell'illuminazione sviluppata dal profondo del cuore è estremamente rara. Affidati a un insegnante eccellente e fai lo sforzo di praticare – studiando e riflettendo, ecc. sulla collezione scritturale Mahayana – e pianta la radice per lo sviluppo di questa mente dal profondo del tuo cuore, non forzata da altri, né seguendo irragionevolmente gli altri, né tramite l'abitudine della consuetudine, ma mediante la tua stessa forza. Tutti gli atti del bodhisattva sono necessariamente basati su di essa.



{27} COMPASSIONE, L'INGRESSO NEL MAHAYANA

ii) Gli stadi dell'addestramento nella mente dell'illuminazione

a' L'addestramento basato sulle istruzioni personali sulle sette cause ed effetti nel lignaggio discendente dal Grande Anziano [Atisha]

i' Sviluppare la certezza sull'ordine degli stadi

a'' Mostrare che la radice del sentiero Mahayana è la compassione

1'' L'importanza della compassione all'inizio

2'' L'importanza della compassione nel mezzo

3'' L'importanza della compassione alla fine

b'' Come le altre sei istruzioni personali sono o cause o effetti della compassione

1'' Come le prime quattro istruzioni personali – riconoscimento di tutti gli esseri viventi come tue madri mediante lo sviluppo dell'amore – agiscono come cause della compassione

2'' Come il pensiero speciale e la mente dell'illuminazione sono gli effetti della compassione

ii) **Gli stadi dell'addestramento nella mente dell'illuminazione**

L'addestramento nella mente dell'illuminazione ha due parti:

1. L'addestramento basato sulle istruzioni personali sulle sette cause ed effetti nel lignaggio discendente dal Grande Anziano [Atisha] (Capitoli 2-3)
2. L'addestramento basato sugli insegnamenti del figlio dei conquistatori, Santideva (Capitolo 4) {28}

a' L'addestramento basato sulle istruzioni personali sulle sette cause ed effetti nel lignaggio discendente dal Grande Anziano [Athisha]

Le sette cause ed effetti sono: [7] la mente dell'illuminazione, da cui sorge la perfetta buddhità; questa mente sorge da [6] il pensiero speciale; questo pensiero sorge da [5] la compassione; la compassione sorge da [4] l'amore; l'amore sorge da [3] il desiderio di ripagare la gentilezza delle tue madri; il desiderio di ripagare la loro gentilezza sorge da [2] il ricordare la loro gentilezza; e il ricordo della loro gentilezza sorge da [1] il riconoscere tutti gli esseri come tue madri.

L'addestramento basato sulle istruzioni personali sulle sette cause ed effetti

36 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

ha due sezioni:

1. Sviluppare la certezza sull'ordine degli stadi
2. L'addestramento graduale (Capitolo 3)

1° Sviluppare la certezza sull'ordine degli stadi

Sviluppare la certezza sull'ordine degli stadi ha due sezioni:

1. Mostrare che la radice del sentiero Mahayana è la compassione
2. Come le altre sei istruzioni personali sono o cause o effetti della compassione

a° Mostrare che la radice del sentiero Mahayana è la compassione

Mostrare che la radice del sentiero Mahayana è la compassione ha tre parti:
[293]

1. L'importanza della compassione all'inizio
2. L'importanza della compassione nel mezzo
3. L'importanza della compassione alla fine

1° L'importanza della compassione all'inizio

Una volta che la tua mente è mossa dalla grande compassione, prenderai in modo netto l'impegno di liberare tutti gli esseri dall'esistenza ciclica. Se la tua compassione è debole non lo prenderai. Perciò la compassione è importante all'inizio, perché sentirsi responsabili di liberare tutti gli esseri richiede grande compassione e perché, se non ti assumi questa responsabilità, il tuo rango non è quello di un praticante Mahayana. Su questa linea, il *Sutra degli Insegnamenti di Aksayamati (Aksayamati-nirdesa-sutra)* afferma:²¹

Inoltre, Venerabile Sariputra, la grande compassione dei bodhisattva è insuperabile. Perché? Perché è il pre-requisito. Venerabile Sariputra, proprio come il movimento del respiro è il {29} pre-requisito della forza vitale di un essere umano, la grande compassione dei bodhisattva è il pre-requisito per raggiungere correttamente il Mahayana.

Anche *Il Più Eminente di Gaya (Gaya-sirsa)* afferma:²²

“Manjushri, qual è la cosa che motiva gli atti del bodhisattva? Qual è il suo

oggetto?” Manjushri disse: “Devaputra, la grande compassione motiva gli atti del bodhisattva; il suo oggetto sono gli esseri viventi”.

Pertanto la compassione è la base dell'impegnarsi negli atti, perché quando vedi che non vivi in conformità del tuo impegno senza addestrarti nelle due vaste collezioni, ti accingi al difficile lavoro di ammassare queste vaste collezioni.

2° L'importanza della compassione nel mezzo

Puoi sviluppare in un singolo ed unico momento la mente della illuminazione e quindi impegnarti negli atti del bodhisattva. Ma nel vedere che gli esseri viventi sono innumerevoli e agiscono in modo improprio, che l'addestramento è veramente difficile e senza limite, e che ti occorre un tempo di lunghezza incalcolabile, puoi perderti d'animo e cadere nell'Hinayana.

Tuttavia, abituandoti ad una compassione sempre più grande, che non è lo sviluppo di un singolo ed unico momento, diventi meno interessato alla tua felicità o sofferenza e non ti scoraggi nel procurare il benessere degli altri. Perciò completi facilmente tutte le collezioni. [294] Il primo *Stadi della Meditazione (Bhavana-krama)*, di Kamalasila, afferma:²³

Poiché i bodhisattva sono mossi dalla grande compassione, si sforzano diligentemente di essere utili agli altri senza considerare se stessi. Di conseguenza, essi si impegnano nell'accumulare le due collezioni, cosa veramente difficile, affaticante e che richiede un lungo periodo di tempo. Come dice il *Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi nello Sviluppare il Potere della Fede (Sraddha-baladhanavata-ra-mudra-sutra)*:²⁴

Colui che ha grande compassione si assumerà sempre una vita di sofferenza e abbandonerà sempre una vita felice al fine di aiutare tutti gli esseri viventi a maturare.

Se i bodhisattva si impegnano in questo modo in qualcosa che è estremamente difficile da fare, completeranno pienamente e velocemente le collezioni. Essi raggiungeranno di sicuro l'elevato stato dell'onniscienza. Perciò, la sola radice delle qualità di un buddha è la compassione.

3° L'importanza della compassione alla fine

Sulla base del potere della grande compassione, i buddha, anche quando raggiungono la loro meta, non restano in pace come i praticanti Hinayana, {30} ma

continuano a lavorare per il bene degli esseri fino a quando dura lo spazio. Questo perché senza compassione i buddha sarebbero come gli *sravaka*. Il secondo *Stadi della Meditazione*, di Kamalasila, dice:²⁵

Dal momento che i bhagavan buddha sono imbevuti di grande compassione, restano fino alla fine del regno in cui dimorano gli esseri, anche se hanno raggiunto la completa perfezione degli scopi.

Ed anche:

La sola causa del nirvana non dimorante dei bhagavan è la grande compassione.

Il glorioso Ciandrakirti insegnò che proprio come i semi, l'acqua e la maturazione sono importanti all'inizio, nel mezzo e alla fine del raccolto, così la compassione è importante all'inizio, nel mezzo e alla fine del raccolto della buddhità. Il suo *Commentario sulla "Via di Mezzo" (Madhyamakavatara)* afferma:²⁶

La compassione da sola è considerata come il seme del raccolto eccellente di un conquistatore,
Come l'acqua per il suo sviluppo,
E come la maturazione in uno stato di lunga fruizione.
Perciò all'inizio io lodo la compassione. [295]

Con in mente questa idea potente, il *Sutra del Compendio degli Insegnamenti (Dharma-samgiti-sutra)* dice:²⁷

Bhagavan, i bodhisattva non dovrebbero apprendere molti insegnamenti. Bhagavan, se i bodhisattva afferrano e conoscono un insegnamento, avranno in palmo di mano tutti gli insegnamenti del Buddha. Qual è questo insegnamento? È la grande compassione.

Bhagavan, con la grande compassione tutti gli insegnamenti del Buddha sono nel palmo dei bodhisattva. Per esempio, Bhagavan, ovunque sia la preziosa ruota di un sovrano universale, là c'è anche l'adunata dei suoi battaglioni. Allo stesso modo, Bhagavan, ovunque ci sia la grande compassione dei bodhisattva, là ci sono tutti gli insegnamenti del Buddha. Per esempio, Bhagavan, una volta che c'è la forza vitale, esisteranno tutte le altre facoltà sensoriali. Bhagavan, similmente, una volta che esiste la grande compassione, appariranno tutte le altre qualità dei bodhisattva.

Una volta che ti sei convinto, mediante la prova della ragione e delle scrit-

ture illimitate, che la compassione è la chiave eccellente per il sentiero, perché non dovresti ritenere che la mente dell'illuminazione insieme alla sua radice – la compassione – siano l'istruzione suprema? L'insegnante Shang-na-chung (Zhang-sna-chung) disse: “Anche se ho chiesto le {31} istruzioni al Grande Anziano [Atisha] egli non ha detto altro che: “Rinuncia al mondo; coltiva la mente dell'illuminazione”. Dopo aver sentito ciò, Ghesce Drom-dön-ba fu imbarazzato per lui e disse: “Tu hai ricevuto l'istruzione suprema del Grande Anziano!” Ghesce Drom-dön-ba comprese il cuore dell'insegnamento.

È veramente difficile raggiungere questa convinzione, perciò devi cercare una conoscenza stabile e certa rimuovendo ripetutamente i peccati, accumulando meriti e leggendo le scritture come il *Sutra della Disposizione degli Steli* e i commentari. La *Lode in Centocinquanta Versi (Sata-pancasatka-stotra)*, del glorioso Matrceta, dice:²⁸

Solo tu, oh eroe [Buddha], conosci che la tua mente preziosa,
Il seme dell'illuminazione perfetta,
È la quintessenza;
Nessun altro può raggiungere questa certezza. [296]

b” Come le altre sei istruzioni personali sono o cause o effetti della compassione

La spiegazione di come le altre sei istruzioni personali sono o cause o effetti della compassione ha due parti:

1. Come le prime quattro istruzioni personali – riconoscimento di tutti gli esseri viventi come tue madri tramite lo sviluppo dell'amore – agiscono come cause della compassione
2. Come il pensiero speciale e la mente dell'illuminazione sono gli effetti della compassione

r” Come le prime quattro istruzioni personali – riconoscimento di tutti gli esseri viventi come tue madri tramite lo sviluppo dell'amore – agiscono come cause della compassione

In generale, se consideri ripetutamente la sofferenza degli esseri viventi, sviluppi naturalmente un semplice desiderio di liberarli dalla sofferenza. Tuttavia, per sviluppare questa attitudine facilmente, con forza e fermezza, devi per prima aver cari questi esseri ed avere affetto per loro. Questo perché, al momento presente, tu non puoi sopportare che i tuoi amici soffrano; ti compia-

ci della sofferenza dei tuoi nemici; e sei indifferente alla sofferenza delle persone verso cui hai sentimenti neutri, che non sono né nemici né amici.

Hai la prima attitudine perché vuoi bene ai tuoi amici. In proporzione a quanto ti sono cari, tu non puoi sopportare che loro soffrano. Quando gli amici ti sono cari ad un grado piccolo o medio, sei in grado di sopportare solo che soffrano limitatamente. Quando {32} gli amici ti sono molto cari, chiaramente non puoi sopportare per niente che loro soffrano, anche se soffrono solo un poco.

Quando vedi soffrire i tuoi nemici, non solo non sviluppi il desiderio di liberarli da questa (sofferenza), ma pensi anche: “Possano non liberarsi dalla sofferenza e soffrire anche di più”. Ciò è dovuto alla tua mancanza di affetto per loro. La tua mancanza di affetto per i nemici è commisurata al tuo piacere per la loro sofferenza.

L'essere incapace sia di sopportare che di compiacerli della sofferenza delle persone verso le quali hai sentimenti neutrali, è il risultato del non avere né affetto né mancanza di affetto per loro.

Di conseguenza, per avere affetto per gli esseri viventi, coltiva la visione secondo cui essi ti sono vicini, come gli amici o i parenti. Dal momento che tua madre è la persona che più ti è vicina, coltiva il riconoscimento di tutti gli esseri come tue madri. Ricorda anche la loro gentilezza come tue madri e sviluppa il desiderio di ripagare la loro gentilezza. Questi tre gradini sono il modo in cui impari ad aver cari e ad avere affetto per gli esseri viventi. Il risultato di questi tre gradini è un amore che considera che gli esseri viventi devono essere amati intensamente, proprio come una madre considera il suo unico figlio. Questo amore fa sorgere la compassione. [297]

La relazione causale tra la compassione e l'amore che desidera che gli esseri abbiano la felicità non è netta. Questi tre obiettivi – riconoscere tutti gli esseri come madri, ricordare la loro gentilezza e desiderare di ripagare tale gentilezza – sono la base sia per l'amore che desidera che gli esseri abbiano la felicità che per la compassione che desidera che siano liberi dalla sofferenza; perciò devi fare lo sforzo di coltivare questi tre. I maestri Ciandrakirti, Ciandragomin e Kamalasila hanno spiegato che coltivare la visione secondo cui gli esseri viventi sono tuoi amici o parenti è la causa di sviluppo della mente dell'illuminazione.

2° Come il pensiero speciale e la mente dell'illuminazione sono gli effetti della compassione.

Dubbio: Una volta che hai sviluppato la compassione tramite un addestramento della mente, tu generi il desiderio di raggiungere la buddhità per il bene di tutti gli esseri viventi. Questo dovrebbe essere sufficiente. Perché è necessario che ci sia il gradino dello sviluppo del pensiero speciale tra lo sviluppo della

compassione e la generazione della mente dell'illuminazione?

Risposta: Benché gli *śravaka* e i *pratyekabuddha* abbiano amore e compassione incommensurabili a motivo dei quali pensano: “Se solo gli esseri potessero avere la felicità ed essere liberi dalla sofferenza”, questi seguaci non-Mahayana non pensano: “Io mi assumerò la responsabilità [33] di rimuovere la sofferenza e di promuovere la felicità per tutti gli esseri viventi.”. Pertanto, tu devi sviluppare il pensiero speciale che sorpassa tutti gli altri pensieri coraggiosi. Non è sufficiente pensare: “Se solo tutti gli esseri viventi potessero avere la felicità ed essere liberi dalla sofferenza”. Devi anche assumerti con tutto il cuore la responsabilità di produrre questo tu stesso. Di conseguenza, dovresti distinguere tra questi due modi di pensare. Il *Sutra delle Domande di Sagaramati* (*Sagaramati-paripreccha-sutra*) afferma:²⁹

Supponi, Sagaramati, che un capofamiglia o un mercante abbiano solo un figlio e che questo figlio sia attraente, adorabile, desiderabile e piacente. Supponi che, essendo giovane e giocoso, sia caduto in una voragine di sporcizia. Quando sua madre e i suoi parenti si accorgono che è caduto lì dentro, gridano, si lamentano e si addolorano, ma non entrano nella fossa e non lo tirano fuori. [298] Quando il padre del ragazzo arriva e vede che suo figlio è caduto in questa fossa di sporcizia, comunque, il suo pensiero è di salvarlo e, senza repulsione, salta nella fossa di sporcizia e lo tira fuori.

Per stabilire la relazione tra il significato e le parti dell'analogia, la fossa di sporcizia rappresenta i tre regni, il figlio unico rappresenta gli esseri viventi; e la madre e gli altri parenti rappresentano gli *śravaka* e i *pratyekabuddha* che vedono gli esseri cadere nell'esistenza ciclica, si addolorano e si lamentano, ma non sono in grado di salvarli. Il mercante o il capofamiglia rappresenta il bodhisattva. Quindi, questo è come dire che gli *śravaka* e i *pratyekabuddha* hanno la compassione come quella della madre per il suo unico figlio adorato caduto nella fossa di sporcizia. Perciò, sviluppa il pensiero speciale che assume la responsabilità di liberare tutti gli esseri sulla base della compassione.

Una volta che hai intenzione di liberare tutti gli esseri, realizza che nella tua attuale condizione non puoi realizzare gli obiettivi neppure di un singolo essere. Inoltre, anche se raggiungi l'alto stato dei due arhat [*śravaka* e *pratyekabuddha*], sarai ancora in grado soltanto di realizzare l'obiettivo della liberazione solamente per pochi esseri viventi e non sarai in grado di stabilirli nell'onniscienza. Perciò, se pensi: “Chi può realizzare tutti gli scopi temporanei e ultimi degli esseri viventi illimitati?” ti renderai conto che solo un buddha ha questa abilità per il bene di questi esseri.



3

{35} LE ISTRUZIONI PERSONALI SULLE SETTE CAUSE ED EFFETTI**2° L'addestramento graduale**

a° Addestrare la mente ad essere intenta al benessere degli altri

1° Stabilire la base per sviluppare questa attitudine

(a) Conseguire l'imparzialità verso gli esseri viventi

(b) Avere affetto per tutti gli esseri

(i) Coltivare il riconoscimento che tutti gli esseri sono tue madri

(ii) Coltivare il ricordo della loro gentilezza

(iii) Coltivare il desiderio di ripagare la gentilezza delle tue madri

2° Lo sviluppo dell'attitudine di essere intento al benessere degli altri

(a) La coltivazione dell'amore

(b) La coltivazione della compassione

(c) La coltivazione del pensiero speciale

b° Addestrare la mente ad essere intenta all'illuminazione

c° Identificare la mente dell'illuminazione, il frutto dell'addestramento

2° L'addestramento graduale

L'addestramento graduale ha tre sezioni:

1. Addestrare la mente ad essere intenta al benessere degli altri

2. Addestrare la mente ad essere intenta all'illuminazione

3. Identificare la mente dell'illuminazione, il frutto dell'addestramento

{36}

a° Addestrare la mente ad essere intenta al benessere degli altri

Addestrare la mente ad essere intenta al benessere degli altri ha due parti:

1. Stabilire la base per sviluppare questa attitudine

2. Lo sviluppo dell'attitudine di essere intento al benessere degli altri

1° Stabilire la base per sviluppare questa attitudine

Stabilire la base per sviluppare questa attitudine ha due parti:

1. Conseguire l'imparzialità verso gli esseri viventi
2. Avere affetto per tutti gli esseri [299]

(a) **Conseguire l'imparzialità verso gli esseri viventi**

Ho spiegato precedentemente gli stadi delle pratiche preliminari e così via, nel contesto delle persone di capacità ridotte e medie. Metti in pratica anche qui queste pratiche preliminari e poi sostieni la tua meditazione.

Fin dall'inizio stabilisci un'attitudine mentale equilibrata eliminando la parzialità che deriva dall'attaccamento ad alcuni esseri viventi e dall'ostilità verso altri. Diversamente, qualsiasi amore o compassione tu senta sarà da preferire; non sentirai mai amore o compassione imparziali. Perciò, coltiva l'imparzialità. Ci sono tre tipi di imparzialità: (1) l'equanimità rispetto all'applicazione,³⁰ (2) il sentimento di imparzialità, e (3) l'imparzialità incommensurabile. In questa sezione, imparzialità si riferisce all'ultima. Si dice che l'imparzialità incommensurabile sia di due tipi: (1) desiderare che gli esseri viventi siano liberi dalle affezioni come l'attaccamento e l'ostilità, e (2) essere tu stesso dotato di una mente equa, dopo esserti liberato da attaccamento o ostilità verso gli esseri viventi. In questa sezione, imparzialità si riferisce alla seconda.

I gradini per la coltivazione dell'imparzialità incommensurabile sono i seguenti. Dato che puoi facilmente essere imparziale per una persona verso cui hai sentimenti neutri, prendi per prima come oggetto della tua meditazione una tale persona, qualcuno che non ti abbia né aiutato né danneggiato. Raggiungi uno stato mentale equo verso questa persona, rimuovendo il tuo attaccamento e la tua ostilità.

Una volta raggiunto questo, coltiva poi l'equità mentale verso un amico. La mancanza di equità mentale verso questo amico è causata o dal grado del tuo attaccamento verso di lui o lei, o dalla parzialità derivante dal tuo attaccamento e ostilità.

Dopo che hai raggiunto l'equità mentale verso questo amico, coltivala verso un nemico. La tua mancanza di equità mentale verso {37} questa persona è dovuta alla tua ostilità, che lo considera totalmente sgradevole. Dopo che sei (diventato) mentalmente equo verso questa persona, coltiva infine (questa attitudine) verso tutti gli esseri viventi.

Domanda: Bene, allora quale meditazione elimina l'attaccamento verso queste tre persone?

Risposta: Il secondo *Stadi della Meditazione*, di Kamalasila, offre due approcci:³¹ (1) Contemplare nel modo seguente: "Dal punto di vista degli esse-

ri viventi, tutti vogliono ugualmente la felicità e non vogliono la sofferenza; perciò è inappropriato considerare vicini alcuni ed aiutarli, tenendo gli altri a distanza e danneggiarli o non aiutarli”. [300] (2) Contemplare nel modo seguente: “Dal mio punto di vista, se io sono rinato in continuazione da un tempo senza inizio, tutti gli esseri sono stati miei amici centinaia di volte. A chi dovrei essere attaccato? A chi dovrei essere ostile?”

Inoltre, riguardo all’attaccamento agli amici il *Sutra del Discorso della Nobile Figlia Ciandrottama (Candrottama-darika-vyakarana-sutra)* dice:³²

Nel passato io ho ucciso tutti voi,
E voi mi avete tagliato a pezzi e smembrato.
Tutti noi siamo stati nemici l’uno per l’altro e ci siamo uccisi l’un l’altro.
Come potresti essere attaccato?

In accordo con la mia precedente spiegazione nella sezione sul difetto dell’incertezza,³³ pensa a come tutti gli amici e i nemici possono cambiare velocemente. Pensando questo, arresta l’ostilità e l’attaccamento.

In questo contesto la tua contemplazione richiede che tu faccia la distinzione tra amico e nemico. Non è la nozione di amico o nemico che devi bloccare, ma il pregiudizio che viene da attaccamento e ostilità, che sono basate sulla ragione per cui alcune persone sono tuoi amici e altre tuoi nemici.

(b) **Avere affetto per tutti gli esseri**

Il secondo *Stadi della Meditazione*, di Kamalasila, afferma:³⁴

Inumidita dall’amore, la tua mente diventa come terreno friabile, fertile. Quando pianti il seme della compassione, esso cresce facilmente e copiosamente. Perciò, dopo aver infuso d’amore la tua mente, coltiva la compassione.

L’amore menzionato qui vede con affetto gli esseri viventi, come se essi fossero i tuoi cari figli. Coltivando l’imparzialità, elimini l’attitudine ineguale che deriva dalla parzialità dei tuoi {38} attaccamento e ostilità, e la tua mente diventa come un buon campo. Kamalasila dice qui che se inumidisci la tua mente con l’acqua dell’amore che vede con affetto tutti gli esseri viventi, e quindi pianti il sano seme della compassione, genererai facilmente la grande compassione. Comprendi che questo è un punto estremamente importante.

(i) **Coltivare il riconoscimento che tutti gli esseri sono tue madri**

Poiché l'esistenza ciclica è senza inizio, anche le tue nascite sono senza inizio. Perciò sei morto e rinato molte volte. Non c'è assolutamente alcun tipo di corpo che tu non abbia assunto nell'esistenza ciclica. [301] Non c'è assolutamente alcun luogo in cui tu non sia nato, e non c'è persona che non sia stata un parente tipo tua madre. Il [testo] *Livelli degli Atti Yogici (Yoga-carya-bhumi)*, di Asanga, cita un sutra come segue:³⁵

Io ho difficoltà a vedere un luogo in cui tu non sia nato, andato o morto nel lontano passato. Io ho difficoltà a vedere qualsiasi persona del lontano passato che non sia stata tuo padre, madre, zio, zia, sorella, maestro, abate, guru o qualcuno come un guru.

Inoltre, non solo tutti gli esseri sono stati in precedenza tue madri, ma saranno anche tue madri nel futuro per un numero illimitato di volte. Rifletti su questo e convinciti che tutti gli esseri sono stati tue madri. Una volta sviluppata questa convinzione, ricorderai allora facilmente la loro gentilezza e via dicendo. Se non la sviluppi, non avrai la base per ricordare la loro gentilezza.

(ii) **Coltivare il ricordo della loro gentilezza**

Bo-do-wa (Po-to-ba) disse che dopo aver riconosciuto che tutti gli esseri senzienti sono tue madri, ricorderai facilmente la loro gentilezza se per prima coltivi il ricordo della gentilezza di tua madre in questa vita. Fai questo in conformità alla sua presentazione, nel modo che segue.

Immagina chiaramente tua madre di fronte a te. Pensa alcune volte quanto segue: "Non solo lei è stata mia madre nel presente, ma lo è anche stata un numero incalcolabile di volte attraverso l'esistenza ciclica senza inizio". Come tua madre, ti ha protetto da ogni danno e ti ha procurato ogni beneficio e felicità. In particolare, in questa vita ti ha portato nel suo grembo a lungo. Poi, quando eri un indifeso infante neonato, ti ha tenuto al calore della sua carne e ti ha fatto rimbalzare sulle punte delle sue dita. Ti ha allattato al suo seno, ha usato la sua bocca per darti cibo {39} soffice e per rimuovere il muco dal tuo naso, e ha usato le sue mani per pulire i tuoi escrementi. Così ti ha nutrito in vari modi instancabilmente.

Inoltre, quando avevi fame e sete, ti diede cibo e bevande; quando avevi freddo (ti diede) vestiti; quando fosti povero, ti diede dalla sua ricchezza quelle cose che le erano molto care. Per di più, ciò che ti diede non erano cose che lei aveva ottenuto facilmente, ma che si era procurata tramite grande privazione mentre commetteva cose sbagliate ed otteneva cattiva reputazione e sofferenza. [302]

Se soffrivi per malattia, dolore, o per la minaccia di morte, tua madre sceglieva dal profondo del cuore di voler essere malata lei piuttosto che fossi malato tu, voleva essere in pena lei piuttosto che fossi in pena tu, voleva morire lei piuttosto che morissi tu. Mettendo in azione questo sentimento, ella fece ciò che era necessario per alleviare queste tribolazioni. In breve, contempla con attenzione univoca come tua madre ti procurò aiuto e felicità e rimosse il danno e la sofferenza al meglio della sua conoscenza ed abilità.

Coltivando il ricordo della gentilezza di tua madre, non la ricorderai solo a parole. Una volta che hai fatto nascere tale ricordo, riconosci che gli altri amici e parenti come tuo padre sono tue madri e coltiva il ricordo della loro gentilezza. Quindi fai la stessa cosa con le persone verso le quali hai sentimenti neutri. Una volta che hai prodotto verso di loro un'attitudine simile a ciò che senti per i tuoi amici, riconosci che i tuoi nemici sono tue madri e coltiva il ricordo della loro gentilezza. Quando hai verso i tuoi nemici l'attitudine che hai verso tua madre, riconosci che tutti gli esseri delle dieci direzioni sono tue madri, e poi gradualmente e con inclusività crescente coltiva il ricordo della loro gentilezza.

(iii) **Coltivare il desiderio di ripagare la gentilezza delle tue madri**

Questi esseri, le tue gentili madri (che non riconosci a causa del processo di morte e rinascita), stanno soffrendo e non hanno rifugio. Non c'è niente di più vergognoso che fare del tuo meglio per liberare te stesso dall'esistenza ciclica, considerando questi esseri, tue madri, non importanti e abbandonandoli. *Lettera a uno Studente*, di Ciandragomin, afferma:³⁶

Quando vedi che i tuoi parenti sono inghiottiti nell'oceano dell'esistenza ciclica,
Ed è come se fossero caduti in una voragine di fuoco, {40}
Non c'è niente di più vergognoso del lavorare per la propria liberazione
Trascurando quelli che non riconosci per via del processo di morte e rinascita

Perciò rifletti: "Se abbandonare tali esseri gentili non si confà neppure alle persone di cattiva reputazione, come potrebbe essere appropriato nel mio caso?" e quindi assumiti la responsabilità di ripagare la loro gentilezza. Lo stesso testo afferma:³⁷

L'infante in grembo alla madre non può fare alcunché
E succhia il latte che fluisce per amore,
Mentre, per via di quello stesso amore, la madre sopporta molti disagi.
Chi, perfino tra le persone di reputazione molto cattiva, vorrebbe abbandonare
sua madre? [303]

48 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Chi, perfino tra le persone di pessima reputazione, vuole andare
E abbandonare coloro che gli procurarono una casa,
Che con premura accudirono il loro bambino con compassione,
E che sono afflitti, senza rifugio e sofferenti?

Lode delle Qualità Infinite (Gunaparyanta-stotra), di Triratnadasa, afferma:³⁸

“Non è nel mio stile liberare me stesso abbandonando questi esseri
La cui cieca ignoranza rovina la loro intelligenza
E che sono miei padri e figli, che mi servono e mi aiutano amorevolmente”.
Pensando a questo, io faccio preghiere di aspirazione per liberare questi esseri
senza protettore.

Dubbio: Come puoi ripagare il loro aiuto?

Risposta: A prescindere da quanta ricchezza e felicità ottengono le tue madri
nell'esistenza ciclica, tutto questo le inganna. Pertanto devi ripagare il loro
aiuto pensando: “In precedenza, le mie madri erano ferite gravemente perché
erano possedute dalla pazzia delle afflizioni. Poi io produssi una varietà di ulter-
riori sofferenze a questi esseri che già stavano soffrendo, come se avessi appli-
cato del sale marino alle loro ferite profonde. Ora stabilirò questi esseri, che
amorevolmente mi aiutarono, nella felicità della liberazione, nel nirvana”. Il
Cuore della Via di Mezzo (Madhyamaka-hrdaya), di Bhavaviveka, afferma:³⁹

Inoltre, come se applicassi il sale
Alle ferite di quelli che sono stati posseduti {41}
Dalla follia delle loro afflizioni,
Io ho creato sofferenza a chi (era) affetto da sofferenza.

Ora, che altro c'è di diverso dal nirvana
Per ripagare l'aiuto di quelli
Che in altre vite
Mi hanno aiutato con amore e servizio?

Si dice che una gentilezza non ripagata pesi di più del pesante carico dell'occeano
insieme al Monte Meru e che ripagare la gentilezza degli altri produca l'elo-
gio del dotto. I *Versi dal Tamburo del Re dei Naga (Naga-raja-bheri-gatha)*
affermano:⁴⁰

L'oceano, il Monte Meru e la terra

Non sono un peso per me. [304]
 Mentre non ripagare la gentilezza degli altri
 È per me un gran peso.

Il dotto elogia le persone
 Le cui menti non sono eccitate,
 Che riconoscono e ripagano gli atti degli altri,
 E che non scartano la gentilezza altrui.

In breve, tua madre è impazzita, incapace di restare quieta. Ella è cieca, non ha guida e inciampa ad ogni passo mentre si avvicina a uno spaventoso precipizio. Se non può riporre la speranza in suo figlio, in chi può avere speranza? Se suo figlio non si assume la responsabilità di liberarla da questo terrore, chi dovrebbe prendersi la responsabilità? Suo figlio deve renderla libera. Allo stesso modo, la follia delle affezioni disturba la pace della mente degli esseri viventi, tue madri. Perciò sono impazziti perché non hanno il controllo delle proprie menti. Mancano loro gli occhi per vedere i sentieri verso gli stati elevati [rinascita come umano o deità] e la bontà certa [liberazione o onniscienza]. Non hanno un vero insegnante, che sia una guida per il cieco. Inciampano perché le loro azioni sbagliate li azzoppiano in ogni momento. Quando queste madri vedono il bordo del precipizio dell'esistenza ciclica in generale e i regni miserevoli in particolare, esse sperano in modo naturale nei loro figli e i loro figli hanno la responsabilità di portare le loro madri fuori da questa situazione. Perciò, tenendo a mente questo, ripaga la gentilezza delle tue madri, facendo in modo che esse emergano con sicurezza dall'esistenza ciclica. Il *Compendio degli Addestramenti (Siksa-samuccaya)*, di Santideva, afferma:⁴¹

Resi pazzi dalle affezioni mentali, accecati dall'ignoranza,
 Inciampano ad ogni gradino
 Su un sentiero con molti precipizi, {42}
 Tu e gli altri siete sempre soggetti al dolore.
 Tutti gli esseri hanno sofferenze simili.

Benché si dica che sia improprio guardare ai difetti degli altri e che sia bellissimo rilevare anche una singola virtù, qui è appropriato considerare come gli altri siano privi di aiuto

2^o Lo sviluppo dell'attitudine di essere intento al benessere degli altri

Lo sviluppo dell'attitudine di essere intento al benessere degli altri ha tre parti:

50 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

1. La coltivazione dell'amore
2. La coltivazione della compassione
3. La coltivazione del pensiero speciale

(a) **La coltivazione dell'amore**

Al fine di comprendere la coltivazione dell'amore, devi conoscere i seguenti argomenti. *L'oggetto dell'amore* sono gli esseri viventi che non hanno la felicità. *Gli aspetti soggettivi* sono pensare: "Come sarebbe bello se gli esseri viventi fossero felici". "Possano essi essere felici" ed "Io farò in modo che siano felici".

[305]

Rispetto ai benefici dell'amore, il *Sutra del Re delle Concentrazioni (Samadhi-rajya-sutra)* afferma:⁴²

Offrire sempre agli esseri superiori
Tante offerte incalcolabili
Quante ce ne sono in miliardi di terre, non eguaglia
Una porzione del beneficio di un'attitudine amorevole.

Si dice che il beneficio dell'amore abbia un merito molto più grande del fare continuamente vaste offerte ai riceventi più alti [i buddha e i bodhisattva]. Anche [il testo] *Schiera delle Qualità del Regno di Buddha Manjushri (Manjushri-buddha-ksetra-guna-vyuha-sutra)* afferma:⁴³

Nel nord-est c'è la terra del Conquistatore Buddhesvara chiamata "Decorata da Mille Universi". Là gli esseri viventi hanno una felicità che è come la beatitudine di un monaco che sperimenta la cessazione. Se tu generi un'attitudine amorevole qui, in Jambudvīpa, verso tutti gli esseri viventi, meramente per (il tempo dello) schiocco delle dita, il merito prodotto sorpassa di gran lunga il merito guadagnato col mantenere una condotta pura là per mille miliardi di anni. C'è qualche bisogno di menzionare il merito del rimanere in una attitudine amorevole giorno e notte?

Inoltre, la *Preziosa Ghirlanda*, di Nagarjuna, dice:⁴⁴ {43}

Offrire trecento piccole pentole di cibo
Anche tre volte al giorno
Non eguaglia una porzione del merito
Di una frazione di un istante d'amore.

Anche se non sei liberato, mediante l'amore
 Conseguirai le otto buone qualità:
 Le deità e gli umani ti ameranno,
 Ti proteggeranno anche.

Avrai gioia e molto piacere fisico;
 Il veleno e le armi non ti danneggeranno.
 Raggiungerai i tuoi scopi senza sforzo,
 E rinascerai nel mondo di Brahma.

Se hai l'amore, le divinità e gli umani ti ameranno e graviteranno in modo naturale verso di te. Inoltre, il Conquistatore sconfisse le armate di Mara col potere dell'amore; perciò l'amore è il protettore supremo, e via dicendo. Pertanto, benché l'amore sia difficile da sviluppare, tu devi sforzarti di farlo. Il *Compendio degli Addestramenti* dice che dovresti pensare con tutto il cuore ai versi del *Sutra della Luce d'Oro (Suvarna-prabhasa-sutra)*, che discute la coltivazione di amore e compassione. [306] Dice, inoltre, che dovresti almeno recitare e meditare sul seguente verso di questo sutra:⁴⁵

Tramite il suono del grande tamburo della sacra Luce d'Oro
 Possano le sofferenze dei regni miserevoli, le sofferenze recate dal Signore della Morte,
 Le sofferenze della povertà e tutta la sofferenza essere estinte
 Nei tre reami dell'universo di tre miliardi di sistemi di mondi.

Gli stadi del coltivare amore sono come segue. Prima coltivare l'amore verso gli amici. Quindi coltivare l'amore per le persone verso cui avete sentimenti neutrali. Successivamente, coltivate l'amore verso i vostri nemici. Quindi, coltivate gradualmente verso tutti gli esseri.

Il modo di coltivare amore è come segue. Proprio come puoi sviluppare la compassione dopo aver pensato ripetutamente a come gli esseri viventi siano resi miserevoli dalla sofferenza, sviluppa amore pensando ripetutamente a come gli esseri viventi manchino di ogni felicità, sia contaminata che incontaminata. Quando familiarizzi con questo, desidererai naturalmente che gli esseri siano felici. In aggiunta richiama alla mente varie forme di felicità e quindi offrile agli esseri viventi. {44}

(b) La coltivazione della compassione

Al fine di comprendere la coltivazione della compassione, devi conoscere i seguenti argomenti. *L'oggetto della compassione* sono gli esseri viventi che spe-

rimentano miseria attraverso uno qualsiasi dei tre tipi di sofferenza. *Gli aspetti soggettivi* sono pensare: “Come sarebbe bello se essi potessero essere liberi dalla sofferenza”. *I gradini del coltivare la compassione* sono: coltivarla per prima verso gli amici, poi verso quegli esseri per i quali hai sentimenti neutrali e successivamente verso i nemici. Quando hai uguale compassione per i tuoi nemici e amici, coltivala gradualmente verso tutti gli esseri viventi delle dieci direzioni.

Kamalasila, seguendo i discorsi sulla conoscenza, espone questo modo di coltivare gradualmente l'imparzialità, l'amore e la compassione mentre si distinguono gli oggetti specifici di meditazione.⁴⁶ È un punto estremamente importante. Se ti addestri in queste attitudini di imparzialità, amore e compassione senza distinguere e prendere specifici oggetti di meditazione, ma usando fin dall'inizio solo un oggetto generale, sembrerà soltanto che tu generi questa attitudine. Poi, quando, cerchi di applicarle agli individui specifici, non sarai in grado di generare effettivamente queste attitudini verso alcuno. Ma una volta che hai un'esperienza di trasformazione verso un individuo nella tua pratica di meditazione, come spiegato in precedenza, puoi allora gradualmente accrescere il numero degli individui che visualizzi nella tua meditazione. Infine, prendi tutti gli esseri in generale come tuo oggetto di meditazione. [307] Quando sostieni questa pratica nella meditazione, generi queste attitudini correttamente, sia che tu abbia a che fare con individui che con un gruppo.

Il modo di coltivare la compassione è come segue. Considera come questi esseri viventi – tue madri – sperimentino sofferenze generali e specifiche dopo essere caduti nell'esistenza ciclica. Io ho spiegato in precedenza queste sofferenze.⁴⁷ Inoltre, se hai sviluppato una consapevolezza della tua sofferenza generale e specifica addestrandoti nel sentiero della persona di media capacità, valuterai la tua situazione e coltiverai la compassione verso gli altri. Seguendo questo metodo, genererai facilmente la compassione. Il considerare la tua stessa sofferenza crea la determinazione di liberarti. Pensare alla sofferenza degli altri crea la compassione. Tuttavia, se non consideri per prima la tua sofferenza, non raggiungerai il punto chiave della pratica.

Queste sono semplici illustrazioni sul come meditare. Le persone intelligenti dovrebbero meditare in dettaglio sulle centodieci {45}sofferenze che sono osservate con compassione. Queste sono spiegate {45} in *Livelli del Bodhisattva*.⁴⁸

Inoltre, si dice che i pensieri dei bodhisattva riguardo alla sofferenza, durante la loro coltivazione della compassione, siano più numerosi dei pensieri degli *sravaka*, che percepiscono la sofferenza con un'attitudine di disincanto – la conoscenza finale ed effettiva della verità della sofferenza per gli *sravaka*. Se rifletti da punti di vista illimitati sul come gli esseri manchino di felicità ed

abbiano sofferenza, svilupperai molto amore e compassione. Per di più, se pensi a questo per lungo tempo, il tuo amore e compassione saranno forti e stabili. Perciò, se sei soddisfatto solo di una piccola istruzione personale e trascuri di familiarizzare con le spiegazioni dei testi classici, la tua compassione e il tuo amore saranno veramente deboli.

Inoltre, dopo che hai distinto in modo esauriente gli oggetti di meditazione secondo le precedenti spiegazioni – come la compassione sia la radice, come lo sviluppo della mente dell'illuminazione sia l'ingresso nel Mahayana, e così di seguito – devi poi analizzare queste spiegazioni con la saggezza che discerne e cavarne fuori l'esperienza prodotta dopo averle mantenute nella meditazione. Non conseguirai alcunché con le esperienze prive di chiarezza che si presentano quando fai uno sforzo breve, concentrato, senza chiarificare con precisione l'argomento per mezzo della tua comprensione. Sappi che questo è vero anche per gli altri tipi di pratica. [308]

Il primo *Stadi della Meditazione*, di Kamalasila, dà la misura per lo sviluppo della compassione:⁴⁹

Quando senti spontaneamente la compassione che ha il desiderio soggettivo di eliminare completamente la sofferenza di tutti gli esseri viventi – proprio come il desiderio di una madre di rimuovere l'infelicità del suo amato figlio – allora la compassione è completa ed è perciò chiamata grande compassione.

Qui Kamalasila dice che quando senti spontaneamente compassione per tutti gli esseri, commisurata alla compassione di una madre per il suo carissimo e piccolo figlio sofferente, allora tu hai perfezionato completamente la grande compassione. Tramite questo, comprendi anche la misura dello sviluppo del grande amore.

Prendendo quel passaggio come punto di partenza, Kamalasila dice:⁵⁰

Quando ti sei impegnato ad essere una guida per tutti gli esseri viventi associandoti alla grande compassione, tu generi senza sforzo la mente dell'illuminazione che ha la natura di aspirare alla insuperabile perfetta illuminazione.

{46} Qui egli dice che la grande compassione, che aveva spiegato sopra, è una causa necessaria per sviluppare la mente dell'illuminazione di aspirazione. Comprendi anche da questo la misura per lo sviluppo della mente dell'illuminazione. Inoltre, questa affermazione riguarda non solo lo sviluppo della mente dell'illuminazione per qualcuno che abbia raggiunto un sentiero alto, ma anche la generazione iniziale della mente dell'illuminazione di un principiante. Il *Compendio Mahayana (Mahayana-samgraha)*, di Asanga, afferma:⁵¹

Ciò che ha l'attributo di bontà,
 Il potere del desiderare, e la ferma aspirazione
 Dà sempre il via ai tre
 Eoni incommensurabili del bodhisattva.

Così anche un bodhisattva che è all'inizio dei tre eoni incalcolabili di pratica deve sviluppare tale mente dell'illuminazione.

Perciò, supponi di non essere in alcun punto vicino a questi obiettivi e di far sorgere il mero pensiero: "Raggiungerò la buddhità per il bene di tutti gli esseri viventi e, al fine di fare ciò, io coltiverò questa virtù". Potresti fare il grande errore di nutrire la falsa presunzione: "Io l'ho raggiunta" rispetto a qualcosa che non hai raggiunto. Se poi ritieni che la mente dell'illuminazione sia il cuore dell'istruzione personale centrale, e tuttavia, invece di addestrarti in essa, cerchi qualche altra cosa e lavori su quella, allora stai solo avanzando la pretesa di aver attraversato molti dei livelli di conseguimento. [309] Se coloro che conoscono i punti chiave del Mahayana ti vedono fare questo, ti metteranno in ridicolo. Molti libri dicono che gli eccellenti figli dei conquistatori si addestrano nella mente dell'illuminazione per molti eoni, considerandola come la loro pratica più importante. Perciò, che bisogno c'è di menzionare che non può essere raggiunta da coloro che hanno niente di più di una comprensione superficiale? Questo non vuol dire che sia sconveniente meditare su altri sentieri, ma vuol dire che devi considerare l'addestramento nella mente dell'illuminazione come l'istruzione centrale e quindi sostenerla nella meditazione.

Ci sono quelli che, anche senza aver ottenuto le esperienze spiegate sopra,⁵² conoscono gli addestramenti Mahayana e hanno ferma convinzione nel Mahayana. Essi sviluppano prima la mente dell'illuminazione e prendono il voto tramite il rituale, e poi si addestrano nella mente dell'illuminazione. Per esempio in *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*,⁵³ c'è prima una descrizione dell'adottare la mente dell'illuminazione e del prendere il voto e poi una spiegazione dettagliata di come praticare la mente dell'illuminazione nel contesto della stabilizzazione meditativa (una sezione all'interno delle sei perfezioni, che {47} sono gli addestramenti susseguenti al generare la mente dell'illuminazione). Tuttavia, al fine di disporli come recipiente appropriato per queste pratiche, devi prima addestrarti in molti tipi di attitudini precedenti. Dopo aver addestrato la tua mente pensando ai benefici, praticando i sette rami dell'adorazione e prendendo rifugio, e dopo essere giunto a comprendere gli addestramenti, tu sviluppi allora il desiderio di mantenere la mente dell'illuminazione.

Alcuni dicono giustamente, benché solo pronunciando le parole, che al fine di progredire sul sentiero, devi continuare ad accrescere la tua conoscenza della

vacuità. Analogamente, per progredire sul sentiero, tu devi dapprima sostenere in meditazione la mente dell'illuminazione e poi, più vai avanti, accrescerla in un modo perfino più speciale; ma quelle persone non dicono neppure semplicemente queste parole. Questa è la sola ed unica via percorsa da tutti i conquistatori, i ventidue tipi di mente dell'illuminazione insegnati nell'*Ornamento per la Chiara Conoscenza*.⁵⁴ Comprendi questo dalle spiegazioni dei grandi precursori relative a come progredire sul sentiero per mezzo di queste due, la mente dell'illuminazione e la conoscenza della vacuità. [310]

(c) La coltivazione del pensiero speciale

Alla conclusione della meditazione sull'amore e la compassione, pensa: "Ahimé, questi esseri viventi per i quali sento affetto sono privati della felicità e tormentati dalla sofferenza; come posso procurare loro la felicità e liberarli dalla sofferenza?". Pensando in questo modo, addestra la tua mente almeno in questo pensiero, al fine di assumerti la responsabilità di liberare gli esseri viventi. Anche se questo pensiero fu descritto nel contesto della pratica di ripagare la gentilezza delle tue madri, qui sta ad indicare che è insufficiente avere compassione e amore e pensare semplicemente: "Come sarebbe bello se essi avessero la felicità e fossero liberi dalla sofferenza". Infatti, il pensiero che assume responsabilità mostra che devi sviluppare la compassione e l'amore che hanno il potere di indurre il pensiero speciale: "Io procurerò felicità e beneficio a tutti gli esseri viventi". È veramente efficace praticare questo con continuità, essendo consapevole di ciò in tutte le tue attività fisiche durante il periodo post-meditativo e così via, non solo durante la sessione di meditazione. Il secondo *Stadi della Meditazione*, di Kamalasila, dice:⁵⁵

Coltiva questa compassione verso tutti gli esseri in ogni momento, sia che ti trovi in concentrazione
meditativa che nel corso di qualsiasi altra attività.

{48} Qui la compassione è solo un esempio; devi fare lo stesso quando sostieni qualsiasi meditazione. Il grande maestro Ciandragomin afferma [nel suo *Elogio della Confessione (Desana-stava)*]:⁵⁶

Da tempo senza inizio l'albero della mente
È stato inumidito dal succo amaro delle afflizioni
E tu sei incapace di addolcire il suo sapore.
Come potrebbe influenzarlo una goccia dell'acqua delle buone qualità?

Così egli dice, per esempio, che non puoi addolcire il tronco molto amaro e grande dell'albero *Tig-ta* versando su di esso una goccia di canna da zucchero. Allo stesso modo, la corrente mentale che da tempo senza inizio è stata infusa dalle amare affezioni non cambierà per nulla con una breve coltivazione delle buone qualità di amore, compassione e così via. Perciò devi sostenere con continuità la tua meditazione.

b" Addestrare la mente ad essere intenta all'illuminazione

Una volta che sei stato ispirato dal processo summenzionato e hai visto che ti occorre l'illuminazione nell'interesse del benessere altrui, tu sviluppi il desiderio di raggiungerla. [311] Tuttavia, questo non è sufficiente. Per prima cosa, incrementa la tua fede il più possibile contemplando le buone qualità di corpo, parola e mente del Buddha e le altre attività illuminate come spiegato in precedenza nella sezione sul prendere rifugio.⁵⁷ Poi, dato che viene insegnato che la fede è la base dell'aspirazione, sviluppa il desiderio di conseguire queste buone qualità dal profondo del tuo cuore e induci la certezza che è assolutamente necessario raggiungere l'onniscienza anche per il tuo stesso benessere.

Benché vi siano molte cause per lo sviluppo della mente dell'illuminazione, il *Sutra della Concentrazione sul Mudra della Sublime Saggezza del Tathagata (Tathagata-jnana-mudra-samadhi-sutra)*, citato nel primo *Stadi della Meditazione*, dice che è speciale al massimo svilupparla in te stesso (quando sei) sopraffatto dalla compassione.⁵⁸

c" Identificare la mente dell'illuminazione, il frutto dell'addestramento

La definizione generale della mente dell'illuminazione segue il significato di quella data nell'*Ornamento per la Chiara Conoscenza* ["Lo sviluppo della mente dell'illuminazione è il desiderio dell'illuminazione perfetta per il benessere degli altri"] citata in precedenza.⁵⁹ Rispetto alle sue suddivisioni, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* segue il *Sutra della Disposizione degli Steli* e dice che è sia di aspirazione che dell'impegno:⁶⁰

Proprio come si fa distinzione
Tra desiderare di andare e andare, {49}
Similmente il dotto dovrebbe comprendere la divisione
Di queste due in conformità di questa sequenza.

Benché ci siano molte discordanze riguardo al cosa siano queste due, sappi che

l'aspirazione è una di queste due: "Possa io diventare un buddha" o "Io diventerò un buddha" per il bene di tutti gli esseri e che fino a quando non hai preso i voti [del bodhisattva] ciò che è presente è la mente di aspirazione, sia che tu ti stia addestrando negli atti di generosità, ecc. oppure no. Una volta che hai preso i voti, la mente presente è la mente dell'illuminazione dell'impegno. Il primo *Stadi della Meditazione* afferma:⁶¹

La mente che aspira all'illuminazione è l'intento originale: "Possa io diventare un buddha al fine di beneficiare tutti gli esseri". La mente dell'impegno è presente una volta che hai preso i voti e ti sei impegnato nell'accumulare la collezione di meriti e sublime saggezza.

Ci sono molti argomenti su questo, ma non li elaborerò qui. [312]



4

{51} SCAMBIARE SE STESSI CON GLI ALTRI

- b' L'addestramento basato sugli insegnamenti del figlio dei conquistatori, Santideva
- 1' Contemplare i benefici dello scambiare se stessi con gli altri e i difetti del non scambiare se stessi con gli altri
 - 2' L'abilità di scambiare te stesso con gli altri se ti abitui al pensiero di farlo
 - 3' Gli stadi della meditazione su come scambiare se stessi con gli altri
- iii) La misura del produrre la mente dell'illuminazione

b' L'addestramento basato sugli insegnamenti del figlio dei conquistatori, Santideva

L'addestramento basato sugli insegnamenti del figlio dei conquistatori, Santideva, ha tre parti:

1. Contemplare i benefici dello scambiare se stessi con gli altri e i difetti del non scambiare se stessi con gli altri
2. L'abilità di scambiare te stesso con gli altri se ti abitui al pensiero di farlo
3. Gli stadi della meditazione su come scambiare se stessi con gli altri

1' Contemplare i benefici dello scambiare se stessi con gli altri e i difetti del non scambiare se stessi con gli altri

*Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice:*⁶²

Chiunque voglia proteggere velocemente
 Se stesso e gli altri
 Deve scambiare se stesso con gli altri.
 Pratica questo segreto eccellente. {52}

E:

Qualunque gioia ci sia nel mondo
 Sorge dal desiderare la felicità degli altri,
 Qualunque sofferenza ci sia nel mondo
 Sorge dal desiderare la tua stessa felicità.

60 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Che bisogno c'è di dire di più?
 Guarda alla differenza tra questi due:
 Le persone ordinarie agiscono per il proprio benessere;
 Il Saggio agisce per il benessere degli altri.

Se non scambi genuinamente
 La tua felicità con la sofferenza degli altri,
 Non raggiungerai la buddhità,
 E anche nell'esistenza ciclica non avrai gioia.

Considera come essere auto-centrato sia la porta di ogni sofferenza ed essere centrato sugli altri sia la base di ogni eccellenza.

2' L'abilità di scambiare te stesso con gli altri se ti abitui al pensiero di farlo

Prendi l'esempio del tuo nemico che diventa un amico. Dapprima, quando udivi anche solo il nome del tuo nemico, sorgeva la paura. Più tardi vi siete riconciliati e siete diventati amici così stretti che quando questo nuovo amico era assente tu eri veramente infelice. Questo rovesciamento era il risultato del familiarizzare la tua mente con una nuova attitudine. Così, allo stesso modo, se ti abitui a vedere te stesso come al presente vedi gli altri [con un'attitudine di trascuratezza] e a vedere gli altri come al presente vedi te stesso [con un'attitudine di sollecita cura], tu scambierai te stesso con gli altri. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:⁶³

Non sfuggire a questa difficoltà.
 Benché tu fossi spaventato all'udire il nome di qualcuno.
 Ora, per il potere del condizionamento,
 Non ti dispiace l'assenza di quella persona.

Ed anche:

Non è difficile considerare il mio corpo
 Con la prospettiva che ho per il corpo di un altro.

Dubbio: Dal momento che il corpo di qualcun altro non è il tuo corpo, come puoi sviluppare la stessa attitudine che hai verso il tuo?

Risposta: Il tuo corpo è stato prodotto dal seme di tuo padre e dal sangue di tua madre.⁶⁴ Anche se è stato prodotto da una porzione del corpo di qualcun altro, tu

lo concepisci come se fosse tuo a causa della {53} influenza del condizionamento precedente. [313] Similmente, se ti abitui a prenderti cura del corpo di un altro come fai al presente con il tuo, lo vedrai dalla stessa prospettiva che adesso hai per il tuo stesso corpo. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:⁶⁵

Perciò proprio come hai concepito “io”
 Rispetto alle gocce del seme
 E del sangue di altri, così puoi essere condizionato
 Ad avere a cuore gli altri come fai per te stesso.

Rifletti in profondità sui benefici dell'essere centrato sugli altri e sui difetti dell'essere centrato su te stesso. Tramite questo produrrà dal profondo del tuo cuore un grande diletto nel meditare sullo scambio tra sé e l'altro. Poi riconosci che puoi effettivamente generarlo una volta che ti sei abituato ad esso.

3' Gli stadi della meditazione su come scambiare se stessi con gli altri

Le frasi “scambiare sé e l'altro” e “rendere se stesso gli altri e gli altri se stesso” non indica un addestramento nell'attitudine di pensare “Io sono gli altri” o “Gli occhi, ecc. degli altri sono miei”. Indicano uno scambio nell'orientamento dei due stati della mente - dell'aver caro te stesso e trascurare gli altri - in cui sviluppi l'attitudine di aver cari gli altri come al presente fai con te stesso e di trascurare te stesso come al presente fai con gli altri.

Pertanto, l'affermazione di Santideva di cui sopra, secondo la quale tu devi “scambiare la tua felicità con la sofferenza degli altri” significa considerare l'aver caro te stesso come il nemico e quindi smettere di enfatizzare la tua felicità. In aggiunta, devi considerare come una buona qualità (l'attitudine di) avere cari gli altri; smettere di trascurare la sofferenza degli altri ed enfatizzare invece la rimozione della loro sofferenza. In breve, questa affermazione significa che rimuovi la sofferenza degli altri mentre non tieni in conto la tua felicità.

Ci sono due ostacoli all'addestramento in questa attitudine di scambiare se stessi con gli altri:

1. Tu fai una differenziazione categorica tra la gente che è felice o sofferente – te stesso e gli altri – rendendoli diversi come il blu e il giallo. Poi realizzi la tua felicità e rimuovi la tua sofferenza perché pensi ad esse come “mie” e trascuri la felicità e la sofferenza degli altri perché pensi ad esse come “appartenenti ad altri”.

Perciò, il rimedio a questo non è fare una distinzione categorica tra sé e altro come se fossero essenzialmente differenti. Piuttosto, comprendi che sé e altro sono mutuamente dipendenti, tanto che quando sei consapevole del sé sei consapevole dell'altro; e quando {54}sei consapevole dell'altro sei consapevole del

sé. È come essere consapevoli delle montagne vicine e delle montagne lontane, per esempio. In relazione al tuo essere qui, tu pensi di una montagna là a distanza come se fosse una montagna distante; tuttavia, quando vai a quella montagna distante, pensi ad essa come a una montagna vicina. [314] Perciò, la consapevolezza di sé e altro non è come la consapevolezza di un colore, perché senza tener conto di quale colore sia in relazione col blu, tu sei consapevole proprio del blu e non sei consapevole di qualche altro colore. Inoltre, il *Compendio degli Addestramenti*, di Santideva, afferma:⁶⁶

Assuefacendoci all'uguaglianza di sé e altro
La mente dell'illuminazione diventa salda.
Sé e altro sono interdipendenti.
Essi sono falsi, come questa sponda e l'altra sponda di un fiume.

L'altra riva non è di per sé "altra"
In relazione a qualcun altro è "questa riva".
Similmente, "sé" non esiste per diritto proprio
In relazione a qualcun altro è "altro".

In questo modo Santideva indica che sé e altro sono postulati meramente in relazione ad un particolare punto di riferimento e non esistono per propria essenza.

2. Devi rimuovere l'ostacolo di pensare: "Non farò uno sforzo per disperdere la sofferenza degli altri perché la sofferenza altrui non mi danneggia". Sarebbe come non accumulare ricchezza in gioventù per paura della sofferenza in tarda età, perché pensi che la tua sofferenza in tarda età non ti danneggi nella tua giovinezza. Oppure, come affermato in *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*,⁶⁷ non alleviare il dolore al tuo piede con la tua mano, perché il tuo piede è altro. Vecchiaia e giovinezza (o similmente, vite precedenti e future) sono solo illustrazioni; questo principio si applica anche a mattino e sera, giorni precedenti e successivi e così via.

Dubbio: Ma vecchiaia e giovinezza sono un continuum e il piede e la mano sono una collezione; perciò non sono la stessa cosa di sé e altro.

Risposta: "Continuum" e "collezione" sono applicati a molti momenti e a molte parti; essi non hanno un'essenza autosufficiente. Il "sé" di te stesso e il "sé" degli altri devono essere applicati ad una collezione e ad un continuum; perciò sé e altro non sono stabiliti per via di un'essenza che può essere postulata indipendentemente.

Tuttavia, da tempo senza inizio hai trovato insopportabile la tua sofferenza perché sei stato condizionato ad aver caro te stesso. Pertanto, se ti condizioni

ad aver cari {55} gli altri, farai sorgere l'attitudine di trovare insopportabile la sofferenza degli altri.

Dopo aver eliminato gli ostacoli allo scambio di se stessi con gli altri in questo modo, l'effettivo modo di meditare è il seguente. [315] Per attaccamento al sé, la tua attitudine di tener caro te stesso ha prodotto tutti i tipi di cose indesiderabili per tutto il tempo senza inizio dell'esistenza ciclica fino ad ora. Benché tu volessi rendere perfette le cose per te stesso, tu hai enfatizzato il tuo benessere e ti sei impegnato in metodi impropri. Hai speso eoni innumerevoli in questo, ma non hai affatto realizzato i tuoi obiettivi o quelli degli altri. Non solo non hai raggiunto questi, (ma) sei stato tormentato solo dalla sofferenza. Se tu avessi sostituito la tua preoccupazione per il tuo benessere con la preoccupazione per il benessere degli altri, certamente saresti già diventato un buddha da molto tempo e avresti completamente e perfettamente realizzato i tuoi obiettivi, così come quelli degli altri. Poiché non hai fatto questo, hai speso il tuo tempo inutilmente e laboriosamente.

Prendi una ferma determinazione pensando: "Ora capisco i difetti dell'aver a cuore se stessi ed i benefici dell'aver a cuore gli altri. Con grande sforzo, affidandomi alla consapevolezza ed alla vigilanza, interromperò (l'attitudine di) aver a cuore me stesso, il mio più grande nemico, e non permetterò ad alcuna attitudine auto-centrata di sorgere". In questo modo arresta ripetutamente il prendere a cuore se stessi. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice.⁶⁸

Il prendere a cuore me stesso mi ha danneggiato in tutte
Le miriadi di vite nell'esistenza ciclica.

Tu, oh mente, benché abbia speso incalcolabili eoni
Volendo realizzare il tuo proprio benessere,
Tramite tale grande tribolazione
Hai realizzato solo sofferenza

Ed anche:

Se in passato avessi agito per il benessere degli altri
Non si sarebbe potuta verificare
Questa condizione che manca
Della perfetta felicità della buddhità.

Perciò, non essere auto-centrato e non sostenere le tendenze auto-centrate. Devi addestrarti ripetutamente nell'attitudine di dare gratuitamente a tutti gli esseri il tuo stesso corpo, le risorse e le radici di virtù e devi lavorare per il benessere di

64 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

quelli ai quali dai queste cose. È sbagliato fare l'opposto, perciò smetti l'attitudine che considera il tuo corpo, le risorse e le radici di virtù come se esistessero per i tuoi scopi. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:⁶⁹ {56}

“Io sono controllato dagli altri”;
 Tu, oh mente, conosci questo per certo.
 Ora non pensare ad alcunché
 Di diverso dal benessere di tutti gli esseri. [316]

È sbagliato realizzare i miei scopi
 Con i miei occhi, ecc. che sono sotto il controllo degli altri.
 Perciò è scorretto fare cose sbagliate agli altri
 Con i miei occhi, ecc., che sono per il loro benessere.

Se ti manca il pensiero che il tuo corpo, ecc., sono per il benessere degli altri e pensi che essi siano per il tuo beneficio, o se li consideri come agenti di danno fisico, verbale o mentale agli altri, allora arresta questo modo di pensare contemplando come questo ti abbia in precedenza arrecato un danno senza limiti e come tu sia ancora in errore riguardo alla sua apparente utilità, che è falsa. Se sei controllato da questo modo sbagliato di pensare, esso produce solo sofferenza insopportabile. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:⁷⁰

Quando tu [l'aver a cuore se stessi] mi hai rovinato in precedenza,
 Quello era un altro tempo.
 Ora ti riconosco; dove andrai?
 Io distruggerò tutta la tua arroganza.

Dissolvi il pensiero
 “Io ho ancora il mio benessere”.
 Io ti ho venduto [mia mente] agli altri.
 Non scoraggiarti; offri la tua energia.

Se io divento negligente
 E non ti do agli esseri,
 Tu certamente mi consegnerai
 Ai guardiani dell'inferno.

Così mi consegnasti
 A lunghi periodi di sofferenza.
 Ora io ricordo i miei rancori

Io distruggerò i tuoi pensieri egoisti.

Similmente, quando rifletti ripetutamente sui benefici di aver cari gli altri, tu produci un entusiasmo potente dal profondo del cuore. Interrompi la tua presente attitudine di non tener conto degli altri e trattiene dal sorgere la tua potenziale non curanza per gli altri. Considerando affettuosamente gli altri come cari e amati quanto più puoi, sviluppa un'attitudine che tiene a cuore gli altri al grado in cui precedentemente avevi a cuore te stesso – “Abbi a cuore gli altri come fai con te stesso”.⁷¹

{57} Per produrre l'attitudine che ha a cuore gli esseri in questo modo, devi ricordare la loro gentilezza e riconoscere che essi ti aiutano. Per esempio, quando i contadini vedono che seminando semi sani raccoglieranno una messe buona e abbondante, essi apprezzano un campo fertile. [317] Allo stesso modo, una volta che sei sicuro che realizzerai tutto il benessere temporaneo e ultimo seminando i semi della generosità e così via, nel campo degli esseri viventi, tu prenderai a cuore gli altri. Rifletti su questo. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:⁷²

Gli esseri viventi e i conquistatori sono simili.
Mediante essi tu ottieni le qualità di un buddha.
Come mai non rispetti gli esseri viventi
Proprio come rispetti i conquistatori?

In riferimento a questo, uccidere gli esseri viventi ti conduce ai tre regni miserevoli. Se salvi gli altri dall'uccisione, vai in un regno felice e lì hai una vita lunga. Allo stesso modo, rubare o dare via le tue risorse, essere ostile o coltivare l'amore e la compassione produrranno risultati come il condurti rispettivamente a un regno miserabile o a un regno felice. Contempla in modo speciale che hai bisogno di focalizzarti sugli esseri viventi mentre sviluppi la mente dell'illuminazione, e che compiendo gli atti del bodhisattva per il bene degli esseri viventi tu raggiungi la buddhità – perciò anche queste dipendono dagli esseri viventi. Rifletti anche sul portare a perfezione la generosità, ecc., in dipendenza dagli esseri viventi, come insegnato nei versi sulla necessità di rendere felici gli esseri viventi. Il *Saggio sulla Mente dell'Illuminazione (Bodhicitta-vivarana)*, di Nagarjuna, afferma:⁷³

Gli effetti desiderabili e indesiderabili –
Una vita nei reami felici o miserabili in questo mondo –
Nascono dal beneficio o dal danno
Che fai agli esseri viventi.

Se tu raggiungi la buddhità insuperabile

66 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

In dipendenza dagli esseri viventi,
Perché mai meravigliarti del fatto che in questi tre regni,
Le risorse delle deità o degli umani

Su cui fanno affidamento Brahma, Indra, Rudra,
E i protettori del mondo
Siano anch'esse causate proprio dall'
Aiutare gli esseri viventi?

Tutte le molteplici sofferenze
Che gli esseri viventi sperimentano
Come animali, spiriti affamati ed esseri infernali
Derivano dal danneggiare gli esseri viventi.

{58} Le sofferenze della fame,
Della sete, violenza e tortura,
Che sono difficili da capovolgere e inesauribili,
Sono il risultato del danneggiare gli esseri viventi. [318]

La meta degli *śravaka* è inferiore perché essi non enfatizzano il benessere degli altri, mentre i buddha raggiungono la meta finale perché insistono sul benessere degli altri. Si dice che una volta che hai contemplato questo principio, non dovresti neppure per un istante essere attaccato al tuo benessere. Il *Saggio sulla Mente dell'Illuminazione* afferma:⁷⁴

Con sforzo elimina come un veleno
La tua mancanza di sollecitudine per gli esseri viventi.

Non raggiungono gli *śravaka* un'illuminazione inferiore
Perché mancano di sollecitudine?
Non dimenticando gli esseri viventi
I buddha perfetti raggiungono l'illuminazione.

Una volta che i bodhisattva accertano gli effetti
Che sorgono dall'aiutare e dal non aiutare,
Come possono restare anche per un momento
Attaccati al loro benessere?

Perciò, i figli dei conquistatori dopo aver compreso che l'assorbirsi totalmente nel bene degli altri e la meta dell'illuminazione sorgono dal germoglio della mente del-

l'illuminazione e dopo aver visto che la sua radice è la compassione, si dedicano interamente a coltivare la compassione. Diventano profondamente condizionati da essa così che la loro compassione e la loro mente dell'illuminazione diventano salde. Dopo di che essi non possono fare a meno di impegnarsi negli atti della grande impresa che è la sfida massima. Il *Saggio sulla Mente dell'Illuminazione* afferma:⁷⁵

Il frutto dell'illuminazione esclusivamente per il benessere degli altri
Cresce dal germoglio della mente dell'illuminazione
Che ha una solida radice di compassione.
Questo è ciò che coltivano i figli dei conquistatori.

Colui che stabilizza questo tramite il condizionamento,
Benché inizialmente terrorizzato dalle sofferenze degli altri,
Più tardi abbandona anche la beatitudine della stabilizzazione meditativa
Ed entra nell'Inferno Implacabile.

Questo è stupefacente! Questo è degno di elogio!
Questa è la via superiore degli esseri eccellenti.

Ora sviluppa anche la certezza circa questi metodi per mezzo dei detti degli esseri eccellenti, come segue:

{59} Atisha disse: “Il Tibet riconosce i ‘bodhisattva’ che non sanno come addestrarsi in amore e compassione”. Qualcuno allora chiese: “Bene, allora come dovrebbero praticare i bodhisattva?” Egli rispose: “Essi devono imparare per stadi dall'inizio”. [319]

Lang-ri-tang-ba (Glang-ri-thang-pa) disse: “Sha-bo-ba (Shva-bo-pa) e io abbiamo diciotto strategie umane e una strategia del cavallo per un totale di diciannove.⁷⁶ La nostra strategia umana è semplicemente di sviluppare la mente della illuminazione suprema e quindi imparare a fare qualunque cosa facciamo nell'interesse degli esseri viventi. La nostra strategia del cavallo è questa: dal momento che l'aver cari se stessi impedisce a quella mente dell'illuminazione che non è ancora sorta di sorgere e destabilizza quella già sorta e ne ostacola la crescita, addestrati mantenendo lontano l'aver a cuore se stessi e facendo quello che puoi per danneggiarlo. Prendi a cuore gli esseri viventi e fa tutto quello che puoi per aiutarli”.

Nal-jor-ba-chen-bo (rNal-'byor-pa-chen-po) spiegò a Ghesce Drom-don-ba che lui aveva questa e quella concentrazione meditativa in cui l'energia si bilancia e si assorbe e così di seguito. Drom-don-ba replicò: “Anche se hai una meditazione che non è disturbata neppure dal battere di un grande tamburo vicino al tuo

orecchio, se non hai amore, compassione e mente dell'illuminazione, rinascerai in un posto per evitare il quale devi adesso confessarti giorno e notte". Drom-don-ba pensa che Nal-jor-ba-chen-bo stia procedendo in modo da causare la propria rinascita in uno stato privo di condizioni fortunate, come la rinascita di un essere ordinario del regno senza forma, o simili.

Kam-lung-ba (Kham-lung-ba) disse: "Tramite il nostro disinteresse per gli esseri viventi, che sono ciò che c'è di più importante, anche loro faranno lo stesso [i.e. non porteranno il beneficio della virtù] a noi".

Che tu pianti oppure non pianti la radice del Mahayana o che tu sia genuinamente entrato nel Mahayana oppure no, tutto è fondato su questo [amore, compassione, avere cari gli altri e via dicendo]. Perciò, considera sempre cosa dovresti fare per sviluppare questi. Se li sviluppi è una cosa eccellente; se non li hai, non lasciare che le cose restino così. Affidati sempre a un insegnante che dia questo tipo di insegnamento. Associati sempre con amici che stiano addestrando in questo modo le loro menti. Guarda costantemente alle scritture e ai loro commentari che descrivono questi. Accumula le collezioni come cause di questi. Rimuovi le ostruzioni che li impediscono. Inoltre, se addestri la tua mente in questo modo, acquisirai di sicuro tutti i semi per svilupparli. Perciò, questo lavoro non è insignificante; gioisci di esso. Il Grande Fratello Anziano [Atisha] disse:⁷⁷ {6c}

Colui che desidera varcare l'ingresso degli insegnamenti Mahayana
Dovrebbe sviluppare tramite sforzo per eoni
La mente dell'illuminazione, che è come il sole che spazza via l'oscurità
E la luna che calma il tormento del gran caldo. [32c]

iii) **La misura del produrre la mente dell'illuminazione**⁷⁸

Comprendi la misura del produrre la mente dell'illuminazione come spiegato in precedenza.⁷⁹

5

{61} IL RITUALE PER ADOTTARE LA MENTE DELL'ILLUMINAZIONE

- iv) Come adottare la mente dell'illuminazione tramite il suo rituale
 - a^o Conseguire ciò che non hai conseguito
 - 1^o La persona di fronte alla quale adotti la mente dell'illuminazione
 - 2^o Le persone che adottano la mente dell'illuminazione
 - 3^o Come partecipare al rituale dell'adottare la mente dell'illuminazione
 - a^o La preparazione per il rituale
 - 1^o Compiere la pratica speciale del prendere rifugio
 - (a) Dopo aver decorato il luogo del rituale e disposto le rappresentazioni dei tre gioielli, sistemare le offerte
 - (b) Suppliche e presa di rifugio
 - (c) Esporre i precetti del rifugio
 - 2^o Accumulare la collezione di meriti
 - 3^o Purificare la tua attitudine
 - b^o L'effettivo rituale
 - c^o La conclusione del rituale

iv) **Come adottare la mente dell'illuminazione tramite il suo rituale**

Il Grande Anziano disse:⁸⁰

Coloro che desiderano addestrarsi dopo la generazione della mente dell'illuminazione
 Coltivano con sforzo per molto tempo
 Le quattro basi di Brahma – amore e così via.⁸¹
 In seguito a ciò rimuovono attaccamento e gelosia
 E producono la mente dell'illuminazione tramite il corretto rituale.

{62} Una volta che hai addestrato la tua mente in questo modo e hai certezza salda circa lo sviluppo della mente dell'illuminazione, partecipa al rituale per adottarla.

La spiegazione di come adottare la mente dell'illuminazione tramite il suo rituale ha tre parti:

1. Conseguire ciò che non hai conseguito
2. Mantenere e non lasciare indebolire ciò che hai conseguito (Capitolo 6)

70 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

3. Il metodo per ripristinare la mente dell'illuminazione se la indebolisci (Capitolo 6)

a' **Conseguire ciò che non hai conseguito**

Conseguire la mente dell'illuminazione che non hai conseguito ha tre parti:

1. La persona di fronte alla quale adotti la mente dell'illuminazione
2. Le persone che adottano la mente dell'illuminazione
3. Come partecipare al rituale dell'adottare la mente dell'illuminazione

1' **La persona di fronte alla quale adotti la mente dell'illuminazione**

A parte il dire nel suo *Stadi delle Attività del Guru (Guru-kriya-krama)*⁸² che la persona dinanzi alla quale adotti la mente dell'illuminazione dovrebbe essere "un maestro che sia qualificato", il Grande Anziano non ha dato alcuna ulteriore delucidazione. Gli insegnanti del passato asserirono che non era sufficiente che la persona davanti alla quale adotti la mente dell'illuminazione avesse solo la mente dell'illuminazione di aspirazione e che mantenesse i suoi precetti, ma che lui o lei doveva avere i voti della mente dell'illuminazione dell'impegno. Questo concorda con Jetari, che disse: "Dopo che sei arrivato davanti a un insegnante che ha i voti del bodhisattva...".⁸³ Il *Sutra dei Dieci Insegnamenti (Dasa-dharmaka-sutra)* menziona⁸⁴ gli *sravaka* nel contesto del generare la mente dell'illuminazione dopo che altri hanno esortato alcune persone ad adottarla. Questo viene detto in riferimento a persone che vengono esortate da altri ad adottare la mente dell'illuminazione dopo che gli *sravaka* le hanno incoraggiate ed hanno creato in loro un senso di disincanto rispetto all'esistenza ciclica. Gli *sravaka* non eseguono il rituale.

2' **Le persone che adottano la mente dell'illuminazione**

In generale, come disse Jetari,⁸⁵ le persone che adottano la mente dell'illuminazione sono "figli o figlie di buon lignaggio che sono sane {63} nel corpo e nella mente". "Perciò, tutte le deità, i naga, ecc., che sono fisicamente e mentalmente idonei al sorgere della mente dell'illuminazione di aspirazione sono persone adatte ad assumere la mente dell'illuminazione". Nondimeno, come dice il *Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione" (Bodhi-marga-pradipa-panjika)* a questo punto:⁸⁶ "Esse [le persone che adottano la mente dell'illuminazione] sono disgustate dalla esistenza ciclica, consapevoli della morte, e hanno grande saggezza e compassione". Per-

ciò, le persone che adottano la mente dell'illuminazione hanno addestrato le proprie menti negli stadi del sentiero spiegati in precedenza⁸⁷ ed hanno perciò ottenuto qualche esperienza trasformativa rispetto alla mente dell'illuminazione. [321]

3° Come partecipare al rituale dell'adottare la mente dell'illuminazione

La spiegazione di come partecipare al rituale dell'adottare la mente dell'illuminazione ha tre parti:

1. La preparazione per il rituale
2. L'effettivo rituale
3. La conclusione del rituale

a° La preparazione per il rituale

La preparazione per il rituale ha tre sezioni:

1. Compiere la pratica speciale del prendere rifugio
2. Accumulare la collezione di meriti
3. Purificare la tua attitudine

1° Compiere la pratica speciale del prendere rifugio

Compiere la pratica speciale del prendere rifugio ha tre parti:

1. Dopo aver decorato il luogo del rituale e disposto le rappresentazioni dei tre gioielli, sistemare le offerte
2. Suppliche e presa di rifugio
3. Esporre i precetti del rifugio

(a) Dopo aver decorato il luogo del rituale e disposto le rappresentazioni dei tre gioielli, sistemare le offerte

Pulisci e purifica un luogo in un'area sgombra da esseri peccaminosi, cospargi e ungi l'area con i cinque prodotti della mucca [urina, sterco, burro, latte e yogurt] come pure con acque meravigliose profumate di legno di sandalo, ecc., e sparpaglia fragranti {64} fiori recisi. Disponi su troni alti, troni piccoli, o piattaforme le rappresentazioni dei tre gioielli che sono state fuse nel metallo o fatte con altri materiali, volumi di scritture e simili, e immagini di bodhisattva. Pre-

para anche, come sei capace, oggetti di offerta tipo i baldacchini e cose del genere, così come fiori e via dicendo, e metti a disposizione strumenti musicali, cibo e ornamenti, ecc. Quindi prepara un trono per l'insegnante e decoralo con fiori.

Gli insegnanti del passato dicono che dovresti prima accumulare meriti venerando e servendo la comunità e dando agli spiriti i dolci di offerta. Come si dice nel *Sutra dell'Eone di Buon Auspicio (Bhadra-kalpika-sutra)*,⁸⁸ se non hai offerte, puoi fare questo anche offrendo la frangia di una stoffa. Ma se hai le risorse, devi cercare le offerte con premura e senza inganno e disporle in modo tale da sbalordire i tuoi amici. Quando alcuni insegnanti chiesero al Grande Anziano di conferire il rituale per generare la mente dell'illuminazione a Sam-ye e Mang-yul, egli disse che essi non l'avrebbero generata perché avevano fatto offerte inferiori. Egli disse, inoltre, che per quanto riguarda le rappresentazioni devi avere di sicuro un'immagine consacrata di Sakyamuni Buddha, il fondatore dell'insegnamento; e rispetto ai volumi delle scritture dovresti avere un sutra della Perfezione della Saggezza uguale in grandezza o di grandezza maggiore del *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe (Ratna-guna-samcaya-gatha)*. Dopo aver fatto questo, come spiega nel suo *Stadi delle Attività del Guru*,⁸⁹ tu inviti l'assemblea dei nobili esseri, reciti tre volte la *Formula delle Nuvole di Offerte (Dharma-megha-dharani)*⁹⁰ e li elogi. [322]

Successivamente, gli studenti si lavano, indossano buoni abiti e siedono rispettosamente a mani giunte. Il guru incoraggia gli studenti a generare con tutto il cuore le collezioni di meriti e sublime saggezza, fa loro immaginare di essere seduti di fronte a ciascuno dei buddha e bodhisattva, e poi si unisce a loro per eseguire i sette rami dell'adorazione.⁹¹

Gli eruditi tibetani dei primissimi tempi dissero⁹² che quando adotti la mente dell'illuminazione in conformità al lignaggio trasmesso attraverso Nagarjuna e Santideva, tu pratichi i sette rami dell'adorazione, e che quando la adotti secondo il lignaggio discendente da Maitreya e Asanga, ne pratichi solo due – omaggio e offerte. Ciò che è più rilevante, nel secondo caso essi dicono: “Se tu volessi {65} praticare la confessione dei peccati, avresti la necessità di sentire rimorso, e così saresti infelice; la mente dell'illuminazione deve essere generata in una persona la cui mente provi gioia e diletto”.

Questa posizione è scorretta. Rispetto ai rituali della mente dell'illuminazione e ai voti, il Grande Anziano affermò:⁹³ “Omaggio, rituale d'offerta e così di seguito” includendo le altre cinque branche dell'adorazione con la frase “e così di seguito”. Egli dice chiaramente nel suo *Stadi delle Attività del Guru*⁹⁴ che dovresti praticare i sette rami prima di generare la mente dell'illuminazione. Inoltre, se accetti il ragionamento [riguardo al rimorso] secondo la posizione

data sopra, devi allora concludere che la mente dell'illuminazione non viene generata nel sistema di Nagarjuna e Santideva.

(b) Suppliche e presa di rifugio

Dal momento che si dice⁹⁵ che dovresti avere l'idea che il tuo guru è l'Insegnante [Buddha], inchinati al tuo guru credendo che lui o lei sia il Buddha, e poi offri un mandala e altre offerte materiali. Col ginocchio destro piegato al suolo, unisci rispettosamente le mani e fai una supplica per la mente dell'illuminazione, recitando tre volte quanto segue:⁹⁶

Proprio come i buddha perfetti del passato, che sono *tataghata* e *arhat*, e i grandi bodhisattva dei livelli elevati generarono inizialmente la mente dell'insuperabile, perfetta illuminazione, per favore, oh Maestro, aiutami (a questo punto di il tuo nome) a generare la mente dell'insuperabile, perfetta illuminazione.

Successivamente, compi la pratica del prendere rifugio che è specifica per questo contesto. L'oggetto di questo rifugio sono i bhagavan buddha, l'insegnamento che è la verità del sentiero che enfatizza la cessazione Mahayana e la comunità dei nobili bodhisattva che sono irreversibili. [323] In generale, pensa ad essi nel modo seguente: "Da adesso fino a quando raggiungerò il cuore dell'illuminazione e con lo scopo di proteggere tutti gli esseri, per favore, Buddha, siate i miei insegnanti del rifugio; per favore, insegnamento, sii il mio effettivo rifugio; e per favore, comunità, siate quelli che mi assistono per ottenere il rifugio". Quindi fai un pensiero speciale: dal momento che la *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione (Bodhi-patha-pradipa)* dice:⁹⁷ "Con un pensiero irreversibile...", formula una forte aspirazione: "Io non mi allontanerò mai da un tale modo di pensare al rifugio", e prendi rifugio con una postura come quella spiegata sopra [un ginocchio a terra e mani giunte]. Recita tre volte quanto segue:⁹⁸

{66} "Oh Maestro, per favore, ascoltami. Io (di il tuo nome a questo punto), da ora fino a quando raggiungerò il cuore dell'illuminazione prendo rifugio nei bhagavan buddha, supremi tra gli esseri. Oh Maestro, per favore, ascoltami. Io (di il tuo nome a questo punto), da ora fino a quando raggiungerò il cuore dell'illuminazione, prendo rifugio nel migliore degli insegnamenti, gli insegnamenti di pace libera da attaccamento. Oh Maestro, per favore, ascoltami. Io (di il tuo nome a questo punto), da ora fino a quando raggiungerò il cuore dell'illuminazione, prendo rifugio nella migliore delle assemblee, i membri della comunità dei nobili bodhisattva, che sono incontrovertibili.

Anche se c'è una richiesta di considerazione ad ogni rifugio in ciascuno dei tre gioielli e un fraseggio inconsueto per prendere rifugio nell'insegnamento, io ho scritto il rituale esattamente come lo compose Atisha.

(c) **Esporre i precetti del rifugio**

Il maestro dovrebbe dare qui i precetti del rifugio già spiegati⁹⁹ nel contesto degli insegnamenti per la persona di capacità limitate.

2" **Accumulare la collezione di meriti**

Rispetto al rituale per la mente dell'illuminazione, Atisha spiega¹⁰⁰ che anche a questo punto rendi omaggio, fai offerte e così di seguito. [324] Segui il *Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione"* dove dice che dovresti eseguire le sette branche dell'adorazione portando alla mente tutti i buddha, i bodhisattva e i tuoi insegnanti del passato e del presente. Comprendi che le offerte ai guru dovrebbero essere fatte nel momento in cui fai anche le prime offerte.¹⁰¹ Pratica le sette branche dell'adorazione seguendo o il testo della *Preghiera di Samantabhadra (Samantabhadra-carya-pranidhana)* oppure *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*.¹⁰²

3" **Purificare la tua attitudine**

Dal momento che nella sua *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* Atisha dice¹⁰³ che prima dovresti sentire amore nel tuo cuore e poi generare la mente dell'illuminazione al vedere gli esseri viventi sofferenti, porta vividamente alla mente gli oggetti e gli aspetti soggettivi per l'amore e la compassione, come spiegato in precedenza.¹⁰⁴

b" **L'effettivo rituale**

Di fronte al maestro dovresti inginocchiarti col ginocchio destro a terra o accovacciarti sui talloni dei piedi e, dopo {67} aver congiunto rispettosamente le mani, generare la mente dell'illuminazione. Riguardo a questo, la *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* dice:¹⁰⁵

Sviluppa la mente dell'illuminazione
Che sia un impegno irreversibile.

E le *Procedure Rituali per la Mente dell'Illuminazione e i Voti del Bodhisattva* {*Cittotpada-samvara-vidhi-krama*) dice:¹⁰⁶ "...finché raggiungerò il cuore dell'illuminazione". Perciò, non si genera la mente dell'illuminazione pensando solo: "Raggiungerò lo stato di buddha per il bene degli altri". Piuttosto, ti focalizzerai su un tale pensiero e prenderai l'impegno: "Non mi separerò da questa determinazione di raggiungere la buddhità per il bene di tutti gli esseri finché non raggiungerò l'illuminazione". Perciò, dipendendo dal rituale, genera l'attitudine con questi due aspetti.

Non generare questa attitudine in questo modo se sei incapace di apprendere i precetti della mente dell'illuminazione di aspirazione. Se una persona dovesse generare tramite il rituale il solo pensiero: "Io diventerò un buddha per il bene di tutti gli esseri viventi" sarebbe allora corretto dare il rituale a chiunque, sia che fosse capace o incapace di apprendere i precetti della mente dell'illuminazione di aspirazione. Nel caso della mente di aspirazione, questi due modi di generare la mente – per quelli capaci di apprendere i precetti e con l'impegno, e per quelli incapaci di apprendere i precetti e senza l'impegno – sono confacenti, ma quando si tratta di adottare la mente dell'illuminazione dell'impegno tramite il rituale, è completamente sbagliato darlo a quelli che sono del tutto incapaci di apprendere i precetti. Pertanto, alcune persone¹⁰⁷ fraintendono grandemente quando asseriscono la distinzione secondo cui nel lignaggio di Nagarjuna è appropriato dare i voti del bodhisattva in molti rituali, mentre nel lignaggio di Asanga non è corretto fare così. Inoltre, alcuni dicono che quando i principianti stanno praticando, dovrebbero adottare ripetutamente la mente dell'illuminazione dell'impegno mediante il suo rituale. Tuttavia, dal momento che questi principianti non conoscono i precetti in generale e, in particolare, le trasgressioni fondamentali, non possono dimostrare i particolari di ciò che dovrebbe essere fatto, mettendosi in una situazione veramente dannosa. [325]

Il primo *Stadi della Meditazione* di Kamalasila, citando il *Sutra del Consiglio al Re* (*Rajavadaka-sutra*), dice che se non puoi apprendere i precetti della generosità, ecc., si ottiene molto merito anche in una semplice generazione della mente dell'illuminazione e quindi dice:¹⁰⁸

{68} Anche quelli che non possono apprendere completamente le perfezioni dovrebbero generare la mente dell'illuminazione al fine di essere imbevuti dal metodo, perché il risultato è grande.

Perciò è veramente chiaro che, mentre è corretto dare il rituale per generare la mente della illuminazione a quelli che non possono apprendere i precetti della generosità, ecc. è scorretto dare loro i voti del bodhisattva.

Il rituale per adottare la mente dell'illuminazione è come segue. Recita tre volte ciò che segue:¹⁰⁹

Tutti voi buddha e i bodhisattva residenti nelle dieci direzioni, per favore, ascoltate. Oh maestri, per favore, ascoltate. In virtù delle mie radici virtuose della natura di generosità, etica, o meditazione – che io, (dì il tuo nome a questo punto), in questa e in tutte le altre vite ho coltivato, mi sono unito ad altri nel coltivare, o ho gioito della coltivazione di (altri) – io (dì il tuo nome), genererò la mente della grande, insuperata, perfetta illuminazione da ora fino a quando raggiungerò il cuore dell'illuminazione, proprio come i buddha perfetti del passato, che sono arhat e *tathagata*, e i grandi bodhisattva che risiedono negli altri livelli generarono la mente della insuperata, perfetta illuminazione. Libererò tutti gli esseri viventi che non sono liberati, affrancherò tutti gli esseri viventi che non sono affrancati. Darò sollievo a quelli c h e (non hanno) sollievo. [326] Farò raggiungere il nirvana a coloro che non lo hanno raggiunto.

Anche se non è chiarito che devi ripetere questo dopo il maestro, sia in questa parte che nella parte del rifugio del rituale, devi fare così.

Queste istruzioni sono la procedura che deve essere seguita in presenza di un maestro. Riguardo al come procedere senza un maestro, [i testi] *Procedure Rituali per la Mente dell'Illuminazione e Voti del Bodhisattva*, del Grande Anziano, dicono:¹¹⁰

Benché non ci sia un maestro, c'è un rituale per sviluppare per conto proprio la mente dell'illuminazione nel modo che segue. Immaginando il Tathagata Sakyamuni e tutti i tathagata delle dieci direzioni, rendi omaggio e fai offerte rituali, ecc., quindi percorri il processo di prendere rifugio e così via, come prima, eliminando la parola "maestro" e la supplica al maestro.

c" **La conclusione del rituale**

Il maestro dice agli studenti i precetti della mente dell'illuminazione di aspirazione.

6

{69} MANTENERE LA MENTE DELL'ILLUMINAZIONE

- b' **Mantenere e non lasciare indebolire ciò che hai conseguito**
- 1' L'addestramento nei precetti che fanno in modo che la tua mente dell'illuminazione non si indebolisca in questa vita
- a" L'addestramento nel precetto di ricordare i benefici della mente dell'illuminazione al fine di accrescere la forza del tuo entusiasmo per essa
- b" L'addestramento nel precetto di generare la mente dell'illuminazione sei volte al giorno al fine di accrescere l'effettiva mente dell'illuminazione
- 1" Non abbandonare il tuo sviluppo della mente dell'illuminazione di aspirazione
- 2" L'addestramento ad accrescere la mente dell'illuminazione di aspirazione
- c" L'addestramento nel precetto di non abbandonare mentalmente gli esseri viventi per il cui bene sviluppi la mente dell'illuminazione
- d" L'addestramento nel precetto di accumulare le collezioni di meriti e sublime saggezza.
- 2' L'addestramento nei precetti che fanno in modo che non ti separi dalla mente dell'illuminazione anche nelle vite future
- a" L'addestramento nel precetto di eliminare le quattro pratiche nere che indeboliscono la mente dell'illuminazione
- b" L'addestramento nel precetto di adottare le quattro pratiche luminose che prevengono l'indebolimento della mente dell'illuminazione
- c' Il metodo per ripristinare la mente dell'illuminazione se la indebolisci

* * *

b' Mantenere e non lasciare indebolire ciò che hai conseguito

Tu hai necessità di conoscere i precetti, perciò io li spiegherò. Questo ha due parti: {70}

1. L'addestramento nei precetti che fanno in modo che la tua mente dell'illuminazione non si indebolisca in questa vita.
2. L'addestramento nei precetti che fanno in modo che non ti separi dalla mente dell'illuminazione anche nelle vite future

1' L'addestramento nei precetti che fanno in modo che la tua mente dell'illuminazione non si indebolisca in questa vita

L'addestramento nei precetti che fanno in modo che la tua mente dell'illuminazione non si indebolisca in questa vita, ha quattro parti:

1. L'addestramento nel precetto di ricordare i benefici della mente dell'illuminazione al fine di accrescere la forza del tuo entusiasmo per essa
2. L'addestramento nel precetto di generare la mente dell'illuminazione sei volte al giorno al fine di accrescere l'effettiva mente dell'illuminazione
3. L'addestramento nel precetto di non abbandonare mentalmente gli esseri viventi per il cui bene sviluppi la mente dell'illuminazione
4. L'addestramento nel precetto di accumulare le collezioni di meriti e sublime saggezza

a” L'addestramento nel precetto di ricordare i benefici della mente dell'illuminazione al fine di accrescere la forza del tuo entusiasmo per essa

Pensa ai benefici della mente dell'illuminazione dopo averli ricercati nei sutra o ascoltati dal tuo guru. Essi sono spiegati in dettaglio nel *Sutra della Disposizione degli Steli*, perciò guarda là.¹¹¹ Come affermato sopra¹¹² questo testo dice: “la mente dell'illuminazione è come il seme di tutte le qualità di buddha”, ed afferma anche: “la mente dell'illuminazione è come un sommario perché include tutti gli atti dei bodhisattva e le preghiere di aspirazione”. [327] È un “sommario” nel senso che ogni cosa è redatta in una breve indicazione benché ci siano infinite spiegazioni dettagliate delle parti. Come una ricapitolazione di queste parti, si dice che è una sinopsi che mette insieme i punti chiave di tutti i sentieri del bodhisattva.

I benefici menzionati in *Livelli del Bodhisattva*¹¹³ sono quelli della mente dell'illuminazione di aspirazione. Quel testo espone due benefici per la prima generazione stabile della mente dell'illuminazione: diventare un campo puro per l'accumulazione di meriti ed essere pienamente dotato di meriti protettivi.

{71} Il primo beneficio, diventare un campo puro per l'accumulazione dei meriti, è come segue. Come afferma *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*: “E sono riveriti sia nel mondo degli umani che in quelli delle deità”,¹¹⁴ tu diventi un oggetto di adorazione per tutti gli esseri viventi immediatamente dopo avere sviluppato la mente dell'illuminazione. In accordo con l'affermazione secondo cui immediatamente dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione superi tutti i grandi arhat nei termini del tuo lignaggio, tu diventi superiore e il più alto. Anche quando compi una piccola azione meritoria, questa produce effetti illimitati, così tu sei un campo per l'accumulazione di meriti. “Poiché tutto il

mondo confida in te, tu sei come la terra". Così sei come un padre per tutti gli esseri.

Il secondo beneficio, essere pienamente dotato di meriti protettivi, è come segue. Poiché sei sempre protetto dai guardiani, che sono due volte più numerosi di quelli di un monarca universale, tu non puoi essere danneggiato dagli *yaksa* o dagli spiriti del luogo, anche quando stai dormendo, sei ubriaco o disattento. I mantra segreti e i mantra della conoscenza, che possono curare le epidemie, le ferite e le infezioni, ma che non sono efficaci nelle mani degli esseri viventi, diventano efficaci quando vengono usati da qualcuno dotato di una generazione stabile della mente dell'illuminazione. Perché menzionare i mantra che funzionano *veramente* quando sono usati dagli esseri viventi? *Livelli del Bodhisattva* insegna che quando la tua mente dell'illuminazione è stabile, tu realizzi facilmente anche le collezioni di azioni – pacificazione e così via.¹¹⁵ Perciò se hai questa (mente stabile) puoi anche realizzare velocemente i conseguimenti spirituali ordinari. Ovunque tu stia, non sorgere la paura, né cause di paura, né carestia, né danno causato da esseri non umani, e tu pacificherai quegli eventi che si sono già manifestati. [328] Inoltre, dopo la morte avrai poca tribolazione e sarai naturalmente in buona salute nella tua prossima vita; se anche dovesse sorgere qualche danno non durerà a lungo o non sarà grave. Quando ti impegnerai per il benessere degli esseri viventi - dando insegnamenti, ecc. – il tuo corpo non proverà stanchezza, non avrai memoria corta, né la tua mente degenererà.

Se sei uno che dimora nel lignaggio dei bodhisattva, hai naturalmente poche tendenze disfunzionali; una volta che hai sviluppato la mente dell'illuminazione, le alterazioni della tua mente e del tuo corpo sono estremamente piccole.

Sei paziente e gentile così che se qualcuno ti danneggia, tu sopporti e non restituisci il danno. Se vedi altri che si fanno del male a vicenda, sei molto dispiaciuto. Raramente lasci sorgere l'ira, la gelosia, l'attitudine di ingannare, l'attitudine di nascondere e via dicendo; se queste sorgono, non sono intense, non durano a lungo e spariscono velocemente.

{72} È difficile per te rinascere nei regni miserevoli; anche se rinasci là, te ne libererai facilmente. Perfino mentre ti ci trovi, la tua sofferenza sarà minima e a causa di essa sarai veramente disincantato rispetto all'esistenza ciclica e genererai compassione per gli esseri di quel luogo.

Se i meriti della mente dell'illuminazione dovessero prendere forma, neanche il cielo basterebbe a contenerli. I meriti con il fare offerte materiali al Buddha non eguagliano neppure una semplice porzione di essi. Il *Sutra delle Domande del Capofamiglia Viradatta* (*Viradatta-grha-pati-pariprccha-sutra*) afferma:¹¹⁶

80 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Se qualunque merito possa esserci
Nella mente dell'illuminazione avesse forma
Riempirebbe l'intera volta del cielo
E poi andrebbe oltre di essa.

Se qualcuno dovesse riempire i regni di buddha
Di gioielli numerosi come
I grani di sabbia del Gange,
E offrisse questo al Protettore del Mondo,

Molto superiore sarebbe il merito (derivante)
Dall'offerta di colui che, congiungendo le mani,
Generasse con reverenza la mente dell'illuminazione.
Non c'è limite al merito di questo.

Mentre il Grande Anziano stava facendo la circumambulazione intorno al sedile di vajra di Bodh Gaya,¹¹⁷ pensò: “Come posso ottenere velocemente la piena illuminazione?” [329] Al che ebbe una visione in cui le statue più piccole si alzarono e chiesero alle statue più grandi: “In cosa si dovrebbero addestrare coloro che desiderano velocemente ottenere lo stato di buddha?”. Le più grandi risposero: “Dovrebbero addestrarsi nella mente dell'illuminazione”. Anche nel cielo al di sopra del tempio principale una giovane donna fece questa domanda a una donna più anziana, e Atisha udì la stessa risposta di prima. Perciò, viene detto, egli accrebbe la sua certezza riguardo alla mente dell'illuminazione.

In conformità, comprendi che la mente dell'illuminazione include i punti chiave delle istruzioni personali di tutto il Mahayana, è un grande tesoro di tutti i conseguimenti spirituali, è la caratteristica che distingue il Mahayana dall'Hinayana, ed è la base eccellente che ti sprona a intraprendere gli atti grandemente efficaci del bodhisattva. Diventando ancora più fervente nel coltivarla, agisci come una persona assetata che ode parlare dell'acqua. Infatti, quando i conquistatori e i loro figli usarono la loro saggezza meravigliosa per esaminare in grande dettaglio i sentieri per molti eoni, videro che proprio questo è {73} il metodo eccellente per diventare un buddha. Come dice *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:¹¹⁸

Riflettendo per molti eoni, il Maestro dei Saggi
Vide che solo questo è di beneficio.

b” L'addestramento nel precetto di generare la mente dell'illuminazione sei volte al giorno al fine di accrescere l'effettiva mente dell'illuminazione

L'addestramento nel precetto di generare la mente dell'illuminazione sei volte al giorno ha due parti:

1. Non abbandonare il tuo sviluppo della mente dell'illuminazione di aspirazione
2. L'addestramento ad accrescere la mente dell'illuminazione di aspirazione

1° Non abbandonare il tuo sviluppo della mente dell'illuminazione di aspirazione

Tu hai preso come tuoi testimoni i buddha, i bodhisattva e gli insegnanti e, in loro presenza, ti sei impegnato a liberare tutti gli esseri che non sono liberati, e così di seguito. Se poi tu vedi che gli esseri viventi sono così numerosi e che il loro comportamento è meschino o che il tempo in cui devi sforzarti per molti eoni è lungo o che devi addestrarti nelle due collezioni che sono illimitate e difficili da farsi e prendi questa come una ragione per scoraggiarti e abbandonare la tua responsabilità di sviluppare la mente dell'illuminazione, questo è un peccato più grande di una trasgressione cardinale dei voti della liberazione individuale. [330] Il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe* afferma:¹¹⁹

Anche se pratichi le dieci azioni virtuose per dieci milioni di eoni,
Se poi generi il desiderio di diventare un arhat *pratyekabuddha*,
Tu danneggi e indebolisci la tua disciplina etica come bodhisattva.
Questa rottura della mente dell'illuminazione è molto più grave di
una trasgressione cardinale.

Dice dunque che una tale disciplina etica del bodhisattva è difettosa. Trattenersi dalle considerazioni proprie degli *śrāvaka* e dei *pratyekabuddha* è la più alta disciplina etica dei bodhisattva; perciò se i bodhisattva dovessero indebolire questo auto-controllo distruggerebbero la loro disciplina etica. Questo perché se i bodhisattva non mettono da parte tale auto-controllo, anche nel caso dovessero indulgere in piaceri sensoriali, non distruggerebbero {74} l'attitudine di auto-controllo che è peculiare dei bodhisattva. Ancora, il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe* afferma:¹²⁰

Benché i bodhisattva godano dei cinque oggetti dei sensi,
Se prendono rifugio nel Buddha, nell'insegnamento e nella comunità dei nobili esseri,
E fissano le loro menti sull'onniscienza, pensando: "Io otterrò lo stato di buddha",

82 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Comprendi che questi adepti mantengono la perfezione della disciplina etica.

Se abbandonano l'intenzione oggetto della loro promessa, devono vagare per lungo tempo in rinascite miserevoli. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:¹²¹

Si dice che una volta che la gente decide
Di dare una piccola quantità di una semplice cosa
E poi non lo dà
Causa la propria rinascita come spirito affamato.

Così, come potresti rinascere in un regno felice
Se inganni tutti gli esseri viventi?
Dopo averli sinceramente invitati
Alla beatitudine insuperabile?

Perciò dice anche:

Come una persona cieca che trovi un gioiello
In un cumulo di immondizia,
È sorta in me
Per caso la mente dell'illuminazione.

Pensa: "È veramente meraviglioso che io abbia conseguito una cosa come questa", e non abbandonarla mai. Dando a ciò un'attenzione particolare, fai ripetutamente il voto di non abbandonarla neppure per un istante.

2° L'addestramento ad accrescere la mente dell'illuminazione di aspirazione

Non è sufficiente semplicemente il fatto di non abbandonare la mente dell'illuminazione di aspirazione; accrescila con grande sforzo tre volte durante al giorno e tre volte la notte. Se puoi praticare il rituale esteso menzionato in precedenza, fallo. [331] Se no, visualizza il campo per l'accumulazione dei meriti e, dopo aver fatto offerte, raffina il tuo amore, compassione e così via. Quindi adotta la mente dell'illuminazione sei volte, recitando il seguente verso rituale tre volte in ciascuna occasione:¹²²

{75} Prendo rifugio fino all'illuminazione
Nel Buddha, nell'insegnamento e nella comunità,

Per i meriti del praticare le sei perfezioni

Possa io raggiungere lo stato di buddha per aiutare gli esseri viventi.

c” L’addestramento nel precetto di non abbandonare mentalmente gli esseri viventi per il cui bene sviluppi la mente dell’illuminazione

Benché questo precetto non possa essere rintracciato nelle sezioni pertinenti della *Lampada per il Sentiero dell’Illuminazione* o delle *Procedure Rituali per la Mente dell’Illuminazione e i Voti del Bodhisattva*, nel suo *Commentario sui Punti Difficili della “Lampada per il Sentiero dell’Illuminazione”* Atisha dice:¹²³

Prendendoti cura e non abbandonando gli esseri viventi, tu mantieni la mente dell’illuminazione per via dei suoi oggetti, i suoi benefici, il rituale per generarla, il suo incremento generale e per non dimenticarla.

Ciò è elencato in questo contesto e non contraddice il significato voluto dal testo radice, perciò addestrati anche in questo.

La misura dell’abbandonare mentalmente gli esseri viventi si ha quando produci il pensiero: “Ora non lavorerò mai più per il benessere di questa persona”, basandoti su alcune condizioni tipo le azioni inaccettabili, ecc.

d” L’addestramento nel precetto di accumulare le collezioni di meriti e sublime saggezza

Dopo aver adottato la mente dell’illuminazione di aspirazione tramite il suo rituale, sforzati giornalmente di accumulare le collezioni – fare offerte ai tre gioielli, ecc. – al fine di accrescere la mente dell’illuminazione. Benché io non abbia visto una sorgente autorevole (che riferisca che) questo è un precetto diverso da ciò che hanno dichiarato gli insegnanti dei tempi passati, non di meno esso è veramente benefico.

2’ L’addestramento nei precetti che fanno in modo che non ti separi dalla mente dell’illuminazione anche nelle vite future

L’addestramento nei precetti che fanno in modo che non ti separi dalla mente dell’illuminazione anche nelle vite future ha due sezioni:

1. L’addestramento nel precetto di eliminare le quattro pratiche nere che indeboliscono la mente dell’illuminazione

2. L'addestramento nel precetto di adottare le quattro pratiche luminose che prevengono l'indebolimento della mente dell'illuminazione {76}

a” L'addestramento nel precetto di eliminare le quattro pratiche nere che indeboliscono la mente dell'illuminazione

Nel *Capitolo di Kasyapa (Kasyapa-parivarta)* della *Collezione Ratna-kuta*¹²⁴ ci sono asserzioni che elencano sia le quattro pratiche riguardanti il non attualizzare o dimenticare la mente dell'illuminazione nelle vite future sia le quattro pratiche riguardanti l'attualizzare e il non dimenticare la mente dell'illuminazione, il non metterla da parte finché non raggiungi l'illuminazione. [332] Esse sono presentate come precetti della mente che aspira all'illuminazione.

Le quattro pratiche nere sono le seguenti.

1. *Ingannare gli abati, i maestri, i guru e coloro che sono degni di offerte.* Comprendi questo nei termini di due approcci: gli oggetti della tua azione e ciò che tu fai a questi oggetti. Secondo la spiegazione (che appare) nel *Commentario sul Capitolo di Kasyapa (Kasyapa-parivarta-tika)*,¹²⁵ gli oggetti sono gli abati e i maestri (questo è ovvio), i guru (coloro che vogliono aiutare), e coloro che sono degni di offerte (benché non inclusi nel rango dei due gruppi precedenti, essi hanno grandi qualità). Cos'è che tu potresti fare a questi oggetti che costituirebbe una pratica nera? È una pratica nera l'ingannare coscientemente chiunque di essi. Rispetto al modo di ingannarli, il *Commentario sul Capitolo di Kasyapa* dice che quando essi spiegano compassionevolmente le trasgressioni e tu cerchi di confonderli con bugie riguardo a te stesso, questo è “nero”. Dice che ogni volta che cerchi di sviare i tuoi guru riguardo a te stesso, con l'intenzione di ingannare, questo è “nero”. Tuttavia, deve essere un fuorviare con bugie – l'inganno che non è mentire verrà preso in considerazione sotto. Questo perché il suo rimedio è la prima delle quattro pratiche luminose [“bianche”], e il *Compendio degli Addestramenti* dice¹²⁶ che eliminare le pratiche nere è una pratica luminosa. Inoltre, si dice che gli studenti incorreggibili ingannano i loro guru quando dicono una cosa al guru e segretamente dicono qualcosa di molto diverso agli altri, che poi dicono: “Attenzione, questo giungerà alle orecchie dell'insegnante”.

2. *Far sentire rincrescimento agli altri per qualcosa di cui non c'è di che rammaricarsi.* Questo viene compreso tramite gli stessi due approcci menzionati in precedenza. L'oggetto sono le persone che coltivano la virtù senza rincrescimento. Cosa fai loro? Tu intenzionalmente fai sentire loro il rimpianto per qualcosa di cui non dovrebbero rammaricarsi. Il *Commentario sul Capitolo di Kasyapa* spiega che fuorviare con l'inganno i compagni praticanti riguardo a una enunciazione dell'addestramento quando stanno osservando l'addestramento in modo corretto, è “nero”.

{77} Per queste due prime pratiche nere, si dice che non fa differenza che tu sia o non sia capace di ingannare, oppure che tu sia o non sia capace di causare rincredimento. Il *Commentario sul Capitolo di Kasyapa* concorda riguardo a questo. Il *Commentario*, tuttavia, considera che il secondo sia anche un caso di inganno (atto fuorviante). [333]

3. *Parlare in modo sprezzante, ecc., ad esseri che sono entrati correttamente nel Mahayana.* Alcuni dicono che l'oggetto sono quelli che hanno la mente dell'illuminazione, avendola adottata tramite il suo rituale. Altri dicono che sono ugualmente quelli che in precedenza hanno sviluppato la mente dell'illuminazione e che al presente non l'hanno. Questa ultima asserzione contraddice i sutra ed è sbagliata. Il *Commentario* dice semplicemente "in un bodhisattva" senza ulteriore chiarificazione. Anche se in altri contesti scritture ci sono molte affermazioni secondo cui quelli che sono entrati correttamente nel Mahayana sono coloro con i voti del bodhisattva che stanno apprendendo gli addestramenti, io penso che qui si debba intendere per oggetto qualsiasi bodhisattva, a partire da quelli che hanno generato la mente dell'illuminazione di aspirazione.

Ciò che viene fatto a questi bodhisattva è parlare (loro) in modo sprezzante, con diffamazione, e via di seguito. L'asserzione secondo cui ciò che viene detto deve essere motivato da odio concorda col *Commentario*. Ma anche se il *Commentario* dice che i bodhisattva a cui si parla stanno cercando diligentemente gli insegnamenti e che le parole vengono dette al fine di arrestare la loro fede nel Mahayana o il loro desiderio di praticarlo, sembra che sia sufficiente se comprendono il significato di ciò che viene detto. Il *Commentario* spiega che una cosa dispregiativa è, per esempio, dire che lui o lei "ha un brutto carattere" (affermazione) in cui non menzioni alcuno specifico difetto; è una colpa, per esempio, dire "Lui non è celibe", (affermazione) in cui vai nello specifico; ed è una diffamazione dire, per esempio: "In questo o in quel modo, si è coinvolto nel sesso", rendendo (l'affermazione) più specifica. Il *Commentario* aggiunge il termine "criticismo" a questi tre.

Io ho già discusso brevemente¹²⁷ il pericolo di questa grande offesa che nasce in noi. In vero, se i bodhisattva hanno anche un pensiero di disprezzo verso altri bodhisattva, devono stare nell'inferno per tanti eoni quanti i momenti della durata di quel pensiero. E il *Sutra sulla Magia della Pace Finale (Prasanta-viniscaya-pratiharya-sutra)* dice che, a parte l'assassinare un altro bodhisattva, nessun'altra azione può far cadere un bodhisattva nei regni miserevoli. [334] Il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe* dice:¹²⁸

Se i bodhisattva che non hanno ricevuto una predizione della loro illuminazione
 {78} Hanno una disputa rabbiosa con i bodhisattva che hanno ricevuto una
 predizione,

86 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Devono di nuovo indossare la corazza della pratica
Per tanti eoni quanti i momenti della loro rozza attitudine errata.

Dice in tal modo che devono camminare lungo il sentiero, ricominciare da capo, per eoni proporzionati alla loro attitudine irata; si allontanano davvero molto dalla loro illuminazione. Per questa ragione blocca la tua ira in tutte le occasioni e, se sorge, confessa immediatamente e sforzati di controllarti. Lo stesso testo dice:¹²⁹

Sviluppa la consapevolezza pensando: “Questo stato mentale non è costruttivo”,
Confessa ogni caso, e trattieniti dal reiterarlo.
Non gioire di esso; addestrati nell’insegnamento del Buddha.

Se dai un’opportunità all’odio, l’amore e la compassione che hai sviluppato si indeboliranno e sarà difficile sviluppare qualsiasi nuovo amore e compassione, anche se pratici per lungo tempo. Così facendo, tagli la radice della mente dell’illuminazione. Se blocchi l’odio – la condizione sfavorevole per l’amore e la compassione – e coltivi l’amore e la compassione secondo la spiegazione precedente,¹³⁰ essi allora cresceranno progressivamente e alla fine diventeranno senza limiti. Il *Commentario sul “Compendio della Cognizione Valida” (Pramana-varttika)*, di Dharmakirti, afferma:¹³¹

Se non è danneggiato da ciò che è incompatibile,
L’amore si manifesta nella mente in modo naturale.

Ed anche:

Se familiarizzi con
Le attitudini di compassione e simili,
Che crescono dai semi di esperienze precedenti simili
Come potrebbero queste attitudini restare uguali?

4. *In assenza di sincerità, usare l’inganno e la rappresentazione distorta per ottenere il servizio degli altri.* L’oggetto è qualsiasi essere vivente diverso da te stesso. Cosa viene fatto a questo essere? Tu agisci con l’inganno e la rappresentazione distorta. Nel *Commentario sul Capitolo di Kasyapa*¹³² è spiegato che la sincerità è la tua attitudine ordinaria. L’inganno e la rappresentazione distorta sono imbrogliare quando si misura con una scala e così via. Come dice Gyal-wa-yen-jung, è, per esempio, come mandare qualcuno a Dö-lung per farlo andare a Rag-ma [un posto molto dopo Dö-lung], e poi asserire che {79}

potrebbe anche proseguire per Rag-ma. [335] Il *Compendio della Conoscenza* (*Abhidharma-samuccaya*), di Asanga, dice¹³³ che tanto l'inganno che la rappresentazione distorta sorgono a causa dell'attaccamento ai beni e ai servizi e sono inclusi in modo analogo nella categoria dell'attaccamento oppure dell'ignoranza. Egli dice che l'inganno è pretendere di avere una buona qualità che non hai, e la rappresentazione distorta è nascondere il tuo difetto. Nascondere significa usare qualche metodo per nascondere un difetto.

b⁷ L'addestramento nel precetto di adottare le quattro pratiche luminose che prevengono l'indebolimento della mente dell'illuminazione

1. *Abbandonare consciamente l'atto di mentire a qualsiasi essere vivente fosse anche per gioco o per amore della tua vita.*¹³⁴ L'oggetto della prima delle quattro pratiche luminose è qualsiasi essere vivente. Ciò che fai è abbandonare consciamente l'atto di mentire sia pure nell'interesse della tua vita o fosse anche per scherzo. In questo modo, non inganni gli oggetti speciali della tua azione – il tuo abate, maestro, ecc. – con bugie.

2. *Non ingannare ma restare sincero verso tutti gli esseri viventi.* L'oggetto della seconda e della quarta pratica luminosa sono tutti gli esseri viventi. Ciò che fai è non ingannarli ma mantenere la tua sincerità; ossia, restare onesto. Questo è il rimedio alla quarta pratica nera.

3. *Sviluppare l'idea che tutti i bodhisattva sono l'Insegnante.* L'oggetto della terza pratica luminosa sono tutti i bodhisattva. Ciò che fai è sviluppare l'idea che essi sono simili all'Insegnante, e diffondere nelle quattro direzioni l'elogio del loro carattere. Noi coltiviamo qualche piccola cosa che somiglia alla virtù, ma scopriamo che non dà segni di crescita e ha molti segni di diminuzione; questo è semplicemente l'esito del nostro odiare, vituperare i bodhisattva e gli amici. Perciò si dice che se sei capace di eliminare i primi due difetti, come pure lo svilire i bodhisattva, sarà evitato tutto il danno in relazione alle persone menzionate nel *Compendio degli Addestramenti*. Ciò è basato sulla considerazione che tu non sai chi sia un bodhisattva; perciò, come affermato nel *Capitolo di Kasyapa*,¹³⁵ dovresti addestrarti nella pura percezione di tutti gli esseri viventi derivante dallo sviluppare l'idea che tutti gli esseri sono l'Insegnante. Dovresti elogiare i bodhisattva quando ci sono degli ascoltatori sotto mano, ma non incorri in un errore se non li vai lodando nelle quattro direzioni. Questo è il rimedio per la terza pratica nera.

4. *Fare in modo che gli esseri viventi che stai aiutando a maturare non vogliano il veicolo modesto ma aderiscano alla perfetta illuminazione.* L'oggetto della quarta pratica luminosa sono gli esseri viventi che stai aiutando a maturare. Ciò che tu fai loro è fare in modo che non vogliano il {80} veicolo

modesto [Hinayana] ma aderire alla perfetta illuminazione. [336] Inoltre, dalla tua prospettiva, è necessario che loro si connettano al sentiero Mahayana, ma se i tuoi discepoli non sviluppano l'intenzione per esso, tu non incorri in un errore, perché semplicemente non eri in grado di compiere questo. Questa pratica luminosa elimina la seconda pratica nera [fare provare ad altri rammarico per qualcosa per cui non c'è da provare rammarico], perché se vuoi dal profondo del tuo cuore che gli altri si dirigano verso il culmine di ogni felicità, non farai qualcosa che crei infelicità agli altri così da far sentire loro del rammarico rispetto alla loro attività virtuosa. Anche il *Sutra Richiesto da un Leone (Simha-pariprccha-sutra)* dice:¹³⁶

Se coltivi la mente dell'illuminazione in tutte le vite
E non la abbandoni neppure nei sogni,
A che pro menzionare
Il non abbandonarla quando non stai dormendo?

Il Buddha disse: "Fai in modo che entrino nella illuminazione
Gli esseri dei villaggi e delle città
O di qualsiasi altro luogo in cui possano abitare
Allora non abbandonerai la mente dell'illuminazione".

Inoltre, *Schiera delle Qualità del Regno di Buddha Manjushri* dice che se hai questi quattro – distruzione dell'orgoglio, eliminazione della gelosia, eliminazione dell'avarizia e gioia nel vedere la prosperità degli altri – non abbandoni la tua preghiera di aspirazione [mente che aspira all'illuminazione]. Una volta che coltivi la mente dell'illuminazione, non sarai separato dalla preziosa attitudine anche nelle vite future. Questo è affermato chiaramente nel *Sutra della Nuvola di Gioielli (Ratna-megha-sutra)* della *Collezione Ratna-kuta*:¹³⁷

Se ti addestri nella mente dell'illuminazione in tutte le attività e se fai precedere dalla mente dell'illuminazione ogni coltivazione di virtù...

E nel *Sutra del Re delle Concentrazioni*:

Quando più le persone esaminano frequentemente
Tanto più le loro menti si impegneranno
In qualsiasi cosa stiano pensando.

ed anche in altri sutra.

c' Il metodo per ripristinare la mente dell'illuminazione se la indebolisci

Molti eruditi sostengono il seguente punto di vista: “Tu abbandoni la mente dell'illuminazione di aspirazione se passa un certo periodo e {81} ci sono le quattro pratiche nere, insieme ad una quinta – abbandonare mentalmente gli esseri viventi – o ad una sesta, mettere da parte la mente dell'illuminazione pensando: “Io non posso realizzare la buddhità”. Tuttavia, se entro un periodo di tempo provi rincrescimento per queste sei, esse indeboliscono la mente dell'illuminazione di aspirazione ma non te la fanno abbandonare. E se tralasci di adottare la mente dell'illuminazione per sei volte al giorno e permetti la degenerazione del tuo addestramento nelle due collezioni, questo indebolisce soltanto la mente dell'illuminazione. Se interviene una causa di abbandono, devi ripetere il rituale per adottare la mente dell'illuminazione di aspirazione, ma per un semplice indebolimento, non sei tenuto a ripeterlo; è sufficiente fare una confessione”. [337]

Riguardo a questo, se tu dovessi pensare: “Io non posso realizzare la buddhità”, abbandoneresti immediatamente la mente dell'illuminazione; non è mai necessario far conto sul passare di un certo periodo di tempo, perciò tale asserzione è assolutamente scorretta. Le quattro pratiche nere non sono la causa dell'abbandonare la mente dell'illuminazione in questa vita, ma sono cause del non manifestare la mente dell'illuminazione nelle vite future; perciò dovremmo bloccarle in questa vita. La *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* dice:¹³⁸

Per ricordare la mente dell'illuminazione anche nelle vite future,
Mantieni gli addestramenti che sono stati spiegati.

Il “che sono stati spiegati” significa: come spiegati nel *Capitolo di Kasyapa*. Questo è ciò che significa il sutra, perché lo dice chiaramente nel contesto delle quattro pratiche luminose:¹³⁹

Kasyapa, i bodhisattva che possiedono le quattro pratiche manifesteranno la mente dopo essere nati e non la accantoneranno o abbandoneranno fino a quando non raggiungeranno il cuore della illuminazione.

Perciò, benché non sia affermato chiaramente nel contesto delle quattro pratiche nere se esse influenzino questa vita o le vite future, comprendi che è il secondo caso. (Tuttavia, se ricorri alle pratiche nere in questa vita la tua mente dell'illuminazione si indebolirà.). D'altronde, se i bodhisattva che stanno mantenendo i loro voti mentono soltanto un po', per scherzo, ingannano gli altri e

danno di sé un'immagine distorta in modo insignificante, dicono qualcosa di minimamente cattivo sui bodhisattva, a causa dell'ira, o generano appena un lieve rammarico negli altri rispetto alla loro coltivazione di una radice di virtù, e se passano un periodo di tempo senza sentire rincrescimento, allora perdono i loro voti di bodhisattva. Essi {82} li perdono perché hanno perso la mente dell'illuminazione di aspirazione e, in accordo con i *Livelli del Bodhisattva* e col *Compendio degli Addestramenti*,¹⁴⁰ quando perdi la mente di aspirazione perdi anche i voti. Se fai l'affermazione che loro perdono proprio i loro voti, devi allora presumere queste pratiche nere come trasgressioni fondamentali, tuttavia questo non viene detto in alcun posto ed è scorretto. [338] Inoltre, il calcolo di un periodo di tempo è basato sul periodo spiegato nel *Sutra delle Domande di Upali* (*Upali-pariprecha-sutra*), ma dato che io ho ampiamente provato nel mio *Sentiero Fondamentale per il Risveglio* (*Byang chub gzhung lam*)¹⁴¹ – una spiegazione del capitolo sulla disciplina etica del [testo] *Livelli del Bodhisattva* – che non è questo il significato del sutra, non lo spiegherò di nuovo qui.

Abbandonare mentalmente gli esseri viventi significa che, nel considerarli in generale, pensi: "Io non sono in grado di lavorare per il benessere di questi esseri così numerosi". Quando li abbandoni con questo pensiero è chiaro che tu abbandoni la mente dell'illuminazione di aspirazione. E se, quando consideri un particolare essere vivente, hai il pensiero: "Io non lavorerò mai per il benessere di questo" allora, come quando si distrugge un'intera collezione distruggendo un solo pezzo di essa, tu distruggi la mente dell'illuminazione, che si è sviluppata per il bene di tutti gli esseri. Se così non fosse, potresti mettere da parte molti esseri – un secondo, un terzo, un quarto e così di seguito, sviluppare la mente dell'illuminazione per il benessere degli esseri restanti e avresti necessariamente generato in tal modo una mente dell'illuminazione del tutto perfetta. Ma non è questo il caso.

Il *Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione"* dice,¹⁴² di questi precetti della mente dell'illuminazione, che ci sono i diversi sistemi di Re Indrabhuti, di Nagarjuna, Asanga, Aryasura, Santideva, Ciandragomin, Santaraksita, ecc. Dice che alcuni asseriscono che i precetti della mente dell'illuminazione sono "tutti i precetti sia per la generazione iniziale della mente dell'illuminazione che per l'impegnarsi negli atti del bodhisattva". Altri, si dice, asseriscono che "devi osservare ogni precetto esposto nei sutra", mentre altri ancora dicono che essi dicono che sono "tutti i precetti per un persona sul sentiero dell'accumulazione". Alcuni non asseriscono che sono "un addestramento specifico come questo o quello", altri ancora affermano che "in aggiunta ai precetti del rifugio, tu osservi le otto pratiche di non abbandonare l'intenzione di impegnarti nelle quattro pratiche luminose e di dimenticare l'intenzione che conduce alle quattro pratiche nere". Il *Commentario* spiega:

“Il mio guru ha detto che, dato che i sistemi di questi maestri sono basati ciascuno sul sutra, tu {83} dovresti sostenere qualsiasi sistema ti dia il tuo guru”. Esso sostiene che tutti questi sono il significato dei sutra. [339]

In generale, i grandi insegnamenti del lignaggio discendente da Chesce Drom-don-ba non riconoscono questo *Commentario sui Punti Difficili della “Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione”* come un commentario del Grande Anziano, ma i lignaggi derivanti da Nag-tso lo accettano come composizione del Grande Anziano e lo accettano anche come un insegnamento nascosto di Nag-tso. Tuttavia, era ben noto agli eruditi del tempo precedente che Atisha aveva composto un breve commentario mentre si trovava in Burang. Viene detto che quando successivamente arrivò a Samye, un traduttore gli chiese se poteva fare delle aggiunte ad esso e in seguito il traduttore lo espanse. Perciò il Grande Anziano compose una quantità di spiegazioni che sono basate sui detti di vari guru. Ci sono alcuni errori evidenti e ci sono anche molte buone spiegazioni delle scritture. Perciò io l'ho citato in questo *Stadi del Sentiero (Lam rim)* e altrove come spiegazione dei punti in cui non è sbagliato.

I precetti di questo *Commentario sui Punti Difficili della “Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione”* menzionati in precedenza, non sono affidabili. L'affermazione secondo cui i precetti della mente dell'illuminazione sono “tutti i precetti tanto per la generazione iniziale della mente dell'illuminazione che per l'impegno negli atti del bodhisattva” è sbagliata, perché se assumi che i precetti della “generazione della mente dell'illuminazione” sono i precetti per la mente dell'illuminazione dell'impegno, non è possibile che sia sufficiente che essi consistano solo nell'evitare le quattro pratiche nere e assumere le quattro pratiche luminose in aggiunta ai precetti del rifugio. Se assumi che “generazione della mente dell'illuminazione” si riferisce soltanto alla mente dell'illuminazione di aspirazione, allora quando si tratta dei precetti della mente di aspirazione, non è necessario addestrarsi in ciascun precetto esposto nei sutra, né nei precetti per ogni persona fino a, e inclusi, quelli che sono impegnati negli atti dei bodhisattva. Altrimenti i precetti della mente dell'illuminazione di aspirazione sarebbero uguali ai precetti che vengono (presi) con i voti del bodhisattva.

Tutti i precetti menzionati in precedenza (eccetto i due precetti sulle pratiche luminose e nere, che seguono il *Capitolo di Kasyapa*) sono conformi alla *Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione* e alle *Procedure Rituali per la Mente dell'Illuminazione e i Voti del Bodhisattva*. C'è un'affermazione che dice di addestrarsi nei precetti del *Sutra dei Sette Dharma (Chos bdun pa'i mdo)*, ma dal momento che dice: “Colui che vuole velocemente {84} raggiungere la conoscenza superiore dovrebbe osservare i precetti”, questi precetti non sono specifici per la mente dell'illuminazione, perciò io qui non ho scritto su di essi.

Pertanto, la mia posizione è che, fatta eccezione per i precetti di non abban-

donare la mente che aspira all'illuminazione e di non abbandonare mentalmente gli esseri viventi, violare i precetti non costituisce una trasgressione relativa alla mente dell'illuminazione fino a quando ricevi i voti del bodhisattva. Ciò nonostante, se violi i precetti, violi il precetto che viene (preso) col tuo impegno nella virtù nell'*interim* prima che tu prenda i voti del bodhisattva; perciò commetti un misfatto e dovresti fare una confessione con i quattro poteri.¹⁴³ Dopo aver ricevuto i voti del bodhisattva, rompere questi precetti è una trasgressione che viola i precetti che si prendono con questi voti. [340] Poiché è una trasgressione, è sufficiente che tu la ripari secondo le istruzioni ricevute, una procedura che è inclusa nei precetti per la mente dell'illuminazione dell'impegno, e in nessun altro posto. Comunque, generare la mente dell'illuminazione sei volte al giorno è il precetto specifico per la mente dell'illuminazione di aspirazione.

{85}UNA INTRODUZIONE ALLE SEI PERFEZIONI

- c) Come apprendere gli atti del bodhisattva dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione
- i) La ragione per cui devi apprendere gli addestramenti dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione
 - ii) Dimostrazione che non diventerai un buddha apprendendo separatamente metodo e saggezza

c) **Come apprendere gli atti del bodhisattva dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione**

Come apprendere gli atti del bodhisattva dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione ha tre parti:

1. La ragione per cui devi apprendere gli addestramenti dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione
2. Dimostrazione che non diventerai un buddha apprendendo separatamente metodo e saggezza
3. Spiegazione del processo di apprendimento dei precetti (Capitolo 8 e successivi)

i) **La ragione per cui devi apprendere gli addestramenti dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione**

È proprio vero che deriva grande beneficio dal mero sviluppo della mente dell'illuminazione senza apprendere gli addestramenti alla generosità e così via. Riguardo a questo, prendi in considerazione il passaggio citato in precedenza dalla *Vita di Maitreya*.¹⁴⁴ Tuttavia, devi {86} ancora praticare gli addestramenti del bodhisattva. Se non enfatizzi questa pratica, non diventerai mai un buddha. Perciò impara gli atti del bodhisattva. Pertanto, *Il Più Eminente di Gaya* dice:¹⁴⁵

L'illuminazione è per i grandi bodhisattva che prendono a cuore la pratica, ma non per quelli che prendono a cuore una pratica sbagliata.

94 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

E anche il *Sutra del Re delle Concentrazioni* dice:¹⁴⁶

Perciò prendi a cuore la pratica. Perché? Oh Principe, perché quando prendi a cuore la pratica l'illuminazione non è difficile da raggiungere.

“Pratica” significa il metodo per raggiungere la buddhità, cioè apprendere gli addestramenti del bodhisattva. Anche il primo *Stadi della Meditazione* dice:¹⁴⁷

I bodhisattva che hanno sviluppato così la mente dell'illuminazione, comprendono che senza disciplinare se stessi non possono disciplinare gli altri e perciò si impegnano nella pratica della generosità e così via; senza pratica, non raggiungeranno l'illuminazione.

E il *Commentario sul “Compendio della Cognizione Validata”*, di Dharmakirti, dice:¹⁴⁸

Per distruggere la sofferenza, i compassionevoli
Lavorano ad attualizzare i metodi; [341]
È difficile per loro spiegare i metodi e i loro risultati
Quando sono nascosti a loro stessi.

Coloro che hanno grande compassione per gli altri sentono il bisogno di alleviare la sofferenza degli altri. Per alleviarla, non è sufficiente il gentile pensiero: “Possano essi essere liberi dalla sofferenza”; devono impegnarsi nei metodi che causeranno (il sollievo). Ora, se non si impegnano loro per primi in questi metodi, non saranno in grado di liberare gli altri. Pertanto, se vuoi lavorare per il benessere degli altri, devi prima disciplinare te stesso. Riferendosi a questo, il *Sutra del Re delle Concentrazioni* dice che dovresti “prendere a cuore la pratica”. Si dice che la pratica consiste nell'apprendere l'addestramento nei precetti associati ai voti del bodhisattva dopo che li hai presi. Perciò, è molto importante che tu non sia in errore proprio riguardo a ciò che implica il prendere a cuore la pratica.

ii) **Dimostrazione che non diventerai un buddha apprendendo separatamente metodo e saggezza**

Non è sufficiente volere semplicemente raggiungere la buddhità; devi impegnarti nel metodo per conseguirla. Questo metodo deve essere {87} senza errore perché, altrimenti, indipendentemente da quanto ti sforzi, in un sentiero sbagliato non otterrai il risultato, ed è come mungere un corno nella speranza di

ricavarne latte. Perfino nel caso che il metodo sia senza errore, se non è completo in tutti i particolari, il compiere sforzi non darà risultato, proprio come l'assenza del seme, dell'acqua, della terra o di quant'altro, precluderà la produzione di un germoglio. Perciò, il secondo *Stadi della Meditazione* dice:¹⁴⁹

Se tu applichi uno sforzo serio ad una causa sbagliata, anche un enorme quantità di tempo non ti darà il risultato desiderato, come mungere un corno. Un risultato non deriva da un complesso causale incompleto, proprio come un effetto del tipo della produzione di un germoglio non si verifica quando manca qualcosa come un seme. Pertanto, una persona che voglia un risultato deve dipendere da un insieme di cause e condizioni completo e senza errore.

Cos'è, allora, l'insieme senza errore e completo di cause e condizioni? Il *Discorso sulla Grande Illuminazione di Vairocana (Maha-vairocanabhisambodhi-dharma-paryaya)* dice:¹⁵⁰

Signore dei Segreti, la sublime saggezza dell'onniscienza deriva dalla radice della compassione. La sua causa è la mente dell'illuminazione. È portata a completamento dal metodo. [342]

Riguardo a questo, ho già spiegato la compassione.¹⁵¹ Il grande innovatore Kamalasila spiega che la "mente dell'illuminazione" è sia la mente convenzionale dell'illuminazione che la mente ultima (dell'illuminazione), e che "metodo" è praticare tutte le virtù come la generosità e via di seguito.

Posizione degli oppositori: Alcune persone come il cinese Ha-shang, che hanno un'idea errata circa il sentiero dei due tipi di mente dell'illuminazione, dicono che qualsiasi pensiero – i pensieri non virtuosi, naturalmente, ma anche quelli virtuosi – ci vincola all'esistenza ciclica; perciò i suoi risultati non trascendono l'esistenza ciclica. È come essere legati con una fune d'oro o con una fune ordinaria, come le nuvole bianche o scure che coprono il cielo, o come il dolore derivante dall'essere morsi da un cane bianco o da uno nero. Perciò, il sentiero per la futura buddhità è porre semplicemente la mente in uno stato privo di qualsiasi pensiero. Le virtù come la generosità e la disciplina etica sono insegnate alle persone sciocche, incapaci di tale meditazione sul definitivo [la vacuità]. Impegnarsi in quegli atti dopo aver trovato il definitivo sarebbe come se un re scendesse ad uno stato comune o come trovare un elefante e poi cercare le sue orme. Ha-shang tenta di provare questa posizione citando, dai sutra, ottanta passaggi che celebrano questo stato della mente privo di qualsiasi pensiero.

Risposta: Il detto di Ha-shang: "Qualunque cosa (abbia) a che fare con il metodo non è un effettivo sentiero per la buddhità", è una tremenda negazio-

ne del {88} convenzionale. E dal momento che egli confuta l'analisi della realtà priva di un sé tramite la saggezza che discerne, (cosa) che è il cuore dell'insegnamento del Conquistatore, egli bandisce il sistema dell'*ultimo* (confinandolo) a una grande distanza. Il grande bodhisattva Kamalasila confutò in modo eccellente, con una quantità di citazioni scritturali e di ragionamenti senza pecche questa epitome di visioni errate, in cui si sostiene che il sublime sentiero consiste nello stabilizzare la mente in uno stato privo di qualsiasi pensiero. Tale stabilizzazione della mente è una pratica correttamente sussunta nella mera categoria della serenità meditativa, a prescindere da quanto possa essere superiore. Kamalasila quindi scrisse abbondantemente sul buon sentiero che compiace i conquistatori. [343]

Ciò nonostante, ci sono ancora alcuni che continuano a fare ciò che fece Ha-shang, perché il totale declino dell'insegnamento del Buddha si sta avvicinando, a causa del fatto che non ci sono più le persone eccellenti che verificano con certezza totale, tramite le scritture dal significato definitivo e col ragionamento impeccabile, tutti i punti chiave del sentiero nella loro interezza; questo perché il merito degli esseri viventi è veramente esiguo e poiché ci sono così tanti che hanno poca fede nell'insegnamento e un'intelligenza fiacca. Alcuni sminuiscono gli atti che fanno parte del sentiero – i voti che sono da mantenere e così di seguito – rifiutandoli e via dicendo mentre coltivano il sentiero; altri non accettano la negazione sbagliata di Ha-shang riguardo al fattore del metodo, ma asseriscono che questo modo di comprendere la visione filosofica è eccellente; ed altri ancora mettono da parte la saggezza che discerne e sostengono che la meditazione di Ha-shang, del non pensare, è il meglio.

Il sentiero di queste persone in verità non è affatto nella direzione o in vicinanza della meditazione sulla vacuità. Ma anche se tu dovessi concedere che è una meditazione sulla vacuità, non dovresti allora continuare a dire che quelli (che hanno) una conoscenza che deriva loro dalla coltivazione di un metodo di meditazione senza difetto, dopo aver trovato il significato non errato della vacuità, dovrebbero meditare sulla sola vacuità e “non coltivare stati convenzionali della mente pertinenti agli atti”, o, alternativamente, “non devono sforzarsi per quegli stati convenzionali della mente in una varietà di modi, sostenendoli come la pratica centrale”. Dire questo tipo di cose contraddice tutte le scritture e sfugge completamente alla ragione, perché la meta per i praticanti del Mahayana è il nirvana non-dimorante. Per questo devi conseguire il non-dimorante nell'esistenza ciclica tramite la saggezza che conosce la realtà, gli stadi del sentiero dipendente dall'*ultimo*, il “sentiero profondo”, la collezione di sublime saggezza, il cosiddetto “fattore di saggezza”. Devi anche conseguire un non-dimorante nella {89} pace che è nirvana, tramite la saggezza che comprende la diversità dei fenomeni, gli stadi del sentiero che dipende dalle verità convenzionali, il sentiero vasto, la collezione di meriti, il cosiddetto “fattore metodo”. [344] *Il Sutra che Mostra il*

Segreto Inconcepibile del Tathagata (Tathagatacintya-guhya-nirdesa-sutra) dice così:¹⁵²

La collezione di sublime saggezza elimina tutte le affezioni. La collezione di meriti nutre gli esseri viventi. Bhagavan, dato che è così i bodhisattva *mahasattva* dovrebbero sforzarsi per le collezioni di sublime saggezza e meriti.

Il Sutra delle Domande del Tesoro del Cielo (Gagana-ganja-pariprccha-sutra) dice:¹⁵³

Con la conoscenza della saggezza, elimini completamente tutte le affezioni. Con la conoscenza del metodo, includi tutti gli esseri viventi.

Il Sutra che Svela il Significato Inteso (Samdhi-nirmocana-sutra) dice:¹⁵⁴

Distogliersi completamente dal benessere di tutti gli esseri viventi e distogliersi completamente da ogni partecipazione all'azione motivata – Io non ho insegnato che questi sono l'insuperabile, perfetta illuminazione.

L'Insegnamento di Vimalakirti (Vimalakirti-nirdesa-sutra) afferma in modo approfondito:¹⁵⁵

Cosa costituisce un legame per i bodhisattva e cosa è per loro liberazione? Attaccamento al vagare senza metodo nell'esistenza ciclica è legame per un bodhisattva; procedere attraverso l'esistenza ciclica con metodo è liberazione. L'attaccamento al vagare nell'esistenza ciclica senza saggezza è legame per un bodhisattva; procedere attraverso l'esistenza ciclica con saggezza è liberazione. La saggezza che non è imbevuta di metodo è legame; la saggezza imbevuta di metodo è liberazione. Il metodo non imbevuto di saggezza è legame; il metodo imbevuto di saggezza è liberazione.

Perciò, quando sei sul sentiero – fin dal momento in cui vuoi la meta della buddhità – tu devi dipendere sia dal metodo che dalla saggezza; non la raggiungerai con solo uno dei due. *Il Più Eminente di Gaya* dice:¹⁵⁶

Se riassumi i sentieri dei bodhisattva, ci sono questi due. Quali due? Metodo e saggezza. [345]

Il Glorioso, Primo e Più Eminente dei Tantra (Sri-paramadya-kalpa-rajā) afferma:¹⁵⁷ {90}

98 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

La perfezione della saggezza è la madre. Abilità nei mezzi è il padre.

E anche il *Capitolo di Kasyapa* dice:¹⁵⁸

Kasyapa, è così. Proprio come i re informati dai ministri assolvono a tutti i doveri reali, così pure la saggezza dei bodhisattva, imbevuta dagli abili mezzi compie tutti gli atti di un buddha.

Perciò, medita su una vacuità che ha la supremazia di essere associata a tutti gli aspetti, cioè, la vacuità che è completa in tutte le sfaccettature del metodo – generosità e così via. Meditando sulla vacuità in isolamento non raggiungerai mai il sentiero Mahayana. Il *Sutra delle Domande del Gioiello della Corona* afferma questo a fondo:¹⁵⁹

Dopo aver indossato la corazza dell'amore ed esserti disposto in uno stato di grande compassione, stabilizza la tua mente nella meditazione sulla effettiva vacuità che ha la supremazia di essere associata a tutti gli aspetti. Che cosa nella vacuità ha la supremazia di essere associata a tutti gli aspetti? È qualcosa che non è separata dalla generosità, che non è separata dalla disciplina etica, che non è separata dalla pazienza, che non è separata dalla gioiosa perseveranza, che non è separata dalla stabilizzazione meditativa, che non è separata dalla saggezza e che non è separata dal metodo.

Il *Continuum Sublime* commenta questo passaggio nel modo seguente:¹⁶⁰

Generosità, disciplina etica, pazienza e così via –
 Questi sono i pittori;
 La vacuità suprema in tutti gli aspetti
 È detta essere la somiglianza.

Questo passaggio usa l'analogia del mettere assieme un gruppo di artisti per dipingere l'aspetto di un qualcosa che assomiglia a un re. Uno sa come dipingere una testa ma non qualcosa d'altro; uno sa come dipingere una mano ma non qualcosa d'altro, e così via. Se manca anche solo un artista, il dipinto non verrà finito. Quel qualcosa che somiglia al re è analogo alla vacuità e i pittori sono analoghi alla generosità e così via. Perciò il metodo – generosità e via dicendo – è incompleto; sarebbe come una somiglianza decapitata o amputata. [346]

Inoltre, prendere la vacuità isolatamente come ciò su cui si deve meditare e dire: "Non c'è bisogno di coltivare qualcos'altro", esprime un'idea che il Bha-

gavan espone come una visione a cui opporsi ed egli pertanto la confutò. Se (quella) affermazione fosse vera, allora i molti {91} eoni della pratica della generosità, dell'osservanza della disciplina etica, ecc., di un bodhisattva sarebbero un esercizio in una saggezza difettosa che non comprende il definitivo, come dice il Bhagavan nel *Sutra che Raccoglie Tutti i Fili (Sarva-vaidalaya-samgraha-sutra)*:¹⁶¹

Maitreya, gli sciocchi che intendono ripudiare le altre perfezioni parleranno in questo modo della pratica corretta dei bodhisattva riguardo alle sei perfezioni ai fini della perfetta illuminazione: “I bodhisattva dovrebbero addestrarsi solo nella perfetta saggezza, le restanti perfezioni non servono”. Ajita [Maitreya], cosa pensi? Colui che fu il re di Kasi [Sakyamuni Buddha in una vita precedente] stava forse esercitando la saggezza imperfetta quando diede la sua carne al falco per amore del piccione?

Maitreya rispose: “No, Bhagavan, non è stato così”.

Il Bhagavan continuò: “Maitreya, quando io stavo compiendo gli atti di un bodhisattva, le radici di virtù che accumulai – le radici di virtù che procedono con le sei perfezioni – mi hanno forse danneggiato?”

Maitreya rispose: “No, Bhagavan, non ti hanno danneggiato”.

Il Bhagavan continuò: “Ajita, finora tu hai praticato la perfezione della generosità per sessanta eoni, hai praticato la perfezione della disciplina etica per sessanta eoni, la perfezione della pazienza per sessanta eoni, la perfezione della perseveranza gioiosa per sessanta eoni, la perfezione della stabilizzazione meditativa per sessanta eoni e la perfezione della saggezza per sessanta eoni; riguardo a ciò, questi sciocchi diranno che l'illuminazione si raggiunge solo tramite una sola via – la via della vacuità. [347] I loro atti saranno completamente impuri.

Perciò, dire: “Per chi conosce la vacuità non è necessario sforzarsi fortemente di coltivare il metodo” è una negazione sbagliata che in effetti afferma: “Il periodo delle precedenti sante vite del nostro Insegnante fu un tempo in cui egli non aveva la comprensione del definitivo”.

Posizione degli Oppositori: Praticare gli atti di generosità e così via in una varietà di modi è per quando non hai una stabile conoscenza della vacuità. Quando hai tale ferma conoscenza questo è sufficiente.

Risposta: Questa è una visione veramente sbagliata. Se fosse corretta, allora i figli dei conquistatori che sono ascesi ai grandi livelli in cui hanno raggiunto la sublime saggezza non-concettuale che percepisce la verità ultima, e, in particolare, l'ottavo livello dei bodhisattva, che hanno il controllo sulla saggezza non-concettuale, non avrebbero bisogno degli atti del bodhisattva. Questo non

è corretto, perché il *Sutra sui Dieci Livelli (Dasa-bhumika-sutra)* dice che anche se su ciascuno {92} dei dieci livelli c'è una vacuità su uno degli atti – generosità, ecc. – non per questo essi non compiono gli altri atti; perciò si dice che essi praticano tutte le sei o dieci perfezioni su ciascun livello. Inoltre, dal momento che Ajita [Maitreya], Nagarjuna e Asanga spiegano il significato di questi sutra in questo modo, non è possibile interpretarli diversamente.

In particolare, i bodhisattva eliminano tutte le affezioni sull'ottavo livello. Perciò, quando si stabilizzano sull'*ultimo*, in cui hanno calmato tutte le elaborazioni, i buddha li esortano, spiegando che devono addestrarsi negli atti del bodhisattva: “Solo con questa conoscenza della vacuità, non puoi illuminarti, perché anche gli *śrāvaka* e i *pratyekabuddha* hanno ottenuto la non-concettualità. Guarda il mio corpo incommensurabile, la mia sublime saggezza incommensurabile, il mio regno incommensurabile, e così di seguito. Tu non hai neanche i miei poteri e così via. Persevera gioiosamente per amore di questi attributi. Pensa agli esseri viventi che non sono in pace, disturbati da varie affezioni. Ma non abbandonare questa sopportazione [meditazione sulla vacuità]”, e così di seguito. [348] Accontentarsi di una certa, banale concentrazione meditativa e accantonare ogni altra cosa è qualcosa che gli eruditi ridicolizzano. Il *Sutra sui Dieci Livelli* dice:¹⁶²

Ascoltate! Ci sono figli dei conquistatori, bodhisattva, che dimorano nel livello [ottavo] inamovibile del bodhisattva, che hanno generato il potere delle preghiere di aspirazione precedenti, e che sono stabilizzati nella meditazione della “corrente di ingresso all'insegnamento” [meditazione sulla vacuità]. I *bhagavan* buddha hanno fatto realizzare loro la sublime saggezza di un *tathagata* dicendo questo: “Figli di buon lignaggio, molto bene, molto bene! Questa meta – la conoscenza di tutte le qualità di buddha – è una sopportazione [meditazione sulla vacuità] dell'ultimo. Nondimeno, voi non avete i miei dieci poteri, l'assenza di paura e così via, le qualità di buddha in tutta la loro ricchezza. Perseverate gioiosamente nel cercare queste qualità perfezionate di un buddha. Non gettate via questa reale entrata alla sopportazione [meditazione sulla vacuità]. Figli di buon lignaggio, benché voi abbiate così raggiunto la pace e la liberazione, pensate agli esseri ordinari, infantili, che non sono in pace e sono governati da varie impennate delle diverse affezioni. Figli di buon lignaggio, ricordate le vostre precedenti preghiere di aspirazione, cosa dovrete raggiungere per il bene degli esseri viventi, e l'instabile accesso alla sublime saggezza. Inoltre, figli di buon lignaggio, questa è la realtà dei fenomeni. Che ci siano *tathagata* o no, la sfera della realtà semplicemente rimane; è la vacuità di tutti i fenomeni, il non-apprendimento di tutte le cose. I *tathagata* non devono {93} essere distinti solo per questo; anche tutti gli *śrāvaka* e i *pratyekabuddha* rag-

giungono questa reale natura non-concettuale. [349] Figli di buon lignaggio, guardate anche al mio corpo incommensurabile, alla mia sublime saggezza incommensurabile, al mio incommensurabile regno di buddha, alla mia incommensurabile attualizza-zione della sublime saggezza, alla mia incommensurabile aureola di luce e alle pure modulazioni incommensurabili della mia voce – e producete qualcosa di simile in voi stessi”.

Anche il *Sutra sui Dieci Livelli* fa l'esempio di una barca che naviga nel mare, sospinta da un vento favorevole.¹⁶³ La distanza che copre in un solo giorno supera la distanza a cui andrebbe che percorrerebbe perfino in cento anni se fosse partita senza vento da un porto e usando lo sforzo per muoverla. Dice, allo stesso modo, che quando hai raggiunto l'ottavo livello, senza un grande sforzo copri in un momento una quantità di sentiero verso l'onniscienza impossibile prima di raggiungere questo livello, anche se tu dovessi sforzarti sul sentiero per centomila eoni. Perciò, inganni te stesso dicendo: “Io ho una scorciatoia” e quindi non apprendendo gli atti del bodhisattva.

Posizione degli Oppositori: Io non asserisco che la generosità e così via non sono necessarie, ma piuttosto che sono pienamente presenti nello stato mentale privo di qualsiasi pensiero, perché l'assenza di adesione ad un donatore, un dono e un destinatario (del dare) rende completamente presente la generosità che non apprende, e allo stesso modo sono pienamente presenti anche le rimanenti perfezioni. È (così) anche perché i sutra dicono che includi la pratica di tutte le sei perfezioni entro la pratica di ciascuna (di esse).

Risposta: Se sono pienamente presenti in uno stato mentale che manca di pensiero, allora quando i meditanti non-buddhisti sono in equilibrio meditativo anche negli stati di serenità univoci rivolti ad un solo oggetto, sarebbero pienamente presenti tutte le perfezioni perché pure loro non aderiscono a un donatore, un dono e un destinatario. In particolare, quando gli *sravaka* e i *pratyekabuddha* percepiscono non-concettualmente la natura reale, come nella precedente citazione dal *Sutra sui Dieci Livelli*, tutti gli atti dei bodhisattva sarebbero completamente presenti – perciò essi, per assurdo, sarebbero praticanti Mahayana. E se asserisci che una sola pratica è sufficiente perché i sutra dicono che tutte le sei perfezioni sono incluse in ciascuna, bene, allora dal momento che si dice altresì che tutte e sei (le perfezioni) sono presenti perfino quando si offre un mandala recitando il verso che comincia: “Offrendo sterco di mucca insieme ad acqua...”, sarebbe sufficiente anche fare solo questo. [350]

Gli atti imbevuti della visione filosofica e la saggezza imbevuta dal metodo devono essere compresi tramite un'analogia. Quando una madre, colpita dal dolore per la morte del suo adorato figlio, si impegna {94} nella conversazione ed altre attività con altri, i sentimenti che esprime non eliminano la forza del

suo dolore. Tuttavia, non ogni sentimento che esprime è necessariamente dolore. Similmente, se la saggezza che conosce la vacuità è veramente forte, anche se gli stati della mente associati al dare, rendere omaggio, fare delle circumambolazioni, o recitare non sono cognizioni della vacuità, questo non preclude tuttavia il tuo coinvolgimento in essi quando sei dotato della potenza o forza della cognizione della vacuità. Per esempio, all'inizio di una sessione di meditazione, se dapprima generi una mente dell'illuminazione veramente forte, questa mente dell'illuminazione non c'è in modo manifesto quando poi entri in equilibrio meditativo in una concentrazione sulla vacuità. Tuttavia, ciò non preclude che questa concentrazione sia imbevuta dalla potenza della mente dell'illuminazione.

È questo genere di cosa ciò a cui ci si riferisce col termine “generosità che non-apprende”. Non è la completa assenza di un'attitudine generosa, in cui il dare non è realizzabile. Comprendi in un modo simile le rimanenti perfezioni. Sappi anche che questo è il modo in cui metodo e saggezza sono inseparabili.

Inoltre, non dovresti interpretare male le affermazioni secondo cui le cose dell'esistenza ciclica, tipo il tuo corpo, le risorse e una vita dalla lunga durata sono il risultato della collezione di meriti; sono così solo in assenza di mezzi abili e saggezza. Quando le collezioni di meriti sono imbevute da questi, è del tutto appropriato che esse siano la causa della liberazione e dell'onniscienza. Ci sono nelle scritture numerosissimi passaggi che dicono ciò, come questo estratto dalla *Preziosa Ghirlanda*:¹⁶⁴

Per riassumere, il “corpo della forma”,
Oh re, è nato dalla collezione di meriti.

Per di più, sembra che tu dica che perfino tutti gli atti cattivi e le afflizioni che causano i regni miserevoli possono a volte diventare cause della buddhità, e che le virtù – generosità, disciplina etica e via dicendo, che conducono agli stati elevati – causano esistenza ciclica ma non diventano cause della buddhità. Perciò, raccogliti e documentati prima di parlare. [351]

Non interpretare male le seguenti affermazioni; dai sutra [*Sutra-samuccaya*]:¹⁶⁵

Aderire alle sei perfezioni – generosità e via di seguito – è un'attività demoniaca.

Dal *Sutra dei Tre Cumuli (Tri-skandhaka-sutra)*:¹⁶⁶ {95}

Confessa ciascuno di questi: discendere al livello dell'esistenza oggettiva e dare doni, osservare la disciplina etica perché si crede nella supremazia dell'etica, ecc.

E dal *Sutra Richiesto da Brahma (Brahma-pariprccha-sutra)*:¹⁶⁷

Tutta l'analisi è pensiero concettuale; il non-concettuale è illuminazione.

Il significato del primo passaggio è che la generosità, ecc. motivata da una adesione malintesa ai due tipi di sé [il sé della persona e il sé degli oggetti] non è pura e, perciò, si dice essere "attività demoniaca". Questo passaggio non insegna che la generosità e così via è un'attività demoniaca; altrimenti, siccome menziona tutte le sei perfezioni, dovresti anche asserire che le perfezioni della stabilizzazione meditativa e della saggezza sono attività demoniaca.

Il secondo passaggio scritturale significa che le perfezioni sono impure perché motivate da una adesione malintesa e spiega che devi confessarle. Non insegna che non dovresti essere coinvolto nella generosità, ecc.; altrimenti il menzionare la discesa al livello dell'esistenza oggettiva nella frase "discendere al livello dell'esistenza oggettiva e dare doni" non sarebbe necessario e si sarebbe invece affermato: "confessa il dare doni in generale", cosa che di fatto (la frase) non dice.

Questo metodo di risposta, formulato nel terzo *Stadi della Meditazione*, enfatizza un punto estremamente importante, perché la visione di Ha-shang fraintende questo passaggio e asserisce che l'intera gamma degli atti è qualificata da segni, in cui gli atti sono intesi come apprendimento di segni di un sé delle persone e degli oggetti. Se ogni sorta di pensiero concettuale virtuoso – come l'attitudine di controllo quando si pensa: "Io mi tratterrò da questa azione errata" – fosse un apprendimento di un sé degli oggetti che fraintende le tre sfere [agente, oggetto e ricevente], sarebbe allora giusto e appropriato che ciascuno, trovando la visione dell'assenza del sé degli oggetti, rifiutasse completamente il pensiero concettuale virtuoso proprio come rifiuta l'ostilità, l'orgoglio, ecc., e per queste persone sarebbe sbagliato coltivare di proposito quelle virtù. [352]

Se tutti i pensieri concettuali, che pensano: "Questo è questo", fossero concezioni del sé degli oggetti che fraintendono le tre sfere, allora che dire del contemplare le buone qualità di un insegnante; del contemplare la disponibilità di tempo e l'opportunità, la morte e la sofferenza dei {96} regni miserabili; dell'addestrarsi nella pratica del prendere rifugio; del pensare a come una certa azione dia luogo a un certo risultato; dell'addestrarsi nell'amore, nella compassione e nella mente della illuminazione; e del praticare i precetti della mente dell'illuminazione dell'impegno? Dal momento che tutti questi sentieri richiedono solo che tu induca conoscenza certa pensando: "Questo è questo", "Questo viene da quello", "Questo ha questa buona qualità o quel difetto", accresceresti la tua concezione di un sé degli oggetti in proporzione alla tua certezza

circa questi sentieri. Al contrario, diventeresti meno certo rispetto a questi sentieri in proporzione alla conoscenza certa dell'assenza del sé degli oggetti che hai potuto sostenere in meditazione. La componente degli atti e la componente della visione si escluderebbero perciò reciprocamente, come il caldo e il freddo, e non svilupperesti mai una certezza duratura e vigorosa circa la visione e gli atti.

Pertanto, proprio come nel contesto della meta non c'è contraddizione sul fatto che il corpo di verità di un buddha e il corpo di forma di un buddha sono entrambe presentati come conseguimenti, così sul sentiero devi provocare senza alcuna contraddizione (1) la conoscenza certa della libertà totale da qualsiasi elaborazione della concezione di segni di vera esistenza dei due tipi di sé, rispetto perfino a una particella di un oggetto mentale e (2) la conoscenza certa che: "Questo deriva da quello" e "Questo ha questa buona qualità o quel difetto". Questo, a sua volta, dipende da come determini le due verità, la visione filosofica di ciò che esiste. Tu sei considerato "una persona che conosce le due verità e che ha trovato l'intento del Conquistatore" se sei convinto che le seguenti due cognizioni valide non solo, ovviamente, non si danneggiano l'un l'altra, ma si aiutano piuttosto l'un l'altra: (1) la cognizione valida che stabilisce che l'*ultimo*, il quale è determinato tramite le scritture e il ragionamento, è l'assenza anche solo di una particella di natura essenziale, nel senso che è o lo stato ontologico di qualsiasi fenomeno dell'esistenza ciclica o il nirvana, e (2) la cognizione valida convenzionale che stabilisce che la causa e gli effetti, nel loro diverso operare, sono certi, senza alcuna confusione anche solo della minima causa o effetto. [353] Spiegherò questo sistema nella sezione sull'*insight* (visione intuitiva penetrante).¹⁶⁸

Quanto al terzo passaggio scritturale, quello dal *Sutra Richiesto da Brahma*, dato che il contesto di questo passaggio nel sutra è una analisi della produzione e così via, allo scopo di insegnare che la generosità, ecc., non sono prodotte in senso assoluto, esso usa il termine "pensiero concettuale" per indicare che sono mere imputazioni del pensiero concettuale. Non insegna che non dovresti impegnarti in questi atti e rifiutarli.

{97} Pertanto, dal momento che non c'è un tempo in cui non sia necessario praticare questi atti – le sei perfezioni, ecc. – fin quando non diventi un buddha ti spetta il compito di addestrarti in questi atti. Se proprio ora compi lo sforzo dal profondo del cuore, realizzerai con lo sforzo ciò che puoi raggiungere. Rispetto alla pratiche che non sei in grado di fare in questo momento, produci l'aspirazione a farle e, come cause dell'abilità di praticarle, accumula le collezioni, rimuovi le oscurazioni e fai molte preghiere di aspirazione. Una volta che fai questo, non passerà molto tempo prima che tu le metta in pratica. Diversamente, se assumi la posizione secondo cui tu, personalmente, non puoi com-

prendere gli atti o non puoi farli, e quindi dici agli altri: “Non avete bisogno di addestrarvi in essi”, non solo mandi in rovina te stesso e porti rovina anche agli altri, ma questa diventa anche una condizione per il declino dell’insegnamento. Perciò non farlo. Come dice il *Compendio dei Sutra (Sutra-samuccaya)*, di Nagarjuna:¹⁶⁹

Discernere perfino il non-composito ed essere tuttavia disilluso dalla virtù composita è un’attività demoniaca. Comprendere perfino il sentiero dell’illuminazione e non cercare tuttavia il sentiero delle perfezioni è un’attività demoniaca.

Ed anche:

Un bodhisattva che manca dei mezzi abili non dovrebbe fare sforzi per lo stato della profonda realtà.

E il *Sutra che Mostra il Segreto Inconcepibile del Tathagata* dice:¹⁷⁰

Figli di buon lignaggio, è così. Il fuoco, per esempio, brucia per una causa e si spegne quando questa causa cessa di esistere. Similmente, la mente è attivata da un oggetto osservato; senza di questo, è inattiva. I bodhisattva dotati di questi mezzi abili conoscono, in virtù della purezza della loro perfezione della saggezza, l’eliminazione di un oggetto osservato veramente esistente, e tuttavia non eliminano l’osservazione delle radici di virtù. [354] Non danno spazio all’osservazione delle affezioni e tuttavia pongono la propria attenzione sugli oggetti osservati delle perfezioni. Essi discernono l’osservazione della vacuità e tuttavia osservano e considerano tutti gli esseri viventi con grande compassione.

Devi di certo distinguere tra le spiegazioni di come non ci sia un oggetto osservato e le spiegazioni di come ci sia un oggetto osservato.

In conformità, devi sciogliere i vincoli delle affezioni e delle concezioni di segni di vera esistenza, devi essere saldamente legato con la corda dell’addestramento etico e, mentre hai bisogno di sradicare {98} ambo i tipi di misfatti [atti che sono errati per natura e atti che sono errati per proibizione], non devi proprio sradicare le azioni virtuose. Essere legato dall’addestramento etico, ed essere legato dalla concezione di segni di vera esistenza non sono la stessa cosa. Sciogliere la protezione dei voti e sciogliere la catena della concezione del sé, anche questi non sono la stessa cosa.

Tu raggiungerai l’onniscienza per una quantità di cause, ciascuna delle quali di per sé è insufficiente. Perciò sappi che è un insegnante di non virtù che bloc-

ca la porta delle due collezioni, la persona che dice: “Centinaia di uccelli sono scacciati con il lancio di un singolo sasso”, e che ottiene una vita fortunata (dotata) di tempo libero e dovrebbe dunque trarne vantaggio in molti modi, ma invece non si addestra in nient’altro che in uno specifico aspetto del sentiero.

Inoltre, la differenza tra lo Hinayana e il Mahayana deriva dal fatto che i praticanti si addestrino o meno nelle collezioni senza limiti al momento di mettere in pratica gli insegnamenti, perché il “veicolo modesto” e lo Hinayana sono sinonimi e il significato di “modesto” è “parziale”. Tu devi conseguire risultati ordinari anche più ridotti – cibo, bevande e così via – mediante molte cause e condizioni; perciò è proprio sbagliato ritenere che qualcosa di parziale sia sufficiente per raggiungere lo scopo più alto di una persona, lo stato di buddha, perché è nella natura del sorgere dipendente che i risultati siano prodotti in accordo con le loro cause. Il Buddha intendeva questo quando disse, nel *Sutra del Loto della Compassione (Karuna-pundarika-sutra)* che una cosa parziale deriva da ciò che è parziale e qualcosa di totale deriva da ciò che è totale. [355] Questo è spiegato approfonditamente nel *Sutra dell’Avvento dei Tathagata (Tathagatopatti-sambhava)*:¹⁷¹

Nessuno dei *tathagata* sorse da una singola causa. Perché? Oh figli dei conquistatori! I *tathagata* sono determinati da dieci volte centomila cause determinanti e incommensurabili. Quali sono le dieci? Sono queste: la causa genuina del non essere soddisfatti delle collezioni incommensurabili di meriti e sublime saggezza....

Questo è anche spiegato ampiamente nell’*Insegnamento di Vimalakirti*:¹⁷²

Oh amici! I corpi dei *tathagata* sono prodotti da centinaia di atti meritori, da tutte le virtù, da incalcolabili sentieri virtuosi....

E anche il protettore Nagarjuna dice nella sua *Preziosa Ghirlanda*:¹⁷³

Se le cause perfino di un corpo di forma di un buddha
Non hanno misura, come per il mondo,
Come potrebbe dunque esserci una misura
Per le cause del corpo di verità?

{99}Questo addestramento nel metodo e nella saggezza, che include le sei perfezioni è, come spiegato in precedenza, comune sia al veicolo del mantra che a quello della perfezione. Infatti, in molti dei classici del tantra si fa riferimento ripetutamente al sentiero completo delle perfezioni – le sei perfezioni, le tren-

tasette branche dell'illuminazione, le sedici vacuità, ecc. – nel contesto delle spiegazioni secondo cui l'intera dimora celestiale e le schiere di deità residenti sono le qualità interiori della mente. Perciò, sappi che tutte le spiegazioni della letteratura della Perfezione della Saggezza riguardo a ciò che deve essere adottato e ciò che deve essere scartato sono nel complesso condivise col veicolo del mantra, eccetto che nel caso degli insegnamenti tantrici per certe persone eccezionali, nei quali queste persone devono fare l'esperienza degli oggetti sensoriali come sentiero, e via di seguito.

Prendi la spiegazione di cui sopra come un seme e rifletti bene su di essa. Se poi non sei sicuro di un sentiero che non è solo parziale ma completo in tutti gli aspetti, non hai compreso il fondamento del sentiero Mahayana in generale. Perciò, (persone) intelligenti, generate una solida certezza per questo sentiero di metodo e saggezza e, in molti modi, crescete continuamente nella vostra capacità naturale per il veicolo supremo. [356]



8

{101} L'ADDESTRAMENTO NEL MAHAYANA: PRECETTI E PERFEZIONI

- iii) Spiegazione del processo di apprendimento dei precetti
 - a' Come addestrarsi nel Mahayana in generale
 - 1' Stabilire il desiderio di apprendere i precetti della mente dell'illuminazione
 - 2' Prendere i voti dei figli dei conquistatori dopo aver stabilito il desiderio di apprendere i precetti
 - 3' Come addestrarsi dopo aver preso i voti
 - a'' Su cosa sono basati i precetti
 - b'' Come tutti i precetti sono inclusi nelle sei perfezioni
 - 1'' Discussione dell'argomento principale, il numero fisso di perfezioni
 - (a) Il numero fisso di perfezioni basato sugli stati elevati
 - (b) Il numero fisso di perfezioni basato sulla realizzazione dei due scopi
 - (c) Il numero fisso di perfezioni basato sul perfezionare la completa realizzazione degli obiettivi degli altri
 - (d) Il numero fisso di perfezioni basato sul fatto che riassumono l'intero Mahayana
 - (e) Il numero fisso di perfezioni nei termini della completezza dei sentieri o del metodo
 - (f) Il numero fisso di perfezioni basato sui tre addestramenti
 - 2'' Una discussione sussidiaria sull'ordine fisso delle perfezioni
 - (a) L'ordine in cui sorgono
 - (b) L'ordine nei termini di inferiore e superiore
 - (c) L'ordine nei termini di grossolano e sottile

{102} iii) Spiegazione del processo di apprendimento dei precetti

La spiegazione del processo di apprendimento dei precetti ha due parti:

1. Come addestrarsi nel Mahayana in generale (Capitoli 8 e seguenti)
2. Come addestrarsi specificamente nel Vajrayana (Capitolo 27 del Volume 3)

a' Come addestrarsi nel Mahayana in generale

La spiegazione di come addestrarsi nel Mahayana in generale ha tre sezioni:

110 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

1. Stabilire il desiderio di apprendere i precetti della mente dell'illuminazione
2. Prendere i voti dei figli dei conquistatori dopo aver stabilito il desiderio di apprendere i precetti
3. Come addestrarsi dopo aver preso i voti (Capitolo 8 e seguenti)

1' Stabilire il desiderio di apprendere i precetti della mente dell'illuminazione

Nella disciplina della liberazione individuale e nel tantra è inappropriato studiare i precetti prima di aver preso i voti, ma questi voti del bodhisattva sono diversi. Prima comprendi bene i precetti e poi, dopo che ti sei addestrato in essi, se hai entusiasmo per prenderli, ti vengono dati i voti. Riguardo a questo, *Livelli del Bodhisattva* dice:¹⁷⁴

Alle persone che vogliono prendere i voti della disciplina etica di un bodhisattva dovresti far conoscere in anticipo i precetti fondamentali e le sorgenti di errore per i bodhisattva, insegnati nel “Sommario dei Fondamenti del Bodhisattva” per la collezione scritturale dei discorsi dei bodhisattva. Se, dopo sincera investigazione e intelligente analisi, queste persone sono ispirate, e non perché siano state indotte a farlo da qualcun altro, e neppure per competere con altri, sappi allora che questi sono bodhisattva affidabili. A queste persone dovrebbero essere dati i voti della disciplina etica ed esse dovrebbero riceverli secondo il rituale.

Questo è un metodo veramente buono perché, se comprendi i precetti, li tieni a mente, stabilisci il desiderio di addestrarti in essi dal profondo del tuo cuore e quindi prendi i voti, sarai estremamente costante. [357] {103} Spiegare i precetti sia qui che di seguito produrrebbe un gran carico di parole, perciò li indicherò sotto.¹⁷⁵

2' Prendere i voti dei figli dei conquistatori dopo aver stabilito il desiderio di apprendere i precetti

Io ho già stabilito in dettaglio nel mio commentario *Sentiero Fondamentale per il Risveglio*, sul capitolo dei *Livelli del Bodhisattva* riguardante la disciplina etica,¹⁷⁶ per prima come prendere i voti del bodhisattva, immediatamente dopo questo come proteggersi dalle trasgressioni fondamentali e dalle trasgressioni che costituiscono infrazioni minori, e poi come riparare i voti se questi degenerano. È estremamente necessario che tu legga questo prima di prendere i voti, perciò comprendili da quella fonte.

3° Come addestrarsi dopo aver preso i voti

Come addestrarsi dopo aver preso i voti ha tre parti:

1. Su cosa sono basati i precetti
2. Come tutti i precetti sono inclusi nelle sei perfezioni
3. Il processo di apprendimento delle perfezioni (Capitolo 9 e successivi)

a° Su cosa sono basati i precetti

Ci sono innumerevoli chiare categorizzazioni, ma se disponi i precetti del bodhisattva in base al tipo, puoi includerli tutti entro le sei perfezioni. Le sei perfezioni sono perciò il grande condensato di tutti i punti chiave del sentiero del bodhisattva. I quattro modi di radunare i discepoli [generosità, parola piacevole, lavorare agli scopi e coerenza del comportamento] sono inclusi anche essi in queste sei perfezioni nel modo seguente. Che la generosità sia inclusa è ovvio. La parola piacevole è dare istruzioni ai discepoli, prendendo le sei perfezioni come punto di partenza; lavorare agli scopi è lo stabilire gli altri negli obiettivi di queste istruzioni; e la coerenza del comportamento è praticare proprio come fa il discepolo.

Benché sia vero che l'intero sentiero del bodhisattva è anche riassunto in altre condensazioni tipo le due collezioni, i tre addestramenti [disciplina etica, concentrazione meditativa e saggezza], e via di seguito, queste non sono in grado di produrre la comprensione che le sei perfezioni producono; perciò le sei perfezioni sono il miglior insieme inclusivo.

{104} b° Come tutti i precetti sono inclusi nelle sei perfezioni

Come tutti i precetti sono inclusi nelle sei perfezioni ha due parti:

1. Discussione dell'argomento principale, il numero fisso di perfezioni
2. Una discussione sussidiaria sull'ordine fisso delle perfezioni

1° Discussione dell'argomento principale, il numero fisso di perfezioni

Il Bhagavan formulò una essenziale linea guida delle sei perfezioni, e il santo Reggente [Maitreya] produsse la conoscenza certa di esse spiegando, in accordo col significato inteso dal Buddha, i punti chiave del fondamento logico per formulare le perfezioni in quel modo. Queste spiegazioni mostrano che c'è un numero fisso di perfezioni. Quando sei convinto di questo e meravigliato da

questo, comprendi che la pratica delle sei perfezioni è l'istruzione suprema, perciò procurati tale convinzione.

La discussione dell'argomento principale, il numero fisso di perfezioni, ha sei parti:

1. Il numero fisso di perfezioni basato sugli stati elevati
2. Il numero fisso di perfezioni basato sulla realizzazione dei due scopi
3. Il numero fisso di perfezioni basato sul perfezionare la completa realizzazione degli obiettivi degli altri
4. Il numero fisso di perfezioni basato sul fatto che riassumono l'intero Mahayana
5. Il numero fisso di perfezioni nei termini della completezza dei sentieri o del metodo
6. Il numero fisso di perfezioni basato sui tre addestramenti

(a) Il numero fisso di perfezioni basato sugli stati elevati

Per completare del tutto gli atti grandemente efficaci del bodhisattva, ti serve una successione incalcolabilmente lunga di vite. [358] Inoltre, per aver un successo rapido sul sentiero o all'interno in queste vite, ti occorre una vita eccellente in ogni aspetto. La nostra vita attuale non è eccellente in ogni aspetto ma possiede piuttosto solo alcuni degli aspetti della piena eccellenza; con essa non facciamo progressi benché pratichiamo gli insegnamenti. Ti serve una vita che abbia quattro tipi di eccellenze: (1) risorse da usare [il risultato della perfezione della generosità], (2) un corpo con cui {105} agire [il risultato della perfezione della disciplina etica], (3) compagni con cui agire [il risultato della pratica della pazienza] e (4) un lavoro che tu sia in grado di completare una volta intrapreso [il risultato della perfezione della perseveranza gioiosa]. Dato che in molti casi questi quattro tipi di eccellenza da soli potrebbero essi stessi divenire condizioni per le afflizioni, non devi cadere sotto il controllo delle afflizioni [il risultato della perfezione della stabilizzazione meditativa]. Poiché i soli quattro tipi di eccellenza non sono sufficienti, devi anche distinguere bene, riguardo a ciò che è da adottare e a ciò che è da mettere da parte, precisamente quali cose fare e quali smettere di fare [il risultato della perfezione della saggezza]. Altrimenti, proprio come un albero di bambù o di piantaggine muore dopo aver dato frutto, o un mulo muore per una gravidanza, tu sarai distrutto dalle quattro eccellenze.

I saggi comprendono come queste sei – le quattro eccellenze, il controllo delle afflizioni e la conoscenza di ciò che è da adottare e di ciò che è da mettere da parte – sono il risultato di azioni virtuose precedenti e si sforzano ancora

di accrescere continuamente le loro cause. I non saggi usano i risultati delle loro accumulazioni precedenti di virtù e li esauriscono; dato che non li incrementano di nuovo, arrivano sull'orlo della loro futura sofferenza.

Quando nelle vite future produrrà ancora queste sei, la loro produzione non sarà senza cause o derivante da cause discordanti, ma piuttosto da cause concordanti che sono le perfezioni, fissate in numero di sei. Perciò in questa vita devi ripetutamente abituarti ad una costante fiducia nelle sei perfezioni, perché la superiorità degli effetti è commisurata alla superiorità delle cause. Una vita con le quattro eccellenze costituisce uno stato temporaneamente elevato, mentre lo stato elevato supremo, che consiste nell'eccellenza ultima del corpo ecc. esiste al livello di buddha. Perciò, l'*Ornamento per i Sutra Mahayana (Mahayana-sutralamkara)* dice:¹⁷⁷

Gli stati elevati che possiedono risorse e corpo eccellenti,
Compagni e imprese eccellenti,
Il non cadere sotto il potere delle afflizioni,
E il non essere mai in errore nelle attività....[359]

(b) Il numero fisso di perfezioni basato sulla realizzazione dei due scopi

Quando una persona nel corso di una tale vita nello stato elevato apprende gli atti del bodhisattva, queste attività sono nel complesso classificate in due categorie: quelle che realizzano il tuo obiettivo e quelle che realizzano gli obiettivi {106} degli altri. Perciò c'è un numero fisso di perfezioni basato sull'adempiere i due scopi.

Per realizzare gli scopi degli altri devi prima aiutarli con beni materiali. Dal momento che nessun beneficio deriva da una generosità accompagnata dall'attitudine di nuocere agli esseri viventi, ti occorre la disciplina etica che ha una grande finalità nei confronti degli altri, in quanto è lo stato del desistere dal procurare danno agli altri e dalle cause di tale danno. Per portare ciò al suo pieno sviluppo, hai bisogno anche della pazienza che non tiene conto del danno che ti viene fatto, perché se sei impaziente per il danno e contraccambi una o due volte, non raggiungerai la pura disciplina etica. Quando non contraccambi il danno in virtù della tua pazienza, impedisce che gli altri accumulino una grande quantità di peccati e li conduci alla virtù ispirandoli con la tua pazienza. Perciò questa pratica ha una grande finalità per gli altri.

Tu realizzi il tuo scopo, la beatitudine della liberazione, attraverso il potere della saggezza. Dal momento che non otterrai questa con una mente distratta, devi porre la tua mente in equilibrio meditativo per mezzo della stabilizzazio-

ne meditativa, conseguendo una mente pronta a fare qualsiasi servizio, (uno stato) in cui intenzionalmente poni la tua attenzione su un qualsiasi oggetto di meditazione. Dato che una persona pigra non produce questo, ti serve la perseveranza gioiosa giorno e notte, che mai si allenta; perciò questa è la base delle altre perfezioni.

Per realizzare i due scopi, dunque, il numero delle perfezioni è fissato in sei. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* dice:¹⁷⁸

Coloro che lottano per gli obiettivi degli esseri
Lavorano sul non fare danno e sulla pazienza;
E adempiono completamente ai propri scopi
Con la stabilizzazione e la liberazione, insieme alla loro base.

In queste sei perfezioni non c'è l'adempimento completo degli scopi degli altri.¹⁷⁹ Menzionando “stabilizzazione e liberazione” si fa differenza tra le due, nel senso che (1) la stabilizzazione della mente sull'oggetto di meditazione è il marchio della stabilizzazione meditativa e (2) la liberazione dall'esistenza ciclica è il marchio della saggezza. Si noti che questo non confonde la serenità meditativa con l'*insight* (visione profonda). [36c] Dato che è così, coloro che asseriscono che la meditazione del fissare l'attenzione in assenza di pensiero concettuale è meditazione sul profondo, stanno parlando di una meditazione che è una singola porzione della stabilizzazione meditativa, che è una di queste sei perfezioni. Devi conseguire la conoscenza certa delle sei perfezioni nella loro interezza. {107}

(c) **Il numero fisso di perfezioni basato sul perfezionare la completa realizzazione degli obiettivi degli altri**

Tu prima allevi la povertà degli altri dando via i beni materiali. Poi non fai danno ad alcun essere vivente e, in aggiunta, sopporti pazientemente il danno fatto a te. Senza scoraggiarti, perseveri gioiosamente nell'aiutare quelli che ti danneggiano. Dipendi dalla stabilizzazione meditativa e li ispiri esibendo poteri soprannormali e così via. Quando loro diventeranno recipienti idonei agli insegnamenti, ti affidi alla saggezza e dai buone spiegazioni, tagli i loro dubbi, e con ciò li porti alla liberazione. Poiché fai tutto questo, le perfezioni sono fissate in numero di sei. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* afferma:¹⁸⁰

Alleviando la povertà degli altri, non dannegiandoli,
Sopportando pazientemente il loro danno, non scoraggiandoti per ciò che fanno,
Compiacendoli, e parlando loro in bel modo,
Tu realizzi gli scopi degli altri, il che realizza i tuoi.

Questo verso, insieme a quello precedente, dice che non è possibile realizzare gli obiettivi tuoi e quelli degli altri senza affidarsi alle sei perfezioni. Una volta che sei sicuro del modo in cui realizzi gli obiettivi tuoi e quelli degli altri tramite queste sei perfezioni, avrai rispetto per la pratica di queste.

(d) Il numero fisso di perfezioni basato sul fatto che riassumono l'intero Mahayana

Tu sei indifferente alle risorse perché non sei attaccato a quelle che hai e non persegui quelle che ti mancano. Poiché quindi hai l'abilità di salvaguardare i precetti, adotti e rispetti la disciplina etica. Sopporti con pazienza la sofferenza che proviene dagli esseri viventi e dalle cose inanimate e sei entusiasta di qualunque virtù ti disponi a coltivare, perciò non ti scoraggi per l'una o l'altra di queste. Coltivi lo yoga non-discorsivo della serenità meditativa e lo yoga non-discorsivo dell'*insight* (visione profonda). Queste sei includono tutte le pratiche Mahayana tramite le quali avanzi in virtù delle sei perfezioni, perché compi queste pratiche in stadi per mezzo delle sei perfezioni e non hai bisogno di niente più che di queste sei perfezioni. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* afferma:¹⁸¹

L'intero Mahayana è riassunto nel
Non dilettersi delle risorse, {108}
Reverenza, non scoraggiarsi in due modi,
E negli yoga esenti da discorsività. [361]

Ciò premesso, è una contraddizione voler entrare nel Mahayana e tuttavia rifiutare la pratica delle sei perfezioni.

(e) Il numero fisso di perfezioni nei termini della completezza dei sentieri o del metodo

Il sentiero – ovvero, il metodo – per non essere attaccati alle risorse, che sono i tuoi possessi, è la generosità, perché ti liberi dall'attaccamento alle tue cose abituandoti a darle via. Il metodo per trattenerci dalla distrazione di cercare di possedere ciò che non possiedi è la disciplina etica, perché quando mantieni i voti di un monaco non hai tutte le distrazioni del guadagnarsi la vita. Il metodo per non abbandonare gli esseri viventi è la pazienza, perché non ti disperdi per la sofferenza causata dal danno inflitto da altri. Il metodo per accrescere le virtù è la perseveranza gioiosa, perché le accresci quando perseveri gioiosamente in ciò che intraprendi. I metodi per eliminare le oscurazioni sono le due per-

fezioni finali, perché la stabilizzazione meditativa rimuove le afflizioni, e la saggezza rimuove le oscurazioni cognitive. Perciò le perfezioni sono fissate in numero di sei. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* afferma:¹⁸²

Il non attaccamento agli oggetti è un sentiero;
 Un altro sentiero è il trattenersi dalla distrazione di ottenerli;
 Non abbandonare gli esseri, accrescere le virtù,
 E rimuovere le oscurazioni, sono gli altri.

La spiegazione che segue produce una forte convinzione circa le sei perfezioni. Per evitare di essere dominato dalle distrazioni degli oggetti dei sensi ti serve una generosità che sia libera da attaccamento. Per prevenire le esperienze sensoriali che non sono avvenute, ti occorre la disciplina etica, che mette un freno alla distrazione derivante da cose insensate [atti che sono errati per proibizione] o controproducenti [atti che sono errati per natura]. Dato che c'è un gran numero di esseri viventi il cui comportamento è cattivo, e che tu corri costantemente il pericolo di incontrare, hai bisogno di un potente condizionamento alla pazienza come rimedio per lasciar perdere la loro sorte. Per accrescere la virtù nei termini del gran numero di azioni e la sua pratica per lunghi periodi di tempo, ti occorre la perseveranza gioiosa che possiede l'entusiasmo intenso e a lungo termine, derivante dal riflettere sui benefici delle azioni virtuose, ecc. Al fine di sopprimere {109} le afflizioni, ti serve la stabilizzazione meditativa, e per distruggere i loro semi e le oscurazioni cognitive ti serve la saggezza. [362]

(f) **Il numero fisso di perfezioni basato sui tre addestramenti**

La natura dell'addestramento nella disciplina etica [il primo dei tre addestramenti] è la pratica della disciplina etica. La pre-condizione dell'addestramento nella disciplina etica, è la generosità, perché una volta che hai la generosità che consiste nell'indifferenza alle risorse, tu puoi adottare appropriatamente la disciplina etica. L'aiuto all'addestramento nella disciplina etica è la pazienza, perché la pazienza di non contraccambiare quando sei rimproverato ecc., salvaguardano la tua disciplina etica correttamente adottata. La stabilizzazione meditativa è l'addestramento mentale [il secondo addestramento, l'addestramento della concentrazione meditativa], e la saggezza è l'addestramento nella saggezza [il terzo addestramento]. Quanto alla perseveranza gioiosa, è inclusa in tutti e tre gli addestramenti, perciò le perfezioni sono fissate in numero di sei. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* afferma:¹⁸³

Il Conquistatore presentò giustamente sei perfezioni

Nei termini dei tre addestramenti: tre sono il primo,
 Due delle sei sono connesse con i due finali,
 Una è inclusa in tutti e tre.

Con un certo tipo di vita eccellente tu porti a completamento o gli obiettivi degli altri o i tuoi; pratici certi tipi di addestramenti possedendo diversi metodi, a seconda del veicolo in cui ti trovi. Comprendi in questo modo che le sei perfezioni includono e portano a completamento le prospettive di cui sopra nel loro numero fisso – vita, obiettivi, il Mahayana, i metodi e gli addestramenti. Rifletti fin quando ottieni una profonda convinzione sul come le sei perfezioni siano la sommatoria di tutti i punti chiave della pratica del bodhisattva.

Inoltre, ci sono due cause del non trascendere all'inizio o del non elevarsi al di sopra dell'esistenza ciclica – l'attaccamento alle risorse e l'attaccamento a una casa. Il rimedio a queste sono, rispettivamente, la generosità e la disciplina etica.

Puoi elevarti al di sopra di questi attaccamenti una volta, ma ritornare ancora indietro senza raggiungere la meta. Ci sono due cause per questo – soffrire per il male fatto dagli esseri viventi e scoraggiarsi per la durata del tempo in cui hai perseguito la virtù. I rimedi per queste sono rispettivamente: la pazienza e la perseveranza gioiosa. Una volta che comprendi come riuscire a non far caso alla sofferenza e al danno, e come mantenere l'entusiasmo che considera anche un'eternità come se fosse un giorno, tu puoi praticare questi (due) in vari modi. [363] Se tu {110} fai questo produci la pazienza e la perseveranza gioiosa che hanno la capacità di funzionare come rimedi a ciò che causa il tuo ritornare indietro. Perciò queste due pratiche, il non far caso alla sofferenza e il mantenere l'entusiasmo, sono estremamente cruciali. Non preoccuparti della questione degli atti del bodhisattva, anche rispetto alla coltivazione di virtù al giorno d'oggi: ci sono molti che cominciano, ma pochi che non tornano indietro dopo poco tempo, perché (1) la loro sopportazione per la minima avversità è esile, e (2) il loro entusiasmo per il sentiero che coltivano è tiepido. Questo è il risultato del fatto che non mettono in pratica le istruzioni personali associate alla pazienza e alla perseveranza gioiosa.

Ci sono due cause per le quali lasci che la tua virtù vada perduta, anche se non torni indietro dopo poco – la distrazione, in cui la tua attenzione non si stabilizza su un oggetto virtuoso di meditazione, e la saggezza imperfetta. I rimedi per queste sono, rispettivamente, la stabilizzazione meditativa e la saggezza. La stabilizzazione meditativa è un rimedio perché si dice che perfino le pratiche virtuose come la ripetizione dei mantra e le recitazioni quotidiane siano senza senso se la tua attenzione è altrove. La saggezza è un rimedio perché, se non riesci a sviluppare la saggezza che delinea pienamente gli argomenti delle

collezioni della conoscenza buddhista, sarai fuorviato per quanto riguarda ciò che è da adottare e ciò che è da mettere da parte, anche per ciò che è ovvio, e ti comporterai allora in modo sbagliato. Ciò fissa a sei il numero delle perfezioni nei termini del loro essere rimedi che eliminano la classe di fenomeni che sono incompatibili con la virtù.

Il numero delle perfezioni è fissato a sei sulla base del fatto che esse sono la base per raggiungere ogni qualità di un buddha. Questo perché le prime quattro perfezioni sono pre-condizioni per la stabilizzazione meditativa; perciò tramite queste quattro realizzi la stabilizzazione meditativa – la perfezione della non-distrazione. Inoltre, se coltivi l'*insight* (visione profonda) basata su questo, tu conoscerai la realtà.

Fissare il numero delle perfezioni a sei in quanto sono concordanti col fine di aiutare gli esseri viventi a maturare, ha una valenza simile al terzo punto [perfezionare la realizzazione completa degli obiettivi degli altri] menzionato in precedenza.

Io ho spiegato qui le asserzioni del nobile Asanga come presentate dal Maestro Haribhadra [nella sua *Spiegazione Lunga del Sutra della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe (Abhisamayalamkaraloka)*]. È quanto mai importante ottenere la convinzione circa le sei perfezioni.

{III} 2” **Una discussione sussidiaria sull’ordine fisso delle perfezioni**

Questa discussione ha tre parti:

1. L’ordine in cui sorgono
2. L’ordine nei termini di inferiore e superiore
3. L’ordine nei termini di grossolano e sottile

(a) **L’ordine in cui sorgono**

Quando hai una generosità disinteressata e non attaccata alle risorse, tu adotti la disciplina. [364] Quando hai una disciplina etica che ti trattiene dal fare cose sbagliate, diventi paziente con quelli che ti danneggiano. Quando hai la pazienza che ti consente di non scoraggiarti per le avversità, le condizioni per rifiutare la virtù sono poche, perciò sei in grado di perseverare gioiosamente. Una volta che perseveri gioiosamente giorno e notte, produrrai la concentrazione meditativa che facilita l’applicazione della tua attenzione agli oggetti virtuosi di meditazione. Quando la tua mente è in equilibrio meditativo, tu conosci la realtà con esattezza.

(b) L'ordine nei termini di inferiore e superiore

Ogni perfezione precedente è inferiore alla superiore che la segue.

(c) L'ordine nei termini di grossolano e sottile

È più facile impegnarsi in ciascuna perfezione precedente e metterla in atto piuttosto che impegnarsi e mettere in atto la successiva; perciò la precedente è più grossolana della susseguente. È più difficile impegnarsi e mettere in atto ciascuna perfezione susseguente piuttosto che la precedente; perciò la susseguente è più sottile della precedente. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* dice:¹⁸⁴

Poiché le perfezioni susseguenti sorgono in dipendenza dalle precedenti,
Poiché sono classificate come inferiori e superiori,
E a causa della loro grossolanità e sottigliezza,
Le perfezioni sono insegnate in ordine.



9

{113} LA PERFEZIONE DELLA GENEROSITÀ

c” Il processo di apprendimento delle perfezioni

1” Come addestrarsi negli atti del bodhisattva in generale

(a) Addestrarsi nelle perfezioni che fanno maturare le qualità che avrai quando diventerai un buddha

(i) Come addestrarsi nella perfezione della generosità

(a’) Cos’è la generosità

(b’) Come iniziare lo sviluppo della generosità

(c’) Le divisioni della generosità

(1’) Come ciascuno dovrebbe praticarla

(2’) Divisioni della generosità relative a persone particolari

(3’) Divisioni dell’effettiva generosità

(a”) Il dono degli insegnamenti

(b”) Il dono della protezione dalla paura

(c”) Doni materiali

(1”) La generosità del dare effettivamente cose materiali

(a)) Come dare via le cose materiali

(1)) I destinatari del dare

(2)) La motivazione del dare

(a’)) Quale tipo di motivazione è richiesta

(b’)) Quale tipo di motivazione deve essere eliminata

c” Il processo di apprendimento delle perfezioni

Il processo di apprendimento delle perfezioni ha due parti:

1. Come addestrarsi negli atti del bodhisattva in generale (Capitoli 9 -15)

2. In particolare, come addestrarsi nelle ultime due perfezioni (Volume 3)

{114} 1” Come addestrarsi negli atti del bodhisattva in generale

Come addestrarsi negli atti del bodhisattva in generale ha due parti:

1. Addestrarsi nelle perfezioni che fanno maturare le qualità che avrai

122 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

- quando diventerai un bud-dha (Capitoli 9 - 14)
2. Addestrarsi nei quattro modi di radunare discepoli che aiutano gli altri a maturare (Capitolo 15)

(a) Addestrarsi nelle perfezioni che fanno maturare le qualità che avrai quando diventerai un buddha

Addestrarsi nelle perfezioni che fanno maturare le qualità che avrai quando diventerai un buddha ha sei parti:

1. Come addestrarsi nella perfezione della generosità (Capitolo 9 -10)
2. Come addestrarsi nella perfezione della disciplina etica (Capitolo 11)
3. Come addestrarsi nella perfezione della pazienza (Capitolo 12)
4. Come addestrarsi nella perfezione della perseveranza gioiosa (Capitolo 13)
5. Come addestrarsi nella perfezione della stabilizzazione meditativa (Capitolo 14)
6. Come addestrarsi nella perfezione della saggezza (Capitolo 14)

(i) Come addestrarsi nella perfezione della generosità

Come addestrarsi nella perfezione della generosità ha quattro sezioni:

1. Cos'è la generosità
2. Come iniziare lo sviluppo della generosità
3. divisioni della generosità (Capitoli 9 -10)
4. Sommario (Capitolo 10)

(a') Cos'è la generosità

Livelli del Bodhisattva dice:¹⁸⁵

Qual è la natura della generosità? È l'intenzione che accompagna il non-attaccamento disinteressato dei bodhisattva a tutti i loro possessi e al loro corpo e, motivate da questo, le azioni fisiche e verbali di dare le cose che devono essere date.

Per cui è la virtù di un'attitudine generosa e le azioni fisiche e verbali che sono motivate da questa. [365] Portare a compimento la perfezione della generosità non dipende dal rimuovere la povertà degli esseri facendo dono agli altri. {115}

Altrimenti, dal momento che restano ancora molti esseri viventi in miseria, tutti i Conquistatori del passato non avrebbero conseguito la perfetta generosità. Perciò, gli aspetti fisici e verbali della generosità non sono la cosa principale; la cosa principale è l'aspetto mentale. Questo perché tu perfezioni la generosità dopo aver distrutto il tuo avaro aggrapparsi a tutto ciò che possiedi – il tuo corpo, le risorse e le radici di virtù – e condizioni la tua mente completamente a dare via queste cose agli esseri viventi dal profondo del tuo cuore e non solo questo, ma anche a dare agli altri pure gli effetti di questo dare. Perciò, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:¹⁸⁶

Se la generosità fosse portata a perfezione
Rimuovendo la povertà degli esseri,
Dal momento che ci sono ancora i bisognosi,
Come potrebbero averla perfezionata i Salvatori del passato?

Si dice che la generosità viene perfezionata
Mediante l'attitudine di dare via a tutti gli esseri
Tutti i tuoi possessi, insieme agli effetti di questo.
Perciò, la generosità è uno stato della mente.

Pertanto, la pratica della perfezione della generosità comporta il generare in vari modi l'intenzione di dare e costantemente accrescere questa generosità, anche se in effetti potresti non dare qualcosa agli altri.

(b') **Come iniziare lo sviluppo della generosità**

Il semplice distruggere tutta la tua avarizia rispetto al tuo corpo e alle tue risorse non è la perfezione della generosità, perché l'avarizia è inclusa nell'attaccamento e quindi anche i due tipi di arhat Hinayana l'hanno eliminata totalmente, insieme ai suoi semi. Dunque, ciò che è richiesto è che tu non solo elimini l'avarizia che ti impedisce di dare via le cose, ma anche che sviluppi dal profondo del tuo cuore l'intenzione di dare agli altri tutti i tuoi possessi. Per questo devi meditare sui difetti di afferrarti alle cose e sui benefici del darle via. Perciò, discuterò queste cose.

Il *Sutra della Lampada Lunare (Candra-pradipa-sutra)* dice:¹⁸⁷

Queste persone puerili sono attaccate
A questo corpo corruttibile e a questa
Forza vitale che fluisce velocemente, i quali mancano entrambi di indipendenza
E sono come un sogno o l'illusione di un mago. [366]

{116} Così questi esseri non-intelligenti fanno cose terribili,
 Cadono sotto il controllo del peccato,
 E, trascinati via dal carro del Signore della Morte,
 Procedono verso inferni insopportabili.

Questo dice che dovresti porre fine all'attaccamento vedendo il corpo come non pulito, la vita come qualcosa che scorre veloce come la cascata di una montagna, entrambe – il corpo e la vita – come vuoti di un sé indipendente perché sono sotto il controllo del karma, ed entrambe come falsi, alla stregua di un sogno o dell'illusione di un mago. Inoltre, se non metti fine all'attaccamento, verrai dominato da esso, produrrà un grande male e procederai verso i regni miserabili!

Considera anche la *Formula che Realizza i Metodi Illimitati (Ananta-mukha-nirhara-dharani)*:¹⁸⁸

Quanto agli esseri viventi che disputano con gli altri,
 È la spilorceria la causa radice.
 Perciò rinuncia a ciò che desideri ardentemente.
 Dopo che avrai abbandonato il desiderio ardente, la formula funzionerà.

Il *Compendio degli Addestramenti* dice:¹⁸⁹

Il mio corpo e la mia mente
 Cambiano di momento in momento.
 Se con questo corpo impermanente, che trasuda sporcizia,
 Io raggiungo l'illuminazione
 Che è permanente e pura,
 Non avrò raggiunto ciò che è senza prezzo?

E la *Ghirlanda di Storie della Nascita (Jataka-mala)* afferma:¹⁹⁰

Questo corpo privo di un sé, soggetto a corruzione, senza sostanza,
 Sofferente, ingrato e continuamente impuro
 È di beneficio agli altri; non dilettersi di questo
 Significa non essere intelligente.

Benché tu faccia molto sforzo per prenderti cura del tuo corpo, che non ha sostanza, devi abbandonarlo. Dandolo con sincerità agli altri, realizzi molti dei tuoi scopi e di quelli degli altri. Dopo aver pensato: “Sarei uno sciocco a non

addestrare la mia mente a fare questo”, fai tutto quello che puoi per produrre il pensiero di dare via il tuo corpo e così via ad altri. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:¹⁹¹

Dando via tutto, io supero il dolore,
Così la mia mente raggiunge il nirvana.
Poiché [alla morte] devo abbandonare ogni cosa,
È meglio dare (tutto) agli esseri viventi. [367]

{117} E il *Compendio delle Perfezioni* dice:¹⁹²

Se vedi l'impermanenza delle risorse
E hai grande compassione in modo naturale
Saprai a buona ragione che i regali
Che hai tenuto in casa tua appartengono agli altri.

Non c'è mai paura per ciò che hai dato via;
Ciò che viene tenuto in casa fa nascere le paure
Che sia insufficiente, ordinario o che necessiti di costante protezione.
Se lo dai via, questi difetti non ti disturbano mai.

Dando, ottieni felicità nelle vite future;
Non dare porta sofferenza anche in questa vita.
La ricchezza umana è come una stella cadente -
Ciò che non viene dato via cesserà di esistere.

La ricchezza non data è transitoria e se ne andrà;
Dandola via rimane un tesoro.
La ricchezza di nessun valore viene ad avere un valore
Quando ti sforzi di aiutare gli esseri viventi.

Il saggio loda (l'atto) di dare via la ricchezza,
Le persone puerili amano ammassarla.
Nessuna ricchezza viene trattenuta aggrappandosi ad essa;
Dandola via sorge sempre l'eccellenza.

Dando via le cose, non ti aggrappi più alle afflizioni;
Essere avaro fa crescere le afflizioni su un sentiero ignobile.
Gli esseri nobili dicono che la generosità è il migliore sentiero,
Mentre il suo opposto è un sentiero cattivo.

Se dedichi dal profondo del cuore tutte le radici di virtù, per quanto grandi o piccole possano essere – al fine di fare estesamente, sia in senso temporaneo che in senso ultimo, il bene e la felicità di tutti gli esseri viventi – e quindi dai qualcosa, tu ottieni meriti in relazione a ciascun essere vivente. Quindi completi facilmente la collezione di meriti. La *Preziosa Ghirlanda* afferma:¹⁹³

Se il merito di dire questo
Avesse forma fisica
Non sarebbe contenuta negli universi numerosi
Come i grani della sabbia del Gange.

Il Bhavagan disse questo
E c'è una logica per esso -
La distesa degli esseri viventi è incommensurabile;
Il merito del desiderio di aiutarli è pari ad essa. [368]

{118} Inoltre, non aggrapparti a compagni e possessi che ti hanno impedito di accrescere la tua abilità di dare via le cose, che hanno intensificato la tua avarizia, che hanno fermato lo sviluppo delle inclinazioni a dare, (inclinazioni) che precedentemente erano assenti, o che hanno indebolito le tue inclinazioni a dare. Non associarti a questo tipo di compagni o non accettare questi tipi di doni materiali, anche se gli altri li offrono. Il *Compendio delle Perfezioni* afferma:¹⁹⁴

I bodhisattva abbandonano tutti i possessi
Che intensificano il difetto dell' avarizia
O che non espandono la generosità,
Gli ingannatori che diventano un ostacolo.

I bodhisattva non dovrebbero accettare
Gioielli, ricchezza o anche un regno,
Se questo potesse danneggiare la loro attitudine generosa e
Oscurare il sentiero della perfetta illuminazione.

Quando agisci in questo modo, l' avarizia può condurti a sentirti attaccato ai tuoi beni. Se ciò avviene, distaccati pensando: "Il saggio raggiunse l'illuminazione dopo aver dato via ogni cosa posseduta. In precedenza, ricordando il mio impegno di emularlo, io ho dato via il mio corpo, ogni risorsa, e tutta la mia virtù a tutti gli esseri viventi. Se sono ancora attaccato alle risorse, mi sto comportando proprio come un elefante oppresso dal sole, che va nell'acqua e fa il

bagno e quindi, tornato sulla terra asciutta, si rotola nello sporco. Poi di nuovo, quando vede che è coperto di sporcizia, torna nell'acqua e fa la stessa cosa ripetutamente". Il *Compendio delle Perfezioni* dice:¹⁹⁵

Ricordando gli atti superiori dei saggi,
Sforzati in essi e rifletti sul tuo impegno;
Comprendi i seguenti pensieri eccellenti
Per rimuovere il tuo attaccamento alle cose:

"Io ho dato via il mio corpo a tutti gli esseri;
Poi ho rinunciato alla virtù di questo dono.
Il mio essere attaccato agli oggetti esterni
È senza senso, come il bagno di un elefante".

Se sei capace di generare un intenso diletto nel contemplare i molti benefici del dare via le cose e la grande paura nel riflettere sui difetti dell'avarizia, produrrà in modo naturale un'attitudine generosa. [369] In accordo (con questo), genera il pensiero di dare via ogni cosa agli altri alla conclusione (della pratica) di coltivare amore e compassione, o alla conclusione della riflessione sulle storie della vita {119} del Conquistatore, dei suoi figli e così via. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* spiega come viene fatto questo:¹⁹⁶

Senza provare un senso di perdita, io darò via
Il mio corpo e le mie risorse
Così come tutte le mie virtù del passato, del presente e del futuro
Per il bene di tutti gli esseri viventi.

Ti focalizzerai su tre cose – il tuo corpo, le tue risorse e le tue radici di virtù – e le dai mentalmente a tutti gli esseri viventi.

Se blocchi il desiderio ardente che concepisce ogni cosa come una proprietà personale e ti condizioni ripetutamente all'attitudine di dare tutto agli altri, sarai chiamato bodhisattva. Il *Compendio delle Perfezioni* dice:¹⁹⁷

"Tutte queste cose sono tue;
Non ho l'orgoglio (di dire) che sono mie".

Colui che ha ripetutamente questo pensiero stupefacente
Ed emula le qualità del Buddha perfetto
È chiamato bodhisattva – così disse
L'inconcepibile Buddha, l'essere supremo.

Al presente, poiché la tua determinazione non è matura ed è debole, tu non dai via effettivamente la (tua) carne, ecc., benché mentalmente tu abbia già dato il tuo corpo a tutti gli esseri. Secondo il *Compendio degli Addestramenti*, tuttavia, se non ti addestri nel pensiero di dare via il tuo corpo e la vita, non ti abituerai ad esso e rimarrai incapace di dare via il tuo corpo e la vita. Perciò, d'ora in avanti coltiva questo pensiero.

Se usi cibo, indumenti, riparo e così via che hai sinceramente dato a tutti gli esseri, e lo fai con desiderio ardente del tuo benessere personale, dimenticando il pensiero: “Li userò per il benessere degli altri”, allora commetti un'infrazione maggiore. Quando non hai il desiderio ardente ma dimentichi di applicare l'idea di focalizzarti su tutti gli esseri viventi, o se usi quelle risorse per un particolare essere vivente per attaccamento, tu commetti un'infrazione minore. [370]

Riguardo ai beni materiali che hai donato agli altri, il *Compendio degli Addestramenti* afferma¹⁹⁸ che quando li usi per il tuo benessere con la piena cognizione del fatto che sono proprietà di altri, tu stai rubando, e se il valore totale è abbastanza (alto), commetti una trasgressione cardinale dei voti della liberazione individuale. In risposta a questo, alcuni dicono che, dal momento che hai donato il tuo cibo, ecc., a *tutti* gli esseri viventi, è impossibile che il valore totale di ciascuna porzione di un essere sia abbastanza (alto), perciò non puoi commettere una {120} trasgressione cardinale. Altri dicono che questo non è corretto perché hai donato le cose che possiedi nel loro complesso a ciascun essere individualmente. Altri sostengono che, anche se le hai consegnate mentalmente agli altri, essi non ne entrano personalmente in possesso, perciò non c'è una trasgressione cardinale.

Il significato inteso che sta dietro al *Compendio degli Addestramenti* è che incorri in una trasgressione cardinale (dato che si è raggiunto il valore totale richiesto), quando doni sinceramente il tuo cibo, ecc., a un essere umano e questa persona lo sa e ne prende possesso; dopo di che tu, con la piena conoscenza del fatto che queste cose sono proprietà di un altro, te ne appropri per tuo uso. Perciò, le posizioni esposte dagli altri sono errate.

Non c'è errore nell'usare le risorse di alcuni esseri viventi se pensi, mentre le usi: “Io faccio questo per il loro benessere”. Il *Compendio degli Addestramenti* afferma:¹⁹⁹

Non c'è errore nell'usare le cose se tu pensi: “Mi prendo cura del mio corpo, che è di proprietà degli altri, come queste risorse che sono di proprietà di altri”. Gli schiavi non hanno beni materiali propri con cui sopravvivere.

Puoi pensare: “Io incorro in un errore perché, dopo aver donato agli esseri viventi queste cose possedute, io le uso senza il loro permesso”, ma non c'è errore. Il *Compendio degli Addestramenti* dice:²⁰⁰

Un servo che lavora sodo al benessere di un maestro potrebbe usare le cose di proprietà del maestro senza permesso quando la mente del maestro non è lucida a causa di malattia e così di seguito, ma non incorrerebbe in un errore.

Non mancare di fede col pensare: “Dare via mentalmente ogni cosa agli esseri viventi mentre non la si dà effettivamente (concretamente) corrisponde a una bugia e, perciò, è senza reale sostanza”. Il *Compendio degli Addestramenti* dice:²⁰¹

Alcune persone che sono vicine ad un bodhisattva che pratica in questo modo non riescono a comprendere con esattezza la pratica del bodhisattva e mancano di fede. Questo è senza motivo, perché conoscono bene qualcuno che ha una mente di generosità grande e meravigliosa. [371] È sbagliato che dubitino di questo metodo.

(c') Le divisioni della generosità

La sezione sulle divisioni della generosità ha tre parti:

1. Come ciascuno dovrebbe praticarla
2. Divisioni della generosità relative a persone particolari
3. Divisioni dell'effettiva generosità (Capitoli 9–10)

{121} (1') Come ciascuno dovrebbe praticarla

Il *Compendio Mahayana* di Asanga dice che si pratica la generosità in associazione alle sei supremazie. *Base Suprema* significa che pratici la generosità basata sulla mente dell'illuminazione; cioè tu agisci dopo essere stato motivato da essa. *Cose Supreme* significa che in generale dai tutti gli oggetti che possono essere dati e, anche quando sei impegnato in specifici atti di generosità, non abbandoni questo pensiero di dare via ogni cosa. *Scopo Supremo* è quando dai via le cose a tutti gli esseri viventi per amore della loro felicità immediata e del beneficio ultimo. *Suprema Abilità nei Metodi* è quando la generosità è imbevuta di sublime saggezza non-concettuale; i bodhisattva principianti dovrebbero considerare questa come la saggezza che conosce la mancanza di natura intrinseca degli oggetti. *Dedica Suprema* significa che dedichi la virtù derivante dalla generosità alla completa illuminazione. *Purezza Suprema* è quando blocchi sia le oscurazioni afflittive che quelle cognitive.

La *Spiegazione Lunga del Sutra della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe*, di Haribhadra, dice che pratici la generosità con le sei perfezioni pre-

sentì. Quanto stai dando gli insegnamenti, per esempio, ciò è estremamente potente se pratichi tutte le sei perfezioni. Hai la disciplina etica quando ti trattiene dalle considerazioni degli *śravaka* e dei *pratyekabuddha*; la pazienza, quando sopporti qualsiasi avversità mentre aspiri alle qualità dell'onniscienza e quando sopporti con pazienza gli abusi provenienti da altri; hai la perseveranza gioiosa quando desideri ardentemente un incremento sempre maggiore della tua generosità; la stabilizzazione meditativa quando dedichi alla completa illuminazione la virtù che coltivi con attenzione perfettamente diretta a un solo punto, non mischiata a considerazioni Hinayana; e la saggezza quando sai che il donatore, il dono e colui che riceve sono come l'illusione di un mago.

(2') Divisioni della generosità relative a persone particolari

In generale, si dice che i bodhisattva laici fanno doni di cose materiali e i bodhisattva rinuncianti fanno doni degli insegnamenti. [372] *Voti della Liberazione del Bodhisattva (Bodhisattva-pratimokṣa)* dice:²⁰²

Sariputra, il bodhisattva rinunciante che insegna anche una singola stanza di quattro righe produce un merito molto maggiore di quello del bodhisattva laico che fa offerte dei regni dei buddha colmi di gioielli, numerosi quanto i grani di sabbia del fiume Gange, ai *tathagata*, agli arhat, ai buddha perfettamente illuminati. Sariputra, il Tathagata non permette ai rinuncianti di fare doni materiali.

{122} Il *Compendio degli Addestramenti* dice che qui il Buddha intendeva doni materiali che diventerebbero un ostacolo allo studio e così via. Si dice che ai rinuncianti è proibito fare offerte di beni materiali per ottenere i quali hanno lavorato, ma che se ottengono molte cose in forza dei loro meriti precedenti e senza ostacolare le loro attività virtuose devono darle via.

Anche Sha-ra-wa disse:

Io non vi sto parlando dei benefici del dare; vi sto parlando dei difetti dell'avarizia.

È una cosa spiacevole quando i rinuncianti danneggiano la propria disciplina etica perché si sforzano al massimo nella ricerca di ricchezza da dare via.

(3') Divisioni dell'effettiva generosità

La presentazione delle divisioni dell'effettiva generosità ha tre parti:

1. Il dono degli insegnamenti

2. Il dono della protezione dalla paura
3. Doni materiali (Capitoli 9 -10)

(a") **Il dono degli insegnamenti**

Il dono degli insegnamenti è impartire l'insegnamento sublime senza fare errori, insegnare le arti e così via (occupazioni mondane che sono irreprensibili e degne di essere apprese), e coinvolgere gli altri nel sostenere i precetti fondamentali.

(b") **Il dono della protezione dalla paura**

Il dono della protezione dalla paura è proteggere gli esseri viventi dalla paura degli umani come i re e i ladri, dalla paura degli esseri non-umani come i leoni, le tigri e i coccodrilli e dalla paura degli elementi come l'acqua e il fuoco.

(c") **Doni materiali**

I doni materiali sono spiegati in due parti:

1. La generosità del dare effettivamente cose materiali (Capitoli 9 -10)
[373]
2. La generosità che è solo mentale (Capitolo 10)

(1") **La generosità del dare effettivamente cose materiali**

La generosità del dare effettivamente cose materiali ha tre parti:

1. Come dare via le cose materiali (Capitoli 9 -10) {123}
2. Cosa fare se sei incapace di dare (Capitolo 10)
3. Affidarsi ai rimedi per gli impedimenti alla generosità (Capitolo 10)

(a)) **Come dare via le cose materiali**

Questa sezione ha quattro parti:

1. I destinatari del dare
2. La motivazione del dare
3. Come dare (Capitolo 10)
4. Le cose da dare (Capitolo 10)

(1)) I destinatari del dare

Ci sono dieci di questi: (1) gli amici e i parenti che ti aiutano, (2) i nemici che ti danneggiano, (3) la gente ordinaria che non ti danneggia né ti aiuta, (4) quelli che hanno buone qualità come la disciplina etica, (5) quelli con difetti come una disciplina etica imperfetta, (6) quelli inferiori a te, (7) quelli uguali a te, (8) quelli superiori a te, (9) quelli ricchi e felici e (10) i miseri e diseredati.

(2)) La motivazione del dare

La motivazione del dare ha due sezioni:

1. Quale tipo di motivazione è richiesta
2. Quale tipo di motivazione deve essere eliminata

(a')) Quale tipo di motivazione è richiesta

La tua motivazione dovrebbe avere tre attributi: (1) una focalizzazione sullo scopo, pensando: “Sulla base di questo io completerò la perfezione della generosità, una condizione per l’illuminazione insuperabile”; (2) una focalizzazione sulla cosa da dare, pensando: “Dall’inizio un bodhisattva dà via tutti i possessi agli esseri viventi, perciò i beni materiali che io sto dando appartengono agli altri, ed è come se essi stessero ricevendo cose avute in affidamento”; e (3) una focalizzazione su colui che riceve, pensando: “Dal momento che questi riceventi, sia che chiedano il dono o no, portano a completamento la mia perfezione della generosità, essi sono miei maestri”. Il *Compendio delle Perfezioni* afferma:²⁰³

Quando qualcuno viene a chiedere qualcosa,
 I bodhisattva, per produrre le pre-condizioni per la completa illuminazione,
 Considerano ciò che hanno come se appartenesse agli altri, lo danno come se
 fosse qualcosa affidata a loro,
 E considerano la persona come loro insegnante.

{124} Rispetto al dare via cose individuali, metti a fuoco in dettaglio la tua motivazione sullo scopo (consultando) il *Sutra delle Domande di Subahu* (*Subahupariprecha*) e il *Compendio delle Perfezioni*, che è il pensiero: “Io do via questo per questo o per quello scopo”. Quanto al focalizzare la tua motivazione su colui che riceve, spiegato sopra, dovresti applicarlo a tutte le situazioni di generosità, perciò è la motivazione generale. [374] Le motivazioni specifiche sareb-

bero quando fai un dono a quelli che ti danneggiano, dopo aver stabilito una attitudine amorevole; a quelli che soffrono, dopo aver stabilito un'attitudine compassionevole; a quelli che hanno buone qualità, dopo aver stabilito una attitudine di diletto; e a quelli che ti aiutano, dopo aver stabilito una attitudine imparziale.

Inoltre, devi avere una mente imparziale verso tutti i riceventi, dare agli esseri viventi – come quelli che chiedono e via di seguito – tutti i risultati virtuosi del dare e, in particolare, essere compassionevole verso quei riceventi che stanno soffrendo. Ciandrakirti dice:

Quando il dare è esente da avarizia
 Il donatore deve compassionevolmente fare doni
 Che sono dati equamente con un'attitudine mentale di imparzialità
 A quelli che sono destinatari superiori o inferiori.

I risultati di un tale dare
 Vanno allo stesso tempo a sé e agli altri.
 Gli esseri santi lodano questo dare senza avarizia
 A coloro che cercano doni.

E la *Lode delle Qualità Infinite* dice:²⁰⁴

Alcuni, perfino quando vedono una persona promettente che è diseredata e di bassa nascita,
 Non se ne curano e, desiderando i risultati, cercano altri riceventi che abbiano buone qualità.
 Essi hanno un motivo basso; benché donatori, sono uguali a quelli che chiedono doni, tu [Buddha] hai detto.
 Quindi, tu mantieniti impegnato per compassione a dare a coloro che chiedono.

(b')) **Quale tipo di motivazione deve essere eliminata**

1. *Una motivazione che crede nella supremazia delle visioni cattive.* Non avere questa (motivazione) significa che non dai pensando: “La generosità non porta risultati”, “Le offerte di sangue che producono danno sono religiose”, “Io sto dando quando mi applico a ciò che è buono e benefico”, oppure “Tramite il solo completamento della generosità mi libererò dagli attaccamenti mondani e sovramondani”. {125}

2. *Una motivazione arrogante.* Non avere questa significa che non disprezzi la persona che chiede qualcosa, non competi con gli altri, e, dopo aver dato

qualcosa, non pensi presuntuosamente: “Io sono così generoso; nessun altro può fare così”. [375]

Il *Sutra della Purificazione delle Oscurazioni del Karma* (*Karmavarana-visuddhi-sutra*) spiega che quando gli esseri ordinari fanno doni, perdono la fiducia in quelli che sono avari, ragion per cui si arrabbiano e rinascono in un inferno; perciò si dice che questo ostruisca la generosità. Quando queste persone ordinarie osservano la disciplina etica, parlano in modo non lusinghiero di quelli la cui disciplina etica è difettosa; così perdono la fede in molti esseri viventi e cadono nei regni miserevoli a causa della loro mancanza di fede; e quando questa gente ordinaria conserva la pazienza e così via, parla con disprezzo di quelli che fanno l'opposto di queste cose, e così ostruiscono la propria disciplina etica e via di seguito.

Per cui dovresti fare come dice la *Lode delle Qualità Infinite*:²⁰⁵

Nei momenti in cui eri colto e molto intelligente, tu non elogiavi te stesso;
Decantavi e riverivi altre persone che avevano poche buone qualità.
Quando mantenevi una quantità di buone qualità, tu ti aggrappavi perfino a
un piccolo difetto nel tuo comportamento.

3. *Una motivazione di sostegno.* Non avere questa significa che non dai con la speranza di ottenere lode o fama.

4. *Una motivazione di scoraggiamento.* Non avere questa significa che quando hai sperimentato gioia perfino prima dell'atto di dare, sei pieno di fede e quindi non hai rimpianto dopo avere dato; e anche quando senti dei vasti atti di generosità del bodhisattva, non sei scoraggiato, ma intensifichi il tuo entusiasmo senza sminuire te stesso.

5. *Una motivazione in cui volti le spalle a qualcuno.* Non avere questa significa che esaurisci una compassione equilibrata che è imparziale verso le persone nemiche, amiche e ordinarie.

6. *Una motivazione che si aspetta qualcosa in cambio.* Non avere questa significa che non dai agli altri nella speranza che ti possano aiutare in futuro, ma perché vedi che questi esseri sono privi di felicità, arsi dalle fiamme del desiderio cocente, senza il potere di alleviare le loro stesse sofferenze e naturalmente miserevoli.

7. *Una motivazione che si aspetta la fruizione.* Non avere questa significa che non speri nella fruizione di un corpo eccellente e di eccellenti risorse nelle vite future, ma dai perché vedi che tutte le cose composte sono {126} senza sostanza ma possono contribuire alla insuperabile illuminazione. Questo non ti impedisce di aspettarti questi risultati a breve termine, ma ti impedisce di considerare come tua meta il mero corpo e le risorse dell'esistenza ciclica. [376]

Al di là di queste (motivazioni), dovresti dare senza la motivazione dello scorretto mezzo di sostentamento in cui pensi: “Se faccio questo regalo, il sovrano, ecc., mi riconosceranno come persona generosa e io otterrò del rispetto”. Non dare per la paura di diventare povero, o con la motivazione di ingannare qualcuno che chiede qualcosa. Dai qualcosa quando sei esente da distrazione e sentimenti di antipatia o rabbia. Fai doni quando non sei scoraggiato per le varie azioni errate di colui che chiede qualcosa. Anche quando vedi i difetti di qualcuno che ti ha ingannato, ecc., non dare con la motivazione di rendere noti ad altri questi difetti. Infine, dai con la convinzione, della quale gli altri non ti possono dissuadere, che ogni singolo atto di donare darà origine ad un risultato singolo.



IO

{127} COME DARE

- (3) Come dare
 - (a') Come non dare
 - (b') Come dare
- (4) Le cose da dare
 - (a') Breve presentazione delle cose che sono da dare e da non dare
 - (b') Spiegazione dettagliata delle cose che sono da dare e da non dare
 - (1') Spiegazione dettagliata delle cose interiori che sono da dare e da non dare
 - (a'') Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo
 - (b'') Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo
 - (c'') Il dare inopportuno dal punto di vista di chi chiede qualcosa
 - (2') Spiegazione dettagliata delle cose esterne che sono da dare e da non dare
 - (a'') Come non dare le cose esterne
 - (1'') Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo
 - (2'') Il dare inopportuno dal punto di vista del dono
 - (3'') Il dare inopportuno dal punto di vista della persona
 - (4'') Il dare inopportuno dal punto di vista delle cose materiali
 - (5'') Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo
 - (b'') Come dare le cose esterne
- (b) Cosa fare se sei incapace di dare
- (c) Affidarsi ai rimedi per gli impedimenti alla generosità
 - (1) L'impedimento del non essere abituati alla generosità
 - (2) L'impedimento della fortuna in declino
 - (3) L'impedimento dell'attaccamento
 - (4) L'impedimento del non vedere la meta
- (2'') La generosità che è solo mentale
- (d') Sommario

{128} (3) **Come dare**

Questa sezione ha due parti:

1. Come non dare
2. Come dare

(a')) **Come non dare**

Metti da parte questi tredici modi di dare perché sono da eliminare: (1) non dare via subito ma solo dopo aver rinviato; (2) dare sotto stress; (3) dare dopo esserti coinvolto in affari che non concordano né con l'insegnamento né con i metodi del mondo; (4) prendere in anticipo questo impegno: "Io darò questa quantità" e poi fare un dono di qualità o ammontare ridotto; (5) dare in cambio di favori; (6) dare a rate quando potresti dare tutto in una volta; (7) come sovrano, dare il figlio o la sposa di qualcun altro che hai rapito; (8) esercitando pressione, prendere possessi dei tuoi genitori, servitori, ecc. e quindi darli ad altri; (9) fare un dono con un metodo che urterà qualcun altro; (10) mentre tu resti inattivo, impiegare qualcun altro nell'atto del dare; (11) dare mentre critichi e provi disprezzo per la persona che chiede qualcosa, mentre sei indirettamente critico in un modo che implica disprezzo o mentre intimidisci il ricevente con parole dure; (12) dare violando i precetti proibitivi del Buddha; e (13) non dare risorse quando le acquisisci ma darle dopo averle accumulate per lungo tempo. [377]

Infatti, i bodhisattva vedono che è sbagliato dare risorse che hai messo da parte, mentre non è sbagliato darle appena le acquisisci. Questo perché non c'è un merito aggiuntivo nel metterle da parte e poi donarle tutte insieme, perché tu respingi molte richieste di tuoi beni mentre li stai mettendo da parte; finisci per sentirti tormentato e potresti darli a qualcuno che non li ha richiesti. Questi punti esposti in *Livelli del Bodhisattva* sono molto importanti, perché puoi vedere che durante il periodo dell'accantonamento dei beni produci molte affezioni, come l'avarizia e altre, che la preoccupazione di proteggerli e così via diventa un ostacolo a molte azioni virtuose e con molta probabilità li perdi in qualche punto (del percorso) e, in ogni caso, alla fine non sei in grado di darli.

(b')) **Come dare**

Prima di tutto, sorridi con volto raggianti e poi dai a qualsiasi ricevente, mostrando rispetto col parlare sincero. Dai con le tue {129} mani, al momento appropriato, senza urtare nessun altro e sopportando la sofferenza di qualsiasi avversità. Il risultato di queste azioni è descritto nel *Capitolo di Colui che Dice il Vero (Satyaka-parivarta)*:²⁰⁶

Attraverso la carità (dettata) da un senso di servizio, riceverai servizi dagli altri,

come i tuoi parenti; usando le tue stesse mani nel dare, otterrai persone che ti servono; dando al momento appropriato realizzerai i tuoi obiettivi per tempo.

Ed anche:

Tramite la carità che non urta alcun altro, otterrai risorse stabili; tramite il dare sopportando cose spiacevoli, avrai compagni intimi.

Il *Tesoro della Conoscenza (Abhidharma-kosa)* di Vasubandhu afferma che facendo la carità con le tue stesse mani ottieni una grande quantità di risorse. L'*Auto-Commentario al "Tesoro della Conoscenza" (Abhidharma-kosa-bhasya)* spiega che "risorse stabili" significa che gli altri non interferiscono con esse e che il fuoco, ecc., non le distruggono. [378]

Inoltre, c'è un modo per aiutare gli altri ad essere generosi. Se hai dei possessi, vai nelle case della gente avara che non ha esperienza nel fare regali anche poche volte. Gioiosamente e in modo rilassato, rivolgiti a loro nel modo seguente: "Io possiedo proprio una grande quantità di cose. Io voglio che qualcuno mi chieda delle cose, così da poter completare la perfezione della generosità; perciò se incontri qualcuno che ti chiede qualcosa, invece di respingerlo senza dare nulla, prendi dalla mia ricchezza e dagliela. Oppure conducilo da me e gioisci poi della mia generosità". Questo non distrugge la loro ricchezza e loro lo fanno con piacere. In questo modo, essi piantano il seme per la rimozione della propria avarizia. Abituandosi gradualmente a fare questo, daranno un po' della loro ricchezza e ridurranno un po' il loro attaccamento. In conseguenza di questo, raggiungeranno una modesta assenza di attaccamento e, in dipendenza di questo, una grande assenza di attaccamento. In modo analogo, dai le cose che possiedi al tuo abate, maestro, studenti e amici che hanno molto attaccamento e sono incapaci di dare, e a quelli che non sono così ma che non hanno cose di loro proprietà, e fai in modo poi che *loro* facciano offerte ai tre gioielli, invece di farlo tu stesso. Facendo questo, tu produci una grande quantità di merito personale. Ciò pacifica le afflizioni di alcuni, realizza in altri il desiderio di praticare gli insegnamenti, raduna esseri attorno a te e fa sì che essi maturino.

{130} Similmente, se non hai cose di tua proprietà, potresti costruirti la ricchezza con un mestiere o un impiego e poi darla via. Oppure potresti anche raccontare ad altri una storia religiosa in cui anche il povero o il misero desiderano dare. In alternativa, manda le persone ridotte all'accattonaggio a casa delle persone ricche che hanno fede e vacci tu stesso per assistere alla distribuzione dei doni nella misura in cui puoi farlo. Inoltre, nello smistare i beni materiali per carità, dai prima il meglio e distribuisci completamente tutti i beni regalati per carità. [379]

140 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

(4)) **Le cose da dare**

La spiegazione sulle cose da dare ha due parti:

1. Breve presentazione delle cose che sono da dare e da non dare
2. Spiegazione dettagliata delle cose che sono da dare e da non dare

(a')) **Breve presentazione delle cose che sono da dare e da non dare**

In breve, i bodhisattva dovrebbero dare agli altri quelle cose che producono nei riceventi sensazioni piacevoli libere da cause di rinascita miserevole e che in definitiva li beneficranno (in uno di questi due modi): o eliminando il loro peccato o stabilendoli nella virtù. Anche se queste cose non recano immediatamente felicità, dovrebbero darle se alla fine sono benefiche. Non dovrebbero dare cose che producono pena nell'immediato e alla fine causano danno, o che sono piacevoli nell'immediato ma dannose alla fine.

(b')) **Spiegazione dettagliata delle cose che sono da dare e da non dare**

La spiegazione dettagliata delle cose che sono da dare e da non dare ha due sezioni:

1. Spiegazione dettagliata delle cose interiori che sono da dare e da non dare
2. Spiegazione dettagliata delle cose esterne che sono da dare e da non dare

(1')) **Spiegazione dettagliata delle cose interiori che sono da dare e da non dare**

Una volta che hai compreso come non dare le cose interiori, saprai l'opposto di questo, ciò che dovresti dare. Perciò, spiegherò prima come non dare. Questo ha tre parti: {131}

1. Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo
2. Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo
3. Il dare inopportuno dal punto di vista di chi chiede qualcosa

(a'')) **Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo**

Fin dall'inizio, i bodhisattva danno a tutti gli esseri viventi i propri corpi, ecc. con

completa sincerità. Nondimeno, benché possa esserti richiesto, non dare la carne del tuo corpo e così via finché non hai sviluppato l'attitudine di grande compassione. Allora non ti dispererai per la dura prova del ricevere richieste di cose del genere. Il *Compendio degli Addestramenti* dice:²⁰⁷

Qual è la perseveranza gioiosa a causa della quale ti scoraggi? È quando uno che ha poca forza intraprende un'attività pesante o che dura per un periodo di tempo lungo; oppure quando quelle persone che mancano di una convinzione del tutto matura intraprendono compiti difficili come, per esempio, dare la loro stessa carne e così di seguito. Benché questi bodhisattva principianti abbiano dato il proprio corpo a tutti gli esseri, tuttavia, si trattengono dagli usi prematuri di esso. Diversamente si dispererebbero per quegli esseri che chiedono la carne e per tale ragione dissiperebbero masse enormi di buoni risultati a causa dello sprecare il proprio seme della mente dell'illuminazione. [380] Pertanto, il *Sutra delle Domande del Tesoro del Cielo* dice: "I desideri prematuri sono attività demoniaca".

Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice anche:²⁰⁸

Non dare via il tuo corpo
Quando l'attitudine di compassione è impura.
In ogni caso, dallo per realizzare un grande scopo,
In questa e nelle vite future.

(b^o)) **Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo**

Non dare via il tuo corpo per un qualche scopo insignificante. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁰⁹

Non recare danno al tuo corpo per qualcosa di insignificante,
Esso è per praticare gli insegnamenti sublimi;
In questo modo porterai rapidamente
A compimento gli scopi degli esseri viventi.

Quando dal tuo punto di vista sei libero dagli ostacoli alla generosità – l'avarizia, ecc. – e dal punto di vista degli altri c'è lo scopo più grande di realizzare gli obiettivi di molti esseri viventi, se non dai via il tuo corpo, allora non dai via le tue {132} membra, ecc. anche se richiesto. Se ti viene richiesto il tuo corpo, ecc. allo scopo di impegnarsi in azioni sbagliate, come uccidere e via di seguito, che danneggerebbero te stesso e gli altri, non darti a un altro neppure temporaneamente.

(c'') Il dare inopportuno dal punto di vista di chi chiede qualcosa

Non dare le tue membra, ecc. quando le deità demoniache o gli esseri posseduti da esse te le chiedono con l'intenzione di fare danno, perché questo le danneggerebbe. Non darle quando richieste da una persona pazza o da quelli le cui menti sono disturbate perché non stanno chiedendo con sincerità e la loro richiesta non è ben valutata. Non solo non c'è trasgressione nel non dare a questi esseri, la trasgressione c'è se dai.

In occasioni diverse da queste dovresti dare il tuo corpo quando ti viene chiesto. Inoltre, ci sono due modi di dare il tuo corpo: (1) sezionare le tue membra e così via e poi farne un dono permanente, e (2) darti temporaneamente al potere di qualcun altro come servitore, ecc. al fine di far realizzare i suoi obiettivi religiosi.

(2') Spiegazione dettagliata delle cose esterne che sono da dare e da non dare

Questa sezione ha due parti:

1. Come non dare le cose esterne
2. Come dare le cose esterne

(a'') Come non dare le cose esterne

Come non dare le cose esterne ha cinque parti: [381]

1. Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo
2. Il dare inopportuno dal punto di vista del dono
3. Il dare inopportuno dal punto di vista della persona
4. Il dare inopportuno dal punto di vista delle cose materiali
5. Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo

(1'') Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo

Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo è, per esempio, dare un pasto pomeridiano ai rinuncianti o a coloro che hanno preso i voti per un giorno. {133}

(2'') Il dare inopportuno dal punto di vista del dono

Il dare inappropriato dal punto di vista del regalo è, per esempio, il dare cibo e

bevande avanzati a uno che osserva i voti; dare cibo e bevande contaminati e inquinati da feci e urina, sputo e muco o vomito e pus; dare aglio, cipolla, carne, alcool o qualcosa di contaminato da questi a coloro che non mangiano o bevono queste cose o che hanno voti per i quali è inappropriato usare queste cose, anche se potrebbero volerle mangiare o bere; dare via un bambino, un servitore e cose simili – anche se comunichi chiaramente il significato del dare ed essi ne sono compiaciuti – quando ti viene richiesto da qualcuno che non ti piace, uno *yaksa*, un *raksasa*, qualcuno dominato dalla belligeranza, qualcuno che è ingrato, o qualcuno smemorato; quando, avvicinato da una persona malata che chiede cibo e bevande, dai cibo e bevande non salutari e anche dai cibo salutare senza moderazione; dare cibo saporito quando richiesto da gente estremamente avida che è già sazia; e dare le scritture ai filosofi non-buddhisti che hanno interessi commerciali, stanno cercando punti di criticismo, o non vogliono imparare il significato della scrittura. Questo è il modo in cui i *Livelli del Bodhisattva* presenta questo (tema).²¹⁰ Comprendilo in dettagli maggiori dal *Compendio delle Determinazioni dei Livelli del Bodhisattva (Viniscaya-samgrahani)*, dove si dice:²¹¹

Se dai un testo buddhista esplicito a persone di intelligenza infantile che lo chiedano, incorri in un altro atto errato. Se lo chiedi ad altri per darlo loro (a quelle persone), incorri pure in un misfatto. Se lo dai pensando con piena convinzione che puoi fare in modo che si interessino o che abbraccino gli insegnamenti profondi, non incorri in un misfatto. [382] Se dai un testo di insegnamenti puri o un trattato di filosofi non-buddhisti ad esseri che hanno fede in esso, dopo che lo hai messo per iscritto o hai un testo già scritto in tuo possesso, o chiedi un testo ad altri, tu incorri in un misfatto.

I bodhisattva cancellano i testi scritti dei filosofi non buddhisti che hanno in loro possesso e tengono le scritture del Buddha messe per iscritto, o riconoscono che i testi (non buddhisti) sono privi del tutto di sostanza e rendono anche noto agli altri che è meglio cancellarli e avere le scritture del Buddha messe per iscritto.

Se qualcuno chiede a te, un bodhisattva, una pila di carta bianca preparata per un testo, tu dovresti chiedere: “Cosa devi fare con questa?”. Se la risposta è: “La devo usare per scopi {134}commerciali” e la pila di carta bianca è quella che tu stai preparando per scopi religiosi, non darla. Se hai l’equivalente in denaro della pila di carta bianca, dai questo alla persona. Se non hai l’equivalente in denaro della carta e non puoi dare né il denaro né la carta, non incorri tuttavia in un misfatto.

Se non stai preparando la pila di carta bianca per uno scopo religioso, dalla via in tutti i modi, affinché venga gioiosamente messa in uso. Similmente, non

incurri in un atto sbagliato per il fatto di non darla quando la richiesta proven-
ga da un desiderio di trascrivere un libro veramente spregevole. Il caso è lo stes-
so per chi voglia trascrivere un tipo medio di libro. Ma sii consapevole che
incurri in un misfatto se non vai incontro alla richiesta di qualcuno che voglia
trascrivere un testo eccellente.

(3^o) Il dare inopportuno dal punto di vista della persona

Il dare inappropriato dal punto di vista della persona è, per esempio, dare un
testo a qualcuno che lo chieda mentre tu hai il desiderio di comprenderlo – tu
non hai ancora raggiunto lo scopo del testo ma sei libero dal [fattore] contami-
nante dell’avarizia verso di esso.

Di seguito (spiego) perché questo è un dare inopportuno. La generosità tipo
questo dare gli insegnamenti riguarda uno qualsiasi dei tre scopi: (1) rimuove-
re la tua avarizia, (2) completare la tua vasta collezione di sublime saggezza e
(3) realizzare i vasti obiettivi degli altri. Dato questo, se non dai il testo, gli ulti-
mi due scopi restano a tua disposizione, mentre se lo dai non restano a tua
disposizione. [383] Tu non hai bisogno di realizzare il primo scopo, perché in
questo caso non hai il [fattore] contaminante dell’avarizia, per cui non è neces-
sario rimuovere questa afflizione. Se non lo dai, vedrai una crescita nella tua
collezione di sublime saggezza, mentre se lo dai non avrai questo ampio incre-
mento. Inoltre, se non dai il testo, realizzerai la collezione di sublime saggezza
per il beneficio e la felicità di tutti gli esseri viventi; così sarai in grado di pro-
durre la felicità per questo essere che chiede il testo e anche per tutti gli altri
esseri viventi. Se lo dai, comunque, sarà felice sono quell’essere vivente.

Si parla di questi scopi maggiori o minori in questo modo in *Livelli del
Bodhisattva*.²¹² Inoltre, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²¹³ “Non
dare via qualcosa di eccellente per qualcosa di più basso”; perciò non c’è solo
la mera assenza di errore nel non darla via.

{135} Il modo per rifiutare di dare è di evitare l’uso di un linguaggio spiace-
vole, come il dire: “Non te lo do”. Piuttosto, comunica con abilità e poi manda
via la persona.

L’abilità nei mezzi è come segue. Dall’inizio, i bodhisattva consegnano con
l’intenzione pura tutto ciò che possiedono a tutti i buddha e i bodhisattva delle
dieci direzioni: per esempio, questo è il modo in cui i monaci completamente
ordinati tengono le vesti religiose e cose simili che hanno mentalmente trasferi-
to al loro abate o maestro. Dato che i monaci hanno mentalmente trasferito in
questo modo le loro vesti, anche se accumulano possessi sono chiamati “bodhi-
sattva che vivono nella nobile famiglia”²¹⁴ e accrescono infinitamente i meriti.

I bodhisattva, quindi, tengono i loro beni in affido, come se fossero per i

buddha e i bodhisattva. Se qualcuno chiede qualcosa e se la cosa posseduta è adatta ad essere data a quella persona, allora i bodhisattva la danno, pensando: “Io non ho beni che i buddha e i bodhisattva non abbiano dato a tutti gli esseri viventi”. Se la cosa posseduta non è adatta, i bodhisattva dipendono dall’aver trasferito le loro cose ai buddha e ai bodhisattva in modi simili al rituale monastico di destinare i beni, e quindi fanno sapere alla persona la situazione, dicendo con parole distensive: “Oh buona persona, questo appartiene a qualcun altro. Non è una cosa che io possa dare a te”. Oppure i bodhisattva potrebbero dare l’equivalente in denaro di due o tre volte il prezzo del libro a una persona a cui abbiano rifiutato il testo. [384] In ogni caso, la persona che lo chiede penserà del bodhisattva: “Non è il desiderio ardente che trattiene questa persona dal darmi il testo; questa persona non può darlo”. Questo tipo di attività è la generosità del saggio.

(4”) Il dare inopportuno dal punto di vista delle cose materiali

Il dare inopportuno dal punto di vista delle cose materiali è, per esempio, il dare in dono cose come i tuoi genitori; cibo e bevande che hanno i vermi; un bambino, la moglie, un servitore, ecc. cui non lo hai detto, o, anche se glielo hai detto, che non vogliono essere dati via; o un bambino o una moglie che sono persone abituate al *comfort*. Benché si dica che non dovresti dare tuo figlio, tua moglie, ecc. in servitù, io qui li ho inclusi tra le “cose materiali” perché il dono di cose materiali è la cosa più enfatizzata.

Il *Compendio delle Determinazioni dei Livelli del Bodhisattva* dice che, anche se non soddisfi una richiesta dei tuoi tre tipi di vesti religiose {136} e di qualsiasi bene [veste] in più, diverso da quelli che il Buddha ha permesso ai rinuncianti di possedere, non incorri in un errore se non hai per essi un’attitudine di avarizia, e se essi sono cose necessarie per la tua coltivazione della virtù. Così viene detto:²¹⁵

Se i bodhisattva rinuncianti danno via dei beni in più – vesti diverse dai tre tipi di vesti religiose – che sono permessi dal Buddha, che sono risorse per i loro corpi e favoriscono il loro comfort, e fanno questo dopo aver guardato con attenzione alle persone che li vogliono e li chiedono, essi non incorrono in un atto sbagliato. Anche se non le danno, non incorrono per niente in un atto sbagliato fin quando il loro non dare è finalizzato alla propria coltivazione di virtù e non hanno attaccamento per essi.

I Voti della Liberazione del Bodhisattva dice:²¹⁶

Sariputra, se i bodhisattva danno via i loro tre tipi di vesti religiose, trattando colui che le chiede come più importante di loro stessi, essi non si affidano a pochi desideri.

Quindi, se i bodhisattva rinuncianti danno via i loro tre tipi di vesti religiose, incorrono in una trasgressione. [385]

(5^o) **Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo**

Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo è, per esempio, quando soddisfi una richiesta di veleno, armi, fuoco e alcool che è (fatta) allo scopo di danneggiare se stessi o gli altri; quando vai incontro a una richiesta di cose con cui giocare o divertirsi ma che è associata a un rischio proibitivo di accumulare le cause per riprendere una rinascita miserevole; o quando soddisfi una richiesta di fosse, trappole e così via, finalizzate a recare danno agli esseri viventi, o una richiesta di imparare (qualcosa) su di esse. Questo significa che non è appropriato perfino il dare istruzioni riguardo a queste cose al fine di fare danno alle vite e alle risorse degli esseri. Altri esempi sono dare della terra (terreno) o risorse di acqua quando sono richieste allo scopo di danneggiare gli esseri che abitano in aree bagnate o aride; dare autorità politica su questi o altri luoghi con l'intenzione di recare danno agli abitanti umani; oppure, quando queste cose vengono richieste da qualcuno che non ti piace, darle invece a un nemico di questa persona.

(b^o) **Come dare le cose esterne**

Tu devi dare le cose esterne se il momento non è proibito dall'Insegnante rispetto a chi riceve, e se dare il dono a questa persona è cosa appropriata. Inoltre, se tu come donatore {137} sei una persona all'opposto di quanto spiegato sopra, e sei avaro per quanto riguarda il testo, devi darlo a una persona che lo chiede e che desideri comprenderlo, anche se potresti non aver finito di usarlo. Ciò equivale a dire che se hai una seconda copia, dai quella, e se non l'hai dovresti dare l'ammontare per farla copiare. Se non hai il denaro, dovresti sicuramente dare via il testo, pensando: "Anche se dando via questo potrei restare stupido in questa vita, va bene così, io non mi adagerò nella mia avarizia".

Quanto alle cose materiali, dovresti dare ogni cosa, eccetto le cose elencate sopra. Se sei un sovrano, e qualcuno ti chiede i figli, le mogli degli altri e così via, non è opportuno andare incontro alla richiesta separando ciascuno (di questi) dalle rispettive famiglie, ma puoi darli nel loro insieme, con la dimora familiare e cose del genere. Allo stesso modo, devi andare incontro alle richieste di

cose con cui giocare che non diventino una causa di rinascita miserevole; trappole, ecc. che non danneggino gli altri; luoghi asciutti o bagnati abitati da esseri viventi quando non ne deriverà alcun danno agli esseri; e cibo e bevande che non hanno alcun verme. [386] Dovresti dare anche veleno, armi, fuoco e alcool se la gente li chiede per beneficiare se stessi o gli altri.

Dubbio: Cosa dovresti fare quando stai dando doni materiali e due persone, di cui una è povera e l'altra è ricca, ti chiedono qualcosa?

Risposta: Se vieni interpellato da entrambe dal primo momento e sei in grado di soddisfare i desideri di entrambe, dovresti farlo. Se non lo puoi fare, dovresti comunque pensare prima: "Io soddisferò i desideri della persona povera", e darti da fare per dare il dono a questa persona. Così dovresti far conoscere la situazione al ricco dicendo con parole garbate: "Amico mio, io ho già pianificato dall'inizio di distribuire questo articolo alla persona povera. Per favore, non pensare che io ti abbia disdegnato", e quindi soddisfare i desideri della persona che non ha ricchezza.

Io ho scritto sui modi di imparare a dare perché sono estremamente importanti per i principianti che stanno mantenendo i voti del bodhisattva. Ad eccezione di alcuni casi speciali, io ho spiegato tutto secondo il significato inteso da *Livelli del Bodhisattva*.²¹⁷

(b)) Cosa fare se sei incapace di dare

Se sei sopraffatto dall'avarizia quando qualcuno ti chiede qualcosa, pensa come segue: "Questa cosa materiale e io stesso saremo di sicuro separati dalla morte; essa mi lascerà e io la lascerò. Perciò, [138] io dovrei pure provare piacere nel darla via e destinarla ad un buon uso, facendo una separazione proprio come al momento della morte. Se la do via, non avrò attaccamento alla mia ricchezza quando verrà per me il momento di morire. Non avrò rimpianti e farò sorgere sentimenti di piacere e di gioia".

Se sei incapace di dare (quella cosa) anche riflettendo in questo modo, informa allora la persona che la chiede facendo ricorso alle tre cose che dovrebbe sapere. Questo è descritto nel *Sutra delle Domande del Capofamiglia Ugra (Grha-pati-Ugra-pariprccha-sutra)*,²¹⁸ che afferma che dovresti dire: "Sono nuovo alla pratica del Mahayana e sono ancora una persona di poca abilità, le cui radici di virtù non sono ancora mature. Inoltre, sono sotto l'influsso di un'attitudine ingenerosa. In aggiunta, sono fortemente afferrato alla visione del sé e concepisco costantemente un sé e ciò che appartiene al sé. Perciò, persona eccellente, per favore perdonami e non mettermi in difficoltà. Io proverò a fare ciò che soddisfa i tuoi pensieri e i pensieri di tutti gli esseri viventi". [387] Secondo il *Compendio degli Addestramenti*, questo è per eliminare l'ulteriore pecca della

reciproca perdita di fiducia, ma non libera dal difetto dell'avarizia, un difetto che nei bodhisatta è guardato dall'alto in basso. Inoltre, sembra che facendo questo si prevenga la trasgressione cardinale di non dare insegnamenti e la ricchezza a causa dell'avarizia. Anche il *Compendio delle Perfezioni* afferma:²¹⁹

Se non puoi dare perché la tua abilità è scarsa
 Benché la gente venga e ti chieda qualcosa,
 Allo scopo di non farli sentire abbattuti,
 Confortali con parole gentili.

D'ora in avanti, quando la gente viene a chiederti qualcosa,
 Fai del tuo meglio per non farli sentire abbattuti e disperati
 E rimuovi il difetto dell'avarizia.
 Sforzati con zelo di eliminare il desiderio ardente.

(c) **Affidarsi ai rimedi per gli impedimenti alla generosità**

In conformità a quanto si trova nel *Compendio delle Determinazioni dei Livelli del Bodhisattva*, ci sono quattro impedimenti:

1. L'impedimento del non essere abituati alla generosità
2. L'impedimento della fortuna in declino
3. L'impedimento dell'attaccamento
4. L'impedimento del non vedere la meta

{139} (1) **L'impedimento del non essere abituati alla generosità**

L'impedimento del non essere abituati alla generosità è quando non vuoi dare a quelli che chiedono qualcosa, anche se hai i beni materiali da dare. Il rimedio a questo è di evitare di soccombere al difetto di non essere abituati alla generosità, diventando rapidamente consapevole, esaminando la situazione e riflettendo: “Questo difetto è chiaramente il risultato della mia precedente mancanza di abitudine alla generosità”, e “Inoltre, se non faccio questo dono, la generosità non mi sarà gradita anche nella mia vita futura”. Perciò, sii generoso.

(2) **L'impedimento della fortuna in declino**

L'impedimento della fortuna in declino è quando non ti senti generoso a causa del rarefarsi delle tue risorse. Il rimedio a questo è di fare un dono dopo aver

accettato di buon grado la sofferenza della povertà, pensando: “Nel tempo in cui ho attraversato l’esistenza ciclica, io non ho aiutato gli altri ed ho sperimentato molte sofferenze insopportabili, come la sete, la fame e simili, perché ero sotto il controllo di qualche altra cosa – ossia, il mio karma precedente. [388] Perciò, anche se muoio per la sofferenza di questa vita a causa dell’aiutare gli altri, è proprio meglio che io sia generoso, mentre mandare via la persona che mi chiede qualcosa non va proprio bene. Anche in assenza di quelle risorse, sopravvivrò grazie a qualche tipo di pianta selvatica”.

(3) L’impedimento dell’attaccamento

L’impedimento dell’attaccamento è quando non ti senti generoso poiché ti sei attaccato a beni materiali estremamente attraenti ed eccellenti che devono essere dati. Il rimedio a questo è di diventare rapidamente consapevole del tuo difetto dell’attaccamento e quindi pensare: “Questa nozione errata che si esprime nel pensiero ‘Io sono felice per ciò che per natura è sofferenza’, mi porterà sofferenza nel futuro”. Comprendendo questo, elimina il tuo attaccamento e dai via i tuoi beni materiali.

(4) L’impedimento del non vedere la meta

L’impedimento del non vedere la meta è quando non hai presente il beneficio di raggiungere la perfetta illuminazione che dipende dalla generosità, ma consideri, invece, il beneficio di una gran quantità di risorse e quindi dai via queste cose. Il rimedio per questo è di diventare rapidamente consapevole di questa insufficienza; quindi considerare come, in generale, {140} tutte le cose condizionate si deteriorino di momento in momento e come, in particolare, le tue risorse deperiscano e ti lascino; e quindi dedicare completamente l’atto di fare qualsiasi dono ai fini della grande illuminazione.

Se tu doni considerando meramente il risultato karmico della generosità – le risorse e cose del genere – otterrai una gran quantità di risorse, ma non raggiungerai la liberazione, proprio come gli affaristi, che danno senza esitazione alcuna tutti i loro beni agli altri per un prezzo, ottengono solo un profitto, ma non ottengono meriti. Le *Quattrocento Stanze (Catuh-sataka)* di Aryadeva dice:²²⁰

“Dal fare doni a questa persona
Io otterrò una grande ricompensa”.
Un tale ottenere e dare è guardato con disprezzo,
In quanto è come il volere profitto negli affari.

150 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

(2^o) **La generosità che è solo mentale**

La generosità solo mentale significa che, dopo essere andato in un luogo quieto e aver ritirato la tua mente all'interno, con una motivazione pura e una fede che viene dal profondo del cuore, tu costruisci con i tuoi pensieri una quantità incommensurabilmente vasta di doni diversi, e quindi immagini di offrirli a tutti gli esseri viventi. [389] Questo accresce incommensurabilmente i meriti con poca difficoltà e, inoltre, è il dare dei saggi bodhisattva, in accordo con i *Livelli del Bodhisattva*.²²¹ Benché si dica nel *Sutra delle Domande di Subahu*²²² che questo deve essere fatto da quelli che non hanno ricchezza, è appropriato fare ciò anche per quelli che hanno ricchezza.

Questi modi dei saggi bodhisattva di dare quando non hanno risorse, sono impiegati fin quando raggiungono il primo livello, il livello del puro pensiero speciale (la determinazione presa con tutto il cuore), dopo di che la scarsità di risorse non si verifica più. Infatti i *Livelli del Bodhisattva* dice:²²³

Pertanto, questo è il fare doni dei saggi bodhisattva, quando non hanno risorse e fino a quando raggiungono il puro pensiero speciale. Proprio come i bodhisattva del puro pensiero speciale ottengono uno stato che trascende le rinascite miserevoli, così essi conseguono anche risorse inesauribili in tutte le vite.

(d') **Sommario**

Dopo aver preso i voti del bodhisattva, fai preghiere di aspirazione riguardo a come apprendere la pratica della generosità a livelli elevati e poi addestrati in questi metodi. Comprendi e impara cosa è permesso e proibito rispetto ai metodi di fare doni nei quali ti puoi impegnare, come spiegato sopra. [141] In particolare, devi affidarti ai rimedi per l'avarizia rispetto al tuo corpo, risorse, e radici di virtù. Dopo aver (cominciato) a sforzarti per accrescere stabilmente la tua generosità, devi coltivare la gioia per questa pratica e generare un senso di dolore per non avere addestrato prima la tua mente in questo modo. Questo perché, come dice il *Sutra delle Domande di Subahu*,²²⁴ una volta che fai questo, sarai in grado di completare la perfezione della generosità con poca difficoltà in un'altra vita, mentre se abbandoni tutto questo e lo metti da parte, non solo sarai continuamente macchiato da difetti veramente gravi in questa vita, ma anche in altre vite non vorrai impegnarti a dare e perciò diventerà estremamente difficile avere accesso agli atti del bodhisattva. [390]

Inoltre, il *Compendio delle Perfezioni* afferma:²²⁵

La mente dell'illuminazione è la radice di tale generosità,

Perciò non abbandonare questo motivo per fare tali doni.

Il Conquistatore disse: “Nel mondo, il modo supremo di dare

È il desiderio di dare accompagnato dalla mente dell’illuminazione”.

Pertanto, essere costantemente consapevole della mente dell’illuminazione – la base degli atti del bodhisattva – coltivarla, aspirare all’illuminazione e fare preghiere di aspirazione per diventare illuminato, formano la radice di tutto il dare e il tipo supremo di dare, quindi lavora sodo a queste (cose). Questo è l’eccellente punto chiave che riassume il significato del *Sutra delle Domande di Subahu*.



II

{143} LA PERFEZIONE DELLA DISCIPLINA ETICA

- (ii) Come addestrarsi nella perfezione della disciplina etica
 - (a') Cos'è la disciplina etica
 - (b') Come cominciare a coltivare la disciplina etica
 - (c') Le divisioni della disciplina etica
 - (1') La disciplina etica della restrizione
 - (2') La disciplina etica del raccogliere le virtù
 - (3') La disciplina etica di agire per il benessere degli esseri viventi
 - (d') Come praticare
 - (e') Sommario

(ii) Come addestrarsi nella perfezione della disciplina etica

Come addestrarsi nella perfezione della disciplina etica ha cinque parti:

1. Cos'è la disciplina etica
2. Come cominciare a coltivare la disciplina etica
3. Le divisioni della disciplina etica
4. Come praticare
5. Sommario

(a') Cos'è la disciplina etica

La disciplina etica è un'attitudine di astensione che distoglie la tua mente dal danneggiare gli altri e dalle sorgenti di tale danno. Pertanto, tu crei la perfezione della disciplina etica accrescendo progressivamente la tua assuefazione a questa attitudine finché raggiungi la completezza. Comunque, non è che tu porti {144} alla completezza la perfezione della disciplina etica nel mondo esterno stabilendo gli esseri in uno stato di libertà da ogni danno. Altrimenti, dal momento che ci sono ancora esseri viventi che non sono liberi da danni, i Conquistatori che sono venuti nel passato, per assurdo, non avrebbero completato la perfezione della loro disciplina etica e perciò non sarebbero stati in grado di guidare anche questi esseri all'affrancamento dal danno. Quindi, in questo contesto non fa differenza che gli esseri viventi nel mondo esterno siano liberi o non liberi dal danno; la pratica della disciplina etica è semplicemente l'abituare la

nostra mente all'attitudine di astensione, che distoglie dal fare danno a questi esseri. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²²⁶

Come si può mandare gli esseri come i pesci
(In luoghi) dove non verranno uccisi?
Perciò si dice che raggiungendo un'attitudine di astensione
Tu perfezioni la disciplina etica.[391]

Benché la disciplina etica abbia veramente tre divisioni [la disciplina etica della restrizione, la disciplina etica del raccogliere virtù e la disciplina etica di agire per il benessere degli esseri viventi], è spiegata in questo contesto come l'attitudine di astensione, nei termini della disciplina etica di restrizione, la divisione principale. Inoltre, nei termini che includono la motivazione, (la disciplina etica) consiste nelle dieci astensioni che eliminano le dieci non virtù, e nei termini di ciò che realmente è, essa consiste nelle sette astensioni, che sono la natura delle azioni di corpo e parola che si astengono dalle sette non virtù. Il *Commentario sulla "Via di Mezzo" (Madhyamakavatara-bhasya)* di Candrakirti dice:²²⁷

È chiamata disciplina etica perché non indulge nelle affezioni, perché non permette ai peccati di sorgere, perché è freschezza, dal momento che placa il fuoco del rincrecimento, o perché è ciò su cui l'eccellente fa affidamento, dal momento che è la causa della felicità. Inoltre, è caratterizzata da sette astensioni. Queste sono motivate da tre qualità – non attaccamento, non ostilità e corretta visione. Pertanto, la disciplina etica è spiegata come i dieci sentieri dell'azione nei termini che includono la motivazione.

(b') **Come cominciare a coltivare la disciplina etica**

Come persona che genera la mente dell'illuminazione e quindi promette di addestrarsi negli atti del bodhisattva, tu hai promesso di dotare tutti gli esseri viventi dell'ornamento della disciplina etica dei buddha perfetti; perciò, devi realizzare gli obiettivi di tutti gli esseri. Riguardo a questo, tu devi necessariamente sviluppare la forza della tua {145} stessa disciplina etica pura, perché se la tua stessa disciplina etica è impura e degenera, cadrà in una rinascita miserevole e perciò non conseguirai neppure il tuo benessere, e quindi non ti preoccuperai del benessere degli altri. Per cui, una volta che cominci a lavorare per il benessere degli altri, valuta grandemente la tua disciplina etica. Hai bisogno di focalizzarti intensamente sul salvaguardarla e sull'applicare restrizioni al tuo comportamento. Non essere lasso. Il *Compendio delle Perfezioni* afferma:²²⁸

Coloro che si sforzano di dotare tutti gli esseri
 Dell'ornamento della perfetta disciplina etica dei buddha
 Purificano all'inizio la loro stessa disciplina etica;
 Con una disciplina etica pura essi sviluppano una forza potente. [392]

Ed anche:

Se con una disciplina etica difettosa non puoi raggiungere il tuo stesso benessere,
 Dove prenderai la forza per il benessere degli altri?
 Perciò, quelli che lottano per il benessere degli altri
 Non allentano la loro devozione a questa.

Inoltre, tale pura disciplina etica è basata sulla pratica (proprio come prescritto) di ciò che è da adottare e ciò che è da mettere da parte. Questo, per di più, dipende da una forte e stabile attitudine a volere salvaguardare la tua disciplina etica. Di conseguenza, sviluppa il desiderio di salvaguardare la tua disciplina etica meditando a lungo sulle gravi conseguenze del non salvaguardarla e sui benefici del salvaguardarla.

Rispetto al primo, le gravi conseguenze del non salvaguardare la tua disciplina etica, il *Compendio delle Perfezioni* dice:²²⁹

Perciò, vedi l'insopportabile paura ed
 Elimina anche la più piccola cosa che debba essere eliminata.

Così, una volta che sei spaventato dalle gravi conseguenze delle tue malefatte, ti sforzerai di astenerci anche da quelle piccole. Pensa come spiegato prima alle gravi conseguenze delle dieci non virtù, i fattori più grossolani incompatibili con la disciplina etica.²³⁰

Riguardo ai benefici del salvaguardare la tua disciplina etica, essi sono come spiegato in precedenza²³¹ ed esposto dal glorioso Aryasura nel suo *Compendio delle Perfezioni*:²³²

Le sostanze divine, le risorse degli umani di cui dilettersi e
 La beatitudine suprema e i sapori supremi che sono le meraviglie delle deità –
 {146} Viene forse qualcosa di più meraviglioso dalla disciplina etica?
 Anche i buddha e l'insegnamento sorgono da essa.

Inoltre, in dipendenza dalla disciplina etica la tua corrente mentale si sviluppa progressivamente; il tuo addestramento diventa uguale a quello dei bodhisattva

mahasattva, che hanno una natura compassionevole; e tu raggiungi la pura sublime saggezza che elimina tutti i semi dell'agire scorretto. Quando gli ornamenti mondani adornano (le persone) molto giovani o molto vecchie, queste persone appaiono ridicole e perciò sono brutte. Ma indipendentemente da chi – vecchio, giovane o di età intermedia – abbia l'ornamento della disciplina etica, questo diletta chiunque; perciò è il migliore degli ornamenti. La piacevole fragranza del buon nome della disciplina etica si diffonde in tutte le direzioni, mentre le altre fragranze piacevoli devono seguire la direzione del vento e perciò sono limitate. [393] Una lozione profumata di legno di sandalo, che allevia il tormento del gran calore, è proibita ai rinuncianti, ma una lozione che protegge dal calore torturante delle affezioni non è proibita ed è per loro appropriata. Una persona che assuma l'apparenza esterna di un rinunciante ma che abbia il gioiello della disciplina etica, è superiore agli altri. Il *Compendio delle Perfezioni* dice:²³³

La disciplina etica è il sentiero del conseguimento speciale,
Ottiene l'uguaglianza con quelli di natura compassionevole,
Ed ha la natura suprema della pura saggezza sublime.
Libera da difetti, è chiamata il migliore degli ornamenti.

È una fragranza piacevole in tutti e tre i regni,
È una lozione non proibita al rinunciante.
Perfino quelli che copiano l'abbigliamento appropriato (di un rinunciante), se
hanno la disciplina etica,
Sono superiori agli altri esseri umani.

Inoltre, dalla disciplina etica derivano altri benefici: benché tu non pronunci parole adulatrici e non lotti con grande sforzo e tribolazione, metti insieme in modo naturale le risorse necessarie; anche senza minacce di atti di forza, tutti gli esseri ti rendono omaggio; non c'è un parlare disinvolto riguardo al lignaggio dei tuoi parenti, ecc.; la gente che in precedenza non ti conosceva o non ti aiutava è naturalmente gentile verso di te; e le deità e gli umani hanno reverenza per la polvere delle impronte dei tuoi piedi e portano via ciò che riescono a prendere, come oggetto di adorazione. Il *Compendio delle Perfezioni* afferma:²³⁴

Anche senza parlare o senza sottostare a tribolazioni
Tu ottieni le cose di necessità immediata e i servizi. {147}
Senza minacce tutto il mondo ti rende omaggio;
Tu ottieni potere senza sforzo e senza affanno.

Sei tra quelli di cui è improprio parlare a caso.

Perfino le persone che non conoscevi in precedenza,
 Che non ti hanno aiutato o non hanno fatto quello di cui avevi bisogno,
 Rendono omaggio a te, persona dotata di disciplina etica.

Gli esseri eccellenti riveriscono la polvere benedetta dai tuoi piedi,
 Toccandola con le loro teste, le deità e gli umani si inchinano ad essa,
 La mettono sulla corona alla sommità delle loro teste e portano via quella che
 possono ottenere. [394]
 Perciò, colui che ha la disciplina etica è nel lignaggio supremo.

I saggi che riflettono bene su questi benefici e gravi conseguenze, devono salvaguardare la propria disciplina etica, come spiega il *Compendio delle Perfezioni*:²³⁵

I bodhisattva non comprometteranno, a causa del desiderio ardente
 Per la propria felicità, la disciplina etica, che deve essere protetta.

Ed anche:

Poiché ti controlli, sperimenti felicità;
 Poiché hai l'ornamento lodato dall'erudito, tu salvaguardi la disciplina etica;
 Poiché tu porti alla perfezione tutti gli addestramenti,
 Affidati alla disciplina etica completamente e senza orgoglio.

Inoltre, dopo che hai rimosso la tua mera paura dei regni miserabili e il tuo desiderio per le mere condizioni eccellenti delle divinità e degli umani, salvaguarda la tua disciplina etica con l'intenzione di stabilire tutti gli esseri viventi nella disciplina etica. Il *Compendio delle Perfezioni* afferma:²³⁶

Chiunque aspiri a stabilire nella pura disciplina etica
 Ogni essere vivente nei mondi senza misura
 E si affidi alla disciplina etica per beneficiare il mondo
 (Di costui) si dice che porti alla perfezione la disciplina etica.

Perciò, rimuovi la paura dei regni miserevoli
 E il desiderio per le meraviglie dei regni e degli stati elevati;
 Salvaguarda una disciplina etica senza difetti, e dipendi dalla
 Disciplina etica perché tu stai lottando per il benessere del mondo.

{148} (c') **Le divisioni della disciplina etica**

158 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Ci sono tre divisioni della disciplina etica:

1. La disciplina etica della restrizione
2. La disciplina etica del raccogliere le virtù
3. La disciplina etica di agire per il benessere degli esseri viventi

(1') **La disciplina etica della restrizione**

Livelli del Bodhisattva dice che la disciplina etica della restrizione consiste nei sette tipi di voti della liberazione individuale.²³⁷ Pertanto, dato che ci sono quelli che hanno preso i voti della liberazione individuale e stanno anche mantenendo i voti del bodhisattva, la disciplina etica della restrizione consiste: o nei voti effettivi della liberazione individuale per il gruppo di persone laiche o di rinuncianti, oppure è una pratica di restrizione e astensione che sarebbe associata con quei voti effettivi. [395] Inoltre, dato che ci sono quelli che hanno preso i voti del bodhisattva (ma) che sono inadatti ad essere recipienti dei voti della liberazione individuale, la disciplina etica della restrizione è la pratica della restrizione e della astensione che abbandona qualsiasi atto che sia sbagliato per natura o qualsiasi atto che sia sbagliato per via della proibizione che sarebbe associata ai voti della liberazione individuale.

(2') **La disciplina etica del raccogliere le virtù**

La disciplina etica del raccogliere le virtù significa che ti focalizzi sulle virtù come le sei perfezioni e poi sviluppi le virtù che non hai sviluppato nella tua mente, non sciupi quelle che hai già sviluppato, ed accresci entrambe queste sempre di più.

(3') **La disciplina etica di agire per il benessere degli esseri viventi**

La disciplina etica di agire per il benessere degli esseri viventi significa che ti focalizzi sul benessere degli undici tipi di esseri viventi e quindi realizzi i loro obiettivi in questa e nelle vite future in modo conveniente e senza fare errori.²³⁸ Dal momento che ho già dettagliato questi nel mio *Sentiero Fondamentale per il Risveglio*,²³⁹ dovresti sicuramente leggere quello più e più volte.

Pertanto, dato che le regole dei voti della liberazione individuale sono un aspetto dei precetti per i rinuncianti che hanno preso i voti del bodhisattva, esse non sono esposte separatamente dai precetti per i bodhisattva. Inoltre, all'interno delle tre divisioni della disciplina etica, la disciplina etica della restrizione –

le regole effettive dei voti della {149} liberazione individuale o la pratica di impegnarsi in ciò che deve essere adottato e di rifiutare ciò che deve essere messo da parte e che sarebbe associato con questi voti – è inizialmente molto importante perfino per i bodhisattva; perciò addestrati in questa. Il *Compendio delle Determinazioni dei Livelli del Bodhisattva* afferma:²⁴⁰

Tra i tre aspetti della disciplina etica, la disciplina etica della restrizione include e arriva alle altre due; quando tu sei limitato da essa e la salvaguardi, sei limitato pure dalle altre due e le proteggi, e quando non sei limitato da essa né la proteggi, tu non sei limitato dalle altre due né le salvaguardi. Di conseguenza, si dice che se la disciplina etica di restrizione dei bodhisattva degenera, tutti i loro voti degenerano.

Se pensi che i voti della liberazione individuale siano per gli *sravaka*, e se accantoni le loro regole prescrittive e proscrittive e dici: “Ci sono altri precetti, i precetti del bodhisattva, in cui addestrarsi”, allora non hai afferrato il punto chiave dell’addestramento del bodhisattva nella disciplina etica, perché si dice spesso che la disciplina etica della restrizione è la base e la sorgente dei successivi due tipi di disciplina etica. [396]

Inoltre l’aspetto principale della disciplina etica della restrizione è l’astenersi da atti che sono sbagliati per natura. In più, si insegna in tutti i veicoli, più alto e più basso, che questa astensione dagli atti che sono sbagliati per natura è l’astensione dalle dieci non-virtù, che includono il punto cruciale degli errori maggiori degli atti che sono sbagliati per natura. Tu devi correttamente applicare a te stesso restrizioni fisiche, verbali e mentali non consentendo un’oscillazione della mera motivazione per queste non-virtù. Il *Compendio delle Perfezioni* dice:²⁴¹

Non permettere che questi dieci sentieri dell’azione degenerino;
Essi sono il sentiero verso le gioie dello stato elevato o liberazione.
Mantenendo questi, tu raggiungi le tue mete che sono
Contemplazioni speciali in cui tu pensi di aiutare gli esseri.

Applica la corretta restrizione alla tua parola, corpo e mente;
Il Conquistatore disse: “Questa, in breve è la disciplina etica”.
Questa è la base che racchiude tutta la disciplina etica.
Perciò addestrati in questa restrizione.

Anche il maestro Ciandrakirti spiega la pratica della perfezione della disciplina etica come astenersi dalle dieci non-virtù nel capitolo sulla disciplina etica

del suo *Spiegazione del "Commentario sulla 'Via di Mezzo'"*, e tali spiegazioni si trovano anche in {150} molti sutra come il *Sutra sui Dieci Livelli*. Pertanto, se tu addestri inizialmente la tua mente nella restrizione come quella spiegata sopra, realizzi facilmente i restanti due tipi di disciplina etica.

(d') **Come praticare**

Tu pratici i tre tipi di disciplina etica in associazione con le sei supremazie e le sei perfezioni. Quando pratici in associazione con le sei perfezioni, la generosità della disciplina etica è stabilire gli altri nella disciplina etica dopo aver stabilito te stesso in essa. Le restanti perfezioni sono come presentate prima.²⁴²

(e') **Sommario**

La radice dell'impegnarsi negli atti di disciplina etica e così di seguito, consiste nel non indebolire e nell'accrescere stabilmente la mente dell'illuminazione – la base degli atti del bodhisattva. È anche il modo migliore per desistere dal danneggiare qualsiasi essere vivente. Aspira a praticare la disciplina etica di quelli ad alti livelli e quindi addestra in essa la tua mente. [397] Impara subito sinceramente cosa adottare e cosa mettere da parte, cominciando con la disciplina etica di un bodhisattva principiante. In particolare esercita frequentemente ogni giorno un'attitudine di restrizione rispetto a ciò che sai degli atti che sono sbagliati per natura – come le dieci non virtù – e degli atti che sono sbagliati per proibizione. Tra questi, sforzati anche ripetutamente di applicare un'attitudine di restrizione verso le trasgressioni fondamentali del voto in cui ti sei impegnato. Una volta che farai questo sarai in grado di completare l'addestramento del bodhisattva in un'altra vita come un effetto comportamentale causalmente concordante, con poca difficoltà e con poca sofferenza. Tuttavia, se trascuri queste cose adesso sarai continuamente macchiato da errori e trasgressioni veramente gravi e, per di più, per molte vite sarai incapace di apprendere l'addestramento del bodhisattva. Perciò, d'ora in avanti sforzati in queste pratiche.

{151} LA PERFEZIONE DELLA PAZIENZA

- (iii) Come addestrarsi nella perfezione della pazienza
 - (a') Cos'è la pazienza
 - (b') Come cominciare a coltivare la pazienza
 - (c') Le divisioni della pazienza
 - (1') Sviluppare la pazienza del non tenere conto del danno fatto a te
 - (a'') Porre freno all'impazienza verso quelli che ti danneggiano
 - (1'') Porre freno all'impazienza verso quelli che impediscono la tua felicità e verso quelli che causano la tua sofferenza
 - (a)) Mostrare che la rabbia è ingiustificata
 - (1)) Analizzando l'oggetto, la rabbia è ingiustificata
 - (a')) Analizzando se l'oggetto ha auto-controllo, la rabbia è ingiustificata
 - (b')) Analizzando l'una o l'altra delle due, la provvisorietà o l'inerenza, la rabbia è ingiustificata
 - (c')) Analizzando se il danno è diretto o indiretto, la rabbia è ingiustificata
 - (d')) Analizzando la causa che spinge le persone che fanno il danno, la rabbia è ingiustificata
 - (2)) Analizzando il soggetto, la rabbia è ingiustificata
 - (3)) Analizzando la base, la rabbia è ingiustificata
 - (a')) Analizzare le cause del danno e dove risiede l'errore
 - (b')) Analizzare i tuoi impegni
 - (b)) Mostrare che la compassione è appropriata
 - (2'') Porre freno all'impazienza verso quelli che impediscono che tu ottenga lodi, fama o onore e verso quelli che hanno disprezzo per te, o ti dicono cose offensive o spiacevoli
 - (a)) Porre freno all'impazienza verso quelli che impediscono tre cose – lode, fama o onore
 - (1)) Riflettere su come la lode e così via manchino di buone qualità
 - (2)) Riflettere su come la lode e così via abbiano dei difetti
 - (3)) Il bisogno di compiacersi di quelli che impediscono la lode e così via
- {152} (b)) Porre freno all'impazienza verso quelli che ti fanno tre cose – hanno disprezzo per te o ti dicono cose offensive o spiacevoli
 - (b'') Bloccare sia la mancanza di compiacimento per i conseguimenti di chi

162 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

- (ti) fa danno che il compiacimento per le loro difficoltà
- (2') Sviluppare la pazienza di accettare la sofferenza
 - (a'') La ragione per cui devi indubbiamente accettare la sofferenza
 - (b'') Il modo di sviluppare l'accettazione
 - (1'') Respingere l'idea che quando si presenta la sofferenza è assolutamente spiacevole
 - (2'') Mostrare che è appropriato accettare la sofferenza
 - (a)) Riflettere sulle buone qualità della sofferenza
 - (b)) Riflettere sui vantaggi del sopportare le avversità della sofferenza
 - (1)) Riflettere sui benefici cruciali come la liberazione, ecc.
 - (2)) Riflettere sul beneficio del dissolvere una sofferenza incommensurabile
 - (c)) Come non è difficile sopportare la sofferenza se gradatamente ti assuefai ad essa partendo da quella piccola
 - (c'') Una spiegazione dettagliata dal punto di vista delle basi
 - (3') Sviluppare la pazienza della certezza circa gli insegnamenti
 - (d') Come praticare
 - (e') Sommario

(iii) Come addestrarsi nella perfezione della pazienza

La spiegazione di come addestrarsi nella perfezione della pazienza ha cinque parti:

1. Cos'è la pazienza
2. Come cominciare a coltivare la pazienza
3. Le divisioni della pazienza
4. Come praticare
5. Sommario

(a') Cos'è la pazienza

La pazienza è: (1) non tener conto del danno recato a te; (2) accettare la sofferenza che sorge nella tua corrente mentale, e (3) essere sicuri degli insegnamenti e mantenere fermamente la fede in essi. Ci sono tre gruppi di fattori incompatibili con questi: per il primo, l'ostilità; per il secondo, l'ostilità e la perdita di coraggio; e per il terzo l'incredulità e l'antipatia. Perfezionare la pazienza significa che tu semplicemente completi il tuo condizionamento ad uno stato della mente in cui hai messo un freno alla tua ira e cose del genere. Il liberarsi dalla condotta indiscipli-

nata non dipende da tutti gli esseri viventi, perché non saresti in grado di fare questo e perché tu realizzi il tuo {153} scopo proprio disciplinando la tua mente. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁴³

Le persone indisciplinate sono senza limite come lo spazio;
Non potresti mai avere ragione di esse.
Se conquistasti il singolo stato mentale dell'ira
È come conquistare tutti i tuoi nemici. [398]

Dove potresti trovare cuoio sufficiente
Per coprire l'intera superficie della terra?
Indossare semplicemente il cuoio dei tuoi sandali
È come coprire tutta la terra.

Similmente, io non posso cambiare
Le cose esterne, ma dal momento che
Posso cambiare il mio stato mentale
Perché dovrei aver bisogno di cambiare qualcos'altro?

(b') **Come cominciare a coltivare la pazienza**

Benché ci siano molti modi di coltivare la pazienza, per cominciare io spiegherò la meditazione sui benefici della pazienza e i difetti del non essere pazienti. I benefici sono esposti in *Livelli del Bodhisattva*:²⁴⁴

Inizialmente, i bodhisattva considerano i benefici della pazienza. Essi pensano: “Le persone che hanno pazienza non avranno molti nemici in seguito e non avranno molte separazioni da quelli a cui sono vicini. Avranno molta felicità e contentezza. Non avranno rimorsi al momento della morte e dopo la disintegrazione dei loro corpi rinasciranno anche tra le deità nei reami felici degli stati elevati”. Guardando a tali benefici, sono pazienti anche loro. Impegnano gli altri nel sostenere e promuovere la pazienza ed anche elogiano la pazienza. Quando vedono persone pazienti, si compiacciono e sono pieni di gioia.

Il *Compendio delle Perfezioni* dice:²⁴⁵

Si dice: “La pazienza è il miglior approccio
Per confrontarsi con l'inclinazione a non tener conto del benessere degli altri”;
La pazienza in opposizione al difetto della rabbia protegge
Tutto ciò che c'è di eccellente in questo mondo.

164 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

La pazienza è il miglior ornamento del potente,
 La più grande forza per coloro che praticano l'ascetismo,
 È una corrente di acqua sul fuoco selvaggio della malevolenza.
 La pazienza rimuove molto danno in questa e nelle vite future.

Le frecce delle parole delle persone indisciplinate
 Sono smorzate dalla corazza della pazienza di un essere superiore; {154}
 Queste persone indisciplinate danno allora piacevoli fiori di elogio
 Che diventano attraenti ghirlande di fama. [399]

Ed anche:

La pazienza è anche l'artigiano che crea il corpo della forma di un buddha,
 Adornato dai bellissimi segni delle buone qualità.

Perciò, Aryasura elogia la pazienza per via dei suoi molti benefici: ti impedisce di distoglierti dal benessere degli altri a causa della concezioni errate degli esseri viventi; ti protegge dalla rabbia, il nemico che distrugge molte radici di virtù; è un ornamento accattivante perché sopporta il danno di quelli di scarso potere; è la forza eccellente degli asceti che sono tormentati dalle afflizioni; è una corrente d'acqua che estingue il fuoco selvaggio della malevolenza; è una corazza che non può essere perforata dalle frecce delle concezioni errate delle persone indisciplinate; è l'artigiano abile che crea una bella forma di colore dorato che cattura gli occhi e le menti degli esseri.

Inoltre, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁴⁶

Chiunque lavori duro e sconfigga la rabbia
 È felice in questa e nelle vite future.

Quando ti affidi con continuità alla pazienza, non mandi in rovina la tua attitudine gioiosa, perciò sei sempre felice perfino in questa vita. Inoltre, la pazienza arresta le rinascite miserevoli nelle vite future, dà rinascite speciali nei regni felici e in definitiva conferisce la bontà certa, così sei completamente felice in questa e nelle vite future.

Medita su questi benefici finché ottieni una forte, ferma certezza circa la relazione di causa-ed-effetto all'interno della quale i benefici come questi sorgono dalla pazienza.

Rispetto ai difetti della rabbia, i difetti invisibili sono come segue. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁴⁷

Qualsiasi atto buono, come
 La generosità e l'adorare i *Sugata*,
 Tu abbia collezionato nel corso di mille eoni
 Viene completamente distrutto in un momento di rabbia.

Aryasura ha formulato questo con esattezza, come è presentato nell' *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*. Il *Sutra del Gioco di Manjushri* (*Manjusri-vikridita-sutra*) menziona la distruzione della virtù accumulata per cento eoni, e anche il *Commentario sulla "Via di Mezzo"* di Ciandrakirti dice che la virtù accumulata in cento eoni di condizionamento alla perfezione della generosità e della disciplina etica viene distrutta perfino dalla generazione di un solo pensiero di rabbia momentaneo. [400] {155}

Riguardo a chi o cosa debba essere il destinatario di tale rabbia distruttiva, alcuni dicono che devono essere i bodhisattva, mentre altri asseriscono che devono essere i destinatari in generale. La prima (versione) concorda con l'affermazione del *Commentario sulla "Via di Mezzo"*:²⁴⁸

Perciò, la rabbia di un momento verso un figlio dei Conquistatori
 Distrugge la virtù che sorge dalla generosità e dalla disciplina etica
 Accumulata per cento eoni.

Rispetto alla persona che si arrabbia, *Spiegazione del Commentario sulla "Via di Mezzo"* dice che se la rabbia anche da parte dei bodhisattva distrugge le loro radici di virtù, non c'è bisogno di dire che la rabbia dei non-bodhisattva verso i bodhisattva fa (la stessa cosa). Sia che si accerti che il ricevente della rabbia è un bodhisattva o che i difetti percepiti che causano la rabbia sono reali, nondimeno si dice che la distruzione della virtù è proprio come spiegata sopra [cioè viene perduta la virtù accumulata per cento eoni].

In generale affinché ci sia la distruzione delle radici di virtù non è necessario che la rabbia sia verso i bodhisattva. Il *Compendio degli Addestramenti* afferma:²⁴⁹

Il testo degli Arya-sarvastivadin dice: Il Baghavan disse: "Monaci, considerate un monaco che faccia una prostrazione completa a uno *stupa* che contenga un capello e le unghie di un buddha e che abbia un'attitudine di fede".

"Così sia, Riverito".

"Monaci, questo monaco sperimenterà come monarca universale un numero di regni mille volte maggiore del numero dei grani di sabbia ottantaquattromila leghe sotto il terreno che il suo corpo copre con la prostrazione – giù fino al disco d'oro che sostiene la terra".

Poi il venerabile Upali, che si trovava di lato a poca distanza da dove sedeva il Bhagavan, si chinò rispettosamente con le mani giunte e chiese: “Il Bhagavan ha detto che le radici di virtù di questo monaco sono così grandi. Oh Bhagavan, come si esauriscono, diminuiscono, si cancellano e si estinguono quelle radici di virtù?”. [401]

“Upali, quando un peccato come la malevolenza viene commesso verso i compagni praticanti, è come una ferita o una mutilazione. Io non posso vedere il suo impatto completo. Upali, questo diminuisce, cancella ed estingue quelle grandi radici di virtù. Perciò, Upali, se tu non sentiresti malevolenza verso un ceppo bruciato, che bisogno c'è di parlare dell' avere sentimenti di quel genere verso un corpo che ha una coscienza?”.

La posizione di alcuni eruditi: “Il significato del distruggere le radici di virtù è che distruggendo la capacità delle virtù precedenti di rilasciare velocemente i loro effetti, tu ritardi il rilascio dei loro effetti. Perciò {156} la rabbia, per esempio, darà i suoi effetti per prima, ma certamente non si verificherà il caso che i semi delle radici di virtù non diano effetti quando più tardi incontreremo le condizioni richieste, perché, dato che nessun sentiero mondano può eliminare i semi che devono essere eliminati, è impossibile avere l'eliminazione dei semi delle afflizioni”.

Risposta: Questo ragionamento è infondato perché: (1) perfino le purificazioni con cui gli esseri ordinari eliminano la non-virtù per mezzo del suo rimedio, i quattro poteri della confessione, non è una eliminazione dei suoi semi; non di meno, benché i semi di questa non-virtù possano più tardi incontrare le condizioni richieste, essi non possono dare una fruizione; (2) perfino il karma virtuoso e non-virtuoso che viene esaurito dopo aver dato le fruizioni singole non perde i suoi semi; tuttavia, anche quando i semi di tale karma incontrano da lì in avanti le condizioni richieste, è impossibile che sorgano le fruizioni, e (3) quando raggiungi i livelli del picco e della sopportazione del sentiero della preparazione [il secondo e il terzo dei quattro livelli] tu non elimini i semi della non-virtù che causano le visioni errate e le rinascite miserevoli; nondimeno, anche se i semi di questa non-virtù possono incontrare le condizioni richieste, essi non possono far sorgere le visioni errate o una nascita miserabile.

Inoltre, il ragionamento è insano perché, come dice la precedente citazione [l'*Auto-Commentario al “Tesoro della Conoscenza”* di Vasubandhu]:²⁵⁰

Quanto alle azioni che danno origine all'esistenza ciclica,
 Ci sono quelle pesanti, quelle pressoché (pesanti)
 Quelle a cui sei abituato, e quelle che hai fatto per prime.
 Tra queste, le prime matureranno per prime.

Qualsiasi azione virtuosa o non-virtuosa che giunga a fruizione blocca temporaneamente l'opportunità di fruizione di un'altra azione; comunque non viene detto né può essere stabilito che una mera fruizione precedente distrugga la virtù o la non-virtù. Né è appropriato che "distruggere le radici di virtù" significhi il mero rinvio temporaneo della fruizione; altrimenti ne conseguirebbe per assurdo che tutte le potenti azioni non-virtuose dovrebbero per forza essere considerate distruttrici delle radici di virtù. [402]

Pertanto, riguardo a questo, il maestro Bhavaviveka afferma (come già spiegato)²⁵¹ che sia nel caso della purificazione della non-virtù tramite i quattro poteri della confessione, così come (nel caso) della distruzione delle radici di virtù da parte delle visioni errate e della malevolenza, i semi della virtù o della non-virtù non potrebbero dare luogo ad effetti anche se più tardi dovessero incontrare le condizioni richieste, proprio come dei semi rovinati non daranno origine a germogli anche se dovessero incontrare le condizioni richieste.

Inoltre, come già spiegato,²⁵² anche se pulisci la tua accumulazione di peccati tramite la purificazione con i quattro poteri, questo non contraddice il fatto che sarai lento nel produrre i sentieri più alti. Concordemente, per alcune persone la rabbia distrugge, per esempio, le loro risorse e il loro corpo eccellente – gli effetti rispettivi del fare doni e del salvaguardare la disciplina etica – ma non è in grado di distruggere la loro capacità di produrre di nuovo facilmente radici di virtù tramite il fare doni e salvaguardare la disciplina etica, per mezzo dell'effetto comportamentale causalmente concordante della loro assuefazione alla generosità e alla astensione. Per altre persone, la rabbia distrugge il manifestarsi continuativo di un tipo simile di comportamento virtuoso causalmente concordante, come la auto-disciplina etica e così via, ma non distrugge il manifestarsi di un corpo eccellente, di risorse e via di seguito. Alcuni [bodhisattva] realizzano un sentiero tramite il quale progrediscono verso la perfezione entro un eone, per esempio, se non generano rabbia verso un bodhisattva che ha ottenuto una predizione che prometta la sua illuminazione (come spiegato in precedenza).²⁵³ Se producono un singolo pensiero di rabbia verso un tale bodhisattva, questo sentiero non è espulso dalla loro corrente mentale, ma il loro progresso sul sentiero diventa lento per la durata di un eone.

In breve, proprio come nel caso della purificazione della non-virtù non c'è bisogno di purificare ogni effetto comportamentale, così rispetto alla distruzione della virtù non c'è bisogno di distruggere ogni effetto comportamentale. Tuttavia, dato che questo è importante e dato che è cruciale analizzarlo usando le scritture dell'unico Buddha e il ragionamento basato su di esse, tu dovresti ricercare bene le scritture e fare un'analisi.

168 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Quindi i difetti invisibili della rabbia sono che essa progetta le sue fruizioni, che sono estremamente spiacevoli, e che essa previene il sorgere delle smisurate fruizioni veramente piacevoli del suo opposto [la virtù]. [403]

I difetti della rabbia visibili in questa vita sono che non sperimenti una mente pacifica e buona; la gioia e la felicità che avevi in precedenza periscono e non puoi riottenerle; non puoi dormire bene, e indebolisci la stabilità in cui la tua mente resta calma. Quando hai un grande odio, anche quelli dei quali in precedenza ti prendevi cura dimenticano la tua gentilezza e ti uccidono; perfino gli amici e i parenti si infastidiranno e ti lasceranno; benché tu ne raduni {158} altri con la tua generosità, essi non resteranno; e così via. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁵⁴

Nella morsa delle pene mentali dell'odio,
La tua mente non sperimenta pace.
Non trovi gioia e felicità,
Il sonno non viene e tu diventi instabile.

Perfino quelli che dipendono da un maestro
Che si prende cura di loro con ricchezza e servizi
Sopraffaranno e uccideranno
Un maestro che si arrabbia

La sua rabbia scoraggia gli amici.
Benché egli raduni la gente con dei doni,
Essi non lo serviranno. In breve
Nessuna persona arrabbiata è felice.

Anche la *Ghirlanda di Storie della Nascita* dice:²⁵⁵

Quando il tuo aspetto è alterato dal fuoco della rabbia,
Non puoi apparire bello, benché adornato da gioielli.
Puoi dormire su un buon letto, ma
La tua mente soffre per le pene acute della rabbia.

Dimentichi di raggiungere mete benefiche per te stesso;
Tormentato dalla rabbia, prendi un sentiero cattivo.
Danneggi il conseguimento dei tuoi scopi e il tuo buon nome.
La tua grandeur (*sic*) declina come la luna calante.

Benché i tuoi cari ti amino
 Tu cadì in un abisso di errori.
 Indebolendo la tua intelligenza riguardo a ciò che è d'aiuto e a ciò che è dannoso,
 Per la maggior parte trasgredisci e la tua mente diventa confusa.

Attraverso la rabbia ti assuefai ad atti peccaminosi,
 Così soffri per cento anni nei regni miserevoli.
 Quale danno maggiore di questo potrebbe essere fatto
 Perfino da nemici che vendicassero il grande danno che hai fatto?

Questa rabbia è il nemico interiore;
 Io so che è così.
 Chi può sopportare
 La sua proliferazione? [404]

Medita finché sei fermamente convinto che le gravi conseguenze come queste sorgono dalla rabbia. Perciò *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁵⁶

{159} Non c'è peccato come l'odio
 E non (c'è) fortitudo come la pazienza.
 Perciò, coltiva zelantemente
 La pazienza in una varietà di modi.

Dapprima comprendi i benefici e i difetti e poi sforzati di coltivare la pazienza in molti modi. La ragione (che sta) dietro alla prima linea è esposta in *Spiegazione del Commentario sulla "Via di Mezzo"* di Ciandrakirti:²⁵⁷

Tu non puoi misurare le fruizioni della rabbia, proprio come non puoi misurare l'acqua dell'oceano con una bilancia. Perciò, per progettare spiacevoli effetti e danneggiare la virtù, non c'è peccato più grande di una mancanza di pazienza.

Questo perché, benché gli altri peccati portino come risultato delle fruizioni estremamente spiacevoli, essi non sono grandi peccati unicamente per quello, dato che non distruggono le radici di virtù. Tuttavia, ci sono molti errori diversi dalla rabbia che combinano sia la produzione di una terribile fruizione che la distruzione delle radici di virtù: le visioni errate che negano causa ed effetto; abbandonare gli insegnamenti sublimi; generare orgoglio in relazione ai bodhisattva, i guru e simili e in tal modo sminuirli terribilmente; e via di seguito. Puoi conoscere questi tramite il *Compendio degli Addestramenti*.

170 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

(c') Le divisioni della pazienza

La sezione sulle divisioni della pazienza ha tre parti:

1. Sviluppare la pazienza del non tenere conto del danno fatto a te
2. Sviluppare la pazienza di accettare la sofferenza
3. Sviluppare la pazienza della certezza circa gli insegnamenti

(r') Sviluppare la pazienza del non tenere conto del danno fatto a te

Sviluppare la pazienza del non tenere conto del danno fatto a te ha due parti:

1. Porre freno all'impazienza verso quelli che ti danneggiano
2. Bloccare sia la mancanza di compiacimento per i conseguimenti di chi (ti) fa danno che il compiacimento per le loro difficoltà

(a'') Porre freno all'impazienza verso quelli che ti danneggiano

Porre freno all'impazienza verso quelli che ti danneggiano ha due parti:

1. Porre freno all'impazienza verso quelli che impediscono la tua felicità e verso quelli che causano la tua sofferenza [405]
2. Porre freno all'impazienza verso quelli che impediscono che tu ottenga lodi, {160} fama o onore, e verso quelli che hanno disprezzo per te, o ti dicono cose offensive o spiacevoli

(r'') Porre freno all'impazienza verso quelli che impediscono la tua felicità e verso quelli che causano la tua sofferenza

Porre freno all'impazienza verso quelli che impediscono la tua felicità e verso quelli che causano la tua sofferenza ha due parti:

1. Mostrare che la rabbia è ingiustificata
2. Mostrare che la compassione è appropriata

(a) Mostrare che la rabbia è ingiustificata

Mostrare che la rabbia è ingiustificata ha tre parti:

1. Analizzando l'oggetto, la rabbia è ingiustificata

2. Analizzando il soggetto, la rabbia è ingiustificata
3. Analizzando la base, la rabbia è ingiustificata

(1) Analizzando l'oggetto, la rabbia è ingiustificata

Analizzando l'oggetto, la rabbia è ingiustificata ha quattro parti:

1. Analizzando se l'oggetto ha auto-controllo, la rabbia è ingiustificata
2. Analizzando l'una o l'altra delle due, la provvisorietà o l'inerenza, la rabbia è ingiustificata
3. Analizzando se il danno è diretto o indiretto, la rabbia è ingiustificata
4. Analizzando la causa che spinge le persone che fanno il danno, la rabbia è ingiustificata

(a') Analizzando se l'oggetto ha auto-controllo, la rabbia è ingiustificata

Analizza pensando: "Quali sarebbero le basi ragionevoli della rabbia verso quelli che recano danno?". Dopo di che potresti pensare: "Loro hanno avuto per primi il pensiero di volermi danneggiare, hanno predisposto il metodo e quindi hanno impedito la mia felicità o mi hanno inflitto una spiacevole sofferenza fisica o mentale, perciò la mia rabbia è giustificata". Sei arrabbiato perché (ti) hanno inflitto un danno mentre avevano l'auto-controllo per non danneggiarti, o sei arrabbiato perché loro erano completamente privi di alcun auto-controllo e ti hanno danneggiato mentre, impotenti, (erano) spinti da qualcos'altro? Nel primo caso la tua rabbia è ingiustificata perché quelli che infliggono il danno non hanno il controllo su se stessi dato che, quando le condizioni e le cause – i semi lasciati dalle affezioni alle quali erano precedentemente [161] abituati, un oggetto vicino, e le concezioni erronee – si riuniscono, danno origine al pensiero di danneggiare, anche se colui che fa il danno non pensa: "Io proverò malevolenza"; mentre se quelle cause e condizioni non sono complete, non produrranno mai il pensiero di danneggiare, anche se il danneggiatore pensa: "Io sentirò malevolenza". Queste cause e condizioni producono il desiderio di danneggiare; questo, a sua volta, produce l'opera di danneggiamento; e questa produce la sofferenza per qualcun altro; perciò quei danneggiatori non hanno il sia pur minimo auto-controllo. Per di più, essi sono diventati come servi delle loro affezioni, perché sono sotto il controllo di altri, cioè, le loro affezioni.

Nel secondo caso – tu sei arrabbiato perché i danneggiatori sono completamente privi di qualsiasi auto-controllo e, essendo impotentemente spinti da qualcos'altro, ti fanno del male – la tua rabbia è allora totalmente ingiustificata. [406] Per esempio, alcune persone che sono state possedute dai demoni e

sono andate sotto il loro controllo possono desiderare di fare del male a coloro che li stanno aiutando a liberarsi dai loro demoni e per questo li picchiano, ecc. Tuttavia, coloro che li aiutano pensano: “Fanno questo perché i loro demoni hanno eliminato la loro capacità di controllare se stessi”, e non hanno neppure la minima rabbia verso di essi; quindi si sforzano al meglio della propria abilità per liberarli dai loro demoni. Allo stesso modo, quando i bodhisattva sono danneggiati da altri pensano: “Loro fanno questo perché i demoni delle afflizioni hanno eliminato la loro capacità di controllare se stessi”. Senza essere neppure minimamente arrabbiati con quelle persone, essi devono allora generare la mente dell’illuminazione, pensando: “Mi sforzerò negli atti del bodhisattva al fine di liberarli da queste afflizioni”. In conformità con questo, *Quattrocento Stanze* di Aryadeva dice:²⁵⁸

Proprio come un dottore non lotta ma aiuta
I pazienti che sono posseduti dagli spiriti, benché essi si arrabbino,
Così il Saggio dice che le afflizioni sono in errore,
Non le persone che hanno le afflizioni.

Anche il maestro Ciandrakirti afferma:

“Questo non è un errore degli esseri viventi,
È piuttosto l’errore delle afflizioni”.
Così i dotti analizzano
E non lottano con gli altri.

Benché molti ragionamenti siano esposti in *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*, è facile essere certi di questo particolare (ragionamento) ed è un rimedio molto potente per la rabbia. Anche i *Livelli del Bodhisattva* ha lo stesso{162} significato, laddove afferma che puoi sopportare il danno dopo aver meditato sull’idea dei meri fenomeni; perciò medita ripetutamente su questo rimedio finché raggiungi la conoscenza certa di esso.

Se questi esseri avessero l’auto-controllo, non avrebbero alcuna sofferenza, perché non vorrebbero soffrire e perché potrebbero controllare (la sofferenza). Inoltre, potresti fermare la tua rabbia pensando anche: “Quando questi esseri sono mossi da forti afflizioni, essi commettono il suicidio: saltano dalle rupi, si fanno del male con le spine, le armi, ecc., cessano di mangiare e così via. [407] Se fanno questo perfino ai propri sé così tanto curati e cari, certamente faranno del male agli altri”. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁵⁹

Pertanto, ogni cosa è dipendente da qualche altra cosa,

E, dato che a sua volta è dipendente, non è autonoma.
Comprendendo questo, non arrabbiarti
Per alcunché, essendo tutte le cose come illusioni.

Ed anche:

Perciò, se vedi un nemico o un amico
Che fanno ciò che è sbagliato, pensa:
“Questo sorge da certe condizioni”,
E resta felice.

Se tutti gli esseri potessero ottenere risultati
Secondo il loro desiderio, allora,
Dal momento che nessuno vuole la sofferenza,
Nessuno soffrirebbe.

Ed anche:

Quando (sono) sotto il controllo delle loro affezioni,
Alcune persone ucciderebbero perfino il proprio caro sé.
Perciò, come puoi aspettarti che esse
Non facciano del male ai corpi degli altri?

(b') Analizzando l'una o l'altra delle due, la provvisorietà o l'inerenza, la rabbia è ingiustificata

Il difetto di fare danno agli altri o c'è o non c'è nella natura degli esseri viventi. Se è nella loro natura, è sbagliato arrabbiarsi, proprio come è sbagliato arrabbiarsi col fuoco perché è caldo e bruciante. Similmente, se è provvisorio, è ancora sbagliato arrabbiarsi, proprio come quando il fumo e simili appaiono nel cielo è sbagliato arrabbiarsi col cielo per via di questi difetti del fumo e via di seguito. Pensando in questo modo, arresta la tua rabbia. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁶⁰

{163} Se danneggiare gli altri
È naturale per gli infantili,
È sbagliato arrabbiarsi con loro,
Proprio come lo è con la natura bruciante del fuoco.

Ancora, se l'errore è temporaneo,

E la natura dell'essere è buona,
 La mia rabbia è sbagliata, proprio come lo è
 La rabbia verso un'apparenza di fumo nel cielo.

(c')) Analizzando se il danno è diretto o indiretto, la rabbia è ingiustificata

Se sei arrabbiato verso l'agente del danno che infligge direttamente il danno, dovrai essere arrabbiato verso il bastone, ecc., proprio come lo sei con la persona. Se sei arrabbiato con il danneggiatore che infligge il danno indirettamente, allora, proprio come la persona spinge il bastone e così via a fare il danno, così, l'ostilità spinge le persone. [468] Pertanto, arrabbiati con l'ostilità. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁶¹

Il bastone e via dicendo causano direttamente il danno.
 Ma se mi arrabbio con chi lo manovra,
 Allora, dato che queste (persone) sono spinte dall'ostilità,
 È meglio arrabbiarsi con l'ostilità.

Se non sei arrabbiato col bastone, è anche sbagliato essere arrabbiato con chi lo maneggia; se sei arrabbiato con chi lo maneggia, è corretto anche essere arrabbiato con l'ostilità. Non credendo in questo, la tua mente è scesa su un sentiero sbagliato. Perciò accertati della totale uguaglianza della logica (usata) qui e dà disposizioni alla tua mente di non essere arrabbiata con la persona, nello stesso modo in cui non sei arrabbiato col bastone. Inoltre, usa i ragionamenti insegnati in precedenza, che negano l'idea che una cosa qualsiasi abbia auto-controllo, al fine di comprendere che tu non dovresti fare differenza tra il bastone e chi manovra il bastone, se hanno l'intenzione di danneggiare.

(d')) Analizzando la causa che spinge le persone che fanno il danno, la rabbia è ingiustificata

L'esperienza della sofferenza prodotta da coloro che fanno danno non si presenta senza una causa o per cause discordanti, perciò avviene per cause concordanti; il che equivale a dire, per azioni non virtuose che hai fatto nel passato. Pertanto, i danneggiatori sono impotentemente spinti a fare danno per il potere del tuo karma. Di conseguenza, biasima te stesso, pensando: "Questo è un mio errore, e io sbaglio ad essere arrabbiato con {164} gli altri", e blocca la tua rabbia in tutte le occasioni. Per esempio (questo) è simile al modo in cui gli esseri producono i guardiani dell'inferno con il loro stesso karma cattivo, e que-

sti guardiani poi infliggono loro il danno. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁶²

Io, in un tempo passato, ho inflitto
Un danno come questo agli esseri viventi.
Perciò, è appropriato che io, che danneggio gli altri,
Debba ricevere questo danno.

Ed anche:

Gli infantili non vogliono soffrire,
Tuttavia desiderano ardentemente le cause della sofferenza.
Perciò, perché dovrei essere arrabbiato con gli altri
Quando è il mio stesso errore che mi fa male?

Per esempio; proprio come i guardiani dell'inferno
E la Foresta delle Foglie Taglienti come Lame,
Io produco questo danno con le mie stesse azioni. [409]
Perciò, con chi dovrei arrabbiarmi?

Quelli che mi fanno danno sorgono
Sotto la spinta del mio stesso karma.
Se a causa di questo essi vanno all'inferno,
Non li ho forse rovinati io?

Anche Sha-bo-ba disse: “Quando dici, ‘Io non sono in errore’, ciò indica che tu, di fatto, non hai interiorizzato neppure una piccolissima parte dell’insegnamento”.

(2) **Analizzando il soggetto, la rabbia è ingiustificata**

Se ti arrabbi con un danneggiatore per l’incapacità di sopportare la sofferenza, questo è contraddittorio, perché anche quando non riesci a sopportare la minima sofferenza nel presente, stai creando aggressivamente le cause di una smisurata sofferenza nei regni miserevoli. Perciò, induci un senso di imbarazzo, pensando: “Sono proprio stupido”, e lavora per contenere la tua rabbia. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁶³

Se non posso sopportare
Neppure la minima sofferenza del presente,
Perché allora non arresto la mia rabbia,

176 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

La causa della sofferenza negli inferni?

La sofferenza generata dal danno è effetto del cattivo karma precedente; sperimentandola, tu esaurisci questo karma. Se sopporti la sofferenza, non accumuli nuovi peccati e accresci grandemente i tuoi meriti. Perciò, non devi considerare come i danneggiatori rovinino la loro virtù, ma considerali gentili, in quanto è come se essi fossero {165} impegnati in azioni intese a rimuovere i tuoi peccati. *La Ghirlanda di Storie della Nascita* dice:²⁶⁴

Io non penso al fatto che questa persona stia rovinando la sua virtù,
Ma che è come se fosse impegnata in azioni volte a rimuovere i miei peccati;
Se non sono paziente neppure con questa persona,
Come potrei mai essere più scortese?

E il *Commentario sulla "Via di Mezzo"* di Ciandrakirti dice:²⁶⁵

Tu vuoi dire che stai esaurendo
Gli effetti del karma non virtuoso prodotto nel passato;
Come puoi allora seminare i semi di ulteriore sofferenza
Arrabbiandoti e danneggiando gli altri?

Perciò, proprio come tolleri il sanguinamento o la bruciatura come trattamento per curare una malattia seria, è appropriato sopportare piccole sofferenze al fine di prevenire una grande sofferenza. [410]

(3)) **Analizzando la base, la rabbia è ingiustificata**

Analizzando la base, la rabbia è ingiustificata ha due parti:²⁶⁶

1. Analizzare le cause del danno e dove risiede l'errore
2. Analizzare i tuoi impegni

(a')) **Analizzare le cause del danno e dove risiede l'errore**

Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice:²⁶⁷

La sua spada e il mio corpo
Sono entrambe cause di sofferenza.
Egli ottenne la spada, io ottenni il corpo;
Con quale dovrei essere arrabbiato?

Se, accecato dal desiderio ardente, io ho ottenuto
 Questo ascesso con una forma umana,
 Così doloroso che non posso sopportare di essere toccato,
 Con chi dovrei essere arrabbiato quando gli viene fatto del male?

Ed anche:

Se alcune persone, a causa della confusione, fanno del male ad altri
 Mentre gli altri, in confusione, si arrabbiano con loro,
 Chi è senza colpa
 E a chi si deve addossare la responsabilità?

(b')) **Analizzare i tuoi impegni**

Sviluppa la forza d'animo della pazienza, pensando: "È sbagliato perfino per gli *svavaka*, che agiscono solo per i propri scopi, essere impazienti e arrabbiarsi. Perciò, ovviamente, è sbagliato per me. Io mi sono impegnato, {166} quando ho generato la mente dell'illuminazione, a conseguire il beneficio e la felicità di tutti gli esseri viventi. Io agisco per il benessere degli altri e mi prendo cura di tutti gli esseri". Inoltre, Bo-do-wa disse:

L'insegnamento del Buddha è di non commettere peccato. Quando non riesci a coltivare la pazienza per un minimo danno, tu pronunci la maledizione: "Possa questo sradicare l'insegnamento". Con questo abbandoni il tuo voto, e ciò sradica l'insegnamento. Noi non abbiamo l'insegnamento come per intero; quando rompiamo i nostri voti, noi dissipiamo ciò che abbiamo.

Ed anche:

Quando uno yak è stato sellato per trasportare dei beni, se la sella è stretta attorno alla sua coda, lui sgroppa, e la sella batte contro le sue zampe. Se la sella è allentata, le cinghie cascano, e lo yak è contento. Similmente, se non ti rilassi nei confronti di un danneggiatore, il danneggiatore uguaglia quello che fai tu, e tu diventi costantemente più infelice.

(b)) **Mostrare che la compassione è appropriata**

Contempla dal profondo del tuo cuore: "Tutti gli esseri viventi sono stati nell'esistenza ciclica da tempo senza inizio, e non ce n'è uno che non sia stato mio

amico e parente – padre, madre, ecc. Essendo impermanenti, essi spremano le proprie vite e sono miserevoli a causa dei tre tipi di sofferenza. Resi pazzi dal demone delle affezioni, distruggono il proprio benessere in questa e nelle vite future. [411] Io devo generare compassione per loro. Come potrebbe essere giusto arrabbiarsi e vendicarsi per il danno?”.

(2”) Porre freno all’impazienza verso quelli che impediscono che tu ottenga lodi, fama o onore e verso quelli che hanno disprezzo per te, o ti dicono cose offensive o spiacevoli.

Porre freno all’impazienza verso quelli che impediscono che tu ottenga lodi, e così via, e verso quelli che hanno disprezzo per te, e così via, ha due parti:

1. Porre freno all’impazienza verso quelli che impediscono tre cose – lode, fama o onore
2. Porre freno all’impazienza verso quelli che ti fanno tre cose – hanno disprezzo per te o ti dicono cose offensive o spiacevoli

(a)) Porre freno all’impazienza verso quelli che impediscono tre cose – lode, fama o onore

Porre freno all’impazienza verso quelli che impediscono tre cose – lode, e così via – ha tre parti: {167}

1. Riflettere su come la lode e così via manchino di buone qualità
2. Riflettere su come la lode e così via abbiano dei difetti
3. Il bisogno di compiacersi di quelli che impediscono la lode e così via

(1)) Riflettere su come la lode e così via manchino di buone qualità

Quando gli altri ti elogiano e diffondono la tua fama, questo non serve a nessuno dei due scopi: per questa vita non ti porta lunga vita, salute e cose del genere, e per le vite future non porta meriti e così via. Perciò, non attaccarti alla fama e alla lode, ma rimprovera te stesso pensando: “Il mio dispiacere quando la lode e la mia fama vengono rovinare non è diverso da quando i bambini piccoli strillano per la caduta dei loro castelli di sabbia, che mancano di qualsiasi requisito per durare”. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁶⁸

Lode, fama e onore
Non causano meriti, né longevità,

Né causano forza, né salute,
Né portano benessere fisico.

Una volta che comprendo il mio bene,
Che senso c'è per me in quelli?

Ed anche:

Quando i loro castelli di sabbia collassano,
I bambini strillano per il grande dolore.
In modo analogo, la mia mente è infantile
Quando la mia lode e fama vengono rovinare.

(2) Riflettere su come la lode e così via abbiano dei difetti

Sviluppa il disgusto per la lode e così via, pensando: “Lode, fama e onore distruggono la mia mente con ciò che è insensato, distruggono il mio disincanto per l'esistenza ciclica, mi rendono geloso di quelli che hanno buone qualità, e mandano in rovina le mie attività virtuose”. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁶⁹

La lode e così via mi distruggono,
Distruggono il mio disincanto,
Promuovono la mia gelosia per quelli che hanno buone qualità,
E distruggono tutto ciò che è buono. [412]

(3) Il bisogno di compiacersi di quelli che impediscono la lode e così via

Ferma la tua rabbia e prova diletto dal profondo del tuo cuore pensando: “In quel caso, il danno alla mia lode, fama, guadagno e onore mi proteggono dall'andare nei regni miserabili, tagliano i vincoli del mio {168} attaccamento e come la benedizione del Buddha, bloccano la porta attraverso la quale sto per entrare nella sofferenza”. Pensando così, dovrete arrestare la rabbia dal profondo del tuo cuore e sentirti felice. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁷⁰

Perciò, le persone coinvolte nel distruggere
La lode (fatta) a me e così via,
Non sono forse impegnate nel proteggermi
Dal cadere nei reami miserevoli?

180 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Io cerco diligentemente la liberazione
E non ho bisogno dei vincoli di guadagno e onore;
Come potrei arrabbiarmi
Con quelli che mi liberano dalla schiavitù?

Io sto per scendere nella sofferenza,
Ma come la benedizione del Buddha, essi mi
Stanno dando l'opportunità di evitarla.
Come potrei essere arrabbiato con loro?

(b)) Porre freno all'impazienza verso quelli che ti fanno tre cose – hanno disprezzo per te o ti dicono cose offensive o spiacevoli.

Previene la tua infelicità pensando: “Dal momento che la mente non è materiale, non può essere danneggiata direttamente da altri. Mentre la mente è indirettamente danneggiata se si danneggia direttamente il corpo, il corpo non può essere danneggiato dal disprezzo, le parole offensive e le parole spiacevoli. Queste non danneggiano né il corpo né la mente, perciò io dovrei provare diletto”. Quando previeni la tua infelicità, non dai origine all'ostilità. Perciò, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁷¹

Dal momento che la mente non è fisica,
Nessuno può mai distruggerla.
Essa è fortemente attaccata al corpo
E perciò è danneggiata dalla sofferenza fisica.

Il disprezzo, le parole che offendono,
E le parole spiacevoli
Non danneggiano il corpo,
Quindi perché, oh mente, sei così arrabbiata?

Sha-ra-wa disse:

A prescindere da ciò che i tre ghesce Kam-lung-ba, Neu-sur-ba e Drap-ba udivano, non era diverso dal parlare alla polvere e alle rocce, perciò loro restavano felici. Dal momento che al giorno d'oggi ognuno reagisce rapidamente a ciò che viene detto, le persone diventano infelici.

{169} Quando qualcuno sussurrò a Shen-dön: “Lui ha detto questo e quello”, Shen-dön rispose: “La gente parla anche alle spalle del re. Tu hai usato parole che dividono, perciò confessalo”. [413]

Quando qualcuno disse allo yoghi Sce-rab-dor-je: “La gente parla di noi e dice che i nostri attendenti sono troppo rilassati”, egli rispose: “Bene, le chiacchiere della gente riguardano la gente; di cos’altro dovrebbero parlare?”. Dopo di che quella persona cessò completamente di diffondere le sue chiacchiere separatrici.

Obiezione: Quando qualcuno ha del disprezzo verso di me, ecc., non piacerò all’altra gente, ecco perché non sono felice di questo.

Risposta: Questo avrebbe qualcosa di vero se l’antipatia degli altri ti danneggiasse. Tuttavia, dal momento che la loro antipatia non ti fa alcunché, abbandona la tua infelicità per il disprezzo degli altri. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁷²

L’antipatia degli altri verso di me
Non mi divora
In questa o nelle altre vite.
Perché provo avversione per essa?

Obiezione: In effetti io non vengo danneggiato dalla loro antipatia, ma in conseguenza di essa potrei essere ostacolato nell’acquisire da loro qualcosa; perciò mi arrabbierò con quelli che hanno disprezzo per me, che mi denigrano o mi dicono parole spiacevoli.

Risposta: Anche se acquisisci delle cose, devi per forza lasciarle qui, mentre il peccato della tua rabbia verso di loro ti seguirà. Quindi, tra le due scelte – morire rapidamente nell’indigenza o vivere a lungo in un modo improprio – la prima è migliore.

Anche se acquisisci delle cose e vivi a lungo, tu devi morire, dal momento che non sei liberato dalla morte. Al momento della morte, non fa differenza che tu abbia goduto di piaceri per i precedenti cento anni o che tu ne abbia goduto solamente per un anno, perché entrambe le alternative sono niente più che meri oggetti della memoria; e in quel momento non fa proprio differenza per la tua felicità o sofferenza. Questo è analogo a come in un sogno l’esperienza di piacere per cento anni e l’esperienza di piacere di un solo momento non sono per nulla diverse rispetto alla tua felicità o infelicità al momento del risveglio.

Quando contempli in questo modo e ti distogli dall’attaccamento al guadagno e all’onore non diventerai infelice per le parole spiacevoli e per il disprezzo. Tu non hai interesse ad essere speciale agli occhi {170} degli altri, perciò non perdi la tua contentezza. Per questo, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁷³

182 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Mentre non gradisco il disprezzo e così via
Perché interferiscono con la mia prosperità,
Io lascio qui le mie acquisizioni
Ma tengo saldamente i miei peccati. [414]

Meglio che io muoia oggi
Che vivere a lungo una vita sconveniente.
Quelli come me potrebbero vivere a lungo,
Ma poi c'è solo la sofferenza della morte.

Qualcuno potrebbe svegliarsi da un sogno
Dopo aver sperimentato felicità per cento anni;
Un altro potrebbe svegliarsi da un sogno
Dopo aver sperimentato felicità per un solo momento.

Per entrambe le persone una volta sveglie
La felicità non ritorna;
È in questo modo al momento della morte,
Sia che la tua vita sia stata lunga o breve.

Dopo aver acquisito molte cose
Potrei provare piacere per lungo tempo,
Ma proprio come uno derubato da un ladro
Partirò nudo e a mani vuote.

(b^o) Bloccare sia la mancanza di compiacimento per i conseguimenti di chi (ti) fa danno che il compiacimento per le loro difficoltà

Contempla come segue: “Dopo aver generato la mente dell’illuminazione con l’intenzione di realizzare il beneficio e la felicità di tutti gli esseri viventi, io mi arrabbio con i danneggiatori quando ottengono la felicità per sé. Dopo aver detto di volere che tutti gli esseri diventino dei buddha, io divento infelice quando i danneggiatori ottengono anche la minima prosperità o onore. Questo è estremamente contraddittorio”. Devi assolutamente eliminare la tua gelosia concernente qualsiasi tipo di conseguimento da parte di altre persone e diletarti di esso dal profondo del cuore. Altrimenti la tua mente dell’illuminazione e il conseguimento del bene e della felicità degli esseri non sono altro che parole. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁷⁴

Dal momento che tu vuoi che tutti gli esseri siano felici,

Hai generato la mente dell'illuminazione.
Allora, quando gli esseri trovano la felicità per conto proprio,
Perché ti arrabbi con loro?

{171} Se desideri raggiungere, per il benessere degli esseri viventi,
La buddhità, che è venerata nei tre mondi,
Perché sei tormentato quando vedi
Il loro guadagno e onore (che sono) estremamente insignificanti?

Quando un parente trova sostentamento
Per quelli che tu dovresti nutrire -
Oggetti della tua cura e generosità -
Invece di essere compiaciuto, sei di nuovo arrabbiato?

Se non vuoi neppure quello per gli esseri,
Come puoi augurare loro l'illuminazione?
Dov'è la mente dell'illuminazione
In chi si arrabbia per i conseguimenti degli altri? [415]

Sia che il tuo nemico ottenga qualcosa da qualcuno
O che resti nella casa del benefattore,
Non è mai (qualcosa di) tuo, perché dunque essere arrabbiato -
Sia che sia dato o no?

Anche i tuoi meri pensieri malevoli che si compiacciono delle tribolazioni dei tuoi nemici o che desiderano la loro distruzione non danneggiano il tuo nemico; conducono solo alla tua sofferenza. Tuttavia, se tale malevolenza dovesse danneggiarli, tu dovresti fermarla completamente riflettendo sulla ricaduta, (ossia) che questa porterebbe rovina a te stesso e agli altri. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁷⁵

Quando i miei nemici sono infelici,
Di cosa mi compiacio io?
I miei soli auspici
Non faranno loro alcun danno.

Anche se dovessi influenzare la loro sofferenza col mio augurar(la),
Di cosa potrei compiacermi?
Se dico che sarò soddisfatto,
Cosa potrebbe essere più rovinoso?

184 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Una volta che sono agganciato dal terribile, acuminato amo
Lanciato dal pescatore, le afflizioni,
Io sarò sicuramente cotto dai guardiani dell'inferno
In un bollitore per gli esseri dell'inferno.

Tu sarai infelice se consideri come assolutamente indesiderabili gli ostacoli a ciò che volete tu e i tuoi amici, il movimento nelle direzioni che non vuoi, e la prosperità dei tuoi nemici. Se questa infelicità aumenta, tu diventi ostile. Se tu arresti la tua assoluta avversione per queste tre cose, previeni l'infelicità. Una volta che {172} fai questo, non ti sentirai ostile. Perciò, scaccia la tua assoluta avversione per queste (cose), applicando il ragionamento insegnato in precedenza. Usa molti approcci per bloccare la tua rabbia, perché è un difetto molto grande.

Queste istruzioni – le righe di ragionamento dei conquistatori e dei loro figli presentate sopra – forniscono le tecniche per sconfiggere il tuo più grande nemico: la rabbia. Esse comportano il dibattere con le tue stesse afflizioni e guardare dentro te stesso. Quando analizzi bene con la saggezza che discerne e poni un freno alla rabbia con molte linee di ragionamento, tu previeni molti diversi tipi di rabbia, e diventi paziente in molti modi. [416] Dato che questa è un'esperienza generata dalla comprensione penetrante che usa il ragionamento senza pecche per arrivare al significato delle scritture corrette, essa lascia una propensione latente estremamente stabile.

Quelli che rifiutano l'analisi meditativa (fatta) con la saggezza che discerne sono gli stessi che rifiutano per intero il grande impegno degli atti del bodhisattva come questi. Sappi che tale rifiuto è il peggior ostacolo all'uso della vita dotata di tempo disponibile per il beneficio di te stesso e degli altri. Liberati di questo come faresti col veleno.

(2') **Sviluppare la pazienza di accettare la sofferenza**

Sviluppare la pazienza di accettare la sofferenza ha tre parti:

1. La ragione per cui devi indubbiamente accettare la sofferenza
2. Il modo di sviluppare l'accettazione
3. Una spiegazione dettagliata dal punto di vista delle basi

(a'') **La ragione per cui devi indubbiamente accettare la sofferenza**

Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva afferma:²⁷⁶

Le cause della felicità si presentano qualche volta,
Mentre le cause della sofferenza si presentano di frequente.

Poiché sperimenti continuamente qualunque sofferenza sia appropriata a te, devi assolutamente sapere come portarla nel sentiero. Altrimenti, come dice il *Compendio degli Addestramenti*, o generi ostilità o ti scoraggi nel coltivare il sentiero, interferendo l'una o l'altra circostanza col tuo applicarti alla virtù.

Inoltre, alcune sofferenze saranno causate da altri e alcune saranno prodotte dal tuo karma precedente, sia che tu ti applichi con sforzo al sentiero, oppure no. Alcune, come sarà spiegato sotto, si presentano quando sei impegnato in attività virtuosa, ma non si presentano quando non sei così impegnato. Al tempo presente, non puoi fugare le sofferenze prodotte sicuramente dal potere del karma precedente e da condizioni immediate. Devi per forza accettarle quando sorgono, perché (1) se {173} non fai questo, in aggiunta alla sofferenza di base hai la sofferenza della preoccupazione che è prodotta dai tuoi stessi pensieri, e allora diventa veramente difficile per te sopportare la sofferenza; (2) se accetti la sofferenza, lasci che la sofferenza di base sia e non la blocchi, ma non hai mai la sofferenza della preoccupazione, che crea scontentezza quando ti focalizzi sulla sofferenza di base; e (3) dal momento che stai usando un metodo per portare anche le sofferenze di base entro il sentiero, tu diminuisci grandemente la tua sofferenza, e così puoi sopportarla. Perciò è veramente cruciale che tu generi la pazienza che accetta la sofferenza. [417]

(b") Il modo di sviluppare l'accettazione

Il modo di sviluppare l'accettazione ha due parti:

1. Respingere l'idea che quando si presenta la sofferenza è assolutamente spiacevole
2. Mostrare che è appropriato accettare la sofferenza

(1") Respingere l'idea che quando si presenta la sofferenza è assolutamente spiacevole

Se puoi porre rimedio a una situazione in cui si presenta la sofferenza, non hai bisogno di sentire che è spiacevole. Se non puoi porvi rimedio, non è di aiuto trovarla spiacevole; perciò non c'è bisogno del tuo dispiacere né è efficace; c'è anche uno svantaggio: se sei molto impaziente, una minima sofferenza è estremamente difficile da sopportare, mentre se minimizzi la tua impazienza, puoi sopportare una grande sofferenza. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁷⁷

186 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Se c'è un rimedio,
Perché esser dispiaciuti?
Se non c'è rimedio,
A che scopo essere dispiaciuti?

Ed anche:

Non sarò impaziente col
Caldo, il freddo, il vento e la pioggia,
La malattia, il vincolo, le percosse, e così via;
Se lo sono, il danno aumenta.

(2") **Mostrare che è appropriato accettare la sofferenza**

Mostrare che è appropriato accettare la sofferenza ha tre parti:

1. Riflettere sulle buone qualità della sofferenza
2. Riflettere sui vantaggi del sopportare le avversità della sofferenza
{174}
3. Come non è difficile sopportare la sofferenza se gradatamente ti assuefai ad essa partendo da quella piccola

(a)) **Riflettere sulle buone qualità della sofferenza**

La sofferenza ha cinque buone qualità: (1) *La buona qualità di spronarti alla liberazione*. Questo perché se tu non avessi la sofferenza, non svilupperesti la determinazione di liberarti da essa. (2) *La buona qualità di dissolvere l'arroganza*. Questo perché, quando la sofferenza ti colpisce, riduce il tuo senso di superiorità. (3) *La buona qualità di farti evitare il peccato*. Questo perché, quando sperimenti sensazioni veramente dolorose, esse sorgono dalla non-virtù; perciò, se non vuoi questi effetti, devi per forza evitare le loro cause. (4) *La buona qualità di far in modo che ti piaccia coltivare la virtù*. Questo perché, quando sei tormentato dalla sofferenza, tu desideri la felicità, e una volta che la vuoi, tu devi di necessità coltivare la virtù che la causa. [418] (5) *La buona qualità di produrre la compassione per quelli che vagano nell'esistenza ciclica*. Questo perché, dopo che hai valutato la tua situazione, tu pensi: "Gli altri esseri soffrono in questo modo". Da queste cinque e da ciò che indicano, riconosci le altre buone qualità per conto tuo e quindi addestra ripetutamente la tua mente a pensare: "Questa sofferenza è una condizione che io voglio".

*Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice:*²⁷⁸

Dal momento che senza sofferenza non c'è determinazione a liberarsi,
Tu, oh mente, resta stabile!

Ed anche:

Inoltre, le buone qualità della sofferenza sono che tu
Dissolvi l'arroganza col disincanto,
Sviluppi la compassione per gli esseri dell'esistenza ciclica,
Eviti attentamente il peccato, e ti diletta della virtù.

(b)) Riflettere sui vantaggi del sopportare le avversità della sofferenza

Riflettere sui vantaggi del sopportare le avversità della sofferenza ha due parti:

1. Riflettere sui benefici cruciali come la liberazione, ecc.
2. Riflettere sul beneficio del dissolvere una sofferenza incommensurabile

(1) Riflettere sui benefici cruciali come la liberazione, ecc.

Rendi ripetutamente salda la tua mente, pensando: “Io so che nel passato, nell'attraversare l'esistenza ciclica, ho sofferto a causa di desideri insignificanti e per bisogni non fondamentali, tuttavia non ho tenuto in gran conto le molte {175} sofferenze, sottoponendomi a una gran quantità di sofferenza insensata, che a sua volta mi causerà una sofferenza incommensurabile nelle vite future. Dato questo, ora che so di essere impegnato nella virtù che realizza benefici e felicità incommensurabili per me e per gli altri, è appropriato che io accetti la sofferenza un trilione di volte di più di prima – così ovviamente accetterò le sofferenze più piccole di quella”. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁷⁹

Nell'interesse dei miei desideri io ho sperimentato
L'essere bruciato, ecc. migliaia di volte negli inferni,
Ma non ho realizzato né il mio benessere
Né il benessere degli altri.

Questa (sofferenza) non è dannosa come quella,
E porta a compimento il grande proposito,
Perciò qui è corretto solo dilettersi
Della sofferenza che elimina il male di tutti gli esseri.

Pertanto, dopo aver riflettuto su come in precedenza tu abbia creato solo condizioni avverse che non hanno realizzato alcuno degli obiettivi tuoi e degli altri, eleva la tua mente pensando: “Perché ora non sopporto una sofferenza che realizza un grande proposito? Benché io stia soffrendo, è cosa eccellente che io abbia trovato qualcosa come questa da fare”. [419] Inoltre, sviluppa un’attitudine esente da paura verso le avversità, pensando a come tu fosti sviato da cattivi insegnanti verso sentieri ignobili, senza scopo, sui quali sopportasti pratiche ascetiche come saltare su un tridente, sedere vicino a cinque fuochi, e cose simili. Pensa anche a come, per amore di scopi inferiori, mondani, ti sei sottoposto a molte sofferenze nell’agricoltura, negli affari e nella guerra.

(2)) Riflettere sul beneficio del dissolvere una sofferenza incommensurabile

Rifletti bene sulla differenza tra la sofferenza a breve termine e a lungo termine, pensando: “Un uomo che deve essere giustiziato è sopraffatto dalla gioia quando scampa all’esecuzione con la sola amputazione di un dito. Sarebbe cosa eccellente se, in modo simile, per mezzo di questa limitata sofferenza della tribolazione umana, io potessi dissolvere permanentemente la sofferenza dell’esistenza ciclica illimitata in generale, e in particolare la sofferenza delle rinascite miserevoli come (quelle negli) inferni, ecc.”. Se fai bene questo, produci un coraggio senza paura rispetto alle avversità. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁸⁰

Come può essere una sfortuna se un uomo che deve essere giustiziato
Viene liberato da quello con la sola amputazione di una mano?
Come può essere una sfortuna se con la sofferenza umana
Sei liberato dall’inferno?

{176} (c)) Come non è difficile sopportare la sofferenza se gradatamente ti assuefai ad essa partendo da quella piccola

Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva afferma:²⁸¹

Non c’è alcun genere di cosa
Che non diventi più facile tramite l’assuefazione.
Perciò abituandoti a piccoli mali
Sopporterai anche i grandi mali.

Dopo aver concepito il pensiero, simile a una corazza, di accettare la sofferenza, tu gradatamente lo mescoli alla sofferenza, partendo dalle sofferenze piccole. Quando fai questo, accresci continuamente la tua capacità di accettare la sofferenza. Il *Compendio degli Addestramenti* dice:²⁸²

Una volta che hai accresciuto la tua abitudine alle piccole sofferenze, ti assueferai al difficile e al molto difficile. Per esempio, proprio come tutti gli esseri viventi hanno l'idea che la sofferenza sia felicità tramite il potere del condizionamento, così mantieni l'idea della gioia ogni volta che sperimenti sofferenza, abituandoti ad applicare l'idea di gioia a queste esperienze. [420]

Quanto al modo in cui ciò avviene, il *Sutra delle Domande del Capofamiglia Ugra* afferma:²⁸³

Liberati da una mente che è come un pezzo di cotone.

E il *Sutra della Disposizione degli Steli* dice:²⁸⁴

Figlia, al fine di distruggere tutte le afflizioni, dovresti sviluppare una mente che sia dura da sconfiggere.

Perciò, ti serve un coraggio veramente saldo e stabile; non sarai in grado di accettare la sofferenza con una mente fragile.

Se sviluppi inizialmente un grado significativo di coraggio, anche una grande sofferenza diventa utile. È proprio come nel caso dei guerrieri che entrano in battaglia e usano la vista del loro stesso sangue per accrescere la loro audacia. Se fin dall'inizio tu sminuisci te stesso, dicendo: "Io non ho mai udito una cosa del genere, e anche se la avessi udita, io non potrei mai fare qualcosa del genere", allora perfino una piccola sofferenza diventa una causa per farti recedere dal sentiero. È proprio come nel caso dei codardi che vedono il sangue degli altri e, svenendo, perdono coscienza. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattava* dice:²⁸⁵

Alcuni vedendo il proprio sangue,
Diventano più intrepidi.
Altri, vedendo il sangue degli altri
Perdono coscienza. {177}

Questo dipende dalla forza della mente
O dalla sua debolezza.

(c") **Una spiegazione dettagliata dal punto di vista delle basi**

Domanda: Dato che uno deve accettare la sofferenza che arriva, da dove vengono queste sofferenze e come fa uno ad accettarle?

Risposta: Ci sono otto basi per accettare la sofferenza:

1. *L'accettazione della sofferenza che è basata sugli oggetti.* Vesti, elemosine, biancheria, sedile, medicina e articoli di necessità sono oggetti che accrescono la condotta pura. Senza dispiacere e disappunto tu accetti la sofferenza che sorge quando ti vengono date queste cose e trovi che sono (di qualità) inferiore o troppo poche, o quando ti sono date senza rispetto o con un lungo ritardo. [421]

2. *L'accettazione della sofferenza che è basata su preoccupazioni mondane.* Le nove preoccupazioni mondane sono: (1) perdita; (2) disgrazia; (3) biasimo; (4) dolore; (5) disintegrazione; (6) estinzione; (7) invecchiamento; (8) malattia; e (9) la morte di ciò che è soggetto a morte, conseguente alla sua decadenza. Dopo aver analizzato le sofferenze basate su ciascuna di queste, tu accetti la sofferenza.

3. *L'accettazione della sofferenza che è basata sulle attività fisiche.* Le quattro attività fisiche sono: muoversi, stare in piedi, sedere e coricarsi. Quando tutto il giorno e tutta la notte purifichi la tua mente dalle ostruzioni per mezzo della prima [muoversi] e della terza [sedere] di queste quattro, tu stai accettando le sofferenze che sorgono da esse; tuttavia, non ti rilassi su un sofà, una sedia, o un letto di paglia o di foglie quando non è il momento di farlo.

4. *L'accettazione della sofferenza che è basata sul sostenere l'insegnamento.* L'insegnamento è sostenuto in sette modi: (1) adorando e servendo i tre gioielli; (2) adorando e servendo il guru; (3) comprendendo gli insegnamenti; (4) insegnando ampiamente agli altri ciò che hai compreso; (5) recitando le lodi di ciò (che hai compreso) a voce alta e chiara; (6) riflettendo correttamente su questo in solitudine; (7) coltivando la serenità meditativa e l'*insight* (visione intuitiva penetrante) che è imbevuta di attenzione yogica. Quando ti applichi con sforzo a questi (modi), tu accetti le sofferenze che sorgono.

5. *L'accettazione della sofferenza che è basata sul vivere mendicando.* I sette aspetti del vivere mendicando sono: (1) tu sperimenti l'avere un aspetto non bello per il fatto di radere i tuoi capelli, la barba e così di seguito; (2) sperimenti l'indossare una veste che è composta da pezzi assemblati ed è di un colore scadente; (3) vivi trattenendoti dalla condotta delle persone mondane e agisci in modo diverso da come fanno loro; (4) abbandoni il lavoro agricolo, ecc. e quindi vivi ottenendo i beni materiali dagli altri, perciò vivi dipendendo dagli altri; (5) dal momento che non [178] accumuli o impieghi guadagni materiali, cerchi le cose come le vesti, ecc., dagli altri fino a quando vivi; (6) dal momento che abbandoni i rapporti sessuali volgi le spalle ai desideri umani finché

muori; e (7) dal momento che abbandoni il danzare, ridere, e cose del genere, tu volgi le spalle all'allegria umana fino a quando muori al fine di abbandonare gli amici, i compagni intimi, gli amici d'infanzia, e così via, così come i piaceri e i divertimenti. Tu accetti la sofferenza che si produce su queste basi. [422]

6. *L'accettazione della sofferenza che è basata sulla fatica dovuta alla perseveranza.* Tu accetti la sofferenza che sorge dalla fatica mentale e fisica, le traversie e il disturbo mentre perseveri nella coltivazione della virtù.

7. *L'accettazione della sofferenza che è basata sull'agire per il benessere degli esseri viventi.* Ci sono undici attività per il benessere degli altri; tu accetti le sofferenze che si presentano a causa di queste. 286

8. *L'accettazione della sofferenza che è basata sui compiti ordinari.* Tu accetti la sofferenza che sorge dai compiti di un rinunciante, come il lavoro per la questua, il vestiario e così via, o dai compiti di un capofamiglia, come il lavoro impeccabile in un podere, negli affari, come impiegato governativo, ecc.

Anche se sei colpito da una qualsiasi delle sofferenze che sorgono in dipendenza da queste otto basi, tu non abbandoni la gioiosa perseveranza in ciascuna di esse. Tu agisci per amore dell'illuminazione, gioiosamente, non permettendo che tali sofferenze diventino un ostacolo che ti fa tornare indietro una volta che hai cominciato.

(3') **Sviluppare la pazienza della certezza circa gli insegnamenti**

La pazienza della certezza circa gli insegnamenti significa generare la sopportazione della convinzione. Essa ha otto oggetti:

1. *L'oggetto della fede.* Questo consiste nelle buone qualità dei tre gioielli.
2. *L'oggetto da attualizzare.* Questo consiste nella realtà delle due assenze del sé.
3. *L'oggetto desiderato.* Questo consiste nei grandi poteri dei buddha e dei bodhisattva, che sono tre – il potere della conoscenza superiore, il potere delle sei perfezioni, e il potere che è innato.
4. *L'oggetto da adottare.* Questo consiste nel volere sia la causa – gli atti buoni – che l'effetto di questi atti.
5. *L'oggetto da scartare.* Questo consiste nel voler evitare sia la causa - gli atti sbagliati – che l'effetto di questi atti.
6. *L'oggetto di meditazione che consiste nella meta da raggiungere.* Questa è l'illuminazione. {179}
7. *L'oggetto di meditazione che consiste nel metodo per conseguire la meta.* Questo consiste in tutti i sentieri dell'addestramento nella mente dell'illuminazione.
8. *L'oggetto della successiva pratica tramite lo studio e la riflessione.* Secon-

do Dro-lung-ba, questo si riferisce alla sfera di ciò che deve essere conosciuto, come l'impermanenza e così di seguito. [423] Il *Capitolo sul Lignaggio del Potere (Bala-gotra-parivarta)* dei *Livelli del Bodhisattva* dice che l'ottavo è il sublime insegnamento – le dodici branche delle scritture e così via – perciò io penso che dovresti accettarlo come se fosse questo.

Il modo di avere la convinzione è di consolidare la certezza circa questi oggetti proprio come essi sono, e poi pensare ripetutamente ad essi, apprendendoli senza conflitto.

In accordo con i passaggi dei *Livelli del Bodhisattva*, io ho esposto il gruppo di otto basi riguardo alla pazienza di accettare la sofferenza e gli otto oggetti riguardo alla pazienza della certezza relativa agli insegnamenti. In particolare, là c'è un ampio resoconto sulla pazienza della certezza circa gli insegnamenti.

(d') **Come praticare**

Quando pratici qualsiasi tipo di pazienza, la pratici in associazione con le sei supremazie e tutte le sei perfezioni. Queste sono come nella spiegazione precedente, eccetto il fatto che la generosità della pazienza significa stabilire gli altri nella pazienza.²⁸⁷

(e') **Sommario**

Il ricordo e la coltivazione della mente dell'illuminazione – la base degli atti del bodhisattva – sono la radice del desiderio di stabilire tutti gli esseri in un (tipo) di pazienza in cui abbiano estinto le contaminazioni. Quando hai accresciuto con costanza questa mente, aspira a praticare la pazienza di quelli ai livelli alti e poi addestra in essa la tua mente. Distingui gli addestramenti per la pazienza di un bodhisattva principiante, e quindi apprendili in modo appropriato. Se vai fuori dai confini come spiegati, devi fare uno sforzo per correggerti. Se trascuri queste trasgressioni al momento di praticare questi addestramenti, sarai continuamente macchiato da molti grandi misfatti, e anche nelle vite future la tua pratica dei meravigliosi atti del bodhisattva sarà estremamente difficile. Vedendo che i punti essenziali del sentiero sono supremi, pratica subito ciò che puoi e inculca(ti) l'intenzione di praticare anche quelli che ora non puoi. Se fai questo, allora, come dice il *Sutra delle Domande di Subahu*, porterai a compimento la perfezione della pazienza con poca difficoltà e una sofferenza minore. [424]

{181} LA PERFEZIONE DELLA PERSEVERANZA GIOIOSA

- (iv) Come addestrarsi nella perfezione della perseveranza gioiosa
 - (a^o) Cos'è la perseveranza gioiosa
 - (b^o) Come cominciare la pratica della perseveranza gioiosa
 - (c^o) Le divisioni della perseveranza gioiosa
 - (1^o) Le effettive divisioni
 - (a^o) La perseveranza gioiosa simile a una corazza
 - (b^o) La perseveranza gioiosa del raccogliere virtù
 - (c^o) La perseveranza gioiosa di agire per il benessere degli esseri viventi
 - (2^o) Il metodo di sviluppare la perseveranza gioiosa
 - (a^o) Eliminare le condizioni sfavorevoli che impediscono la perseveranza gioiosa
 - (1^o) Identificare i fattori incompatibili con la perseveranza gioiosa
 - (2^o) Impiegare i metodi per eliminare i fattori incompatibili
 - (a)) Bloccare la pigrizia della procrastinazione
 - (b)) Bloccare l'attaccamento alle attività ignobili
 - (c)) Bloccare lo scoraggiamento del disprezzare se stessi
 - (1)) Bloccare lo scoraggiamento riguardo la meta
 - (2)) Bloccare lo scoraggiamento riguardo i mezzi per raggiungere la meta
 - (3)) Bloccare lo scoraggiamento perché, ovunque tu sia, quello è il posto per praticare
 - (b^o) Radunare le forze delle condizioni favorevoli
 - (1^o) Sviluppare il potere dell'aspirazione
 - (2^o) Sviluppare il potere della fermezza
 - (3^o) Sviluppare il potere della gioia
 - (4^o) Il potere dell'abbandono
 - (c^o) Essere intenti alla perseveranza gioiosa sulla base dell'eliminazione delle condizioni sfavorevoli e dell'accumulazione di condizioni favorevoli
 - (d^o) Come usare la perseveranza gioiosa per rendere la mente e il corpo idonei a compiere qualsiasi servizio
 - (d^o) Come praticare
 - (e^o) Sommario

{182} (iv) Come addestrarsi nella perfezione della perseveranza gioiosa

Questa sezione ha cinque parti:

1. Cos'è la perseveranza gioiosa
2. Come cominciare la pratica della perseveranza gioiosa
3. Le divisioni della perseveranza gioiosa
4. Come praticare
5. Sommario

(a') Cos'è la perseveranza gioiosa

Quando ti sei focalizzato su qualcosa di virtuoso, la perseveranza gioiosa è l'entusiasmo per esso. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁸⁸

Cos'è la perseveranza gioiosa? È il dilettersi della virtù.

Il (testo) *Livelli del Bodhisattva* la spiega come lo stato mentale senza difetti, che è entusiasta di accumulare virtù e di lavorare per il benessere degli esseri viventi, insieme all'attività fisica, verbale e mentale motivate da uno stato mentale del genere.

(b') Come cominciare la pratica della perseveranza gioiosa

Rifletti di frequente sui benefici della perseveranza gioiosa e sui difetti del non farlo, perché svilupperai la perseveranza gioiosa se ti abitui a questa riflessione. Quanto ai suoi benefici, la *Esortazione al Pensiero Speciale (Adhyasaya-samcodana-sutra)* dice:²⁸⁹

Fai sempre affidamento sulla nobile perseveranza gioiosa,
 Che rimuove ogni sofferenza e oscurità,
 Che è alla base della libertà dai regni miserevoli,
 E che è lodata da tutti i buddha.

Colui che persevera con gioia
 Non ha difficoltà a realizzare alcun progetto
 Sia esso mondano o sovramondano.
 Chi tra gli eruditi è scoraggiato dalla perseveranza gioiosa?

Coloro che si dispongono all'illuminazione dei buddha,
 Percepiscono i difetti della letargia e della sonnolenza,

E quindi perseverano in continuazione con entusiasmo.
Così io ho suggerito loro

Inoltre, l'*Ornamento per i Sutra Mahayana* afferma:²⁹⁰

La perseveranza gioiosa è la suprema tra le virtù;
Basandoti su di essa, successivamente consegui il resto.
{183} Tramite essa, ottieni immediatamente uno stato supremo di gioia,
Così come i conseguimenti mondani e sovramondani.

Con la perseveranza gioiosa tu consegui i piaceri desiderati nella vita;
Entri in possesso della purezza assoluta;
Sei liberato, trascendendo la visione degli aggregati soggetti a degrado;
E raggiungi lo stato di buddha, l'illuminazione suprema. [425]

Ed anche:

Colui che ha la perseveranza gioiosa
Non viene trascinato in basso
Dalla prosperità, dalle affezioni,
Dallo scoraggiamento, o da raggiungimenti insignificanti.

Anche *Livelli del Bodhisattva* dice:²⁹¹

Poiché solo la perseveranza gioiosa, e niente altro, è la causa principale e la più alta per il corretto conseguimento delle qualità virtuose di un bodhisattva, i *Tathagata* l'hanno segnalata, dichiarando "La perseveranza gioiosa è ciò che produce il raggiungimento dell'insuperabile, perfetta illuminazione".

Anche il *Compendio delle Perfezioni* dice:²⁹²

Se sei libero dalla fatica ed hai una grande perseveranza gioiosa,
Non c'è nulla che tu non possa raggiungere o portare a compimento.

Ed anche:

Perfino tutti gli esseri non umani provano piacere nell'aiutarti;
Tu raggiungi tutti i tipi di concentrazione meditativa

E spendi tutti i periodi del giorno e della notte in modo fruttuoso.

196 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

La tua collezione di buone qualità non declina,
E i tuoi scopi che vanno oltre gli affari dell'umanità
Fioriscono come il fiore di *utpala* blu.

Quanto ai difetti del non perseverare gioiosamente, il *Sutra delle Domande di Sagaramati* afferma:²⁹³

L'illuminazione del pigro è eccessivamente lontana e distante.
Il pigro manca di tutte le perfezioni, dalla generosità alla saggezza.
Il pigro non lavora per il bene degli altri.

E la *Consapevolezza Continua dell'Insegnamento Eccellente (Sad-dharmanu-smrty-upasthana)* afferma pure:²⁹⁴

{184} Chiunque sia pigro –
La sola base delle affezioni –
Chiunque senta qualche pigrizia
Manca di tutte le buone qualità.

Pertanto, se ti manca la perseveranza gioiosa, tu vai sotto l'influenza della pigrizia e diventi povero di tutte le buone qualità; così perdi ogni scopo temporaneo ed ultimo di un essere umano.

(c') **Le divisioni della perseveranza gioiosa**

La sezione sulle divisioni della perseveranza gioiosa ha due parti:

1. Le effettive divisioni
2. Il metodo di sviluppare la perseveranza gioiosa [426]

(1') **Le effettive divisioni**

La sezione sulle effettive divisioni ha tre parti:

1. La perseveranza gioiosa simile a una corazza
2. La perseveranza gioiosa del raccogliere virtù
3. La perseveranza gioiosa di agire per il benessere degli esseri viventi

(a'') **La perseveranza gioiosa simile a una corazza**

Quando i bodhisattva perseverano gioiosamente, prima di impegnarsi attivamente essi indossano la corazza di un pensiero preliminare entusiastico come questo: “Per un trilione di serie composte di tre grandi eoni incommensurabili, a loro volta composti ciascuno di giorni lunghi come mille grandi eoni, non abbandonerò la mia pratica della perseveranza gioiosa. Al fine di alleviare la sofferenza di un singolo essere vivente, proverei gioia a rimanere solo come un essere dell’inferno fino a che raggiungerò lo stato di buddha. Poiché mi sforzo in questo modo per amore della completa illuminazione, che bisogno c’è di menzionare la mia perseveranza per un periodo più breve o di fronte a una sofferenza minore?”.

Tale è la perseveranza gioiosa simile a una corazza. Per un bodhisattva che produca anche un’aspirazione per essa, o anche solo la fede in essa, tale perseveranza gioiosa è stabilita; ancora di più (per) chi sia dotato di questa perseveranza, dato che lui o lei sviluppa incalcolabili cause del perseverare gioiosamente per amore dell’illuminazione insuperabile. Il (testo) *Livelli del Bodhisattva* dice che, per una persona del genere, non c’è assolutamente alcuna azione per amore degli altri e per l’illuminazione che sia scoraggiante o che comporti difficoltà. Quando diventi condizionato a tale stato della mente, ciò diventa la causa certa del risveglio del tuo potenziale per il lignaggio Mahayana; perciò addestrati in questo. {185} Riguardo alla perseveranza gioiosa simile a una corazza il *Compendio delle Perfezioni* dice:²⁹⁵

In tanti eoni quante sono le gocce d’acqua nell’oceano,
Eoni in cui gli anni sono composti
Da lunghi, protratti giorni e notti di uguale durata
Perfino ai limiti temporali dell’esistenza ciclica,

Tu produci la mente dell’illuminazione suprema una volta.
Benché tu debba completare ogni altra collezione allo stesso modo,
Non ti scoraggi in virtù della tua compassione,
E non scoraggiato raggiungi la sublime illuminazione. [427]

Generare questa salda corazza incommensurabile
Non tenendo conto della tua sofferenza nell’esistenza ciclica
È detta (essere) la prima impresa appropriata
Per l’eroe disciplinato che possiede la compassione.

Inoltre, anche se ti ci sono voluti centomila anni per produrre la mente dell’illuminazione una volta e per vedere un buddha, (tempo) in cui ogni anno è composto di dodici mesi, ogni mese di trenta giorni, e ogni giorno (è) lungo

quanto il tempo dell'esistenza ciclica senza inizio fino al presente, ed anche se ti ci è voluta questa estensione di tempo moltiplicata per il numero di grani di sabbia del fiume Gange per conoscere la mente e il comportamento di un essere vivente, in modo simile devi giungere a conoscere le menti e i comportamenti di tutti gli esseri viventi. Il *Sutra degli Insegnamenti di Aksayamati* dice che la corazza dell'essere intrepido è la corazza inesauribile; è la perseveranza gioiosa simile a una corazza del calibro più alto.

In breve, se puoi generare una singola attitudine come questa, completi facilmente le accumulazioni senza limiti e purifichi le oscurazioni senza misura. Questa diventa la causa più eccellente per non ritornare più indietro; semplicemente essendo gioioso indipendentemente da quanto occorra, tu diventi velocemente un buddha. Quelli che vogliono diventare un buddha in un tempo breve ma non provano per niente gioia negli atti senza limite e nella grande estensione del tempo richiesto, impiegano un tempo molto lungo a raggiungere la buddhità, perché a causa di questo non riescono a produrre il meraviglioso coraggio dei figli dei Conquistatori.

Dopo aver indossato tale corazza persevera gioiosamente per due scopi: raccogliere virtù e agire per il benessere degli esseri viventi.

(b'') La perseveranza gioiosa del raccogliere virtù

La perseveranza gioiosa del raccogliere virtù consiste nell'applicarti alla pratica delle sei perfezioni al fine di completarle nel modo appropriato.

{186} (c'') La perseveranza gioiosa di agire per il benessere degli esseri viventi

La perseveranza gioiosa di agire per il benessere degli esseri viventi consiste nell'applicarti in modo appropriato alla pratica delle undici attività per il benessere degli altri.

(2') Il metodo di sviluppare la perseveranza gioiosa

Come spiegato sopra, dal momento che produci, mantieni e accresci tutte le virtù delle due collezioni in dipendenza dalla perseveranza gioiosa, la pratica che la sviluppa è veramente cruciale. Io discuterò il testo del grande erudito e adepto Santideva, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*, notando che è completo e anche facile da comprendere e da portare avanti nella pratica. [428] Il metodo di sviluppare la perseveranza gioiosa ha quattro parti:

1. Eliminare le condizioni sfavorevoli che impediscono la perseveranza gioiosa
2. Radunare le forze delle condizioni favorevoli
3. Essere intenti alla perseveranza gioiosa sulla base dell'eliminazione delle condizioni sfavorevoli e dell'accumulazione di condizioni favorevoli
4. Come usare la perseveranza gioiosa per rendere la mente e il corpo idonei a compiere qualsiasi servizio.

(a^o) Eliminare le condizioni sfavorevoli che impediscono la perseveranza gioiosa

Eliminare le condizioni sfavorevoli che impediscono la perseveranza gioiosa ha due parti:

1. Identificare i fattori incompatibili con la perseveranza gioiosa
2. Impiegare i metodi per eliminare i fattori incompatibili

(1^o) Identificare i fattori incompatibili con la perseveranza gioiosa

Ci sono due fattori incompatibili con l'ingresso nel sentiero: (1) non entrare anche se vedi che puoi fare la pratica, e (2) non entrare perché ti scoraggi pensando: "Come posso fare io una pratica del genere?". In verità c'è anche il non praticare perché non ti interessa se sei capace o no, ma questo è irrilevante in questa sede dal momento che questa spiegazione è per quelle persone che perseguono la liberazione.

All'interno del primo fattore, ci sono due possibilità: (1) tu hai la pigrizia della procrastinazione, perché pensi: "C'è ancora tempo", e {187} (2) non stai procrastinando ma sei sopraffatto dal tuo attaccamento ad attività di tipo inferiore e comuni. In questo filone, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:²⁹⁶

I fattori incompatibili con la perseveranza gioiosa
Si dice che siano la pigrizia, aderire a ciò che è ignobile,
E il disprezzo di se stessi per scoraggiamento.

Sono causa della produzione della pigrizia: l'indolenza, l'attaccamento al godimento dei piaceri inferiori, desiderare vivamente il piacere del sonno e la mancanza di disincanto per l'esistenza ciclica. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁹⁷

200 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

La pigrizia sorge dal desiderio ardente basato su
L'indolenza, il godimento del piacere, e il sonno;
E dalla mancanza di disincanto
Per la sofferenza dell'esistenza ciclica.

Alcuni asseriscono che le prime due righe indicano la forma presa dalla pigrizia piuttosto che le sue cause.

(2^o) **Impiegare i metodi per eliminare i fattori incompatibili**

Impiegare i metodi per eliminare i fattori incompatibili ha tre parti:

1. Bloccare la pigrizia della procrastinazione
2. Bloccare l'attaccamento alle attività ignobili
3. Bloccare lo scoraggiamento del disprezzare se stessi

(a)) **Bloccare la pigrizia della procrastinazione**

Questo implica le seguenti tre meditazioni: tu contempi che il corpo che hai al presente si disintegra rapidamente; che dopo la morte cadrai nei regni miserevoli e che sarà difficile trovare ancora una vita eccellente come questa. La meditazione su questi (soggetti) arresta la pigrizia che si aggrappa alla nozione secondo cui c'è molto tempo, generando pertanto nella tua mente la convinzione che non c'è tempo d'avanzo. [429] Queste tre meditazioni sono state spiegate in precedenza nella sezione sulla persona di capacità (di tipo) inferiore.²⁹⁸

(b)) **Bloccare l'attaccamento alle attività ignobili**

Tu vedi che il sublime insegnamento è la sorgente di gioia senza fine in questa vita e nelle vite future e che tu smarrisci il suo grande proposito quando vieni distratto da chiacchiere inutili e divertimenti che sono più tardi la sorgente di molta sofferenza inutile. Medita su questo e blocca il tuo attaccamento. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:²⁹⁹

{188} Come potresti abbandonare la sorgente della gioia infinita,
Il più alto dei piaceri, il sublime insegnamento,
E diletarti di distrazioni e divertimenti
Che sono le cause della sofferenza?

(c)) **Bloccare lo scoraggiamento del disprezzare se stessi**

Non è sufficiente solo dilettersi del sublime insegnamento dopo aver arrestato la procrastinazione e l'attaccamento ad attività ignobili; tu devi addestrarti come un praticante Mahayana. Perciò, se ti scoraggi pensando: "Uno come me non è capace di praticare questo", devi eliminare questo scoraggiamento. Bloccare lo scoraggiamento del disprezzo di se stessi ha tre parti:

1. Bloccare lo scoraggiamento riguardo la meta
2. Bloccare lo scoraggiamento riguardo i mezzi per raggiungere la meta
3. Bloccare lo scoraggiamento perché, ovunque tu sia, quello è il posto per praticare

(1) **Bloccare lo scoraggiamento riguardo la meta**

Dubbio: Se la meta è la buddhità – l'eliminazione totale di tutti i difetti e il totale completamento di tutte le buone qualità – allora dal momento che è estremamente difficile per me realizzare anche poche buone qualità o rimuovere anche pochi difetti, come potrebbe uno come me essere capace di raggiungere un risultato del genere?

Risposta: Se si manifesta un tale senso di scoraggiamento, è un difetto grande davvero perché costituisce l'abbandonare la mente dell'illuminazione. Anche se un tale pensiero non si manifesta pienamente, tu devi assolutamente bloccarlo al suo stadio incipiente.

Come bloccarlo? Incoraggia te stesso con questo pensiero: "Il Bhagavan – la persona autorevole che dice ciò che è vero e corretto, mai ciò che è falso ed erroneo – disse che anche le mosche, ecc. raggiungeranno l'illuminazione. Stando così le cose, perché non dovrei raggiungerla – a patto che io non abbandoni il perseverare – visto che la nascita umana mi dà una base eccellente e io ho la capacità mentale di analizzare cosa adottare e cosa mettere da parte?". [430] *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice:*³⁰⁰

"Come potrei raggiungere l'illuminazione?"

Io non indulgerò in tale scoraggiamento,
Perché il Tathagata, enunciatore della verità,
Ha detto questa verità:

{189} "Perfino le mosche, le zanzare,
Le api e i vermi raggiungeranno
L'illuminazione insuperata, così dura da raggiungere,
Una volta che genereranno il potere della perseveranza".

202 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Perché dovrebbe uno come me –
Nato nella razza umana, che riconosce il beneficio e il danno –
Non raggiungere l'illuminazione,
Fino a quando non abbandono gli atti del bodhisattva?

Inoltre, blocca il tuo scoraggiamento con questo pensiero: “Nel passato ci furono i buddha del passato, ora ci sono i buddha viventi e anche nel futuro ci saranno quelli che raggiungeranno la buddhità. Non è vero che solo una persona che è già diventata un buddha completa il sentiero. Piuttosto, proprio quelli come me, progredendo gradualmente verso l'alto, sono diventati buddha e diventeranno dei buddha. Il *Sutra della Nuvola di Gioielli* dice:³⁰¹

Il bodhisattva pensa come segue: “Tutti i *Tathagata*, gli arhat, e i buddha perfetti che hanno raggiunto, che stanno raggiungendo e che raggiungeranno l'illuminazione completa, hanno raggiunto, stanno raggiungendo e raggiungeranno la completa illuminazione tramite questo tipo di metodo, questo tipo di sentiero, questo tipo di perseveranza gioiosa”. Pertanto, non è che tutti questi *Tathagata* siano solo una persona che è già diventata un *Tathagata* raggiungendo la completa illuminazione. Piuttosto, anche io raggiungerò la perfezione totale nell'illuminazione assolutamente insuperabile, perfetta e completa. Con la perseveranza gioiosa in comune con tutti gli esseri viventi e la perseveranza gioiosa focalizzata su tutti gli esseri viventi anche io cercherò e farò sforzi per l'illuminazione. [431]

Anche la *Lode delle Qualità Infinite* dice:³⁰²

“Perfino alcuni che hanno ottenuto in precedenza lo stato di *Sugata* caddero prima in stati molto inferiori di questo”. Pensando così e allo scopo di ispirarci, tu (Bhagavan) non disprezzasti te stesso anche quando cadesti in una condizione spaventosa. Disprezzare se stessi è sbagliato, perché fa cadere nello scoraggiamento quelli con facoltà ben sviluppate.

Quanto a questo scoraggiamento, dal momento che le buone qualità di un buddha sono infinite e i risultati derivano da cause, tu devi portare a compimento le buone qualità e rimuovere i difetti attraverso illimitate strade mentre (sei) sul sentiero. Dopo avere ben compreso questo, potresti scoraggiarti quando osservi te stesso.

Comunque questo particolare scoraggiamento non sorgerà mai in un tempo come quello di adesso quando è in atto un'errata comprensione del sentiero. {190} Ora, quando pratici per raggiungere le illimitate qualità di un buddha,

tu supponi che siano conseguite perseguendo unilateralmente solo una singola, piccola porzione di una qualità e lavorando ad essa con intensità. In questo caso, però, il tuo non scoraggiarti non è un buon segno. Piuttosto, è il risultato della tua incertezza riguardo al come procedere sul sentiero – oppure, dell’aver una comprensione approssimativa ma non metterla in pratica – così sei confuso dalla sua apparente facilità. Infatti, quando affronti la pratica e ricevi una spiegazione abbastanza completa dello schema del sentiero, predisposto in modo approssimativo dall’inizio alla fine, tu dici: “Se occorre tutto questo, chi può farlo”, e lo abbandoni completamente. Anche Sha-ra-wa disse:

Per i bodhisattva che non sono impegnati nella pratica, tutti gli atti del bodhisattva sembrano facili, come guardare a un bersaglio per le frecce, e non si scoraggiano neppure. Al presente, ci manca la pratica completa degli insegnamenti, perciò non abbiamo neppure raggiunto il livello in cui potremmo avere lo scoraggiamento del disprezzo di noi stessi. Quando ci appropriamo più completamente dell’insegnamento, allora c’è il grande pericolo dello scoraggiamento e del disprezzo di noi stessi.

Questo è proprio vero.

(2)) **Bloccare lo scoraggiamento riguardo i mezzi per raggiungere la meta**

Dubbio: Per realizzare la buddhità devi dare via i tuoi piedi, mani, ecc., ma io non sono capace di tali imprese. [432]

Risposta: Tu devi sopportare la sofferenza fino a quel punto, perché anche quelli che vivono come piace a loro, senza impegnarsi negli atti del bodhisattva, sperimentano nel passare attraverso l’esistenza ciclica una sofferenza indicibile come avere il corpo tagliato, ridotto in pezzi, pugnalato, gettato nel fuoco, e via di seguito, ma non realizzano neppure il proprio benessere. La sofferenza prodotta dal sottostare a tribolazioni per amore dell’illuminazione non è neppure una frazione di questa sofferenza, ed ha anche il grande scopo di realizzare sia il tuo benessere che quello degli altri. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³⁰³

“Ma mi terrorizza il fatto di dover
Dare via i miei piedi, mani e cose simili”.
Non distinguendo la sofferenza pesante da quella leggera,
La confusione mi riduce alla paura.

Per innumerevoli decine di milioni di eoni

204 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Io sarò tagliato, pugnalato,
 Bruciato e fatto a pezzi numerose volte,
 Senza per questo raggiungere l'illuminazione.

{191} Questa sofferenza che produce la mia illuminazione
 Ha un limite
 È come essere sottoposti al dolore di un'incisione
 Per recidere un male interno nocivo.

Tutti i medici eliminano le malattie
 Tramite forme di disagio che le curano.
 Pertanto, io sopporterò un piccolo disagio
 Per distruggere numerose sofferenze.

Rispetto al dare via il tuo corpo, tu non lo dai all'inizio quando hai paura, ma tramite un addestramento graduale nella generosità, tu porti a termine l'attaccamento al tuo corpo. Una volta che hai accresciuto la forza della tua grande compassione, non hai difficoltà quando lo dai via, purché sia per un grande scopo. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³⁰⁴

Il Medico Supremo non impiega
 Rimedi ordinari come quelli.
 Egli cura malattie croniche senza limite
 Con i trattamenti più delicati.

All'inizio la Guida ti raccomanda
 Di dare vegetali e via di seguito.
 Più tardi, dopo che ti sei abituato a questo,
 Tu offri gradualmente perfino la tua carne.

Una volta che giungo a concepire il mio corpo
 Come se fosse un vegetale e così via,
 Che difficoltà ci sarà a dare via
 Cose come la mia carne?

Alcuni dicono che, dal momento che i praticanti del veicolo della perfezione devono dare via i loro corpi e vite, sono sottoposti al tormento e sono su un sentiero veramente difficile da seguire. Questo testo confuta chiaramente ciò, perché tu non dai via il tuo corpo fino a quando percepisci come difficile questo atto, ma lo fai piuttosto una volta che sia diventato veramente facile, come dare un vegetale. [433]

(3)) **Bloccare lo scoraggiamento perché, ovunque tu sia, quello è il posto per praticare**

Dubbio: Raggiungere la buddhità richiede di riprendere illimitate rinascite nell'esistenza ciclica, perciò all'interno di quella io sarò danneggiato dalla sofferenza. Io non sono capace di una cosa del genere.

Risposta: Rifletti come segue. I bodhisattva hanno eliminato tutto il peccato; perciò, l'effetto del peccato – la sensazione di sofferenza, non sorgerà {192} perché loro hanno bloccato la causa. Tramite la ferma conoscenza che l'esistenza ciclica manca di natura intrinseca, come l'illusione di un mago, non hanno neppure la sofferenza mentale. Dato che la loro beatitudine fisica e mentale cresce, essi non hanno ragione di scoraggiarsi, anche se sono ancora nell'esistenza ciclica. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice:*³⁰⁵

Dal momento che il peccato è eliminato, non c'è sofferenza.
Tramite la conoscenza, non c'è mancanza di gioia.
Le concezioni errate e il peccato
Danneggiano la mente e il corpo.

Tramite i meriti il corpo è in beatitudine
Tramite la conoscenza, lo è anche la mente.
Pur rimanendo nell'esistenza ciclica per il benessere degli altri
Perché i compassionevoli dovrebbero essere scoraggiati?

Ed anche:

Perciò, dopo aver montato il destriero della mente dell'illuminazione,
Che dissolve ogni avvillimento e fatica,
Tu procedi di gioia in gioia.
Quale persona sensata si scoraggerebbe?

Allo stesso modo, non scoraggiarti anche per il fatto di attardarti nell'esistenza ciclica per una durata di tempo incommensurabile, perché un tempo lungo non è di per sé una ragione per scoraggiarsi. Se la sofferenza è estremamente intensa, anche un breve periodo di essa è scoraggiante. Ma se non c'è sofferenza e tu sei felice, anche un tempo lungo non è scoraggiante. La *Preziosa Ghirlanda* di Nagarjuna, dice:³⁰⁶

Quando si soffre, anche un tempo breve è difficile da sopportare;
Che bisogno c'è di menzionare un tempo lungo?

206 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Ma quando si è liberi dalla sofferenza e gioiosi,
Cosa ti danneggia anche in un tempo senza fine?

I bodhisattva non hanno sofferenza fisica;
Come potrebbero avere sofferenza mentale?
Mossi da compassione, essi provano dolore per il mondo;
Perciò restano per un lungo tempo.

Dunque non scoraggiarti,
Pensando: "Lo stato di buddha è lontano".
Applicati sempre con sforzo a queste collezioni (di meriti)
Così da eliminare i difetti e guadagnarti le buone qualità. [434]

Inoltre, dal momento che il completamento delle collezioni (di meriti) senza fine non è difficile, non scoraggiarti col pensiero: "Diventare un buddha {193} richiede di completare collezioni illimitate di meriti e sublime saggezza. Questo è così difficile che per me è impossibile farlo". Per prima cosa motivati col desiderio di raggiungere la meta delle illimitate qualità di un buddha per il benessere degli esseri illimitati che intendi aiutare. Poi, focalizzati sul restare nell'esistenza ciclica per un periodo smisurato di tempo e prendi i voti del bodhisattva, pensando: "Completerò le collezioni illimitate!". Quindi, fin quando mantieni i voti, sia che la tua mente sia distratta da altre cose o no, che tu dorma o che tu sia sveglio accumulerai costantemente meriti vasti come lo spazio. La *Preziosa Ghirlanda* afferma:³⁰⁷

Proprio come lo spazio, la terra, l'acqua, il fuoco
E l'aria sono senza limiti
In tutte le direzioni, così, noi asseriamo,
Gli esseri che soffrono sono senza limiti.

Con la compassione, i bodhisattva
Districano questi esseri illimitati
Dalla sofferenza e quindi prendono la determinazione
Di stabilirli nella buddhità.

Coloro che restano saldi in questo modo,
Assolvono appropriatamente questa promessa,
E quindi, sia che dormano sia che siano svegli,
E perfino quando sono disattenti,

Accumulano costantemente meriti illimitati
 Come gli esseri viventi, perché gli esseri sono senza limite.
 Essendo questo senza limiti, sappi
 Che la buddhità illimitata non è difficile da ottenere.

Coloro che restano per un tempo incommensurabile
 Cercano l'illuminazione incommensurabile
 Per il bene degli esseri incommensurabili
 E completano la virtù incommensurabile.

Quindi, benché l'illuminazione sia senza misura,
 Come potrebbero non riuscire a raggiungerla
 Senza che passi molto tempo, tramite una combinazione
 Di questi quattro modi incommensurabili?

È meraviglioso al massimo pensare: “Se solo io potessi raggiungere la buddhità in un tempo breve per amore degli esseri viventi”, perché sei mosso dal potere molto intenso del tuo amore, compassione e mente dell'illuminazione. [435] Comunque, quando non sei entro la sfera di queste motivazioni, e vedi la necessità di un addestramento veramente lungo negli atti senza fine e che è richiesto un lavoro così duro, tu {194} potresti pensare: “Se è così, chi potrebbe farlo?”. Se poi tu dovessi presumere di essere alla ricerca di un sentiero rapido, danneggeresti direttamente la mente dell'illuminazione dell'impegno e indirettamente danneggeresti la mente dell'illuminazione di aspirazione. La tua capacità per il lignaggio Mahayana si indebolirebbe costantemente e la tua illuminazione recederebbe ad una distanza remota, perché avresti completamente contraddetto quello che Nagarjuna e Asanga hanno determinato essere il pensiero del Conquistatore sul come rafforzare in modo crescente la mente dell'illuminazione.

Pertanto, dal momento che scoraggiarsi e rimanere così non porta per niente beneficio e conduce solo ad ulteriore scoraggiamento, comprendi bene i metodi per raggiungere l'illuminazione e porta in alto la tua mente. Quando fai questo, il completamento dei tuoi scopi è come se (fosse) nelle tue mani. La *Ghirlanda di Storie della Nascita* dice:³⁰⁸

Lo scoraggiamento non ti aiuta a liberarti della sfortuna,
 Perciò, invece di tormentarti nel dispiacere,
 Sviluppala una abilità stabile nelle mete richieste.
 Allora anche ciò che è molto difficile diventerà facile, portando liberazione.

Perciò realizza ciò che deve essere fatto col metodo indicato

Senza renderti pauroso e infelice.

Sostieni te stesso con la stabilità dotata della brillantezza dell'abilità,

Allora la realizzazione di tutti gli scopi sarà nelle tue mani.

Arya Asanga dice ripetutamente che devi sia conoscere bene i metodi di addestramento nella pratica estensiva senza scoraggiarti, sia non accontentarti meramente di qualità minime. Al presente, tu pensi: "Io ho raggiunto un alto livello del sentiero", mentre hai prodotto una singola approssimazione di una buona qualità; anche se è una buona qualità effettiva, è solo un aspetto del sentiero. Tu ti accontenti di meditare solamente su esso. Ma poi quelli che sono ben informati sui punti chiave del sentiero spiegano dall'interno delle linee guida delle scritture e del ragionamento che si tratta in verità di una frazione di virtù, ma che solo con quella non sei arrivato proprio da nessuna parte. Quando capisci ciò che hanno detto, ti scoraggi in misura estrema. [436] Pertanto, coloro che non restano soddisfatti di una qualche porzione di virtù, che cercano un grado di merito più alto e che non si scoraggiano neppure per la necessità di apprendere addestramenti senza limite, sono estremamente rari.

{195} (b^o) **Radunare le forze delle condizioni favorevoli**

Questa sezione ha quattro parti:

1. Sviluppare il potere dell'aspirazione
2. Sviluppare il potere della fermezza
3. Sviluppare il potere della gioia
4. Il potere dell'abbandono

(1^o) **Sviluppare il potere dell'aspirazione**

Poiché si dice che il desiderio intenso agisce come base per la perseveranza gioiosa, qui aspirazione si riferisce al desiderio intenso. Il bisogno di generarlo è affermato in *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:³⁰⁹

La mia presente condizione di bisogno è sorta

Dal non aspirare agli insegnamenti

Sia adesso che nel passato.

Chi abbandonerebbe l'aspirazione agli insegnamenti?

Il Saggio dichiarò (che) l'aspirazione

(È) la radice di tutti gli aspetti della virtù.

Spiega poi come sviluppare l'aspirazione:³¹⁰

La sua radice, a sua volta è la meditazione costante
Sugli effetti fruizionali del karma.

Questo significa che il modo di sviluppare l'aspirazione è di meditare su come gli effetti piacevoli e spiacevoli sgorghino rispettivamente da karma virtuoso e non virtuoso. Questo perché si insegna che la fede agisce come base per il desiderio intenso, così che la fede della convinzione nei due tipi di karma e nei loro effetti genererà due tipi di desiderio: di eliminare il karma non virtuoso e di adottare il karma virtuoso. Inoltre, tu consideri il karma e i suoi effetti in generale ed, in particolare, la causalità sottostante ai benefici degli atti del bodhisattva e i difetti di violarli. Comprendi questo dalle sezioni importanti di questo testo.³¹¹

Una volta che aspiri al Mahayana entri dalla sua porta attraverso un impegno di eliminare tutti i difetti e conseguire tutte le buone qualità per te stesso e per gli altri. Devi esortare te stesso, pensando: "Dovrò meditare per molti eoni per purificarmi da ogni singolo difetto insieme alla sua propensione latente e sviluppare ogni singola buona qualità alla massima portata. Tuttavia, dal momento che non ho neppure una frazione della perseveranza gioiosa necessaria per rimuovere i difetti o {196} completare le buone qualità, io ho sprecato in modo insensato la mia condizione fortunata". [437] *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³¹²

Io distruggerò gli incommensurabili
Difetti di me stesso e degli altri.
Per distruggere ciascun difetto
Ci vorrà un oceano di eoni.

Ma se non posso vedere in me stesso neppure una frazione
Dello sforzo richiesto per eliminare un difetto,
Io sono una sorgente di sofferenza smisurata.
Perché il mio cuore non si spezza?

Io porterò a completamento numerose
Buone qualità per me stesso e per gli altri.
Coltivare ciascuna buona qualità
Richiede un oceano di eoni.

Ma io non mi sono mai auto-condizionato

210 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Neppure a una mera frazione di una buona qualità.
In un modo o nell'altro io ho ottenuto questa vita –
È spaventoso sprecarla.

(2^o) **Sviluppare il potere della fermezza**

Sviluppare il potere della fermezza significa che porti a conclusione, senza voltarti indietro, qualsiasi cosa in cui perseveri gioiosamente. Prima di tutto, non cercare di fare ogni cosa; esamina attentamente la situazione. Se vedi che puoi farla, impegnati in essa; mentre se non la puoi fare, non ti ci impegnare. Non dovresti neppure cominciare, in primo luogo, le cose che farai per un momento e poi scarterai. La ragione è che se ti abitui ad abbandonare a metà ciò che ti sei impegnato a fare, allora, per via di questo condizionamento, in altre vite abbandonerai di nuovo il tuo impegno ad addestrarti, ecc. Di conseguenza, in quella vita il tuo peccato aumenterà, e nelle vite successive la sofferenza che è l'effetto di questo peccato crescerà (anche essa). Inoltre, non completerai le altre virtù perché penserai di compiere i tuoi precedenti impegni; ci sarà un risultato inferiore perché ti sei distolto dal tuo impegno precedente; e il tuo stesso impegno precedente non sarà adempiuto perché non l'hai portato a termine. Insomma, impegnarsi a fare qualcosa ma lasciarla incompiuta è un ostacolo alla tua realizzazione degli altri progetti, e il condizionamento destabilizza anche il tuo impegno nei voti che hai preso. Su questa linea, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³¹³

{197} Per prima cosa io esamino lo sforzo
E poi lo intraprendo oppure no.
Se (sono) incapace, è meglio non intraprenderlo.
Ma una volta cominciato, non tornerò indietro.

Altrimenti sarò condizionato da questo [cominciare e poi fermarsi] in altre vite
E il mio peccato e la mia sofferenza cresceranno.
Anche le altre azioni e i loro risultati
Saranno scarsi e incompleti. [438]

Perciò, se vuoi completare ciò che ti sei impegnato a fare, coltiva tre tipi di orgoglio. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³¹⁴

Dovresti avere orgoglio in tre aree:
Azione, abilità e afflizioni.

Orgoglio riguardo all'azione significa che, a prescindere da chi altro possa essere tuo compagno mentre pratichi il sentiero, tu non fai conto su di lui ma lo completi tu stesso da solo. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³¹⁵

“Lo farò io da solo”.
Questo è l'orgoglio riguardo all'azione.

Anche *Lettera a un Amico (Suhrl-lekha)* dice:³¹⁶

La liberazione dipende da se stessi;
Non avviene mai tramite l'aiuto di altri.

Il pensiero: “Io conseguirò questo da solo, senza aspettarmi alcunché dagli altri”, è simile all'orgoglio, perciò gli si dà il nome “orgoglio riguardo all'azione”.

Orgoglio riguardo all'abilità significa che tu compi il bene tuo e degli altri, pensando: “Dal momento che gli esseri viventi sono sotto il potere delle afflizioni, essi sono incapaci di conseguire fosse anche il proprio benessere, tanto meno il benessere degli altri. Io sono in grado di compiere il bene sia di me stesso che degli altri”. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³¹⁷

Gli esseri di questo mondo, soggetti alle afflizioni,
Non possono conseguire il proprio benessere.
Essi non sono abili come lo sono io.
Perciò io lo farò per loro.

Inoltre, pratica pensando: “Se questi esseri si applicano con sforzo ad attività modeste, senza interruzione, perché io non dovrei compiere {198} le azioni che raggiungeranno l'effetto perfetto?”. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³¹⁸

Se gli altri compiono azioni modeste
Come posso io non compiere azioni (affatto)?

Tuttavia, quando consegui questi due orgogli [dell'azione e dell'abilità], non dovresti farlo con presunzione, per disprezzo verso gli altri. Piuttosto, considera gli altri con compassione, e non lasciarti coinvolgere in alcun orgoglio. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³¹⁹

Io non lo faccio per orgoglio,
Io non dovrei avere orgoglio.

212 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Pensando: “Gli altri non sono capaci; io sono capace”, sembra di nuovo orgoglio; perciò è etichettato come “orgoglio”.

Orgoglio riguardo alle afflizioni significa che col disprezzo per le afflizioni in tutte le occasioni, tu pensi: “Io sarò vittorioso su queste; esse non mi sconfiggeranno mai”. [439] Ciò significa essere risoluto dopo aver generato il pensiero coraggioso di distruggere i fattori incompatibili. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³²⁰

Io conquisterò tutto,
Nulla mi sconfiggerà.
Io, un figlio del Leone Vittorioso,
Continuerò ad avere questo orgoglio.

Diversamente, se perdi il coraggio, anche un piccolo fattore incompatibile ti danneggerà. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³²¹

Anche un corvo agisce come un *garuda*
Quando trova un serpente morente.
Se io sono debole,
Anche una lieve mancanza mi danneggerà.

Come può uno che abbandona, scoraggiato,
Trovare la libertà dalla condizione di bisogno?

Sha-ra-wa disse:

La felicità di quelli che mettono da parte l'insegnamento non supera la felicità (che avevano) prima di farlo. Considera il fatto che se abbandoni l'insegnamento in questa vita, devi dopo di questo sottostare a una sofferenza senza fine. Se non fai uno sforzo, le afflizioni non guarderanno a te con compassione. Inoltre, il rimedio non dirà: “Tu non sei capace di coltivarli, perciò io completerò il compito per te”. Perfino i buddha e i bodhisattva non saranno in grado di proteggerti.

{199} Se tu applichi i tre orgogli menzionati in precedenza, anche i grandi fattori incompatibili non potranno fermarti; perciò devi generare questi tre tipi di orgoglio. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³²²

Contro uno che lotta con orgoglio
Perfino i grandi ostacoli si troveranno in difficoltà.

Perciò con una mente salda
Io vincerò le mie manchevolezze.

Altrimenti, se i praticanti sono sconfitti dalle loro manchevolezze, il loro desiderio di vincere le afflizioni dei tre reami sarà un imbarazzo tra i dotti. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³²³

Se io sono sconfitto dalle manchevolezze,
Il mio desiderio di conquistare i tre regni è un prendersi in giro.

È chiamato “orgoglio riguardo alle afflizioni” perché hai disprezzo per le afflizioni e quindi vuoi distruggerle.

Alcuni commentatori dell'*Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* spiegano questo orgoglio relativo alle afflizioni in modo differente, ma io penso che la spiegazione di cui sopra concordi con il testo. [440]

Perciò, smetti di aspettarti qualcosa dagli altri e indossa la corazza del fare da solo. Ossia, sii fiducioso e pensa: “Diversamente da me, gli altri non possono farlo. Io posso farlo”. Quando pratici con questa prospettiva, sei sicuro che sconfiggerai le afflizioni – che esse non ti scoraggeranno mai – e ritieni che sarebbe un errore abbandonare il tuo impegno dopo poco. Addestrati finché la tua mente è salda nel desiderio di finire ogni cosa in cui ti sei impegnato, dopo aver esaminato attentamente se la puoi fare o no.

(3^o) **Sviluppare il potere della gioia**

Sviluppi il potere della gioia dopo che il potere dell’aspirazione, un intenso desiderio, ha prodotto una perseveranza gioiosa che non era presente in precedenza e hai raggiunto il potere della fermezza (chiamato anche il potere dell’orgoglio) che fa sì che la perseveranza già sviluppata sia irreversibile. Il potere della gioia significa che quando all’inizio ti impegni in un’attività lo fai gioiosamente e, una volta che ti sei impegnato, hai un senso di insaziabilità in quanto non vuoi interrompere l’attività. Riguardo al come sviluppi il senso di insaziabilità, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³²⁴

{200} Come quelli che vogliono il piacere che deriva dal gioco,
I bodhisattva si appassionano
Ad ogni attività che devono compiere.
Insaziabili, essi provano gioia nel loro lavoro.

Perciò, sforzati con un’attitudine simile a quella dei bambini che si impegnano

214 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

nel gioco senza saziarsene. Ossia, devi essere insaziabile di ciò che causa risultati piacevoli come lo sei dei risultati stessi.

Questo perché se le persone ordinarie si sforzano anche quando sono incerte di ottenere un risultato piacevole, che bisogno c'è di parlare delle attività che di sicuro portano risultati piacevoli? *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³²⁵

Anche se loro lavorano per amore della felicità,
È incerto se la felicità arriverà o no.
Ma per quelli il cui stesso lavoro è felicità,
Come possono essere felici senza lavorare?

Questa è anche la ragione per cui essere sazi è sbagliato. [441] *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³²⁶

Se non sono mai sazio dei desideri sensuali,
Che sono come il miele sul bordo tagliente di un rasoio,
Come potrei essere sazio dei meriti,
La cui fruizione è felicità e pace?

Sviluppa l'attitudine di essere insaziabile, pensando: "Indulgere nei piaceri sensuali è come leccare il miele sulla lama tagliente di un rasoio, è sorgente di una limitata dolcezza, ma taglia la lingua. Se non posso averne abbastanza di questa esperienza che mi dà grande sofferenza per amore di un piacere temporaneo minimo, che senso potrebbe avere il sentire che ne ho avuto abbastanza delle collezioni di meriti e sublime saggezza, che danno perfetta, infinita felicità, sia immediata che a lungo termine?"

Pertanto, al fine di portare a completamento le attività virtuose in cui ti sei impegnato, entra in esse come un elefante bruciato dal sole entra in un piacevole stagno di loti a mezzogiorno. Addestrati in questa attitudine finché la produci. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³²⁷

Pertanto, allo scopo di finire il lavoro,
Entrerò in esso proprio come
Un elefante, scottato dal sole di mezzogiorno,
Arriva ad uno stagno e vi si immerge.

{201} (4") **Il potere dell'abbandono**

Se ti affatichi fisicamente o mentalmente a causa della tua perseveranza, devi

riposare per un po'. Altrimenti, diventerai esausto e davvero scoraggiato, prevenendo in seguito la tua perseveranza gioiosa. Immediatamente dopo aver riposato, persevera ancora, e quando hai finito completamente la tua attività precedente, non sentirti soddisfatto di questo. Devi perseverare gioiosamente in altre, più alte attività. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva dice:*³²⁸

Quando la mia forza declina,
 Lascero il lavoro; così potrò farlo più tardi.
 Quando sarà realmente fatto, lo metterò da parte,
 Cercando il compito successivo e il successivo (ancora).

Il lavoro successivo è importante, perché se consideri sufficiente ciascuna buona qualità precedente, questo sarà un grande ostacolo al conseguimento di molti attributi più alti.

La presentazione di cui sopra mostra come perseverare gioiosamente. Non sforzarti eccessivamente. Devi evitare sia di essere eccessivamente sotto sforzo che di essere eccessivamente rilassato; perciò rendi continuo il tuo sforzo come (la corrente di) un fiume. [442] *Lode in Centocinquanta Versi* del glorioso Matrçeta afferma:³²⁹

Al fine di renderti più eminente
 Non ti sei mai sforzato eccessivamente o rilassato troppo.
 In tal modo le tue buone qualità non sono distinguibili
 Per fasi precedenti o successive.

Anche Bo-do-wa disse:

Gli esploratori di Se-mo-dru-wa, per esempio, non vi arrivano mai. Ma gli esploratori di Chang-wa prendono tempo alla partenza e inseguono i ladri finché li raggiungono. Allo stesso modo, pratica a un passo misurato che puoi sostenere. Per esempio, un pidocchio procede a un passo modesto ma non si ferma mai, così arriva presto; mentre una pulce fa grandi salti in successione e poi si ferma, così non arriva mai.

(c³⁰) Essere intenti alla perseveranza gioiosa sulla base dell'eliminazione delle condizioni sfavorevoli e dell'accumulazione di condizioni favorevoli³³⁰

Dopo aver identificato in tal modo le tre condizioni sfavorevoli per la perseveranza gioiosa, ti occupi dei loro rimedi. Tu generi {202} tre poteri: il potere del-

l'aspirazione che è la condizione favorevole per indebolire quelle condizioni sfavorevoli ancora non indebolite, il potere della fermezza, che è la causa del non tornare indietro una volta che hai cominciato, e il potere della gioia che non vuole mai interrompere l'attività una volta che ti ci sei impegnato. Tramite il potere dell'abbandono diventi esperto nel come perseverare gioiosamente. A questo punto devi sviluppare il potere di essere intento alla perseveranza gioiosa; perciò spiegherò questo.

Quanto al come devi agire quando perseveri gioiosamente nell'eliminare ciò che deve essere eliminato, *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³³¹

Come un guerriero provetto si accinge
A un combattimento di spada con un nemico,
Io parerò i colpi delle afflizioni
E colpirò con forza le afflizioni, miei nemici.

Per esempio, quando i guerrieri veterani – gli esperti che sono abituati all'attività di combattere le battaglie – entrano in un combattimento di spada, ecc., con il loro nemico, essi non danno valore solo al distruggere i loro antagonisti. Piuttosto, devono compiere due cose – evitare abilmente i colpi delle armi diretti contro di loro e distruggere i loro antagonisti. Allo stesso modo, quando i praticanti combattono le proprie afflizioni, devono perseverare non appena diventano abili in due cose – prendere precauzioni difensive ed evitare così una ferita alla propria mente, e, come offensiva, distruggere le afflizioni applicando i loro rimedi. [443] Questo perché, altrimenti, mentre usano il rimedio per arrestare l'attività di una porzione delle afflizioni, essi vengono rapinati, da parte di altre afflizioni, di qualche aspetto della virtù, oppure sviluppano nella propria mente un grande difetto, così che il danno delle afflizioni e la creazione di virtù si pareggiano, nel qual caso sarà difficile compiere un ulteriore progresso nella pratica virtuosa di applicare il rimedio.

Per citare un esempio, alcune persone possono pensare che la conoscenza sia della massima importanza per praticare l'insegnamento e rendono cruciale solo la conoscenza. Quando poi indagano sugli insegnamenti, dissolvono la confusione dell'ignoranza per mezzo dello studio, ma allo stesso tempo – poiché non erano cauti con le altre afflizioni – la loro corrente mentale viene completamente rovinata dalla macchia del comportamento sbagliato. Altre persone possono pensare che disciplinare la mente sia molto più importante della conoscenza e perciò enfatizzano la meditazione. Gettando via la cautela riguardo al nemico, la confusione, essi non studiano né apprendono gli insegnamenti, e così diventano grandemente confusi riguardo all'impegnarsi in {203} ciò che deve essere adottato e al rifiutare ciò che deve essere messo da parte in conformità alle

regole dei voti presi, costoro sono continuamente sopraffatti dalle infrazioni.

Se in una battaglia dovesse caderti di mano la tua spada, la recupereresti immediatamente senza esitazione, temendo per la tua vita. Allo stesso modo, quando combatti le affezioni e perdi l'arma della consapevolezza costante (che non dimentica gli aspetti soggettivi e oggettivi dell'impegnarsi in ciò che deve essere adottato e rifiutare ciò che deve essere messo da parte), tu devi immediatamente riapplicare consapevolezza continuativa per paura di cadere nei regni miserevoli. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice: 332

Se ti cade la spada in battaglia,
 Tu la raccogli velocemente, per paura.
 Allo stesso modo, se perdo l'arma della consapevolezza continuativa,
 Io la recupero velocemente, per paura dell'inferno.

Anche il protettore Nagarjuna [nella sua *Lettera a un Amico*] insegnò la grande importanza dell'attenzione consapevole:333

Oh signore, il Sugata dichiarò che la consapevolezza continuativa del corpo
 È il sentiero da seguire.
 Tieniti saldo ad essa e proteggila.
 Quando la consapevolezza costante declina, tutte le virtù periscono.

Inoltre, riguardo all'oggetto di cui la consapevolezza protratta si occupa, (questa) consapevolezza continuativa apprende un oggetto a cui la saggezza ha completamente applicato il discernimento; la consapevolezza costante non distingue il suo oggetto per conto suo. [444]

Domanda: Cosa discerne la saggezza?

Risposta: In generale, la saggezza discerne ogni cosa che deve essere adottata e ogni cosa che deve essere messa da parte come spiegato nelle scritture; in particolare, discerne ciò che deve essere adottato e ciò che deve essere messo da parte secondo i voti che hai preso. Pertanto, una volta che applichi a questi la consapevolezza persistente e la vigilanza, tu completerai la tua pratica; non avrai successo applicando puramente la consapevolezza costante e la vigilanza entro gli stretti confini dell'attenzione per un oggetto di meditazione.

E ancor più, quando i guerrieri sono in battaglia lottano dall'inizio per non perdere la loro spada; quando per caso la perdono, la raccolgono immediatamente. Queste due reazioni poggiano sulla paura di essere uccisi, che non è mere parole. Allo stesso modo, quelli che coltivano il sentiero hanno paura di perdere la consapevolezza continuativa che non dimentica ciò che deve essere adottato e ciò che deve essere eliminato; anche se la perdono la riapplicano

immediatamente. Queste due azioni sono basate sullo {204} sviluppo nelle loro menti di un reale terrore di cadere nei regni miserevoli, come risultato della contaminazione delle infrazioni e dei difetti che si presentano quando la consapevolezza continuativa si interrompe. Questo, a sua volta, dipende dall'aver messo al centro della loro pratica il karma e i suoi effetti, e dall'aver poi mantenuto quell'approccio. Quelli che non riescono a diventare coscienti del fatto che questi punti sono istruzioni profonde, tagliano le radici delle buone qualità che sono (invece) il risultato della pratica in cui si diletta la persona saggia, il sacro fondamento del sentiero.

Domanda: Bene, perché è necessario guardare con paura perfino al più piccolo comportamento errato e non permettere che continui, ma fermarlo immediatamente?

Risposta: Prendi l'esempio di una freccia avvelenata che produca una lieve ferita superficiale. Non passa molto tempo prima che il veleno da questa ferita si diffonda a tutto il corpo. Devi intervenire sulla ferita e rimuovere il veleno. Similmente, anche quando il comportamento errato non fa niente più che una piccola ferita nella mente, se la ignori pervaderà rapidamente la tua mente e così diventerà grande. Perciò, dall'inizio devi assolutamente prevenire le azioni sbagliate prima che avvengano e, se ciò accade, devi interromperle immediatamente. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³³⁴

Proprio come il veleno si diffonde attraverso il corpo,
Trasportato dal sangue,
Così un difetto pervade la mente
Se trova un'opportunità. [445]

Domanda: Bene, come applicano la consapevolezza e la vigilanza coloro che vogliono la vittoria sulle afflizioni?

Risposta: Tu devi concentrarti, proprio come dice *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*:³³⁵

Un praticante deve essere concentrato
Come uno che trasporti una pentola piena di olio di mostarda e
Che abbia paura quando davanti a lui un uomo armato di spada
Lo minaccia di morte se ne versa una goccia.

Comprendi questo da ciò che viene detto dalle scritture riguardo la regione di confine della storia di Katyayana.³³⁶ Mentre ti stai concentrando, se in generale ti dovessi comportare in modo sbagliato o in particolare dovessi sperimentare le cause della pigrizia – come la sonnolenza, ecc. – allora non dovresti

accondiscendere ma affrontarle e allontanarle. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³³⁷

Pertanto, se un serpente ti viene in grembo,
Ti devi alzare in fretta.
{205} Proprio così, se si manifestano sonnolenza e indolenza,
Evitale velocemente.

Inoltre, non interrompere meramente gli errori, ma prova attivamente dispiacere perché sono avvenuti. Contempla nel modo seguente: “Poiché ho proceduto pure nel passato in questo modo, ho migrato nell’esistenza ciclica fino ad ora. In particolare, è da biasimare specialmente il fatto che io abbia preso i voti di bodhisattva e tuttavia continui con cose che sono incompatibili con i precetti dei voti”. Ispirati ad applicare a te stesso restrizioni, pensando: “D’ora in avanti mi assicurerò che questo errore non capiti mai più”. Adotta frequentemente entrambe queste attitudini. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³³⁸

Ogni volta che capiterà un errore,
Io rimprovererò me stesso e pondererò a lungo:
“Con tutti i mezzi farò qualunque cosa occorra
Affinché questo non accada mai più”.

Sforzati in qualsiasi causa faccia sorgere la potente consapevolezza costante che è la radice di questa pratica. Affidati ad attività quali lo stare in compagnia di insegnanti eccellenti e di compagni eccellenti, e al vasto apprendimento, che sono le cause di questa potente consapevolezza continuativa. Su questo filone *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³³⁹

“In una qualsiasi di queste situazioni
Io praticherò la consapevolezza costante”.
Con questo motivo aspira a incontrare insegnanti
E impegnati nelle attività appropriate. [446]

Riassumendo, devi studiare e discernere bene cosa l’addestramento del bodhisattva richiede che tu adotti o metta da parte; persevera poi gioiosamente nell’essere continuamente consapevole in tutta la tua condotta di ciò che hai compreso riguardo cosa adottare e cosa mettere da parte. Quindi, è estremamente importante non errare riguardo a ciò in cui devi perseverare.

(d^o) Come usare la perseveranza gioiosa per rendere la mente e il corpo idonei a compiere qualsiasi servizio

Il metodo di usare la perseveranza gioiosa per rendere la mente e il corpo idonei a compiere qualsiasi servizio è il potere della maestria. Santideva espone nel capitolo sulla coscienziosità [nel suo *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva*] la necessità di apprendere gli addestramenti del bodhisattva; le conseguenze estremamente gravi se non ti addestri in questi una volta che {206} hai promesso di farlo; in che modo considerare le affezioni come il nemico; e i modi di generare il coraggio che guarda alla asperità del combattere le affezioni come ad un ornamento piuttosto che a un peso. Medita su questi prima di assumerti il compito di addestrarti negli atti del bodhisattva. Bloccando così tutte le inibizioni che ti impediscono di usare il tuo corpo e la tua mente per l'attività virtuosa, ergiti con gioia per tale compito. *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³⁴⁰

Al fine di avere forza per ogni cosa
Prima di impegnarmi in qualsiasi attività
Ricorderò i consigli sulla coscienziosità
E poi mi ergerò volentieri per il compito.

Domanda: Che forma assumerà la perseveranza gioiosa prodotta da tali sforzi?

Risposta: Proprio come il vento trasporta un pezzo di cotone su e giù, un'energia gioiosa, entusiasta per la virtù, controlla il tuo corpo e la tua mente. Quando agisci con questa energia, la perseveranza gioiosa è ben insediata. Una volta che generi questo, conseguirai facilmente tutte le collezioni (di meriti). *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* afferma:³⁴¹

Proprio come il cotone sotto il potere
Di un vento che soffia va su e giù
Così io sarò trasportato dall'entusiasmo;
In questo modo compirò ogni cosa.

Benché tali compiti siano difficili, è sbagliato abbandonarli. Piuttosto, come dice *Lode in Centocinquanta Versi*, del glorioso Matrçeta, tu devi sforzarti:³⁴²

“Lo stato sublime, difficile da raggiungere,
Non viene ottenuto senza avversità”.
Sapendo questo, hai intensificato la tua perseveranza gioiosa,

Senza preoccupazione per te stesso. [447]

(d') **Come praticare**

Devi praticare ogni tipo di perseveranza gioiosa in assicurazione con le sei supremazie e tutte le sei perfezioni. La generosità della perseveranza gioiosa è stabilire gli altri nella perseveranza gioiosa dopo che ti ci sei stabilito tu stesso. Le restanti perfezioni sono in accordo con la spiegazione precedente.³⁴³

(e') **Sommario**

Il ricordo e la coltivazione della mente dell'illuminazione – la base degli atti del bodhisattva – ti ispirano ad addestrarti allo scopo di porre {207} tutti gli esseri viventi nella perseveranza gioiosa. Perciò accresci con costanza questa mente e poi aspira e addestrati nei metodi della perseveranza gioiosa aspirando a quelli posti ai livelli più alti. Inoltre, sforzati secondo la tua capacità nei metodi di apprendere la perseveranza gioiosa per un bodhisattva principiante. In particolare, blocca in modo efficace le varie forme di scoraggiamento, essendo queste unicamente soggette ad eliminazione tramite la perseveranza gioiosa. Indossa mentalmente la corazza della perseveranza gioiosa che è entusiasta riguardo a ciò che segue: la meta dell'illuminazione, l'obiettivo di realizzare la felicità e di eliminare la sofferenza di tutti gli esseri viventi, il periodo di tempo veramente lungo, le collezioni illimitate e le avversità incommensurabili. Sforzati in questa attitudine perché, come dice il *Sutra delle Domande di Subahu*, semplicemente generando il potente impeto di una tale risolutezza, tu accumuli una grande onda di meriti. Se non fai questo, non riesci ad ottenere il lignaggio Mahayana e sei anche continuamente macchiato da molte azioni scorrette. Quindi, anche in altre vite, troverai molto difficile apprendere gli atti del bodhisattva. Inoltre, dopo che sei diventato consapevole di tali cose, anche se non pratici perfettamente, motivati in quella direzione. Se poi perseveri gioiosamente nella misura in cui sei capace, allora, come dice il *Sutra delle Domande di Subahu*, completerai velocemente la perfezione della perseveranza gioiosa nelle vite future, senza soffrire e con poca difficoltà.



{209} LA PERFEZIONE DELLA STABILIZZAZIONE MEDITATIVA E DELLA SAGGEZZA

- (v) Come addestrarsi nella perfezione della stabilizzazione meditativa
 - (a') Cos'è la stabilizzazione meditativa
 - (b') Come cominciare a coltivare la stabilizzazione meditativa
 - (c') Le divisioni della stabilizzazione meditativa
 - (d') Come praticare
 - (e') Sommario
- (vi) Come addestrarsi nella perfezione della saggezza
 - (a') Cos'è la saggezza
 - (b') Come cominciare la generazione della saggezza
 - (c') Le divisioni della saggezza
 - (1') La saggezza che conosce l'ultimo
 - (2') La saggezza che conosce il convenzionale
 - (3') La saggezza che conosce come agire per il benessere degli esseri viventi
 - (d') Come praticare
 - (e') Sommario

(v) Come addestrarsi nella perfezione della stabilizzazione meditativa

La spiegazione di come addestrarsi nella perfezione della stabilizzazione meditativa ha cinque parti:

1. Cos'è la stabilizzazione meditativa
2. Come cominciare a coltivare la stabilizzazione meditativa [448]
3. Le divisioni della stabilizzazione meditativa
4. Come praticare
5. Sommario

{210} (a') Cos'è la stabilizzazione meditativa

La stabilizzazione meditativa è uno stato virtuoso della mente, perfettamente diretto a un solo punto, che sta fisso sul suo oggetto di meditazione senza distrazione verso altre cose. I *Livelli del Bodhisattva* dice:³⁴⁴

È lo stato della mente perfettamente diretto a un solo punto – stabilizzato sulla virtù, e mondano o sovramondano – dei bodhisattva che hanno prima studiato e riflettuto sulle collezioni scritturali dei bodhisattva. Sia che sia orientato verso la serenità meditativa, verso l'*insight* (visione intuitiva penetrante), o verso entrambe come il sentiero che le congiunge, comprendi che questo stato della mente perfettamente diretto a un solo punto è la stabilizzazione meditativa dei bodhisattva.

E anche *Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva* dice:³⁴⁵

Avendo così generato la perseveranza gioiosa,
Poni la tua mente in concentrazione meditativa.

(b') **Come cominciare a coltivare la stabilizzazione meditativa**

Pensa ai benefici del coltivare la stabilizzazione meditativa e ai difetti del non coltivarla. Spiegherò questo nella sezione sulla serenità meditativa.³⁴⁶

(c') **Le divisioni della stabilizzazione meditativa**

In linea con la citazione di cui sopra [da *Livelli del Bodhisattva*], se suddividi la stabilizzazione meditativa secondo natura, ce ne sono due tipi: mondana e sovramondana; e se fai questo secondo l'orientamento, ce ne sono tre tipi [orientata verso la serenità, verso l'*insight*, o verso entrambe congiunte]. Se la suddividi secondo la funzione, ce ne sono tre tipi: stabilizzazione meditativa che stabilizza il corpo e la mente nella beatitudine nella vita presente, stabilizzazione meditativa che consegue buone qualità, e stabilizzazione meditativa che compie il benessere degli esseri viventi. La prima, la stabilizzazione meditativa che stabilizza il corpo e la mente nella beatitudine nella vita presente, consiste in tutte le stabilizzazioni meditative che generano la idoneità a compiere qualsiasi servizio mentale e fisico quando vi entri con equilibrio. La seconda stabilizzazione meditativa, che consegue le buone qualità, consiste in tutte le stabilizzazioni meditative che realizzano le buone qualità condivise con gli *sravaka* – le conoscenze superiori, le liberazioni, le totalità, le maestrie, ecc. La terza, la stabilizzazione meditativa che consegue il bene degli esseri viventi, è la stabilizzazione meditativa che compie le undici attività per il benessere degli altri.

{211} (d') **Come praticare**

Ogni volta che pratichi qualunque stabilizzazione meditativa virtuosa, lo fai in associazione con le sei supremazie e tutte le sei perfezioni. La generosità della stabilizzazione meditativa è mantenere tu stesso la stabilizzazione meditativa e quindi stabilire gli altri in essa. [449] Comprendi le altre perfezioni dalla spiegazione precedente.³⁴⁷

(e') **Sommario**

Il ricordo e la coltivazione della mente dell'illuminazione – la base degli atti del bodhisattva – è ciò che ti ispira ad addestrarti allo scopo di collocare tutti gli esseri viventi nella stabilizzazione meditativa incontaminata. Dopo aver accresciuto la stabilità di questa mente, aspira alle stabilizzazioni meditative elevate e addestrati in queste. Anche se sei incapace di sviluppare completamente le stabilizzazioni meditative, devi sforzarti di addestrarti di tanto in tanto nella concentrazione perfettamente diretta a un solo punto, secondo la portata della tua capacità. Questo perché se non fai così, sarai continuamente macchiato dal difetto di rompere i precetti, e anche in altre vite troverai difficile al massimo apprendere gli addestramenti per varcare le molte porte delle stabilizzazioni meditative dei bodhisattva. Mentre se non tralasci mai il tuo sforzo, anche in questa vita la tua mente diventerà costantemente meno distratta, rendendo veramente potente le tue accumulazioni di virtù. Nelle vite future, come dice il *Sutra delle Domande di Subahu*, tu avrai beatitudine fisica e mentale e una mente gioiosa, completando perciò facilmente la perfezione della stabilizzazione meditativa.

Non elaborerò ulteriormente qui perché spiegherò questo abbondantemente nella sezione sulla serenità meditativa.

(vi) **Come addestrarsi nella perfezione della saggezza**

Come addestrarsi nella perfezione della saggezza ha cinque parti:

1. Cos'è la saggezza
2. Come cominciare la generazione della saggezza
3. Le divisioni della saggezza
4. Come praticare
5. Sommario

(a') **Cos'è la saggezza**

In generale, la saggezza è ciò che discerne a fondo lo stato ontologico dell'og-

getto sotto analisi, ma in questo contesto, la saggezza si riferisce alla competenza nei cinque ambiti della conoscenza e così via. *Livelli del Bodhisattva* dice:³⁴⁸

{212} Sappi che la saggezza dei bodhisattva è l'analisi minuziosa dei fenomeni che si occupa o si è occupata di tutto ciò che deve essere conosciuto e che opera focalizzandosi sui cinque ambiti della conoscenza – conoscenza buddhista, grammatica, logica, arti tecniche e medicina. [450]

Qui, “saggezza che si occupa” si riferisce alla saggezza che precede il raggiungimento dei livelli del bodhisattva, “saggezza che si è occupata” si riferisce alla saggezza successiva al raggiungimento di tali livelli.

(b') **Come cominciare la generazione della saggezza**

Il modo di cominciare la generazione della saggezza è di contemplare i benefici del generare la saggezza e i difetti del non generarla. Dato che spiegherò i benefici e i difetti dell'avere o del mancare della saggezza (che conosce) la realtà – l'assenza del sé – nella sezione sull'*insight* (visione profonda), non elaborerò qui su questo.³⁴⁹ Ma discuterò un po' i restanti tipi di saggezza.

Rispetto all'indicare i benefici della saggezza, la saggezza è la radice di tutte le buone qualità per questa e per le vite future. Come dice il protettore Nagarjuna nei *Cento Versi sulla Saggezza (Prajna-sataka)*:³⁵⁰

La saggezza è la radice di tutte le buone qualità,
Viste e ancora non viste.
Per conseguirle entrambe,
Abbraccia la saggezza.

La grande sorgente per ciò che cerchi
E per la liberazione è la conoscenza.
Perciò, stimandola dall'inizio,
Aderisci alla saggezza, la grande madre.

Come afferma il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe*, la saggezza funziona come un occhio per le altre cinque perfezioni, generosità, ecc.:³⁵¹

Quando le altre perfezioni sono integrate dalla saggezza
Acquisiscono il loro occhio e realizzano il loro nome;
Proprio come un dipinto può essere completo ad eccezione degli occhi,

Ma finché gli occhi non sono disegnati, non si ottiene nessun salario.

Come la saggezza sia necessaria per le altre buone qualità è illustrato dall'esempio di un pezzo speciale di gioielleria fatto di oro fino, che toglie ancora di più il respiro quando è adornato da un prezioso smeraldo. Allo stesso modo, se l'ornamento d'oro delle cinque perfezioni, dalla generosità alla stabilizzazione meditativa, è adornato dalla saggezza, che è in grado di distinguere il giusto dallo sbagliato, esse (le perfezioni) diventano {213} magnificentissime, perché la saggezza le rende molto più pure. È simile al modo in cui la coscienza mentale, distinguendo i meriti e i difetti negli oggetti delle cinque facoltà sensoriali (la facoltà visiva, ecc.), ti fa impegnare in ciò che deve essere adottato o respingere ciò che deve essere messo da parte. [451] Questo è ciò che dice il *Compendio delle Perfezioni* del glorioso Aryasura:³⁵²

I meriti della generosità e così via
Sono più potenti quando la saggezza è il loro signore
Proprio come un assortimento di preziosi d'oro fino
Splende più vivamente quando vi sono inseriti dei gioielli.

È questa saggezza che rende vasta
La capacità di ogni persona che abbia come obiettivo la virtù,
Proprio come il potere addizionale della mente mostra chiaramente
I rispettivi oggetti delle facoltà sensoriali.

Similmente, la saggezza è cruciale anche per le altre facoltà come la fede e così via. Quando la saggezza è presente come un signore, la tua generosità, fede, ecc. comprendono bene il merito della virtù e i difetti dell'avarizia e via di seguito; così diventi abile nell'eliminare le afflizioni e nell'accrescere le buone qualità. Il *Compendio delle Perfezioni* afferma:³⁵³

Tra le varie facoltà della fede e così via,
La saggezza è il capo, come la mente lo è per le facoltà sensoriali.
Con la saggezza come signore, tu sai cosa è un errore e cosa è un merito,
Così sei abile nel metodo di eliminare le afflizioni.

I bodhisattva dipendono dalla saggezza per purificare le altre cinque perfezioni – generosità, ecc. Anche quando danno la loro carne a qualcuno che la chiede, essi non sono toccati da pensieri di orgoglio, scoraggiamento, ecc. È come se stessero prendendo una talea da una pianta medicinale. Questo perché

228 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

la loro saggezza rende manifesta la realtà. Con la saggezza che vede i problemi sia dell'esistenza ciclica che della pace del nirvana, essi completano la disciplina etica per il benessere degli altri; così praticano la pura disciplina etica. Tramite la saggezza, conoscono i difetti dell'impazienza e i meriti della pazienza e quindi disciplinano le proprie menti, così non sono sopraffatti dalla sofferenza e dalle concezioni errate di altri su di essi. Con la saggezza, comprendono bene ogni cosa in cui perseverano gioiosamente; perciò la loro perseveranza reca grande successo sul sentiero. E tramite la saggezza basata sul ragionamento essi realizzano il supremo diletto e la beatitudine della stabilizzazione meditativa che è fissa {214} sul significato della realtà. [452] *Il Compendio delle Perfezioni* afferma:354

Una volta che i bodhisattva hanno aperto l'occhio chiaro della saggezza,
Anche quando danno la loro carne senza pensarci,
Non si sentono mai eccitati o depressi per questo.
Come se stessero tagliando una pianta medicinale.

Ed anche:

Gli intelligenti non praticano la disciplina etica per i loro scopi;
Essi vedono i difetti nella prigione dell'esistenza ciclica
E aspirano a liberare il mondo intero da essa.
Così non la praticano per scopi mondani.

Ed anche:

Il male fatto ai saggi non è dannoso
Perché (i saggi) possiedono la buona qualità della pazienza,
Come il migliore degli elefanti veramente addomesticati
Che sono pazienti per molti compiti diversi.

La perseveranza da sola termina nello sfinimento;
Se aiutata dall'alleato, la saggezza, raggiunge grandi scopi.

Ed anche:

Come potrebbero il supremo diletto e la beatitudine di tali stabilizzazioni meditative
Essere stabilite nelle menti di gente rozza che fa affidamento
Sul ragionamento che l'ha condotta su un sentiero sbagliato
Che è inquinato dal grande difetto degli errori accumulati?

Due buone qualità che possono sembrare escludersi l'una l'altra si dimostrano non contraddittorie per coloro che hanno la saggezza. Quando i bodhisattva diventano monarchi universali con autorità sul mondo intero, non cadono però sotto il controllo degli oggetti sensoriali. Questo è il potere dell'aver come ministro del re la saggezza. Similmente, l'amore dei bodhisattva che vedono gli esseri viventi con affetto è intenso, ma non è mescolato neppure con una traccia di attaccamento; benché abbiano una compassione duratura e veramente vigorosa, che non può sopportare che gli esseri viventi soffrano, essi (i bodhisattva) non hanno la pigrizia di essere sopraffatti dall'angoscia e per tale ragione di non avere l'entusiasmo per la virtù; essi hanno gioia incommensurabile, ma le loro menti sono libere dall'instabilità che li distrarebbe dal loro punto focale; e possiedono con continuità grande imparzialità, ma [215] non trascurano neppure per un momento il benessere di tutti gli esseri viventi. La saggezza fa tutto questo, perché è ciò che rimuove gli impedimenti al raggiungimento di una forza bilanciata in queste buone qualità. Pertanto il *Compendio delle Perfezioni* afferma:³⁵⁵

Anche i bodhisattva che possiedono grandi regni,
 Che hanno oggetti dei sensi simili alle sostanze divine,
 Restano incorrotti nella loro vera natura. [453]
 Questo è il potere di avere come loro ministro la virtù della saggezza.

Il loro amore, inseparabile dall'aiutare gli altri,
 È completamente libero dalla macchia dell'attaccamento.
 La loro compassione, incapace di sopportare che gli altri soffrano,
 Non soccombe mai alla pigrizia dovuta al peso dell'angoscia.

Possedendo la gioia suprema, non si allontanano dal reale.
 La loro grande imparzialità non trascura mai il bene degli esseri.
 La grande saggezza rimuove tutto ciò che agisce in opposizione
 A queste buone qualità, e perciò le abbellisce.

Anche la *Lode in Onore di Colui che è Degno di Onore (Varnaha-varna-stotra)*, di Matrceta, dice:³⁵⁶

Senza rifiutare la natura reale,
 Tu sei in accordo anche col convenzionale.

Perciò non devi abbandonare la natura reale che dà grande certezza riguardo

230 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

al fatto che non c'è (cioè non esiste in senso ultimo) neppure un atomo di ciò che il tuo processo cognitivo apprende come segni di vera esistenza. E tu sei anche in accordo e non contraddici il convenzionale che dà profonda certezza del fatto che gli effetti sorgono dalle loro rispettive cause e condizioni interne ed esterne. Per gli altri (che non hanno saggezza) queste cose sembrano escludersi vicendevolmente, ma per quelli che hanno saggezza, c'è compatibilità e assenza di contraddizione. La *Lode in Onore di Colui che è Degno di Onore* afferma:³⁵⁷

Riguardo alle tue proscrizioni e proibizioni,
Parte della tua parola è definitiva
Mentre parte non lo è,
Ma tra queste non c'è contraddizione.

I due fatti – che ci siano molte dissomiglianze nelle proscrizioni e nelle proibizioni tra i veicoli superiore e inferiore e tra i sutra e i tantra, e che tutte queste siano pratiche di una singola persona – sono contraddittori per quelli che sono confusi e mancano del potere dell'intelligenza di vedere il significato inteso dalle innumerevoli {216} scritture. Tuttavia, tramite la saggezza, la persona colta sa che queste non si escludono vicendevolmente.

Ci sono cose illimitate che le persone non sagge vedono come contraddittorie e che i saggi vedono senza contraddizione – le presentazioni delle due verità e le molte prescrizioni in una scrittura che sono proibizioni in altre e viceversa. Dire che la saggezza distingue il non contraddittorio significato inteso al di là di esse è la lode senza pari della saggezza. [454] In breve, tutte le buone qualità vengono dalla saggezza. Il *Compendio delle Perfezioni* dice:³⁵⁸

Com'è meraviglioso che tali cose eccellenti vengano dalla saggezza
Che è come una madre che ama suo figlio.

I dieci poteri del *sugata*, le più eccellenti tra le forze;
Tutte le attività superiori, senza uguali;
E tutte le altre collezioni di virtù nella loro interezza
Sorgono sulla base di tale saggezza come causa.

Le arti e i migliori tesori di tutti i mondi;
La varietà della sacra erudizione che è come un occhio;
Protezioni, consapevolezze, mantra e così via;
I diversi attributi degli insegnamenti che espongono questi;

La moltitudine di enumerazioni; e le porte della liberazione;
Tutti quei tipi di servizio al mondo
Che mostrano il grande potere dei figli del conquistatore,
Tutte (queste cose) sorgono dal potere della saggezza.

I difetti del non avere la saggezza sono come segue. Senza saggezza, la generosità e le altre perfezioni è come se fossero cieche. Il *Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe* afferma:³⁵⁹

Come potrebbero miliardi di persone cieche senza una guida,
Che non conoscono la via, entrare nella città?
Quando queste cinque perfezioni mancano della saggezza, sono cieche;
Poiché non hanno guida, non possono raggiungere l'illuminazione.

Di conseguenza, la generosità e le altre perfezioni non diventano pure, e tu non trovi la visione corretta. Il *Compendio delle Perfezioni* afferma:³⁶⁰

Se quelli intenti al frutto finale mancano di saggezza,
La loro generosità non li purifica. Il Buddha disse:
"Dare per amore degli altri è generosità suprema".
Gli altri tipi di dare servono solo ad accrescere la propria ricchezza.

Ed anche:

{217} La disciplina etica non diventa pura,
A meno che la luce della saggezza non disperda l'oscurità.
La disciplina etica senza saggezza di solito
Viene macchiata dalle affezioni per via della comprensione difettosa.

Ed anche:

Se la tua mente non si raccapezza per via del difetto dell'intelligenza che sbaglia,
Tu non sei interessato a mantenere la virtù della pazienza,
Conservi l'avversione a soppesare il merito e il difetto,
E sei come un re senza valore che diventa famoso. [455]

Ed anche:

Per gli adepti, la saggezza è lodata come la più importante;

232 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Nient'altro è così sottile e profondo.
Senza saggezza, tu non ti orienti diritto verso il sentiero mentale
Che non è oscurato dai difetti del desiderio.

Ed anche:

Senza mantenere la perseveranza gioiosa sulle vie della saggezza,
La tua visione non diventerà pura.

Qui, il “re che diventa famoso” si riferisce a un re senza valore per il quale la fama arriva una volta, ma poi declina.

Tu non respingi l'oscurità della confusione dell'illusione fino a quando non risplende la grande luce della saggezza, ma quando questa risplende, tu getti via l'oscurità; perciò devi fare uno sforzo per generare la saggezza con qualunque capacità e forza tu abbia. Il *Compendio delle Perfezioni* dice:³⁶¹

Come l'albeggiare della grande luce del sole,
Sorge l'enorme potere della luce della saggezza
E l'oscurità che vela le menti degli esseri
Viene completamente dissolta, e di essa resta solo il nome.

Ed anche:

Perciò, con tutto il potere a tua disposizione,
Lavora duro ai metodi per produrre tale saggezza.

Quali sono le cause della confusione? Esse sono: affidarsi a cattivi amici; la pigrizia; l'indolenza; il sonno eccessivo; non provare piacere nell'analisi e nel discernimento; mancanza di interesse per la vasta varietà dei fenomeni; l'orgoglio del pensare: “Io so” quando non sai; le maggiori visioni errate; e l'essere scoraggiati e pensare: “Uno come me non può fare questo”, e così non provare piacere nell'affidarsi all'erudito. Il *Compendio delle Perfezioni* dice:³⁶²

{218} La pigrizia, l'indolenza e l'affidarsi a cattivi amici,
L'essere governati dal sonno, non (aver) attrazione per il discernimento,
Non (avere) interesse per la saggezza sublime al massimo del Saggio,
Indagare sotto l'influenza di falso orgoglio,

Mancare della fede che fa affidamento sulle persone erudite
Per attaccamento al sé (derivante) da sentimenti di inadeguatezza,

Il grande veleno dei falsi concetti che sono visioni errate –
 Queste sono le cause della confusione.

Perciò, come dice il *Compendio delle Perfezioni*:³⁶³

Servi e venera un guru degno di fiducia,
 E studia per conseguire la saggezza.

Una volta che ti affidi a una persona colta, devi studiare secondo le tue capacità, perché se non studi non produrrà la saggezza che sorge dallo studio e la saggezza che sorge dalla riflessione, per cui non saprai su cosa meditare. [456] E se studi produrrà la saggezza che sorge dalla riflessione, pensando al significato di ciò che hai studiato, e da questo otterrai vasta saggezza che sorge dalla meditazione. Di nuovo, il glorioso Aryasura dice:³⁶⁴

Il poco studio è come la cecità – tu non sai come meditare.
 Senza studio, cosa potrebbe esserci su cui riflettere?
 Perciò, a causa del fare lo sforzo di studiare
 Tu mediti in conformità alla riflessione e di conseguenza ottieni vasta saggezza.

Anche il Venerabile Maitreya dice nel *Continuum Sublime*:³⁶⁵

Si dice che le concettualizzazioni delle tre sfere
 Sono oscurazioni cognitive,
 Mentre si dice che le concettualizzazioni come l'avarizia
 E cose simili sono oscurazioni afflittive.

Solamente la saggezza è la causa
 Della loro eliminazione, nient'altro.
 Perciò la saggezza è suprema. Lo studio è la sua base,
 Quindi lo studio è supremo.

E il *Compendio degli Addestramenti in Versi (Siksa-samuccaya-karika)*, di Santideva, dice:³⁶⁶

Sii paziente e poi studia;
 Stai in una foresta, e poi
 Persevera nell'equilibrio meditativo.

{219} Il suo auto-commentario [*Compendio degli Addestramenti*] a questo

234 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

dice:³⁶⁷

Con l'impazienza, ti scoraggi e non puoi sopportare, perciò la tua perseveranza nello studio, ecc. declina. E senza studio tu non conosci i mezzi né per la stabilizzazione meditativa né per rimuovere le afflizioni. Perciò, senza scoraggiarti, studia.

E *Formula delle Domande di Narayana (Narayana-pariprccha-dharani)* dice anche:³⁶⁸

Proprio così, figlio di buon lignaggio; se studi, la saggezza arriverà. Se possiedi la saggezza, le afflizioni verranno calmate. Una volta che non hai afflizioni, i demoni non avranno una possibilità con te.

Le scritture e il ragionamento stabiliscono quanto segue: coloro che desiderano praticare appropriatamente l'insegnamento hanno bisogno di un ampio studio delle scritture senza macchia e dei loro commentari, la causa insuperabile che dà origine alla saggezza che distingue minuziosamente i fenomeni, che è la sacra forza vitale del sentiero. [457] Tuttavia, non conseguire la saggezza quando pensi che un ampio studio sia necessario per svilupparla, è semplicemente il tuo difetto di non essere convinto che hai bisogno della meditazione analitica della saggezza che discerne quando arriva il momento di praticare, e di avere la convinzione errata secondo cui la meditazione analitica non è necessaria. Pertanto, quelli tra voi che vogliono ciò che è meglio per voi dovrebbero eliminare una tale convinzione errata come se si liberassero di un veleno. Nal-jor-ba-chen-bo disse:

Jo-wo-pa, quando arriva (il momento) di realizzare lo stato di illuminazione onnisciente, sia che tu mostri o che tu nasconda il fatto che hai studiato solo un manuale, non puoi andare da nessuna parte senza leggere una quantità di libri pari al carico di uno yak.

Pu-chung-wa collocò un testo aperto accanto al suo cuscino e disse:

Noi dobbiamo apprendere i testi, perciò, anche se non ottieni una opportunità di leggerli, formula il desiderio di leggerli. Se qualcuno ha detto che dovesti praticare l'insegnamento senza comprenderlo, come faresti?

Bo-do-wa disse tre volte a un monaco di Jen-nga-wa che lo stava scortando a una breve distanza: "Tu ti stai divertendo troppo". Poi continuò:

Tu fai affidamento sul mio insegnante che è come il cielo che copre la terra, perciò non sbavare su altri insegnanti. Dal momento che non devi {220} leggere i testi radice e i loro commentari e segnare i passaggi corrispondenti, non hai una gran quantità di lavoro. Tu sei felice perché non pensi a causa ed effetto, mentre lavori a certe attività per mezzo di certe pratiche tantriche. E puoi essere soddisfatto di queste cose?

Sha-ra-wa disse:

I tuoi studi non sono finiti finché non diventi un buddha. Sono finiti quando sei un buddha.

Ga-ma-pa disse:

Alcuni dicono: “Quando pratici gli insegnamenti, che bisogno c’è della conoscenza” e degenerano. Questa idea è un vero pericolo per quelli di noi che hanno studiato poco. Altri dicono: “Se cerchi veramente (di praticare), non hai bisogno della conoscenza”. Questo è veramente pericoloso. Se stai facendo un grande sforzo nell’insegnamento, la conoscenza è richiesta; dal momento che non viene completata in questa breve vita, dobbiamo decidere risolutamente: “Io studierò in continuazione per molte vite senza interrompere la successione di vite dotate di tempo disponibile e opportunità”. Alcuni pensano che i meditanti non abbiano bisogno di studiare, (e che) solo quelli che spiegano gli insegnamenti ne abbiano bisogno. Ma quelli che spiegano gli insegnamenti e non studiano corrono semplicemente il rischio di peccare, mentre è precisamente il meditante che deve studiare per evitare di deviare dal sentiero. [458]

Pertanto, devi essere convinto che la saggezza e lo studio che ne è la causa sono indispensabili per la pratica appropriata. Inoltre, a meno che tu non raggiunga la certezza del bisogno della meditazione analitica quando pratici, sarà difficile che tu arrivi a qualcosa.

Anche alcuni eruditi molto stimati, (ben informati) sulle collezioni scritturali sostengono: “Comprendi che lo studio è o meramente un preliminare alla pratica o un sfondo – come le montagne a tergo di una vallata – ma non le istruzioni vere e proprie. Per questa ragione, tu hai bisogno della pratica per raggiungere velocemente la buddhità e dello studio per beneficiare l’insegnamento del Buddha”. Questo è non senso contraddittorio – Ci sono due tipi di insegnamento: l’insegnamento come scritture e l’insegnamento che è stato messo in pratica; il primo rende note le procedure per la pratica e il secondo è

assimilare la pratica dopo aver compreso le procedure. Perciò, fare la pratica senza errore è il miglior modo per sostenere l'insegnamento. Inoltre, sostenere senza errore l'insegnamento nel senso di pratica dipende da una comprensione senza errore dell'insegnamento scritturale.

Perciò, non va bene dimenticare nel momento della pratica ciò che hai studiato, perché devi prima conoscere molti insegnamenti e poi mettere in pratica il loro vero significato quando arriva il momento di farlo. {221} Anche se non comprendi gli insegnamenti quando cominci, non scoraggiarti, ma sforzati di studiarli secondo la tua capacità mentale, per quanto è possibile, sia che questa sia poca o molta. Non fare dello studio e della pratica (due) cose separate. Piuttosto, proprio ciò che pratici deve essere esattamente ciò su cui prima studi e rifletti. I bodhisattva principianti devono con certezza dipendere da una singola procedura del sentiero – una pratica che non sia sbilanciata da una parte ma che sia completa in tutti gli aspetti del sentiero. Quando la loro capacità mentale è ridotta, si impegnano a condizionarsi proprio a questo processo di studio seguito dalla pratica. Se la loro capacità mentale è grande o se, benché all'inizio limitata, è diventata più grande attraverso il condizionamento, essi con continuità si espandono su quello stadio del sentiero che conoscono, procedendo in connessione con tutte le scritture e i loro commentari senza macchia. Non c'è bisogno per loro di inseguire qualcos'altro da studiare al di là di queste cose. [459]

Perciò, se le istruzioni sono accurate e complete, allora, benché riassunti, tutti i punti chiave dei sentieri del sutra e del tantra e i sentieri dei veicoli più alto e più basso devono essere inclusi; una volta che sono stati spiegati a fondo, tu devi essere in grado di passare attraverso tutti gli insegnamenti. Fin quando non raggiungerai qualcosa del genere, è possibile compiacersi di qualche porzione della tua pratica, ma è impossibile avere la certezza sui punti chiave della pratica per il *corpus* completo degli insegnamenti.

Di conseguenza, affidati a insegnanti e compagni eccellenti. Fai della pura disciplina etica una base alla quale affidarti. Ascolta ripetutamente le istruzioni, fai quattro sessioni di meditazione, e quindi sostieni l'oggetto di meditazione e i suoi aspetti soggettivi. Dopo aver fatto ferventi suppliche alle deità e ai guru, applicati con sforzo a tutte le cause dell'impegnarsi da molte prospettive nell'accumulare le collezioni e purificare le oscurazioni. Se fai questo, maturerai profondamente la certezza che le buone qualità aumenteranno con costanza nella tua mente.

Come dissero gli eccellenti esseri del passato:

Rendi completamente chiari nella tua mente tutti gli insegnamenti che hai udito in precedenza. Devi riflettere ripetutamente su di essi, valutarli e ponderare su

di essi. Quando ti sei permesso di dimenticare gli insegnamenti, non c'è nessun guadagno nell'imparare a stabilizzare la tua attenzione su un oggetto di meditazione. I migliori meditanti sono i migliori insegnanti. I meditanti mediocri diventano insegnanti mediocri. Tu hai bisogno di conoscenza dell'insegnamento e di meditazione commisurata, che procedono insieme verso livelli sempre più grandi.

{222} Una volta che ottieni una ferma certezza da tali riflessioni, non presti attenzione quando i cattivi amici dicono: "Tutti i pensieri, virtuosi e non virtuosi, sono concettualizzazioni e sono perciò da eliminare", ma pensi piuttosto: "Gli insegnamenti non dicono questo, né lo asserisce il mio maestro". Altrimenti, se sei una persona che ha una piccola fede ma non ha saggezza, sei come il primo fronte dell'acqua che scorre velocemente giù dalla collina – vai ovunque tu sia condotto, prendendo come vera qualsiasi cosa detta; vuoi gridare quando vedi gli altri gridare, vuoi ridere quando vedi gli altri ridere.

(c') **Le divisioni della saggezza**

La presentazione delle divisioni della saggezza ha tre parti:

1. La saggezza che conosce l'ultimo [460]
2. La saggezza che conosce il convenzionale
3. La saggezza che conosce come agire per il benessere degli esseri viventi

(1') **La saggezza che conosce l'ultimo**

La saggezza che conosce l'ultimo conosce la realtà dell'assenza del sé, sia per mezzo di un concetto che in modo diretto.

(2') **La saggezza che conosce il convenzionale**

La saggezza che conosce il convenzionale è la saggezza che è competente nei cinque ambiti della conoscenza. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* dice:³⁶⁹

Senza fare sforzi nei cinque ambiti della conoscenza,
 Perfino i supremi esseri nobili non raggiungono l'onniscienza.
 Perciò devono fare sforzi per questi, così da confutare gli altri,
 Aver cura degli altri e conoscere ogni cosa.

Gli ambiti sono distinti dai diversi tipi di scopi per i quali li si deve perseguire.

Per confutare quelli che non credono nell'insegnamento, tu ricerchi la conoscenza della grammatica e della logica. Per aiutare quelli che ci credono, tu porti avanti la conoscenza delle arti e della medicina. Per conseguire la conoscenza di tutto per te stesso, tu ti dedichi alla conoscenza buddhista. Ma per raggiungere la buddhità, non ci sono tali distinzioni tra di esse, tu devi dedicarti a tutti gli ambiti della conoscenza.

(3') **La saggezza che conosce come agire per il benessere degli esseri viventi**

La saggezza che conosce come agire per il benessere degli esseri viventi, conosce il modo di realizzare in modo irreprensibile il benessere degli esseri nelle loro vite presenti e future.

{223} (d') **Come praticare**

Quando sviluppi i tre tipi di saggezza, lo fai in associazione con le tre supremazie e tutte e sei le perfezioni. La generosità nella saggezza è stabilire gli altri nella saggezza dopo esserti stabilizzato in essa tu stesso. Le restanti perfezioni sono come presentate prima.³⁷⁰

(e') **Sommario**

Anche se hai la saggezza che percepisce la vacuità, questo non diventa un atto del bodhisattva senza la mente dell'illuminazione; perciò accresci costantemente la mente dell'illuminazione – la base degli atti del bodhisattva. Successivamente, aspira alla saggezza di quelli ai livelli elevati e poi addestra in essa la tua mente. Da questo momento devi sforzarti di produrre i tre tipi di saggezza – il metodo per completare la impareggiabile, grande collezione di sublime saggezza – e devi studiare. Questo perché, se non lo fai, contraddici il precetto principale e sarai allora distrutto dagli errori e dalle infrazioni; anche nelle vite future non proverai piacere in un'ampia erudizione. Di conseguenza, sarai incapace di apprendere gli addestramenti del bodhisattva. [461] Mentre, se in questa vita tu ti sforzi nei metodi per sviluppare la saggezza, preveni le infrazioni del non addestrarti nelle sei perfezioni come promesso, poi in altre vite pure, come dice il *Sutra delle Domande di Subahu*, sarai facilmente in grado di completare la perfezione della saggezza.

Al giorno d'oggi, tra le sei perfezioni – il punto centrale sia del sentiero del sutra che di quello del tantra – esistono in misura minima gli stadi della pratica della stabilizzazione meditativa, ma gli stadi della pratica delle altre cinque

perfezioni sono scomparse. Pertanto io ho spiegato i punti chiave della loro pratica in forma abbreviata e una piccola parte del metodo per generare la conoscenza certa di esse. Più avanti, insegnerò a fondo due argomenti che vengono dai testi classici: gli stadi del come praticare la saggezza che osserva la natura reale e la diversità dei fenomeni – e gli stadi della pratica della serenità meditativa, che è stabilizzazione meditativa.

Tutti i bodhisattva che raggiungeranno la buddhità la otterranno affidandosi alle sei perfezioni. I *Livelli del Bodhisattva* dice questo enfaticamente alla conclusione della sue discussioni di ciascuna delle sei perfezioni. Quindi, queste sei perfezioni devono essere conosciute come il sentiero unico calcato dai bodhisattva del passato, del presente e del futuro, e {224} poiché queste sei sono il grande oceano di tutte le virtù, esse sono il perfetto sommario dei punti chiave della pratica. I *Livelli del Bodhisattva* afferma:³⁷¹

I bodhisattva che raggiungono l'insuperabile perfetta illuminazione tramite queste sei perfezioni sono chiamati grande fiume, grande oceano di virtù; la generosità e così via sono le cause più preziose di tutte le cose eccellenti per tutti gli esseri viventi. Di conseguenza, non c'è niente di paragonabile al completamento incommensurabile delle collezioni di meriti e sublime saggezza e del loro frutto di insuperabile, perfetta illuminazione. [462]



{225} **AIUTARE GLI ALTRI A MATURARE: I QUATTRO MODI DI RADUNARE DISCEPOLI**

- (b) Addestrarsi nei quattro modi di radunare discepoli che aiutino gli altri a maturare
- (i) Cosa sono i quattro modi di radunare discepoli
 - (ii) La ragione per cui si è convenuto che siano quattro
 - (iii) Le loro funzioni
 - (iv) Il bisogno, per quelli che radunano un seguito, di fare affidamento su di esso
 - (v) Una spiegazione alquanto elaborata

(b) Addestrarsi nei quattro modi di radunare discepoli che aiutino gli altri a maturare

Addestrarsi nei quattro modi di radunare discepoli che aiutino gli altri a maturare ha cinque parti:

1. Cosa sono i quattro modi di radunare discepoli
2. La ragione per cui si è convenuto che siano quattro
3. Le loro funzioni
4. Il bisogno, per quelli che radunano un seguito, di fare affidamento su di esso
5. Una spiegazione alquanto elaborata

(i) Cosa sono i quattro modi di radunare discepoli

(1) La *generosità* è come spiegata in precedenza nella sezione su questa perfezione.³⁷² (2) La *parola piacevole* è insegnare le perfezioni ai discepoli. {226} (3) *Lavorare agli obiettivi* è mettere i discepoli a lavorare sugli obiettivi come sono stati insegnati e coinvolgerli nel farsi carico correttamente di questi obiettivi. (4) *Coerenza del comportamento* è stabilizzare te stesso proprio negli obiettivi in cui hai stabilito gli altri, e quindi addestrarti in essi. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* dice:³⁷³

La generosità è come (spiegata) prima; insegnare le perfezioni, Coinvolgere gli altri nel farsi carico di esse, e coinvolgere te stesso, (Questi) sono rispettivamente: la parola piacevole, lavorare agli obiettivi, E la coerenza del comportamento.

(ii) La ragione per cui si è convenuto che siano quattro

Domanda: Perché i modi di raccogliere discepoli sono fissati (nel numero) di quattro?

Risposta: Al fine di raccogliere un seguito di discepoli per stabilirli nella virtù, bisogna che prima loro ne abbiano piacere. Questo, inoltre, dipende dal fatto che tu dia loro cose materiali, offrendo benefici ai loro corpi. Così compiaciuti, essi devono per prima cosa sapere come connettersi al sentiero. Vale a dire, che usando parole piacevoli per spiegare l'insegnamento, tu fai in modo che mettano da parte l'ignoranza e il dubbio, e che poi apprendano correttamente gli obiettivi. Una volta che hanno compreso questi, tu fai sì che compiano la virtù lavorando a questi obiettivi. Tuttavia, se non hai realizzato tu stesso la virtù, quando dici agli altri: "Tu devi impegnarti in questo, tu devi rifiutare quello", essi diranno: perché dici agli altri 'realizza questo obiettivo' quando non lo realizzi tu stesso? Tu hai ancora bisogno di qualcuno che ti corregga". Non ascolteranno quello che devono praticare. Ma se tu stesso pratici, loro penseranno: "Questa persona è stabilita nella virtù verso cui ci sta conducendo; perciò di sicuro riceveremo beneficio e felicità se noi la realizziamo". Essi quindi o si impegneranno in essa ex-novo, oppure (per quelli che già sono impegnati in essa) non la rifiuteranno e si stabilizzeranno in essa. [463] Perciò devi essere coerente nel tuo comportamento per questo. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana dice:*³⁷⁴

Sappi che i modi di radunare discepoli sono quattro:
 Un metodo per dare beneficio, coinvolgere gli altri nel
 Comprendere gli insegnamenti, coinvolgerli nello
 Impegnarsi, e coinvolgere te stesso allo stesso modo.

(iii) Le loro funzioni

Domanda: Cosa fanno per i discepoli questi quattro modi di radunare discepoli?

Risposta: La generosità fa di loro dei recipienti idonei ad ascoltare l'insegnamento, perché {227} li rende felici con la persona che lo spiega. La parola piacevole fa prendere loro interesse per l'insegnamento che deve essere dato, perché dà loro una comprensione dettagliata degli obiettivi e disperde i loro dubbi. Lavorare agli obiettivi li fa praticare in conformità con ciò che è stato insegnato loro. La coerenza del comportamento fa sì che quelli che si sono impegnati negli insegnamenti non li rifiutino ma li pratichino per molto tempo. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana dice:*³⁷⁵

Tramite il primo essi diventano recipienti;
 Tramite il secondo, prendono interesse;
 Tramite il terzo praticano;
 Tramite il quarto si addestrano.

(iv) Il bisogno, per quelli che radunano un seguito, di fare affidamento su di esso

Poiché i buddha hanno dichiarato che questi quattro modi di radunare i discepoli sono ciò che raggiunge tutti gli obiettivi di tutti i discepoli e che sono il metodo superbo, quelli che radunano un seguito devono affidarsi ad essi. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* afferma:³⁷⁶

Quelli impegnati nel radunare un seguito
 Si affidano a questo mezzo;
 E esso è lodato come il metodo superbo,
 Che raggiunge tutti gli obiettivi per tutti.

(v) Una spiegazione alquanto elaborata

Ci sono due tipi di parola piacevole. Il primo, la parola piacevole associata alle usanze mondane, significa che tu prima assumi una chiara espressione libera da ira, fai un sorriso, e poi compiaci gli esseri viventi in modi adatti al mondo, come chiedere per sapere della loro salute, ecc. Il secondo tipo, la parola piacevole associata a presentare il perfetto insegnamento, significa che istruisci gli esseri viventi nell'insegnamento, per il loro beneficio e felicità, cominciando con gli insegnamenti per il loro beneficio e felicità, con gli insegnamenti sullo sviluppo della fede, disciplina etica, studio, generosità, e saggezza.

Le vie principali della parola piacevole sono come segue. A un nemico che vorrebbe ucciderti, tu dici parole utili senza difetto nel tuo cuore. Con quelli dall'intelligenza veramente dura, tu affronti la sfida, dando instancabilmente discorsi sull'insegnamento e facendoli aderire alla virtù. [464] Agli esseri devianti che ingannano i loro maestri, abati, ecc., e si dedicano a cose sbagliate, parli piacevolmente con parole utili e senza rabbia, insegnando anche alle persone più difficili. Per far sì che le persone le cui menti non sono mature possano eliminare le oscurazioni e rinascere in regni felici, fai loro dei {228} discorsi sulle pratiche preliminari – generosità e disciplina etica. Alle persone dalle menti mature, che sono libere da oscurazione e che possiedono uno stato d'animo gioioso, tu riveli il principale e perfetto insegnamento delle quattro nobili verità. Incoraggi i capi famiglia e i rinuncianti negligenti ad essere coscienzio-

si, e a quelli che hanno dubbi parli in modo elaborato e spieghi loro l'insegnamento per sciogliere i loro dubbi.

Lavorare agli obiettivi è duplice: portare gli immaturi alla maturità e liberare i maturi. È anche presentato in tre parti, come segue: (1) *Coinvolgere le persone nel farsi carico degli obiettivi di questa vita* è fare in modo che impieghino mezzi coerenti con gli insegnamenti per acquisire, proteggere e accrescere le loro risorse. (2) *Coinvolgere le persone nel farsi carico degli obiettivi delle vite future* significa stabilire le persone nella vita di un rinunciante che vive come un mendicante, dopo che queste persone si sono liberate dai possessi. Benché sia certo che questo porta felicità nelle vite future, non è certo che lo faccia in questa vita. (3) *Coinvolgere le persone nel farsi carico degli obiettivi sia di questa vita che delle vite future* significa fare in modo che i capi famiglia e i rinuncianti si occupino della libertà dall'attaccamento mondano e sovramondano, perché questo genera l'idoneità fisica e mentale a compiere qualsiasi servizio nella vita presente, e il conseguimento di una deità purificata e del nirvana nel futuro.

Lavora agli obiettivi anche quando è veramente difficile. È difficile indurre a intraprendere la virtù quelli che precedentemente non hanno accumulato radici di virtù. È difficile lavorare agli obiettivi con quelli che hanno grandiose risorse, perché questi vivono in una situazione in cui ci sono così tante condizioni di base per non essere coscienti. Ed è difficile lavorare agli obiettivi con quelli che sono indottrinati da visioni di filosofi non-buddhisti, perché essi sono ostili all'insegnamento e, a causa della loro stoltezza, non comprendono il ragionamento. [465]

Riguardo agli stadi del lavorare agli obiettivi, fai prima in modo che quelli con un'intelligenza da bambini seguano facili istruzioni personali. Poi, quando la loro comprensione ha raggiunto un livello intermedio, fai loro seguire istruzioni personali intermedie. Infine, quando la loro saggezza si è gradualmente espansa, fai loro seguire l'insegnamento profondo e istruzioni personali sottili.

Coerenza del comportamento significa che mantieni le pratiche uguali o superiori a quelle in cui stabilisci gli altri. Di conseguenza, anche se in qualunque cosa tu faccia devi prima focalizzarti sul benessere degli esseri viventi e non perdere la tua determinazione risoluta per il benessere degli altri, {229} tu devi disciplinarti in conformità con queste attività perseguite. *Lode delle Qualità Infinite*, di Triratnadasa, dice:377

Alcuni che sono indisciplinati usano parole ragionevoli, ma
Contraddicono queste parole, perciò sono detti "incapaci di aiutare gli altri a
disciplinare se stessi".

Sapendo questo, tu hai messo tutti gli esseri viventi nel tuo cuore.

E hai lottato per disciplinare te stesso laddove in precedenza ti era mancata la disciplina.

I quattro modi di radunare discepoli comprendono anche due categorie: radunare discepoli tramite cose materiali e radunare discepoli tramite l'insegnamento. Dare cose materiali è il primo dei quattro modi di radunare discepoli. I restanti tre modi su quattro sono inclusi nel secondo, radunare discepoli tramite l'insegnamento. Inoltre, questa ultima categoria include l'insegnamento degli oggetti di meditazione, l'insegnamento come messo in pratica, e l'insegnamento di purificarsi nel praticare questi due. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* afferma:³⁷⁸

I quattro modi di radunare discepoli
Sono indicati come due modi di raccolta:
Tramite cose materiali e tramite l'insegnamento,
Che significa presentare gli oggetti di meditazione, ecc.

Inoltre, questi quattro modi di radunare discepoli sono il modo in cui lavorano tutti i bodhisattva dei tre tempi per il benessere degli altri, perciò è il sentiero unico da percorrere. *L'Ornamento per i Sutra Mahayana* afferma:³⁷⁹

Tutti quelli che hanno radunato discepoli,
Che li stanno radunando, o che li raduneranno,
Lo fanno in questo modo; perciò questo è il sentiero
Per la maturazione degli esseri viventi.

In generale, quindi, benché gli atti del bodhisattva siano senza limiti, le sei perfezioni e i quattro modi di radunare discepoli sono la loro migliore ricapitolazione. Questo perché i bodhisattva hanno proprio due compiti: la maturazione delle collezioni causali per la loro stessa buddhità e la maturazione delle correnti mentali degli esseri viventi; essi completano entrambe queste tramite le perfezioni e i modi di radunare discepoli. [466] Pertanto anche *Livelli del Bodhisattva* dice:³⁸⁰

Le perfezioni portano a completa maturazione le qualità di buddha che avrai tu stesso. I modi di radunare discepoli portano tutti [230] gli esseri viventi a completa maturazione. Insomma, sappi che questi sono l'espressione attiva delle qualità virtuose di un bodhisattva.

Perciò, io ho esposto in questa sezione queste due categorie di pratica. Se vuoi

conoscerle in maggiore dettaglio, guarda nei *Livelli del Bodhisattva*.

Rispetto ai modi in cui sono fatte queste pratiche durante e dopo l'equilibrio meditativo, il Grande Anziano dice:³⁸¹

Gli atti dei bodhisattva sono
Le magnifiche sei perfezioni e via di seguito.
Lo yoghi uscito dall'equilibrio meditativo
Completa risolutamente il sentiero dell'accumulazione.

I bodhisattva principianti che hanno preso i voti dei figli dei conquistatori e sono sul sentiero dell'accumulazione praticano solo le sei perfezioni, sia nell'equilibrio meditativo che dopo di esso. Essi sostengono alcune delle perfezioni nell'equilibrio meditativo e altre nello stato post-equilibrio. Alcuni aspetti della serenità meditativa (che è stabilizzazione meditativa) e alcuni aspetti dell'*insight* (che è la perfezione della saggezza) sono coltivati nell'equilibrio meditativo, mentre alcuni altri aspetti della stabilizzazione meditativa e della saggezza sono sostenuti nello stato post-equilibrio, insieme alle prime tre perfezioni. La perseveranza gioiosa è presente sia nell'equilibrio meditativo che negli stati post-equilibrio, mentre un tipo di pazienza – certi aspetti della pazienza della certezza riguardo ai profondi insegnamenti – si presenta anche nell'equilibrio meditativo. Il Grande Anziano dice:³⁸²

Nei periodi dopo l'uscita dall'equilibrio meditativo,
Coltiva la visione che tutte le cose
Sono come le illusioni di un mago, come nelle otto similitudini.³⁸³
Per cui enfatizza nel pensiero post-meditativo

La purificazione e l'addestramento nel metodo.
Durante i periodi di equilibrio meditativo
Condizionati continuamente
Alla serenità e alla visione profonda in egual misura.

Quando i bodhisattva le cui menti non sono addestrate in tali atti, meravigliosi ma difficili, odono di essi, si sentono angosciati. [467] Benché dapprima siano incapaci di praticare tali cose, arrivano a comprenderle e poi a familiarizzarsi intimamente con esse come oggetti di ispirazione. Più tardi, si impegnano in esse spontaneamente senza alcuna sollecitazione. Perciò, la familiarizzazione è della massima importanza, perché se questi bodhisattva riconoscessero la loro incapacità di {231} impegnarsi effettivamente in tali atti e quindi abbandonassero anche la familiarizzazione che favorisce l'addestramento della mente

in essi, ritarderebbero grandemente il raggiungimento del sentiero puro. *Lode delle Qualità Infinite* dice:³⁸⁴

Gli atti che danneggiano le persone di questo mondo al solo udirli
 E che anche tu non hai intrapreso per lungo tempo
 (A quegli atti) ti sei assuefatto, così nel tempo sono diventati spontanei.
 Quindi é difficile sviluppare buone qualità senza la familiarizzazione.

Quelli che hanno preso i voti del bodhisattva non hanno altra scelta che apprendere gli atti del bodhisattva. Ma anche quelli che non hanno adottato la mente dell'illuminazione dell'impegno tramite il suo rituale, si sforzano di sviluppare il desiderio di apprendere gli atti, accrescendo così la forza del loro entusiasmo per impararli. Quindi, quando essi prendono i voti, i loro voti saranno estremamente stabili; perciò fai uno sforzo per fare questo.

Tra gli stadi del sentiero per le persone di grande capacità, questo conclude la spiegazione degli stadi del sentiero per addestrarsi nella mente dell'aspirazione all'illuminazione e per apprendere gli atti dei figli dei conquistatori in generale.



APPENDICE I

{233} 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 *Gli stadi del sentiero per le persone di grande capacità* 13]

- | | |
|--|----|
| 3) Addestrare la mente negli stadi del sentiero per le persone di grande capacità | 15 |
| a) Mostrare che lo sviluppo della mente dell'illuminazione è il solo accesso al Mahayana | 16 |
| b) Come sviluppare la mente dell'illuminazione | 21 |
| i) Come il sorgere della mente dell'illuminazione dipende da determinate cause | 22 |
| a ¹ Lo sviluppo della mente tramite le quattro condizioni | 22 |
| b ² Lo sviluppo della mente tramite le quattro cause | 24 |
| c ³ Lo sviluppo della mente tramite le quattro forze | 24 |

[Capitolo 2 *Compassione, l'ingresso nel Mahayana* 27]

- | | |
|--|----|
| ii) Gli stadi dell'addestramento nella mente dell'illuminazione | 27 |
| a ¹ L'addestramento basato sulle istruzioni personali sulle sette cause ed effetti nel lignaggio discendente dal Grande Anziano [Atisha] | 28 |
| i ¹ Sviluppare la certezza sull'ordine degli stadi | 28 |
| a ² Mostrare che la radice del sentiero Mahayana è la compassione | 28 |
| 1 ¹ L'importanza della compassione all'inizio | 28 |
| 2 ² L'importanza della compassione nel mezzo | 29 |
| 3 ³ L'importanza della compassione alla fine | 29 |
| b ² Come le altre sei istruzioni personali sono o cause o effetti della compassione | 31 |
| 1 ¹ Come le prime quattro istruzioni personali – riconoscimento di tutti gli esseri viventi come tue madri tramite lo sviluppo dell'amore – agiscono come cause della compassione | 31 |
| 2 ² Come il pensiero speciale e la mente dell'illuminazione sono gli effetti della compassione | 32 |

[Capitolo 3 *Le istruzioni personali sulle sette cause ed effetti (sei cause e un effetto)* 35]

- | | |
|---|----|
| 2 ¹ L'addestramento graduale | 35 |
| a ² Addestrare la mente ad essere intenta al benessere degli altri | 36 |
| i ¹ Stabilire la base per sviluppare questa attitudine | 36 |
| (a) Raggiungere l'imparzialità verso gli esseri viventi | 36 |
| (b) Avere affetto per tutti gli esseri | 37 |
| (i) Coltivare il riconoscimento che tutti gli esseri sono tue madri | 38 |
| (ii) Coltivare il ricordo della loro gentilezza | 38 |
| (iii) Coltivare il desiderio di ripagare la gentilezza delle tue madri | 39 |
| 2 ² Lo sviluppo dell'attitudine di essere intento al benessere degli altri | 42 |
| (a) La coltivazione dell'amore | 42 |
| (b) La coltivazione della compassione | 44 |
| (c) La coltivazione del pensiero speciale | 47 |
| b ² Addestrare la mente ad essere intenta all'illuminazione | 48 |
| c ² Identificare la mente dell'illuminazione, il frutto dell'addestramento | 48 |

[Capitolo 4 *Scambiare se stessi con gli altri* 51]

- | | |
|---|----|
| b ¹ L'addestramento basato sugli insegnamenti del figlio dei conquistatori, Santideva | 51 |
| i ¹ Contemplare i benefici dello scambiare se stessi con gli altri e i difetti del non scambiare se stessi con gli altri | 51 |

250 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

- 2° L'abilità di scambiare te stesso con gli altri se ti abitui al pensiero di farlo 52
- 3° Gli stadi della meditazione su come scambiare se stessi con gli altri 53
- (iii) La misura del produrre la mente dell'illuminazione 60

[Capitolo 5 *Il rituale per adottare la mente dell'illuminazione* 61]

- iv) Come adottare la mente dell'illuminazione attraverso il suo rituale 61
 - a° Conseguire ciò che non hai conseguito 62
 - 1° La persona di fronte alla quale adotti la mente dell'illuminazione 62
 - 2° Le persone che adottano la mente dell'illuminazione 62
 - 3° Come partecipare al rituale dell'adottare la mente dell'illuminazione 63
 - a° La preparazione per il rituale 63
 - 1° Eseguire la pratica speciale della presa di rifugio 63
 - (a) Dopo aver decorato il luogo del rituale e disposto le rappresentazioni dei tre gioielli, sistema le offerte 63
 - (b) Suppliche e presa di rifugio 65
 - (c) Esporre i precetti del rifugio 66
 - 2° Accumulare la collezione di meriti 66
 - 3° Purificare la tua attitudine 66
 - b° L'effettivo rituale 66
 - c° Conclusione del rituale 68

[Capitolo 6 *Mantenere la mente dell'illuminazione* 69]

- b° Mantenere e non lasciare indebolire ciò che hai raggiunto 69
 - 1° L'addestramento nei precetti che impediscono/prevengono l'indebolimento della tua mente dell'illuminazione in questa vita 70
 - a° L'addestramento nel precetto di ricordare i benefici della mente dell'illuminazione al fine di accrescere la forza del tuo entusiasmo per essa 70
 - b° L'addestramento nel precetto di generare la mente dell'illuminazione sei volte il giorno al fine di accrescere l'effettiva mente della illuminazione 73
 - 1° Non abbandonare il tuo sviluppo della mente di aspirazione all'illuminazione 73
 - 2° L'addestramento ad accrescere la mente di aspirazione all'illuminazione 74
 - c° L'addestramento nel precetto di non abbandonare mentalmente gli esseri viventi nel cui interesse sviluppi la mente della illuminazione 75
 - d° L'addestramento nel precetto di accumulare le collezioni di meriti e sublime saggezza 75
 - 2° L'addestramento nei precetti che impediscono che ti separi dalla tua mente dell'illuminazione anche nelle vite future 75
 - a° L'addestramento nel precetto di eliminare le quattro pratiche nere che indeboliscono la mente dell'illuminazione 76
 - b° L'addestramento nel precetto di adottare le quattro pratiche luminose che prevengono l'indebolimento della mente dell'illuminazione 79
 - c° Il metodo per ripristinare la mente dell'illuminazione se la indebolisci 80

[Capitolo 7 *Una introduzione alle sei perfezioni* 85]

- c) Come apprendere gli atti del bodhisattva dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione 85
- i) La ragione per cui devi apprendere gli addestramenti dopo aver sviluppato la mente dell'illuminazione 85
 - ii) Dimostrazione che non diventerai un buddha apprendendo separatamente metodo e saggezza 86

[Capitolo 8 *L'addestramento nel Mahayana: precetti e perfezioni* 101]

- iii) Spiegazione del processo di apprendimento dei precetti 102
 - a° Come addestrarsi nel Mahayana in generale 102
 - 1° Stabilire il desiderio di appendere i precetti della mente dell'illuminazione 102
 - 2° Prendere i voti dei figli dei conquistatori dopo aver stabilito il desiderio di apprendere i precetti 103
 - 3° Come addestrarsi dopo aver preso i voti 103

a ^o Su cosa sono basati i precetti	103
b ^o Come tutti i precetti sono inclusi nelle sei perfezioni	104
1 ^o Discussione dell'argomento principale, il numero fisso di perfezioni	104
(a) Il numero fisso di perfezioni basato sugli stati elevati	104
(b) Il numero fisso di perfezioni basato sulla realizzazione dei due scopi	105
(c) Il numero fisso di perfezioni basato sul perfezionare la completa realizzazione degli obiettivi degli altri	107
(d) Il numero fisso di perfezioni basato sul fatto che riassumono l'intero Mahayana	107
(e) Il numero fisso di perfezioni nei termini della completezza dei sentieri o del metodo	108
(f) Il numero fisso di perfezioni basato sui tre addestramenti	109
2 ^o Una discussione sussidiaria sull'ordine fisso delle perfezioni	111
(a) L'ordine in cui sorgono	111
(b) L'ordine nei termini di inferiore e superiore	111
(c) L'ordine nei termini di grossolano e sottile	111

[Capitolo 9 *La perfezione della generosità*

113]

c ^o Il processo di apprendimento delle perfezioni	113
1 ^o Come addestrarsi negli atti del bodhisattva in generale	114
(a) Addestrarsi nelle perfezioni che fanno maturare le qualità che avrai quando diventerai un buddha	114
(i) Come addestrarsi nella perfezione della generosità	114
(a ^o) Cos'è la generosità	114
(b ^o) Come iniziare lo sviluppo della generosità	115
(c ^o) Le divisioni della generosità	120
(1 ^o) Come ciascuno dovrebbe praticarla	121
(2 ^o) Divisioni della generosità relative a persone particolari	121
(3 ^o) Divisioni dell'effettiva generosità	122
(a ^o) Il dono degli insegnamenti	122
(b ^o) Il dono della protezione dalla paura	122
(c ^o) Doni materiali	122
(1 ^o) La generosità del dare effettivamente cose materiali	122
(a) Come dare via le cose materiali	123
(1) I riceventi della donazione	123
(2) La motivazione del dare	123
(a ^o) Che tipo di motivazione è richiesta	123
(b ^o) Che tipo di motivazione deve essere eliminata	124

[Capitolo 10 *Come dare*

127]

(3)) Come dare	128
(a ^o) Come non dare	128
(b ^o) Come dare	128
(4)) Cose da dare	130
(a ^o) Breve presentazione delle cose che sono da dare e da non dare	130
(b ^o) Spiegazione dettagliata delle cose che sono da dare e da non dare	130
(1 ^o) Spiegazione dettagliata delle cose interiori che sono da dare e da non dare	130
(a ^o) Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo	131
(b ^o) Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo	131
(c ^o) Il dare inopportuno dal punto di vista di quello che chiede qualcosa	132
(2 ^o) Spiegazione dettagliata riguardo alle cose esterne che sono da dare e da non dare	132
(a ^o) Come non dare cose esteriori	132
(1 ^o) Il dare inopportuno dal punto di vista del tempo	132
(2 ^o) Il dare inopportuno dal punto di vista del dono	133
(3 ^o) Il dare inopportuno dal punto di vista della persona	134
(4 ^o) Il dare inopportuno dal punto di vista delle cose	

252 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

materiali	135
(5 ^o) Il dare inopportuno dal punto di vista dello scopo	136
(b ^o) Come dare cose esteriori	136
(b) Cosa fare se sei incapace di dare	137
(c) Affidarsi ai rimedi per gli impedimenti alla generosità	138
(1) L'impedimento del non essere abituato alla generosità	139
(2) L'impedimento della fortuna in declino	139
(3) L'impedimento dell'attaccamento	139
(4) L'impedimento del non vedere la meta	139
(2 ^o) La generosità che è solo mentale	140
(d ^o) Un sommario	140

[Capitolo 11 *La perfezione della disciplina etica***143]**

(ii) Come addestrarsi nella perfezione della disciplina etica	143
(a ^o) Cos'è la disciplina etica	143
(b ^o) Come cominciare la coltivazione della disciplina etica	144
(c ^o) Le divisioni della disciplina etica	148
(1 ^o) La disciplina etica della restrizione	148
(2 ^o) La disciplina etica del raccogliere/mettere insieme virtù	148
(3 ^o) La disciplina etica di agire per il benessere degli esseri viventi	148
(d ^o) Come praticare	150
(e ^o) Un sommario	150

[Capitolo 12 *La perfezione della pazienza***151]**

(iii) Come addestrarsi nella perfezione della pazienza	152
(a ^o) Cos'è la pazienza	152
(b ^o) Come cominciare la coltivazione della pazienza	153
(c ^o) Le divisioni della pazienza	159
(1 ^o) Sviluppare la pazienza del non tenere in conto il danno fatto a te	159
(a ^o) Mettere freno all'impazienza verso quelli che ti danneggiano	159
(1 ^o) Mettere freno all'impazienza verso quelli che impediscono la tua felicità e verso quelli che causano la tua sofferenza	160
(a) Mostrare che la rabbia è ingiustificata	160
(1) Analizzando l'oggetto, la rabbia è ingiustificata	160
(a ^o) Analizzando se l'oggetto ha auto-controllo, la rabbia è ingiustificata	160
(b ^o) Analizzando una o l'altra delle due, la provvisorietà o l'inerenza, la rabbia è ingiustificata	162
(c ^o) Analizzando se il danno è diretto o indiretto, la rabbia è ingiustificata	163
(d ^o) Analizzando la causa che spinge le persone che fanno il danno, la rabbia è ingiustificata	163
(2) Analizzando il soggetto, la rabbia è ingiustificata	164
(3) Analizzando la base, la rabbia è ingiustificata	165
(a ^o) Analizzare le cause del danno e dove sta il difetto	165
(b ^o) Analizzare il vostro impegno	165
(b) Mostrare che la compassione è appropriata	166
(2 ^o) Mettere un freno all'impazienza verso quelli che impediscono che tu sia elogiato, la tua fama o onore e verso quelli che hanno disprezzo per te, o ti dicono cose offensive o spiacevoli	166
(a) Mettere un freno all'impazienza verso quelli che impediscono tre cose – lode, fama o onore	166
(1) Riflessione sul come la lode e così via manchino di buone qualità	167
(2) Riflessione sul come la lode e così via abbiano dei difetti	167
(3) Il bisogno di compiacersi di quelli che impediscono la lode e così via	167
(b) Mettere un freno all'impazienza verso quelli che ti fanno tre cose –	

hanno disprezzo per te o ti dicono cose offensive o spiacevoli	168
(b ^o) Bloccare sia la mancanza di compiacimento per i conseguimenti di chi (ti) fa danni, che il compiacimento per le loro difficoltà	170
(2 ^o) Sviluppare la pazienza di accettare la sofferenza	172
(a ^o) La ragione per cui devi indubbiamente accettare la sofferenza	172
(b ^o) Il modo di sviluppare l'accettazione	173
(1 ^o) Respingere l'idea che quando arriva la sofferenza è assolutamente spiacevole	173
(2 ^o) Mostrare che è appropriato accettare la sofferenza	173
(a) Riflettere sulle buone qualità della sofferenza	174
(b) Riflettere sui vantaggi di sopportare le avversità della sofferenza	174
(1) Riflettere sui benefici cruciali come la liberazione, ecc.	174
(2) Riflettere sul beneficio di smaltire una sofferenza incommensurabile	175
(c) Come non è difficile sopportare la sofferenza se gradatamente ti assuefai ad essa partendo da quella piccola	176
(c ^o) Una spiegazione dettagliata del punto di vista delle basi	177
(3 ^o) Sviluppare la pazienza della certezza circa gli insegnamenti	178
(d ^o) Come praticare	179
(e ^o) Un sommario	179

[Capitolo 13 *La perfezione della perseveranza gioiosa*

181]

(iv) Come addestrarsi nella perfezione della perseveranza gioiosa	182
(a ^o) Cos'è la perseveranza gioiosa	182
(b ^o) Come cominciare la pratica della perseveranza gioiosa	182
(c ^o) Le divisioni della perseveranza gioiosa	184
(1 ^o) Le affettive divisioni	184
(a ^o) La perseveranza gioiosa simile a una corazza	184
(b ^o) La perseveranza gioiosa del raccogliere virtù	185
(c ^o) La perseveranza gioiosa di agire per il benessere degli esseri viventi	186
(2 ^o) Il metodo di sviluppare la perseveranza gioiosa	186
(a ^o) Eliminare le condizioni sfavorevoli che prevengono la perseveranza gioiosa	186
(1 ^o) Identificare i fattori incompatibili con la perseveranza gioiosa	186
(2 ^o) Impiegare i metodi per eliminare i fattori incompatibili	187
(a) Bloccare la pigrizia delle procrastinazione	187
(b) Bloccare l'attaccamento alle attività ignobili	187
(c) Bloccare lo scoraggiamento del disprezzare se stessi	188
(1) Bloccare lo scoraggiamento circa la meta	188
(2) Bloccare lo scoraggiamento circa i mezzi per raggiungere la meta	190
(3) Bloccare lo scoraggiamento perché, ovunque tu sia, quello è il posto per praticare	191
(b ^o) Radunare le forze delle condizioni favorevoli	195
(1 ^o) Sviluppare il potere dell'aspirazione	195
(2 ^o) Sviluppare il potere della fermezza	196
(3 ^o) Sviluppare il potere della gioia	199
(4 ^o) Il potere dell'abbandono	201
(c ^o) Sulla base dell'eliminazione delle condizioni sfavorevoli e della accumulazione di condizioni favorevoli, essere intenti alla perseveranza gioiosa	201
(d ^o) Come usare la perseveranza gioiosa per rendere la mente e il corpo pronti a fare qualsiasi servizio	205
(d ^o) Come praticare	206
(e ^o) Un sommario	206

[Capitolo 14 *La perfezione della stabilizzazione meditativa e della saggezza*

209]

(v) Come addestrarsi nella perfezione della stabilizzazione meditativa	209
(a ^o) Cos'è la stabilizzazione meditativa	210

254 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

(b') Come cominciare la coltivazione della stabilizzazione meditativa	210
(c') Le divisioni della stabilizzazione meditativa	210
(d') Come praticare	211
(e') Un sommario	211
(vi) Come addestrarsi nella perfezione della saggezza	211
(a') Cos'è la saggezza	211
(b') Come cominciare la generazione della saggezza	212
(c') Le divisioni della saggezza	222
(1') La saggezza che conosce l' <i>ultimo</i>	222
(2') La saggezza che conosce il convenzionale	222
(3') La saggezza che conosce come agire per il benessere degli esseri viventi	222
(d') Come praticare	223
(e') Un sommario	223

[Capitolo 15 *Aiutare gli altri a maturare: i quattro modi di radunare discepoli* 225]

(b) Addestrarsi nei quattro modi di radunare discepoli che aiutano gli altri a maturare	225
(i) Cosa sono i quattro modi di radunare discepoli	225
(ii) La ragione per cui si è convenuto che siano quattro	226
(iii) Le loro funzioni	226
(iv) Il bisogno, per quelli che radunano un seguito, di fare affidamento su di esso	227
(v) Una spiegazione alquanto elaborata	227

APPENDICE 2

{243} GLOSSARIO

abbot	abate	<i>mkhan po</i>
abstention	astensione, rinuncia	<i>spong ba</i>
acquiesce	acquietarsi	<i>dang du len pa</i>
adept	adepto	<i>mkhas pa</i>
adventitious	avventizio	<i>glo bur ba</i>
afflictions	afflizioni	<i>nyon mongs</i>
analysis	alisi	<i>dpyod pa</i>
analytical meditation	meditazione analitica	<i>dpyad sgom</i>
anger	rabbia, collera	<i>khong khro</i>
arhat	arhat	<i>dgra bcom pa</i>
arrogance	arroganza	<i>dregs pa</i>
arts	(le) arti	<i>bzo ba</i>
ascetic practices	pratiche ascetiche	<i>dka' spyad</i>
aspiration	aspirazione	<i>mos pa</i>
aspirational prayers	preghiere di aspirazione	<i>smon lam</i>
aspirational spirit of enlightenment	mente d'illuminazione di aspirazione	<i>smon pa'i byang</i> <i>chub kyi sems</i>
attachment	attaccamento	<i>'dod chags, mngo par</i> <i>zhen pa, chags pa</i>
attitude of abstention	attitudine di astenersi	<i>spong sems</i>
authoritative source	fonte autorevole	<i>khungs dag po</i>
authoritative	autorevole, autoritario	<i>tshad ma</i>
basic suffering	sofferenza di base	<i>sdug bsngal gnyug ma</i>
begging	(il) mendicare	<i>slong mos 'tshol ba</i>
belligerence	belligeranza	<i>drag shul</i>
belongings, necessities, goods	cose (di proprietà), necessità, beni	<i>yo byad</i>
bhagavan	bhagavan	<i>bcom ldan 'das</i>
{244}		
bliss	felicità, gioia	<i>bde ba</i>
bodhisattva deeds	atti del bodhisattva	<i>byang chub sems</i> <i>dpa'i spyod pa</i>
bodhisattva	bodhisattva	<i>byang chub sems dpa'</i>
bondage	vincolo, schiavitù	<i>'ching ba</i>
buddha	buddha	<i>sangs rgyas</i>
categorical distinction	distinzione categorica	<i>so sor ris su bcad pa</i>
causally concordant	effetto comportamentale	<i>byed pa rgyu mthun</i>
behavioral effect	causalmente concordante	<i>gyi 'bras bu</i>
cause-and-effect	istruzioni individuali	<i>rgyu 'bras man ngag</i>
personal instructions	di causa-effetto	
celestial mansion	dimora celestiale	<i>gzhäl yas khang</i>

256 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

certain goodness	bontà certa	<i>nges legs</i>
certitude	certezza, convinzione	<i>nges par sems pa</i>
cessation	cessazione	<i>'gogs pa</i>
channels	canali	<i>rtsa</i>
charisma	carisma	<i>brjid bag</i>
charity	carità	<i>btsal pa</i>
cherish	avere caro	<i>gces la phangs pa</i>
child of good lineage	figlio di buon lignaggio	<i>rigs kyi bu</i>
childish person	persona immatura/infantile	<i>byis pa</i>
circumambulate	fare una circumambulazione	<i>skor ba byed pa</i>
cognitive obscurations	oscuramenti cognitivi	<i>shes sgrib</i>
collections of merit and sublime wisdom	collezioni di merito e saggezza suprema	<i>tshogs gnyis</i>
commitment	impegno	<i>dam bca' ba, khas blangs pa</i>
compassion	compassione	<i>snying rje</i>
complete enlightenment	illuminazione perfetta	<i>rdzogs byang</i>
concealment	occultamento	<i>'chab pa</i>
concentration	concentrazione	<i>ting gne 'dzin</i>
conception of self	concezione del sé	<i>bdag tu 'dzin pa</i>
conceptual thought	pensiero concettuale	<i>rtog pa</i>
concordant causes	cause concordanti	<i>rjes su mthun pa'i rgyu</i>
conditioned things	cose condizionate	<i>'du byed</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 ba'i sras</i>
conscientiousness	coscienziosità	<i>bag yod</i>
contaminated	contaminato	<i>zag bcas</i>
contamination	contaminazione	<i>zag pa</i>
contempt	disprezzo	<i>brnyas pa</i>
{245}		
conventional	convenzionale	<i>kun rdzob, tha snyad</i>
conventional truths	verità convenzionali	<i>kun rdzob bden pa</i>
conventional valid cognition	cognizione valida convenzionale	<i>tha snyad pa'i tshad ma</i>
conviction	convinzione	<i>nges pa</i>
correct view	visione corretta	<i>yang dag pa'i lta ba</i>
courage	coraggio	<i>sro</i>
craving	desiderio ardente	<i>sred pa</i>
cyclic existence	esistenza ciclica	<i>'khor ba, srid pa</i>
deceit	inganno, falsità	<i>sgyu</i>
deceitfulness	disonestà	<i>g.yo ba</i>
deceive	ingannare	<i>slu ba</i>
dedicate, transfer, turn over	dedicare, consegnare	<i>sngo ba</i>

deed that is wrong by nature	azione errata di natura	<i>rang bzhin kyi kha na ma tho ba</i>
deed that is wrong by prohibition	azione errata perché vietata	<i>bcas pa'i kha na ma tho ba</i>
deeds	azioni	<i>spyod pa</i>
definitive	definitivo	<i>nges don</i>
degenerate (era)	(era) degenerata	<i>snyigs ma</i>
deity	deità	<i>lha</i>
demon	demone	<i>gdon, bdud</i>
dependent-arising	sorgere dipendente	<i>rten 'brel</i>
determination to be free	determinazione di liberarsi	<i>nges 'byung</i>
determine, decide	determinare, decidere	<i>nges pa</i>
disbelief	incredulità	<i>ma mos pa</i>
discerning wisdom	saggezza discriminante	<i>so sor rtog pa'i shes rab</i>
disciples	discepoli	<i>gdul bya</i>
discouragement	scoraggiamento	<i>sgyid lug, -pa</i>
disenchantment	disincanto, delusione	<i>skyo ba'i sems</i>
disheartened	sconfortato	<i>skyo ba</i>
disparage	screditare	<i>smad, smod</i>
dispirited	abbattuto	<i>skyo ba</i>
disreputable persons	persone di cattiva fama	<i>ma rabs rnam</i>
diversity of phenomena	diversità di fenomeni	<i>ji snyed pa</i>
divisive speech	parole divisorie	<i>phra ma</i>
drops	gocce	<i>thig le</i>
dysfunctional tendencies	tendenze non funzionali	<i>gnas ngan len</i>
elaboration	elaborazione	<i>spros pa</i>
embarrassment	imbarazzo, impedimento	<i>khrel pa</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>
{246}		
enlightened activities	attività illuminate	<i>'phrin las</i>
enlightenment	illuminazione	<i>byang chub</i>
enthusiasm	entusiasmo	<i>mngon par spro pa, spro ba</i>
equanimity	equanimità	<i>btang snyoms</i>
erroneous conception	concezione errata	<i>tshul bzhin ma yin pa yid la byed pa</i>
essential nature	natura essenziale	<i>rang bzhin</i>
ethical discipline	discipline etica	<i>tshul khrims</i>
ethical training	addestramento morale	<i>bslab pa</i>
		[nel contesto]
even-minded	mente equanime	<i>sems snyoms, -pa</i>
excellent being	(un) essere eccelso	<i>dam pa</i>

indolence	indolenza	<i>snyom pa</i>
initiation	iniziazione	<i>dbang bskur</i>
insatiability	insaziabilità	<i>mi ngoms pa</i>
insight	visione intuitiva penetrante, visione profonda	<i>lhag mthong</i>
inspire	inspirare, ispirare	<i>yid 'dun pa</i>
intended meaning	significato inteso	<i>dgongs pa</i>
internalize	interiorizzare	<i>gong du chud pa</i>
irreversible	irreversibile	<i>mi sdog pa</i>
jealousy	gelosia, invidia	<i>phrag dog</i>
joy	gioia	<i>dga' ba, yid dga' ba</i>
joyous perseverance	perseveranza gioiosa	<i>brtson 'grus</i>
karma	karma	<i>las</i>
kindness	gentilezza	<i>drin</i>
laziness	pigrizia	<i>le lo</i>
league	alleanza	<i>dpag tshad</i>
leisure	condizioni favorevoli [nel contesto]	<i>dal ba</i>
lethargy	letargo	<i>rmugs pa</i>
liberation	liberazione	<i>thar pa</i>
lineage	lignaggio	<i>rigs pa</i>
living beings	esseri viventi [senzienti]	<i>sems can</i>
local spirits	spiriti del luogo	<i>mi ma yin gnyug mar</i>
		<i>gnas pa</i>
logic	logica	<i>gtan tshigs</i>
Lord of Death	Signore della morte	<i>gshin rje</i>
love	amore	<i>byams pa</i>
lying	(il) mentire	<i>brdzun smra</i>
Mahayana	Mahayana	<i>theg chen</i>
major transgression	trasgressione maggiore (infrazione)	<i>nyon mongs can gyi</i>
		<i>ltung ba</i>
make effort	sforzarsi	<i>'bad pa</i>
make gifts	fare offerte, donare	<i>sbyin pa byed pa</i>
malice	malevolenza	<i>gnod sems</i>
{248}		
mandala	mandala	<i>dkyil 'khor</i>
mantra	mantra	<i>sngags</i>
master	maestro	<i>slob dpon</i>
masteries	abilità, padronanza (plur.)	<i>zil gnon</i>
material goods/things	beni/ cose materiali	<i>rdzas, zang zing</i>
mean behavior	comportamento cattivo	<i>bya ba ngan pa</i>
medicine	medicina	<i>gso ba</i>
meditation	meditazione	<i>sgom pa</i>
meditative equipoise	equilibrio meditativo	<i>mnyam bzhag</i>
meditative stabilization	stabilizzazione meditativa	<i>bsam gtan</i>
merit	merito	<i>bsod nams</i>
method	metodo	<i>thabs</i>
mindfulness	attenzione, consapevolezza	<i>dran pa</i>

260 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

minor transgression	trasgressione minore (infrazione)	<i>nyon mongs can ma yin ba'i ltung ba</i>
misconception	giudizio erroneo	<i>tshul bzhin ma yin pa'i rnam rtog kha na ma tho ba ngan 'gro log sgrub g.yo</i>
misdeed	misfatto	<i>nyi tshe ba'i theg pa</i>
miserable realms	reami miserevoli	<i>rnam brtag gis cho ga</i>
misperception	percezione sbagliata	<i>dge slong</i>
misrepresentation	travisamento	<i>kun slong</i>
modest vehicle	veicolo semplice	<i>mya ngan las 'das pa</i>
monastic ritual of earmarking belongings	rituale monastico di beni destinati	<i>'phags pa</i>
monk	monaco	<i>mi gnas pa'i mya ngan</i>
motivation	motivazione	<i>ma chags pa</i>
nirvana	nirvana	<i>mu stegs pa</i>
noble being	(un) essere nobile	<i>mi rtog pa</i>
non-abiding nirvana	nirvana non-dimorante	<i>rnal 'byor mi rtog pa</i>
non-attachment	non attaccamento	<i>mi g.yeng ba</i>
non-Buddhist philosophers	filosofi non buddhisti	<i>zhe sdang med pa</i>
nonconceptual	non concettuale	<i>phyag tshal</i>
non-discursive yoga	yoga non discorsivo	<i>sgrib pa</i>
non-distraction	non-distrazione	<i>dmigs pa</i>
non-hostility	non-ostilità	<i>mchod pa</i>
obeisance	riverenza, omaggio	<i>gtor ma</i>
obscuration, obscurations	oscuramento, oscurazioni	<i>rnam mkhyen, kun mkhyen</i>
observed object	oggetto in osservazione	<i>rtse gcig pa</i>
offering	(il) fare offerte	<i>sdod lugs, gnas lugs</i>
offering cakes	torte delle offerte	<i>'byor ba</i>
omniscience	omniscienza	<i>tha mal ba</i>
one-pointed ontological status {249}	univoco, uni-verso stato ontologico	<i>zhi ba</i>
opportunity	opportunità	<i>zhen pa</i>
ordinary person	persona ordinaria	<i>tshog lam</i>
pacifying	(il) pacificare	<i>bzod pa</i>
passion	passione	<i>zhi ba</i>
path of accumulation	sentiero di accumulazione	<i>pha rol tu phyin pa</i>
patience	pazienza	<i>pha rol tu phyin pa'i theg pa</i>
peace	pace	<i>rtag pa</i>
perfection	perfezione	<i>man ngag</i>
perfection vehicle	veicolo della perfezione	<i>shin tu sbyangs pa</i>
permanent	permanente	<i>bdog pa</i>
personal instructions	istruzioni personali	
pliancy	flessibilità, docilità	
possessions	possedimenti	

poverty	povertà	<i>dbul ba, phongs pa</i>
praise	lode, elogio	<i>bsngags pa, bstod pa</i>
<i>pratyekabuddha</i>	<i>pratyekabuddha</i>	<i>rang sangs rgyas,</i> <i>rang rgyal</i>
precept	precetto	<i>bslabs bya</i>
prediction of enlightenment	predizione dell'illuminazione	<i>lung bstan</i>
pride	orgoglio	<i>nga rgyal</i>
procrastination	procrastinazione, indugio	<i>phyi bshol</i>
prohibitive precepts	precetti di divieto	<i>bcas pa'i bslabs pa</i>
prosperity	prosperità	<i>'byor ba</i>
prostration	prostrazione	<i>phyag 'tshal</i>
<i>raksasa</i>	<i>raksasa</i>	<i>srin po</i>
real nature	natura reale	<i>ji lta ba</i>
reality	realtà	<i>chos nyid, de zhin</i> <i>nyid, de kho na nyid</i>
recite	recitare	<i>bzlas rjod byed pa</i>
refuge	rifugio	<i>skyabs pa</i>
regret	rammarico, dispiacere	<i>'gyod</i>
reliable person	persona degno di fiducia, p. che dà affidamento	<i>yid ches pa</i>
religious robes	indumenti clericali	<i>chos gos</i>
relinquishment	(l')abbandonare, cedere	<i>dor ba</i>
renunciate	rinunciante	<i>rab tu byung ba</i>
restraint	restrizione, impedimento	<i>sdom pa</i>
ritual	rituale	<i>cho ga</i>
roots of virtue	radici di virtù	<i>dge ba'i rtsa ba</i>
rule	regola	<i>bcas pa</i>
sage	saggio	<i>thup ba, drang srong</i>
sayings {250}	detti, massime	<i>gsungs sgros</i>
scriptural collections	collezioni [di testi] scritturali	<i>sde snod</i>
self-centered	egocentrico	<i>rang gi kha 'dzin</i>
self-cherishing	avere caro il proprio sé	<i>rang gces pa</i>
self-contempt	disprezzo di sé	<i>bdag nyid brnyas pa</i>
self-control	autocontrollo	<i>rang dbang</i>
selflessness	mancaza/assenza del sé	<i>bdag med pa</i>
sensory objects	oggetti sensoriali	<i>'dod yon</i>
sensual pleasures	piaceri dei sensi	<i>'dod pa'i bde ba</i>
serenity	serenità (meditativa)	<i>zhi gnas</i>
serviceability	funzionalità, utilità	<i>las su rung ba</i>
shamelessness	spudoratezza	<i>ngo tsha med pa</i>
signs	segni	<i>mtshan ma</i>
sin	peccato	<i>sdig pa</i>
sincerely	sinceramente	<i>bsam pa thag pa nas</i>
sincerity	franchezza	<i>lhag pa'i bsam pa</i>
six supremacies	sei supremazie	<i>dam pa drug</i>
skill-in-means	abilità nel metodo	<i>thabs mkhas pa</i>

262 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

sleep	sonno	<i>gnyid pa</i>
speaking disparagingly	parlare, screditare	<i>mi bsnags pa smra ba</i>
spirit of enlightenment	mente d'illuminazione	<i>sems bskyed, byang chub kyi sems</i>
<i>sravaka</i>	<i>sravaka</i>	<i>nyan thos</i>
steadfastness	fermezza	<i>brtan pa</i>
stealing	rubando	<i>ma byin len</i>
stinginess	grettezza	<i>ser sna</i>
study	studiare, studio	<i>thos pa</i>
subjective aspect	aspetto soggettivo	<i>rnam pa</i>
sublime wisdom	saggezza suprema	<i>ye shes</i>
suffering	sofferenza	<i>sdug bsngal</i>
<i>sugata</i>	<i>sugata</i>	<i>bde bar gshegs pa</i>
superknowledge	conoscenza superiore	<i>mngon shes</i>
supernormal powers	poteri sovranaturali	<i>cho 'phrul, rdzu 'phrul</i>
sutra	sutra	<i>mdo</i>
take responsibility	prendersi la responsabilità	<i>khur du bzhes pa</i>
tantra	tantra	<i>gsang sngags</i>
tantric classics	(testi) classici del tantra	<i>sngags kyi gzhangs che ba</i>
<i>tathagata</i>	<i>tathagata</i>	<i>de bzhin bshegs pa</i>
tightfistedness	avarizia	<i>yongs su 'dzin pa</i>
totalities	totalità (pl.)	<i>zad pa</i>
training	addestramento	<i>bslab pa</i>
transformative experience	esperienza trasformativa	<i>yid 'gyur ba'i myong ba</i>
transgression	trasgressione (infrazione)	<i>pham pa</i>
{251}		
transgression that is a minor infraction	trasgressione che è una infrazione minore	<i>nyes byas kyi ltung ba</i>
ultimate	ultimo, definitivo	<i>don dam pa</i>
uncontaminated	incontaminato	<i>zag med</i>
uncontrived	non artificioso, spontaneo	<i>bcos ma min pa</i>
universal monarch	monarca universale	<i>'khor los sgyur rgyal</i>
vacuity	vacuità	<i>stong pa</i>
Vajrayana	Vajrayana	<i>rdo rje'i theg pa</i>
valid cognition	cognizione valida	<i>tshad ma</i>
view, philosophical view	visione, visione filosofica	<i>lta ba</i>
vigilance	vigilanza	<i>shes bzhin</i>
virtue	virtù	<i>dge ba</i>
vow	voto	<i>sdom pa</i>
vow of individual liberation	voto della liberazione individuale	<i>so so thar pa'i sdom pa</i>
wealth, possessions	ricchezza, possedimenti	<i>nor</i>
what to engage in and what to reject	ciò da accettare e ciò da abbandonare	<i>'jug ldog</i>

wholehearted resolve
winds
wisdom
work for the welfare of
yaksa
yearning

pensiero speciale [nel contesto]
venti, soffi
saggezza
operare per il bene di
yaksa
bramosità

lhag pa'i bsam pa
rlung
shes rab
don byed pa
gnod sbyin
'dun pa



{255}NOTE

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 Tohoku (Ui et al. 1934) (identificato con l'abbreviazione D), in cui compare la sezione seguita dal numero della pagina e dei versi.

Tutto è stato riportato seguendo l'edizione critica del testo tibetano di Tsultrim Kelsang Khangkar (Khangkar 2001).

In caso non sia stata trovata la citazione in Khangkar, allora è stata fornita la sua collocazione in Suzuki (1955-61), con i numeri di pagina, foglio e verso.

Capitolo Uno Gli stadi del sentiero per le persone di grande capacità

1. Il LRCM comincia questa sezione col titolo: "Dagli stadi del sentiero per persone di grandi capacità, l'addestramento nella mente dell'illuminazione di aspirazione e il modo generale di imparare gli atti dei figli dei conquistatori." Questo non è nello schema-guida (*sa bcas*) del LRCM. Il Ganden Bar Nying (140a) ha semplicemente il titolo: "Dal grande trattato sugli stadi del sentiero dell'illuminazione, l'inizio della sezione sulla persona di grande capacità", *byang chub lam rim che ba las/ skyes bu chen po'i skabs kyi dbu phyogs*.
2. *Paramita-samasa* (PS), 6.65-66; D3944, Khi 234b6-7. I due veicoli inferiori sono: il veicolo degli *sravaka* e il veicolo dei *pratyekabuddha*.
3. *Ibidem*, 6.67; D3944, Khi 234b7-235a1.
4. *Sisya-lekha*, 100-101; D4183, Nge 52a5-6.
5. *Ibidem*, 102; D4183, Nge 52a7-b1.
6. PS, 6.69; D3944, Khi 235a2.
7. *Bodhisattva-caryavatara* (BCA), 1.9a-c, 3.26cd. Anche citato in LRCM, 90.6 (pag.90, linea 6); *Great Treatise* 1, p.134.
8. La citazione è dal primo *Bhavana-krama* (Bk1), Tucci 1958, p.501; D3915, Ki 24a5-6. La traduzione nell'*Arya-maitreya-vimoksa*, apparentemente un nome per una parte del *Buddhavatamsaka-nama-maha-vai-pulya-sutra* (*Sutra dell'Ornamento del Fiore*), D44, A 323a5-b1, è lievemente diversa. [256]
9. *Raja-parikatha-ratnavali* (R), 2.73cd-74ab; Hahn 1982, p.66.
10. *Vajrapany-abhiseka-maha-tantra*, D496, Da 148b3-4.
11. Il *Ganda-ryuha-sutra* del *Buddhavatamsaka-sutra*, D44, Ka 309b1. La citazione si trova in Bk1, Tucci 1958, p.502; D3915, Ki 25a1.
12. *Ratna-gotra-vibhaga-mahayanottara-tantra-sastra* (RGV), 1.34ab; D4024, Phi 7a6-7.
13. *Prajna-paramita-stotra*, Pandeya 1994, verso 17; D1127, Ka 76b3-4. L'autore attribuito è talvolta Nagarjuna, talvolta Laksa Bhagavati e talvolta Rahula-bhadra.
14. R, 4.9c; Hahn 1982, pp.126-127.
15. *Abhisamayalamkara-prajna-paramitopadesa-sastra* (AA), 1.10ab; D3786, Ka 2a5.
16. BCA, 1.25, 1.30bcd, 1.36ab, 3.32cd.
17. I Cittamatin sono divisi in (due gruppi): quelli che asseriscono che la forma (*akara*) del blu nella coscienza visiva che percepisce il blu è reale, e quelli che asseriscono che non lo è. I Satyakaravadin appartengono ai primi. I secondi sono chiamati Alikakaravadin. Si veda *Great Treatise* 3, nota 535. Questo significa che la visione filosofica di Atisha era superiore a quella del suo insegnante.
18. BCA, 1.6bcd, 1.14ab, 1.21-22, 1.12.
19. AA, 1.18ab; D3786, Ka 2b5.
20. *Yoga-carya-bhumau-bodhisattva-bhumi* (Bbh), Wogihara 1971, pp.16-17; D4037, Wi 10a7-b2.

Capitolo Due Compassione, l'ingresso nel Mahayana

21. *Arya-aksayamati-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, D175, Ma 132a5-6. La citazione si trova in Bk1, Tucci

266 Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero

- 1958, p.497; D3915, Ki 22a6-b1.
 22. *Arya-gaya-sirsa-nama-mahayana-sutra*, D109, Ca 286b3-4. La citazione si trova in Bk1, Tucci 1958, p.497; D3915, Ki 22b1.
 23. Bk1, Tucci 1958, pp.497-498; D3915, Ki 22b2-4.
 24. *Arya-sraddha-baladhanavata-nama-mahayana-sutra*, D201, Tsha 15a4.
 25. Secondo *Bhavana-krama* (Bk2), D3916, Ki 42b-7 (*Sic n.d.c. it.*).
 26. *Madhyamakavatara* (MAV), 1.2; D3861, Ha 201a2-3.
 27. *Arya-dharma-samgiti-nama-mahayana-sutra*, D238, Zha 84a5-b3. La citazione si trova in Bk1, Tucci 1958, p.497; D3915, Ki 22a3-6.
 28. *Sata-pancasatika-stotra*, 19; D1147, Ka 110b6-7. Nella traduzione tibetana viene nominato Asvaghosa come autore.
 29. Cfr. *Arya-sagaramati-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, D152, Pha 86a3-6.

Capitolo Tre Le istruzioni personali sulle sette cause ed effetti (sei cause e un effetto)

30. Nel contesto dell'applicazione (un argomento della serenità meditativa), *btang snyoms* è tradotto con equanimità, ma nel contesto delle sensazioni e dei quattro incommensurabili è reso con "imparzialità". Si veda *Great Treatise* 3, nota 149.
 31. Bk2, D3916, Ki 42b7-43a4. [257]
 32. *Arya-candrotama-darika-vyakarana-nama-mahayana-sutra*, D191, Tsa 231b4-5.
 33. Il difetto dell'incertezza è la prima delle sei sofferenze. Si veda LRCM, p.221; *Great Treatise* 3, pp.281-282.
 34. Bk2; D3916, Ki 43a2-3.
 35. *Yoga-carya-bhumi* (*Sa'i dngos gzhi*), D4034, Tshi 100b6-7. Sull'uso del termine *Sa'i dngos gzhi*, si veda *Great Treatise* 3, nota 45.
 36. *Sisya-lekha*, 95; D4183, Nge 52a1.
 37. *Ibid.*, 96-97; D4183, Nge 52a1-3.
 38. *Gunaparyanta-stotra*, D1155, Ka 196b3-4.
 39. *Madhyamaka-hrdaya*, D3855, Dza 2b2-3.
 40. *Naga-rajya-bheri-gatha*, D325, Sa 205b3-4.
 41. *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.195; D3940, Khi 194a5-6.
 42. La citazione è dal *Siksa-samuccaya*, D3940, Khi 171b2-3. Cfr. *Samadhi-rajya-sutra*, Vaidya 1961a, p.169; D127, Da 115b6.
 43. *Arya-manjusri-buddha-ksetra-guna-vyuha-nama-mahayana-sutra*, D59, Ga 262b4-263a1.
 44. R , 5.283-285; Hahn 1982, p.88.
 45. *Arya-svarna-prabhasottama-sutrendra-rajya-nama-mahayana-sutra*, D556, Pa 172a1.
 46. Bk1, Tucci 1958, p.500; D3915, Ki 23b4-7.
 47. LRCM, pp.209-232; *Great Treatise* 1, pp.268-295.
 48. Bbh, P5538, 190.5.1-192.1.1.
 49. Bk1, Tucci 1958, p.500; D3915, Ki 23b7-24a1.
 50. *Ibid.*, D3915, Ki 24a2.
 51. *Mahayana-samgraha*, D4048, Ri 31b1.
 52. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan*, 587.6) dice che questo si riferisce al LRCM, 308.c8, generare senza sforzo la mente dell'illuminazione.
 53. BCA, 3.22-26.
 54. AA, 1.19-20, citato qui come *Pha rol tu phyin pa'i man ngag gi bstan bcos*, il *Prajna-paramitopadesa-sastra* (*Trattato d'Istruzione nella Perfezione della Saggezza*).
 55. Bk2, P5311, 31.2.3-4.
 56. *Desana-stava*, D1159, Ka 206a5.
 57. LRCM, pp.134-140; *Great Treatise* 1, pp.181-187.
 58. *Arya-tathagata-jnana-mudra-samadhi-nama-mahayana-sutra*, D131, Da 240b5-7, citato in Bk1, Tucci 1958, p.500; D3915, Ki 24a3-5.
 59. LRCM, 291.14.
 60. BCA, 1.15; *Ganda-vyuha-sutra*, D44, A 308a7-b1.
 61. Bk1, Tucci 1958, p.503; D3915, Ki25a3-4. [258]

Capitolo Quattro Scambiare se stessi con gli altri

62. BCA, 8.12c, 8.129-131.
 63. BCA, 8.119, 8.112cd.
 64. Per una presentazione del processo della nascita, si veda *Great Treatise* 1, pp.311-313.
 65. BCA, 8.111.
 66. *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.191; D394c, Khi 192a4-5.
 67. BCA, 8.99, 8.101.
 68. BCA, 8.154cd, 8.155, 8.157.
 69. BCA, 8.137-138.
 70. BCA, 8.169-172.
 71. BCA, 8.136d.
 72. BCA, 6.113.
 73. *Bodhicitta-vivarana*, 77-80, Lindtner 1986, pp.206-208; D1801, Nya 41a5-b1.
 74. Ibid., 82cd-84, Lindtner 1986, p.208; D1801, Nya 41b1-3.
 75. Ibid., 85-87ab, Lindtner 1986, pp.208-210; D1801, Nya 41b3-4.
 76. Ngag-dbang-rab-brtan (*mChan*, 612.3-5) spiega che le strategie umane sono di sostenere gli amici e la strategia del cavallo (è) di sopraffare i nemici. Le diciotto non hanno bisogno di essere enumerate perché la causa della mente dell'illuminazione sono gli esseri viventi – nostri amici – e così “diciotto” indica che sono numerosi. Il senso della strategia del cavallo è che il nostro nemico è uno solo: l'aver caro se stesso.
 77. *Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha* (*Metodo per Raggiungere il Sentiero Mahayana, Scritto in Forma Concisa*), D3954, Khi 300a6-7.
 78. Questo titolo di sezione non è stato ripetuto qui nel testo tibetano (LRCM, p.320) ma è stato aggiunto ai fini della consistenza. Esso era stato riportato precedentemente in LRCM, 289.8.
 79. LRCM, p.308.

Capitolo Cinque Il rituale per adottare la mente dell'illuminazione

80. *Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha*, D3954, Khi 300a7.
 81. Le quattro basi di Brahma (*tshangs pa'i gnas; brahma-vihara*) sono i quattro incommensurabili di amore, compassione, gioia e imparzialità.
 82. *Guru-kriya-krama*, D3977, Gi 256b2.
 83. *Bodhicittopada-samadana-vidhi* (*Rituale per Generare la Mente dell'Illuminazione*), D3968, Gi 242a1.
 84. *Arya-dasa-dharmaka-nama-mahayana-sutra*, D53, Kha 168a4-5; cfr. Bk1, Tucci 1958, p.500; D3915, Ki 24a3-4.
 85. *Bodhicittopada-samadana-vidhi*, D3968, Gi 241b7-242a1.
 86. *Bodhi-marga-pradipa-panjika*, D3948, Khi 247a5-6. [259]
 87. LRCM, pp.292-320.
 88. *Arya-bhadra-kalpika-nama-mahayana-sutra*, D94, Ka 288b7, citato in *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.8; D394c, Khi 7b1.
 89. *Guru-kriya-krama*, D3977, Gi 256b3-4.
 90. *Om namo bhagavate vajra-sara-pramardane tathagataya, arhatye samyak-sambuddhaya, tad-yatha, om vajre vajre, maha-vajre, maha-teja-vajre, maha-vidya-vajre, maha-bodhi-citta-vajre, maha-bodhi-mandopa-samkramana-vajre sarva-karmavarana-visodhana-vajre svaha*.
 91. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*, 617.1) dice che i versi per i sette rami dell'adorazione vengono dalla *Pregghiera di Samantabhadra* (*Samantabhadra-carya-pranidhana*). Per questi versi, si veda LRCM, pp.56-59; *Great Treatise* 1, pp.94-98.
 92. Per il punto di vista di Sakyapa Pandita (Sa-skya Pandi-ta), si veda Rhoton 2002, pp.82-83, pp.91-92, nota 2. Khangkar 2001, p.38 cita *bsTan rim chen mo* (edizione Lhasa), 205b4-206a3.
 93. In *Cittopada-samvara-vidhi-krama* (*Procedure Rituali per la Mente dell'Illuminazione e i Voti del Bodhisattva*), D3969, Gi 254a4.
 94. *Guru-kriya-krama*, D3977, Gi 256b3-5.
 95. *Dasa-cakra-ksitigarbha-nama-mahayana-sutra*, P905, 96.3.6-7, citato in LRCM, 43.18; *Great Treatise* 1, p.81.

268 Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero

96. *Cittopada-samvara-vidhi*, D3969, Gi 245a5-6.
 97. *Bodhi-patha-pradipa*, D3947, Khi 238b4.
 98. *Cittopada-samvara-vidhi*, D3969, Gi 245a7-b2.
 99. LRCM, pp.143-158; *Great Treatise* 1, Capitolo 12.
 100. *Cittopada-samvara-vidhi*, D3969, Gi 245b2-4.
 101. LRCM, 322.2-4.
 102. I versi dal *Samantabhadra-carya-pranidhana* (D44, A 358b7-359b2) sono in LRCM, pp.56-59 (*Great Treatise* 1, pp.94-98); BCA, 2.1-65, 3.1-21.
 103. *Bodhi-patha-pradipa*, D3947, Khi 238b6.
 104. LRCM, 304.18-309.20.
 105. *Bodhi-patha-pradipa*, D3947, Khi 238b6.
 106. *Cittopada-samvara-vidhi*, D3969, Gi 245b6. Anche citato sotto.
 107. Cfr. Rhoton 2002, p.82, verso 13.
 108. Bk1, Tucci 1958, p.500; D3915, Ki 24a7, citando *Arya-rajavavadak-nama-mahayana-sutra*, D221.
 109. *Cittopada-samvara-vidhi*, D3969, Gi 245b4-246a1.
 110. *Ibid.*, 246a1-2.

Capitolo Sei **Mantenere la mente dell'illuminazione**

111. *Ganda-vyuha-sutra*, D44, Ka 309a3-325a3.
 112. LRCM, 285.15. {260}
 113. Bbh, Wogihara 1971, p.19; D4037, Wi 11a7-b1.
 114. BCA, 1.9d. Le prime tre linee di questo verso appaiono in LRCM, 284.6.
 115. I quattro tipi di azioni sono: pacificazione, sottomissione, accrescimento e (azioni) irate.
 116. *Arya-viradatta-grha-pati-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, D72, Ca 202b6-203a1. La citazione si trova in Bk1, Tucci 1958, p.502; D3915, Ki 24b7-25a1.
 117. Questa e le storie seguenti si svolgono in un luogo conosciuto come Bodh Gaya, dove il Buddha raggiunse l'illuminazione sedendo sotto l'Albero di Bodhi. Il posto in cui sedette è conosciuto come il sedile di *vajra* e un grande *stupa* fu costruito vicino ad esso. Le statue menzionate qui sono sui lati della *stupa*, e il tempio principale menzionato nella storia successiva è localizzato alla base dello *stupa*.
 118. BCA, 1.7ab.
 119. *Ratna-guna-samcaya-gatha*, 31.5; D13, Ka 18b3.
 120. *Ibid.*, 31.4; D13, Ka 18b2.
 121. BCA, 4.5-6, 3.27.
 122. *Bodhisattvadikarmika-margavatara-desana* (*Insegnamento sul Nuovo Ingresso nel Sentiero di un Bodhisattva*), D3952, Khi 296b7-297a1.
 123. Cfr. *Bodhi-marga-pradipa-panjika*, D3948, Khi 252a1-2.
 124. *Arya-kasyapa-parivarta-nama-mahayana-sutra*, D87, Cha 120a6-b6. Il nome completo della *Collezione Ratna-kuta*, una collezione di 49 opere (Pagel 1995, Appendix III), è: *Arya-maha-ratna-kuta-dharma-paryaya-sata-sahasrika-grantha*, P760, voll. 22-24.
 125. La sezione sulle quattro pratiche nere e le quattro pratiche bianche (luminose), citate nella sezione seguente, si trova in *Arya-maha-ratna-kuta-dharma-paryaya-parivarta-sata-sahasrika-kasyapa-parivarta-tika*, D4009, Ji 206b3-207a4.
 126. *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.33; D3940, Khi 35a2-4.
 127. LRCM, pp.178-179; *Great Treatise* 1, pp. 231-233.
 128. *Ratna-guna-samcaya-gatha*, 24.5; D13, Ka 14b4-5.
 129. *Ibid.*, 24.6b-d; D13, Ka 14b5-6.
 130. LRCM, 304.18-309.19.
 131. *Pramana-vartika-karika*, 2.129cd, 2.126; Miyasaka 1972, pp.20-21.
 132. *Kasyapa-parivarta-tika*, D4009, Ji 207a4.
 133. *Abhidharma.samuccaya*, D4049, Ri 50b6-51a1.
 134. I nomi delle quattro pratiche luminose non sono elencati in tibetano, ma sono radicati nel testo tibetano. Qui sono elencati come titoli ai fini della chiarezza.

135. *Kasyapa-parivarta*, D87, Cha 12cb5. L'idea che tutti gli esseri sono il Buddha significa rispettare tutti gli esseri come rispettiamo il Buddha, perché essi sono uguali nel senso che ci aiutano a raggiungere la buddhità.
136. *Arya-simha-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, D81, Cha 28b7-29a1. La citazione si trova in *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.33; D394c, Khi 35a6-7. [261]
137. *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.33; D394c, Khi 35a7-b2, citando il *Manjusri-buddha-ksetra-gunavyuha-sutra*, l'*Arya-ratna-megha-nama-mahayana-sutra*, ed il *Samadhi-rajya-sutra*. Ghesce Yeshe Tapkay ha ricostruito questa sezione seguendo il *Siksa-samuccaya*, P5336, 199.3.6-8. Egli ha considerato come parole proprie di Tsong-kha-pa la frase *skye ba gzhan du'ang sems rin po che dang mi 'bral ba ni*. Le ultime due linee della citazione del *Samadhi-rajya - de la gnas pa'i rnam par rtog pa des/ de lta de ltar de la sems gzhol 'gyur* - sono state aggiunte ai fini della chiarezza.
138. *Bodhi-patha-pradipa*, D3947, Khi 239a3.
139. *Kasyapa-parivarta*, D87, Cha 12ca3-4.
140. Bbh, Wogihara 1971, pp.16c-16i; D4c37, Wi 85b7-86a4. *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.41; D394c, Khi 43a5-b2.
141. *Byang chub sems dpa'i tshul khrims ky'i rnam bshad byang chub gzhung lam*, Tatz 1986, pp.187-194. Il nome qui è *Tshul khrims le'u rnam bshad*. L'*Arya-upali-grhapati-pariprecha-nama-mahayana-sutra* è D68.
142. *Bodhi-marga-pradipa-panjika*, D3948, Khi 249b3-250b1.
143. Per i quattro poteri della confessione, si veda LRCM, pp.195-203; *Great Treatise* 1, pp.251-259.

Capitolo Sette Una introduzione alle sei perfezioni

144. *Arya-maitreya-vimoksa*, citato nel LRCM, 284.10. La referenza Khangkhar è qui relativa a D44. A 324a5-7.
145. *Gaya-sirsa*, D109, Ca 291b3-4. La citazione si trova in Bk1, Tucci 1958, pp.502-503; D3915, Ki 25a6.
146. La citazione è da Bk1, Tucci 1958, pp.502-504; D3915, Ki 25a7-b1. Cfr. *Samadhi-rajya-sutra*, Vaidya 1961a, p.54; D127, Da 28b6-7.
147. Bk1, Tucci 1958, pp.502-503; D3915, Ki 25a5-6.
148. *Pramana-varttika-karika*, 2.132; Miyasaka 1972, pp.20-21.
149. Bk2, D3916, Ki 42a4-5.
150. *Maha-vairocanabhishambodhi-vikurvitadhithana-vaipulya-sutrendra-rajya-nama-dharma-paryaya*, D494, Tha 153a5. La citazione è da Bk1, Tucci 1958, p.507; D3915, Ki 27b5-6.
151. Si veda LRCM, pp.293-298; pp.306-310.
152. La citazione dall'*Arya-tathagatacintya-guhya-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, D47, è dal terzo *Bhavana-krama* (Bk3), Tucci 1971, p.12; D3917, Ki 61a2-3.
153. *Arya-gagana-ganja-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, D148, Pa 253b6; Bk2, D3916, Ki 53b1-2.
154. *Arya-samdhhi-nirmocana-nama-mahayana-sutra*, D106, Ca 19b6-7; citato in Bk2, D3916, Ki 53b2-3 e Bk3, Tucci 1971, p.22; D3917, Ki 64b7-65a1.
155. *Arya-vimalakirti-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, D176, Ma 201a7-b2; citato in Bk1, Tucci 1958, p.504; D3915, Ki 25b3; Bk2, D3916, Ki 52b4-5; e Bk3, Tucci 1971, p.22; D3917, Ki 65a2-4. La parte precedente è una parafrasi. [262]
156. *Gaya-sirsa*, D109, Ca 288b7-289a1; citato in Bk1, Tucci 1958, p.505; D3915, Ki 25a6; Bk2, D3916, Ki 52b3-5.
157. *Sri-paramadya-nama-mahayana-kalpa-rajya*, D487, Ta 2. La citazione è dal Bk2, D3916, Ki 52b3-4.
158. *Arya-kasyapa-parivarta-nama-mahayana-sutra*, D87, Cha 129a6; citato in Bk2, D3916, Ki 52a6; Bk3, Tucci 1971, p.27; D3917, Ki 67b2-3.
159. *Arya-ratna-cuda-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, D91, Cha 12cb2-4; citato in Bk2, D3916, Ki 51b1 e *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.145; D394c, Khi 15cb1-2
160. RGv, 1.92; P5525, 25.5.2-3. La metafora originale suggerisce di dipingere il corpo di una donna. Generosità, disciplina etica, pazienza e così via sono pennellate (*lekhaka*) con quelle forme, e la vacuità che ha supremazia di essere associata a tutti gli aspetti è il corpo (*pratima*) decorato con la pittura (*body-paint*).
161. *Arya-sarva-vaidalya/ vaipulya-samgraha-nama-mahayana-sutra*, D227, Dza 183a3-7.
162. *Dasa-bhumika-sutra*, D44, Kha 24cb3-241a3.
163. Ibid., 242a1-5.
164. R , 3.12; Hahn 1982, pp.74-75.
165. Citato in *Sutra-samuccaya*, D3934, Ki 163a6 e Bk3, Tucci 1971, pp.22-23; D3917, Ki 65a5-7.

270 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

166. *Arya-tri-skandhaka-nama-mahayana-sutra*, D284, Ya 72b1-2; citato in Bk3, Tucci 1971, p.23; D3917, Ki 65b3-4.
 167. *Arya-brahma-visesa-cinti-pariprecha-sutra*, D16c, Ba 58b5; citato in Bk3, Tucci 1971, pp.23-24; D3917, Ki 65b5-7.
 168. Si veda LRCM, pp.564-805; *Great Treatise* 3, pp.107-359.
 169. *Sutra-samuccaya*, D3934, Ki 164a2-4; citato in Bk3, Tucci 1971, p.22; D3917, Ki 65a4-5.
 170. La citazione dal *Tathagatacintya-guhyā-nirveda-sutra* è dal Bk3, Tucci 1971, pp.27-28; D3917, Ki 67b4-6.
 171. Il *Tathagatopatti-sambhava* è il capitolo 43 del *Buddhavatamsaka-sutra*, D44, Ga 8ca4-b1; citato in Bk3, Tucci 1971, p.12; D3917, Ki 61a3-5.
 172. *Vimalakīrti-nirveda-sutra*, D176, Ma 183b3-184a1; citato in Bk3, Tucci 1971, p.13; D3917, Ki 61a5-6.
 173. R , 3.10; Hahn 1982, p.73.

Capitolo Otto L'addestramento nel Mahayana: precetti e perfezioni

174. Bbh, Wogihara 1971, p.155; D4037, Wi 85a4-6. Ngag-dbang-rab-brtan (*mChan*, 671.3-4) commenta che il "Sommaro dei Fondamentali del Bodhisattva" si riferisce sia al capitolo sulla disciplina etica del Bbh che al Bbh stesso.
 175. LRCM, 364.10. L'intera sezione dello schema-guida sotto il titolo "c" *Il processo di apprendimento delle perfezioni*, che inizia con Capitolo 9.
 176. Il nome qui è *Tshul khrims le'u 'grel pa*.
 177. *Mahayana-sutralamkara-karika* (MSA), 16.2; D4020, Phi 21a6-7. {263}
 178. MSA, 16.3; D4020, Phi 21a7.
 179. Ghesce Yeshe Tapkay dice che Tsong-kha-pa sembra fare l'affermazione generale secondo cui uno ha bisogno di qualcosa di più delle sei perfezioni per realizzare completamente gli obiettivi degli altri – questo qualcosa di più sono lo scambio di se stessi con gli altri e la mente dell'illuminazione.
 180. MSA, 16.4; D4020, Phi 21a7-b1.
 181. MSA, 16.5; D4020, Phi 21b1.
 182. MSA, 16.6; D4020, Phi 21b1-2.
 183. MSA, 16.7; D4020, Phi 21b2-3.
 184. MSA, 16.14; D4020, Phi 21b4-5.

Capitolo Nove La perfezione della generosità

185. Bbh, Wogihara 1971, p.114; D4037, Wi 61b4-5.
 186. BCA, 5.9-10.
 187. *Candra-pradipa-sutra* (un altro nome per il *Samadhi-raja-sutra*), D127, Da 73b4-6; citato in *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.14; D3940, Khi 13b5-6.
 188. La citazione dell'*Aryananta-mukha-nirhara-dharani/ Aryananta-mukha-sadhaka-nama-dharani*, D525 (cfr. *Aryananta-mukha-nirhara-dharani-tika* di Jnanagarbha, D2696), è dal *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.194; D3940, Khi 13b6-7.
 189. *Siksa-samuccaya*, D3940, Khi 193b3.
 190. *Jataka-mala*, 22; D4150, Hu 3b4-5.
 191. BCA, 3.11.
 192. PS, 1.49-54; D3944, Khi 221a3-4.
 193. R , 5.86-87; Hahn 1982, pp.162-163.
 194. PS, 1.3-4; D3944, Khi 218b7-219a1.
 195. PS, 1.5-6; D3944, Khi 219a1-3.
 196. BCA, 3.10.
 197. PS, 1.11cd-12; D3944, Khi 219a6.
 198. *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.79; D3940, Khi 8cb3-4.
 199. Ibid., Khi 8cb4-5.
 200. Ibid., Khi 8cb5-6.
 201. Ibid., Khi 8cb6-7.
 202. La citazione del *Bodhisattva-pratimoksa-catuska-nirhara-nama-mahayana-sutra*, D248, è dal *Siksa-*

- samuccaya*, Vaidya 1961b, p.80; D3940, Khi 81a7-b2.
 203. PS, 1.55; D3944, Khi 221a7-b1.
 204. *Gunaparyanta-stotra*, D1155, Ka 197a4-5.
 205. *Ibid.*, Ka 197b3.

[264]

Capitolo Dieci Come dare

206. *Satyaka-parivarta* (il quarto capitolo dell'*Arya-bodhisattva-gocaropaya-visaya-vikurvana-nirdesa-nama-mahayana-sutra*), D146, Pa 112b2-3.
 207. *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.79; D3940, Khi 34a2-3.
 208. BCA, 5.87.
 209. BCA, 5.86.
 210. Bbh, Wogihara 1971, p.126; D4c37, Wi 68b4-5.
 211. *Viniscaya-samgrahani*, D4c38, Zi 39a3-b2.
 212. Bbh, Wogihara 1971, pp.126-127; D4c37, Wi 68b6-69a6.
 213. BCA, 5.83c.
 214. "I bodhisattva che vivono nella nobile famiglia" significa che i monaci si trovano in un lignaggio definito della rinuncia in quanto i suoi membri hanno ciascuno solo un completo di vesti rattoppate e una ciotola per l'elemosina, praticano ciò che dovrebbero adottare ed evitano ciò che dovrebbe esser messo da parte.
 215. *Viniscaya-samgrahani*, D4c38, Zi 39a1-3. I tre tipi di vesti religiose per un rinunciante sono: l'indumento superiore, inferiore e esterno di un monaco o una monaca. I monaci e le monache devono sempre conservare un completo di queste vesti.
 216. Questa citazione del *Bodhisattva-pratimoksa-sutra* è dal *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.80; D3940, Khi 81b4-5.
 217. Un esempio di un caso speciale sarebbe la spiegazione di come guidare una persona avara ad essere generosa (LRCM, p.378). Questo è un caso speciale perché di solito devi dare con le tue stesse mani.
 218. La citazione dell'*Arya-grha-pati-ugra-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, D63, Nga 264b5-265a4 è dal *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, pp.14-15; D3940, Khi 14a1-15a4.
 219. PS, 1.57-58; D3944, Khi 221b1-2.
 220. *Catuh-sataka-sastra-karika-nama*, 5.95; D3846, Tsha 6a7.
 221. Bbh, Wogihara 1971, p.126; D4c37, Wi 68b3-4.
 222. *Subahu-pariprccha-sutra*, D70, Ca 156a4-b5.
 223. Bbh, Wogihara 1971, p.126; D4c37, Wi 68b3-4.
 224. *Subahu-pariprccha-sutra*, D70, Ca 157a6.
 225. PS, 1.61; D3944, Khi 221b4.

Capitolo Undici La perfezione della disciplina etica

226. BCA, 5.11.
 227. *Madhyamakavatara-bhasya* (MAVbh) sul *Madhyamakavatara*, 2.1a; D3862, Ha 231a2-4. Questo gioca sul significato di una quantità di radici sanscrite, che potrebbero produrre le parole *silā* (qui resa con "disciplina etica"): *si-* ("mettere giù"), *sil-* ("fare una pratica di") e *syai-* (cp. *sita*) ("rinfrescare"). [265]
 228. PS, 2.1, 2.48; D3944, Khi 221b4, 224a1-2.
 229. PS, 2.49ab; D3944, Khi 224a2.
 230. LRCM, pp.158-203; *Great Treatise* 1, Capitoli 14 e 15.
 231. LRCM, pp.269-270; *Great Treatise* 1, pp.342-343.
 232. PS, 2.47; D3944, Khi 223b6-224a1.
 233. PS, 2.60-61; D3944, Khi 224b3-5.
 234. PS, 2.62-64; D3944, Khi 224b5-7.
 235. PS, 2.49cd, 2.51c-52b; D3944, Khi 224a2-3, 224a4.
 236. PS, 2.59, 2.65; D3944, Khi 224b2-3, 224b7.
 237. I sette tipi di voti della liberazione individuale sono elencati secondo la persona che riceve i voti: monaco o monaca completamente ordinati; monaco o monaca novizi; uomo laico e donna laica; e novizia che sta per diventare monaca [un periodo di osservazione di due anni in cui si prendono voti speciali per vedere se

272 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

[l'aspirante è pronta per l'ordinazione completa].

238. Gli undici tipi di esseri viventi sono: (1) quelli che hanno bisogno di aiuto; (2) quelli che sono confusi riguardo al metodo giusto; (3) quelli che hanno dato aiuto; (4) quelli afflitti dalla paura; (5) quelli afflitti dal dolore; (6) quelli che hanno scarsità di beni; (7) quelli che vogliono una dimora; (8) quelli che vogliono armonia mentale; (9) quelli che procedono correttamente; (10) quelli che procedono scorrettamente; e (11) quelli che necessitano di essere disciplinati con poteri soprannaturali.

239. *Byang chub sems dpa'i tshul khrims kyi rnam bshad byang chub gzhung lam*, Tatz 1986, p.115, pp.121-132. Il nome qui è *Tshul khrims le'u rnam bshad*.

240. *Viniscaya-samgrahani*, P5539, 80.5.5-7.

241. PS, 2.8-9.

242. LRCM, 371.13.

Capitolo Dodici La perfezione della pazienza

243. BCA, 5.12-14.

244. Bbh, Wogihara 1971, pp.195-196; D4037, Wi 105b3-6.

245. PS, 3.3-5, 3.8bc; D3944, Khi 225a1-3, 225a5.

246. BCA, 6.6cd.

247. BCA, 6.1.

248. MAV, 3.6ac; D3861, *Ha* 203a5-6.

249. *Siksa-samuccaya*, D3940, Khi 84a2-7.

250. *Abhidharma-kosa-bhasya*, D4090, Khu 94b4-5, anche citato in LRCM, 188.16; *Great Treatise* 1, p.242.

251. LRCM, pp.199-200; *Great Treatise* 1, pp.255-256.

252. LRCM, pp.201-202; *Great Treatise* 1, p.257.

253. LRCM, p.334.

254. BCA, 6.3-5.

[266]

255. *Jataka-mala*, 21.29-33; D4150, Hu 73a1-4.

256. BCA, 6.2.

257. MAVbh, D3862, *Ha* 237a1.

258. *Catuh-sataka*, 109; D3846, Tsha 6a7-b1.

259. BCA, 6.31, 6.33-34, 6.37.

260. BCA, 6.39-40.

261. BCA, 6.41.

262. BCA, 6.42, 6.45-47.

263. BCA, 6.73.

264. *Jataka-mala*, 33.15; D4150, Hu 132a7-b1.

265. MAV, 3.5; D3861, *Ha* 203a4-5.

266. Questi due sottotitoli non sono stati presentati in modo chiaro nel testo, ma sono stati inclusi nello schema di sTag-bu-yongs-'dzin, pag. 139.

267. BCA, 6.43-44, 6.67.

268. BCA, 6.90-91ab, 6.93.

269. BCA, 6.98.

270. BCA, 6.99-101.

271. BCA, 6.52-53.

272. BCA, 6.54.

273. BCA, 6.55-59.

274. BCA, 6.80-84.

275. BCA, 6.87-89.

276. BCA, 6.12ab.

277. BCA, 6.10, 6.16.

278. BCA, 6.12cd, 6.21. Le stesse due citazioni appaiono in LRCM, 115.14; *Great Treatise* 1, p.162.

279. BCA, 6.74-75.

280. BCA, 6.72.

281. BCA, 6.14.
 282. *Siksa-samuccaya*, Vaidya 1961b, p.101; D394c, Khi 101b6-7.
 283. La citazione del *Grha-pati-ugra-pariprccha-sutra*, D63, Nga 265b5-6 è dal *Siksa-samuccaya*, D394c, Khi 101a6-7.
 284. La citazione del *Ganda-vyuha-sutra* è dal *Siksa-samuccaya*, D394c, Khi 101a7.
 285. BCA, 6.17-18ab.
 286. Queste undici attività riguardano gli undici tipi di esseri viventi. Si veda nota 40 precedente.
 287. LRCM, 371.13. [267]

Capitolo Tredici La perfezione della perseveranza gioiosa

288. BCA, 7.2a.
 289. *Aryadhyasaya-samcodana-nama-mahayana-sutra*, D69, Ca 147b5-7.
 290. MSA, 16.65-66, 7c.
 291. Bbh, Wogihara 1971, p.201; D4037, Wi 108a4-5.
 292. PS, 4.2cd, 4.41cd-42; D3944, Khi 226b4-5, 228b3-4.
 293. *Arya-sagaramati-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, D152, Pha 40a5-7.
 294. *Arya-sad-dharmanusmṛty-upasthana*, D287, Ya 128a6.
 295. PS, 4.5-7; D3944, Khi 226b6-227a1.
 296. BCA, 7.2b-d.
 297. BCA, 7.3.
 298. LRCM, p.83 e pp.98-132; *Great Treatise* 1, pp.124-125 e pp.145-175.
 299. BCA, 7.15.
 300. BCA, 7.17-19.
 301. *Ratna-megha-sutra*, D231, Wa 21a3-6.
 302. *Gunaparyanta-stotra*, D1155, Ka 196b7-197a1.
 303. BCA, 7.2c-23.
 304. BCA, 7.24-26.
 305. BCA, 7.27-28, 7.3c.
 306. R , 3.25-27; Hahn 1982, pp.76-77.
 307. R , 3.15-20; Hahn 1982, pp.74-75.
 308. *Jataka-mala*, D415c, Hu 52b3 (storia di Suparaga).
 309. BCA, 7.39-40ab.
 310. BCA, 7.40cd.
 311. Per il karma ed i suoi effetti in generale, si veda *Great Treatise* 1, pp.209-242. Per i benefici degli atti del bodhisattva e i difetti del violarli: si veda LRCM, pp.365-371 per la generosità; LRCM, pp.391-394 per la disciplina etica; LRCM, pp.398-404 per la pazienza; LRCM, pp.424-425 per la perseveranza gioiosa; LRCM, p.448 e *Great Treatise* 3, parte prima, per la stabilizzazione meditativa e per la serenità meditativa; e LRCM, pp.450-459 e *Great Treatise* 3, parte seconda, per la saggezza e la visione profonda (*insight*).
 312. BCA, 7.33-36.
 313. BCA, 7.47-48.
 314. BCA, 7.49ab.
 315. BCA, 7.49cd.
 316. *Suhṛt-lekha*, 52ab; D4182, Ne 43a4.
 317. BCA, 7.5c. [268]
 318. BCA, 7.51ab.
 319. BCA, 7.51cd.
 320. BCA, 7.55.
 321. BCA, 7.52-53ab.
 322. BCA, 7.53cd-54ab.
 323. BCA, 7.54cd.
 324. BCA, 7.62.
 325. BCA, 7.63.

274 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

326. BCA, 7.64.
 327. BCA, 7.65.
 328. BCA, 7.66.
 329. *Sata-pancasatka-nama-stotra*, 2.21; Bailey 1951, p.49.
 330. In questo punto nel testo (LRCM, 442.7) appare il titolo di sezione dal LRCM, 428.3 e relativo commentario: (*de gnyis la brten nas brston 'grus brston pa lthur blang ba ni*) 'di ni par gzhan du chad' "(Basato sulle due precedenti sezioni, essere intenti alla perseveranza gioiosa) Questo è mancante nelle altre edizioni". Il titolo non è incluso nel Ganden Bar Nying (22cb.4).
 331. BCA, 7.67.
 332. BCA, 7.68.
 333. *Suhrl-lekha*, 54; D4182, Ne 43a5.
 334. BCA, 7.69.
 335. BCA, 7.70.
 336. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan*, 587.6) racconta la storia del nobile Katyayana, che fu invitato ad insegnare da un re di una regione confinante. Quando Katyayana e i suoi discepoli arrivarono là, il re li salutò ampiamente con un grande spettacolo. Quando più tardi il re chiese a Katyayana e al suo seguito cosa avessero pensato dello spettacolo, il nobile essere rispose che non lo avevano notato, perché lui e i suoi discepoli praticavano la restrizione delle facoltà sensoriali (si veda *Great Treatise* 1, pp.101-102). Il re non credette a questo e ordinò ad un uomo di portare un recipiente pieno fino all'orlo di olio di mostarda attorno al perimetro del palazzo, sotto la minaccia di morte se ne avesse versato anche solo una goccia. Egli ordinò anche che lo stesso spettacolo fosse replicato davanti all'uomo appena fu partito. Dopo che l'uomo ebbe successo in questo compito, il re chiese cosa avesse pensato dello spettacolo. Quando l'uomo rispose che non aveva notato nulla, il re credette a Katyayana e ai suoi seguaci.
 337. BCA, 7.71.
 338. BCA, 7.72.
 339. BCA, 7.73.
 340. BCA, 7.74.
 341. BCA, 7.75.
 342. *Sata-pancasatka-nama-stotra*, 2.20; D1147; Bailey 1951, p.49.
 343. LRCM, 371.13.

{269}

Capitolo Quattordici La perfezione della stabilizzazione meditativa e della saggezza

344. Bbh, Wogihara 1971, pp.206-207; D4037, Wi 11a1-3.
 345. BCA, 8.1ab.
 346. LRCM, pp.468 e segg.; *Great Treatise* 3, parte prima.
 347. LRCM, 371.13.
 348. Bbh, Wogihara 1971, p.210; D4037, Wi 11a6-7.
 349. LRCM, pp.564 e segg.; *Great Treatise* 3, parte seconda.
 350. *Prajna-sataka-nama-prakarana*, D4328, No 99b6-7.
 351. *Ratna-guna-samcaya-gatha*, 7.2; D13, Ka 6a5-6.
 352. PS, 6.1-2; D3944, Khi 231b5-6.
 353. PS, 6.4; D3944, Khi 231b7.
 354. PS, 6.6, 6.12, 6.14-15ab, 6.17; D3944, Khi 232a1, 232a5-6, 232a6-7, 232b1-2.
 355. PS, 6.43-45; D3944, Khi 233b5-7.
 356. *Varnaha-varne-bhagavato-buddhasya-stotre-sakya-stava*, 5.23a-b; Hartmann 1987, p.184.
 357. Ibid., 5.7.
 358. PS, 6.39cd-42; D3944, Khi 233b3-5.
 359. *Ratna-guna-samcaya-gatha*, 7.1; D13, Ka 6a6.
 360. PS, 6.5, 6.11, 6.13, 6.16, 6.18ab; D3944, Khi 231b7-232a1, 232a4-5, 232a6, 232b1, 232b2.
 361. PS, 6.25, 6.28cd; D3944, Khi 232b7-233a1, 232a2.
 362. PS, 6.52-53; D3944, Khi 234a4-6.
 363. PS, 6.47ab; D3944, Khi 234a1.
 364. PS, 6.48; D3944, Khi 234a2.

365. RGV, 5.14-15. P5525, 31.4.6-7.
 366. *Siksa-samuccaya-karika*, 22a-c; D3939, Khi 2b4.
 367. *Siksa-samuccaya*, Bendall e Rouse 1971 [1922], p.179; D3940, Khi 10cb3-4.
 368. *Narayana-pariprecha-arya-mahamaya-vijaya-vahini-dharani*, D134, Na 92b2.
 369. MSA, 9.60; D4020, Phi 15b4-5.
 370. LRCM, 371.13.
 371. Bbh, Wogihara 1971, p.216; D4037, Wi 115b2-4. {270}

Capitolo Quindici **Aiutare gli altri a maturare: i quattro modi di radunare discepoli**

372. LRCM, pp.364-390.
 373. MSA, 16.73; D4020, Phi 24b6-7.
 374. MSA, 16.74; D4020, Phi 24b7.
 375. MSA, 16.75; D4020, Phi 25a1.
 376. MSA, 16.78; D4020, Phi 25a2.
 377. *Gunaparyanta-stotra*, D1155, Ka 197a5-6.
 378. MSA, 16.76; D4020, Phi 25a1.
 379. MSA, 16.78; D4020, Phi 25a2-3.
 380. Bbh, Wogihara 1971, p.226; D4037, Wi 121a5-6.
 381. *Hrdaya-niksepa (Sommario del Cuore)*, P5346, 47.2.3-4.
 382. *Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha*, P5351, 51.4.1-3.
 383. Le otto similitudini dell'illusione sono: tutte le cose sono come (1) illusioni di un mago, (2) sogni, (3) miraggi, (4) riflessi in uno specchio, (5) ombre, (6) echi, (7) riflessi della luna nell'acqua, e (8) emanazioni.
 384. *Gunaparyanta-stotra*, D1155, Ka 198a7-b1.



{271} ABBREVIAZIONI

AA	<i>Abhisamayalamkara</i>
Bbh	<i>Bodhisattva-bhumi</i>
BCA	<i>Bodhisattva-caryavatara</i> , Bhattacharya 1960
Bk1	Primo <i>Bhavana-krama</i>
Bk2	Secondo <i>Bhavana-krama</i>
Bk3	Terzo <i>Bhavana-krama</i>
D	Edizione <i>sDe dge</i> delle traduzioni tibetane dei sutra e dei sastra come riportati in Toh
<i>Great Treatise 1</i>	Cutler et al. 2000
<i>Great Treatise 3</i>	Cutler et al. 2002
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> . Tso Ngön People's Press, Zi-ling
MAV	<i>Madhyamakavatara</i>
MAVbh	<i>Madhyamakavatara-bhasya</i>
<i>mChan</i>	Jam-dbyangs-bzhad-pa, et al. <i>Lam rim mchan bzhi sbrags ma</i>
MSA	<i>Mahayana-sutralamkara-karika</i>
P	Suzuki 1955-61
PS	<i>Paramita-samasa</i>
RGV	<i>Ratna-gotra-vibhaga (Mahayanottara-tantra-sastra)</i>
R	<i>Raja-parikatha-ratnavali</i>
Toh	Ui et al. 1934



{273} 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

Arya-aksayamati-nirdesa-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa blo gros mi zad pas bstan pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D175; P842, vol.34. Secondo Lamotte (1949, p.342) è anche chiamato *Catuh-pratisarana-sutra*

Arya-adhyasaya-samcodana-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa lhag pa'i bsam pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo.
D69; P760.25, vol.24.

Arya-ananta-mukha-nirhara-dharani/ Aryananta-mukha-sadhaka-nama-dharani, 'Phags pa sgo mtha' yas pas bsgrub pa zhes bya ba'i gzungs. D525; P539, vol.11; P808, vol.32.

Arya-kasyapa-parivarta-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa 'od srung gi le'u zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D87; P760.43, vol.24.

Arya-gagana-ganja-pariprccha-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa nam mka' mdzod kyis zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D148; P815, vol.33.

Arya-gaya-sirsa-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa gaya mgo'i ri zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D109; P777, vol.29.

Arya-grha-pati-ugra-pariprccha-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa khyim bdag drag shul can khyis zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D63; P760.19, vol.23.

Arya-candrottama-darika-ryakarana-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa bu mo zla mchog lung bstan pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D191; P858, vol.34.

Arya-tathagata-jnana-mudra-samadhi-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa de bzhin gshegs pa'i ye shes kyi phyag rgya'i ting nge 'dzin zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D131; P799, vol.32.

{274}

Arya-tathagatacintya-guhya-nirdesa-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa de bzhin gshegs pa'i gsang ba bsam gyis mi khyab pa bstan pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D47; P760.3, vol.22.

280 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

- Arya-tri-skandhaka-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa phung po gsum pa zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D284; P950, vol.37.
- Arya-dasa-dharmaka-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa chos bcu pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D53; P760.9, vol.22.
- Arya-dharma-samgiti-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa chos yang dag par sdud pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D238; P904, vol.36.
- Arya-brahma-visesa-cinti-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa tshangs pa khyad par sems kyi zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D160; P827, vol.33.
- Arya-bhadra-kalpika-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa bskal pa bzang po zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D94; p762, vol.27.
- Arya-manjusri-buddha-ksetra-guna-vyuha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa 'jam dpal gyi sangs rgyas kyi zhing gi yon tan dkod pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D59; P760.15, vol.23.
- Arya-manjusri-vikridita-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa 'jam dpal rnam par rol pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D96; P764, vol.27.
- Arya-maha-karuna-pundarika-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa snying rje chen po'i pad ma dkar po zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D111; P779, vol.29.
- Arya-ratna-cuda-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa gtsug na rin po ches zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D91; P760.47, vol.24.
- Arya-ratna-megha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa dkon mchog sprin ces bya ba theg pa chen po'i mdo. D231; P897, vol.35.
- Arya-rajavaradaka-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa rgyal po la dgams pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D221; P887, vol.35.
- Arya-lankavatara-mahayana-sutra*, 'Phags pa lang kar gshegs pa'i mdo. P775, vol.29.
- Arya-vimalakirti-nirdesa-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa dri ma med par grags pas bstan pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D176; P843, vol.34.
- Arya-viradatta-grha-pati-pariprecha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa khyim bdag dpal byin gyis zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D72; P760.28, vol.24.
- Arya-sad-dharmanusmṛty-upasthana*, 'Phags pa dam pa'i chos dran pa nye bar gzhag pa. D287; P953, vol.37.
- Arya-samdhī-nirmocana-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa dgongs pa nges par 'grel pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D106; P774, vol.29.

- Arya-sarva-vaidalaya/vaipulya-samgraha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa rnam par 'thag pa thams cad bsdus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D227; P893, vol.35.
- Arya-sagaramati-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa blos gros rgya mtshos zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D152; P819, vol.33.
- Arya-sinha-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa seng ges zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D81; P760.37, vol.24. {275}
- Upali-pariprccha-sutra*: *Arya-vinaya-viniscaya-upali-pariprccha-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa 'dul ba rnam par gtan la dbab pa nye bar 'khor gyis zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D68; P760.24, vol.24.
- Karmavarana-visuddhi-sutra*: *Arya-karmavarana-visuddhi-nama-mahayana-sutra*, 'Phags pa las kyi sgrib pa rnam par dag pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D218; P884, vol.35.
- Ganda-ryuha-sutra*, sDong pos brgyan pa/ sDong 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. D44; P761, vol.26.
- Catuh-pratisarana-sutra*. Si veda *Arya-aksayamati-nirdesa*.
- Candra-pradipa-sutra*. Si veda *Samadhi-raja-sutra*.
- Tathagatotpatti-sambhava*, De bzhin gshegs pa skye 'byung bstan pa'i le'u. Sezione 43 del *Buddhavatamsaka-nama-mahavaipulya-sutra*. D44; P761, vol.26.
- Dasa-bhumika-sutra*, Sa bcu pa'i mdo. Sezione 31 del *Buddhavatamsaka-nama-mahavaipulya-sutra*. D44; P761, vol.25.
- Naga-raja-bheri-gatha*, Klu'i rgyal po rnga sgra'i tshig su bcad pa. D325; P991, vol.39.
- Narayana-pariprccha-arya-mahamaya-vijaya-vahini-dharani*, Sred med kyi bus zhus pa 'phags pa sgyu ma chen mo rnam par rgyal ba thob par byed pa zhes bya ba'i gzungs. D684. Quest'opera non si trova in P.
- 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. D129; P797, vol.32.
- Buddhavatamsaka-nama-mahavaipulya-sutra*, Sangs rgyas phal po che zhes bya ba shin tu rgyas pa chen po'i mdo. D44; P761, voll.25-26.
- Bodhisattva-pratimoksa-catuska-nirhara-nama-mahayana-sutra*, Byang chub sems dpa'i so so thar pa chos bzhi sgrub pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D248; P914, vol.36.
- Maha-vairocanabhisambodhi-vikurvitadhithana-vaipulya-sutrendra-raja-nama-dharma-paryaya*, rNam par snang mdzad chen po mngon par rdzogs par byang chub pa rnam par

282 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

sprul pa byin gyis rlob pa shin tu rgyas pa mdo sde'i dbang po'i rgyal po zhes bya ba'i chos ky'i rnam grangs. D494; P126, vol.5.

Ratna-kuta: Arya-maha-ratna-kuta-dharma-paryaya-sata-sahasrika-grantha, 'Phags pa dkon mchog brtsegs pa chen po'i chos ky'i rnam grangs le'u stong phrag brgya pa. P760, voll.22-24.

Ratna-guna-samcaya-gatha: Arya-prajnaparamita-ratna-guna-samcaya-gatha, 'Phags pa shes rab ky'i pha rol tu phyin pa sdud pa tshigs su bcad pa. D13; P735, vol.21.

Vajrapany-abhiseka-maha-tantra: Arya-vajrapany-abhiseka-maha-tantra, 'Phags pa lag na rdo rje dbang bskur ba'i rgyud chen mo. D496; P130, vol.6.

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 zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D201; P867, vol.34.

Sri-paramadya-nama-mahayana-kalpa-rajā, dPal mchog dang po zhes bya ba theg pa chen po'i rtog pa'i rgyal po. D487; P919, vol.5. {276}

Satyaka-parivarta, bDen pa po'i le'u. Questo è il quarto capitolo dell' *Arya-bodhisattva-gocaropaya-visaya-vikurvana-nirveda-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa byang chub sems dpa'i spyod yul gyi thabs ky'i yul la rnam par 'phrul ba bstan pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo.* D146; P813, vol.32.

Samadhi-rajā-sutra: Sarva-dharma-svabhava-samata-vipancita-samadhi-rajā-sutra, Chos tham cad ky'i rang bzhin mnyam pa nyid rnam par spros pa ting nge 'dzin gyi rgyal po'i mdo. D127; 795, vol.31.

Subahu-pariprecha: Arya-subahu-pariprecha-nama-mahayana-sutra, 'Phags pa lag bzangs kyis zhus pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo. D70; P760.26, vol.24.

Suvarna-prabhāsa-sutra: Arya-suvarna-prabhāsottama-sutrendra-rajā-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. D556; P176, vol.7.

B. Sastra

Abhidharma-kosa: Abhidharma-kosa-karika, Chos mngon pa'i mdzod ky'i tshig le'ur byas pa. Vasubandhu. D4089; P5590, vol.115.

Abhidharma-kosa-bhāṣya, Chos mngon pa'i mdzod ky'i bshad pa. Vasubandhu. D4090; P5591, vol.115.

Abhidharma-samuccaya, Chos mngon pa kun las btus pa. Asanga. D4049; P5550, vol.112.

Abhisamayalamkara: Abhisamayalamkara-nama-prajnaparamitopadesa-sastra-karika, mNgon par rtogs pa'i rgyan. Maitreyanatha. D3786; P5184, vol.88.

Arya-asta-sahasrika-prajnaparamita-vyakhya Abhisamayalamkaraloka, '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 zhes bya ba. Haribhadra. D3791; P5189, vol.90.

Uttara-tantra-sastra. Si veda *Mahayanottara-tantra-sastra*.

Kasyapa-parivarta-tika: Arya-maha-kuta-dharma-paryaya-parivarta-sata-sahasrika-kasyapa-parivarta-tika, 'Phags pa dkon mchog brtsegs pa chen po'i chos kyi rnam grangs le'u stong phrag brgya pa las 'od srungs kyi le'u rgya cher 'grel pa. Sthiramati. D4009; P5510, vol.105.

Gunaparyanta-stotra, Yon tan mtha' yas par bstod pa. Triratnadasa. D1155; P2044, vol.46.

Guru-kriya-krama, Bla ma'i bya ba'i rim pa. Atisha. D3977; P5374, vol.103.

Catuh-sataka: Catuh-sataka-karika-nama, bsTan bcos bzhi brgya pa zhes bya ba'i tshig le'ur byas pa. Aryadeva. D3846; P5246, vol.95.

Cittopada-samvara-vidhi-krama, Sems bskyed pa dang sdom pa'i cho ga'i rim pa (krama non è presente nel titolo all'inizio dell'opera). Atisha. D3969; P5364, vol.103.

Jataka-mala, sKyes pa'i rab kyi rgyud. Aryasura. D4150; P5650, vol.128.

Desana-stava, bShags pa'i bstod pa. Candragomin. D1159; P2048, vol.46.

Paramita-samasa-nama, Pha rol tu phyin pa bsdus pa zhes bya ba. Aryasura. D3944; P5340, vol.103.

Prajna-paramita-stotra, Shes rab kyi pha rol tu phyin ma'i bstod pa. Nagarjuna. D1127; P2018, vol.46. {277}

Prajna-sataka-nama-prakarana, Shes rab brgya pa zhes bya ba'i rab tu byed pa. Nagarjuna. D4328; P5820, vol.144.

Pramana-varttika-karika, Tshad ma rnam 'grel gyi tshig le'ur byas pa. Dharmakirti. P5709, vol.130.

Bala-gotra-parivarta, sTobs kyi rigs kyi le'u. Ottavo capitolo dello *Yoga-carya-bhumau-bodhisattva-bhumi*, rNal 'byor spyod pa'i sa las byang chub sems dpa'i sa. Asanga. D4037; P5538, vol.110.

Bodhicitta-vivarana, Byang chub sems kyi 'grel pa. Nagarjuna. D1801; P2666, vol.61.

Bodhicittopada-samadana-vidhi, Byang chub kyi sems bskyed pa dang yi dam blang ba'i cho ga (yi dam andrebbe emendato in du). Jetari. D3968; P5363, vol.103.

Bodhi-patha-pradipa, Byang chub lam gyi sgron ma. Atisha. D3947; P5343, vol.103.

284 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Bodhi-marga-pradipa-parijika-nama, Byang chub lam gyi sgron ma'i dka'grel. Atisha. D3948; P5344, vol.103.

Bodhisattva-caryavatara, Byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa. Santideva. Edizione con testo sanscrito e testo tibetano, Bhattacharya 1960. P5272, vol.99.

Bodhisattva-bhumi: Yoga-carya-bhumau-bodhisattva-bhumi, r'Nal 'byor spyod pa'i sa las byang chub sems dpa'i sa. Asanga. D4037; P5538, vol.110.

Bodhisattvadikarmika-margavatara-desana, Byang chub sems dpa'i las dang po pa'i lam la 'jug pa bstan pa. Atisha. D3952; P5349, vol.103.

Bhavana-krama, sGom pa'i rim pa. Kamalasila. D3915-3917; P5310-5312, vol.102.

Madhyamaka-hrdaya-karika, dBu ma'i snying po'i tshig le'ur byas pa. Bhavaviveka. D3855; P5255, vol.96.

Madhyamakavatara-nama, dBu ma la 'jug pa zhes bya ba. Candrakirti. D3861; P5262, vol.98

Madhyamakavatara-bhasya, dBu ma la 'jug pa bshad pa zhes bya ba. Candrakirti. D3862; P5263, vol.98.

Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha, Theg pa chen po'i lam gyi sgrub thabs yi ger bsdus pa. Atisha. D3954; P5351, vol.103.

Mahayana-samgraha, Theg pa chen po bdsu pa. Asanga. D4048; P5549, vol.112.

Mahayana-sutralamkara-karika, Theg pa chen po'i mdo sde'i rgyan gyi tshig le'ur byas pa. Maitreyanatha. D4020; P5521, vol.109.

Mahayanottara-tantra-sastra, Theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos. Anche nominato *Ratna-gotra-vibhaga, dKon mchog gi rigs nam par dbye pa.* Maitreyanatha. D4024; P5525, vol.108.

Yoga-carya-bhumi, r'Nal 'byor spyod pa'i sa. Sa'i dngos gzhi, il nome tibetano per la prima parte dello *Yoga-carya-bhumi* (D4034; P5536, voll.109-110) (e forse per tutte le parti eccetto *Vini-scaya-samgrahani, Sravaka-bhumi* e *Bodhisattva-bhumi*) è reso nella traduzione con *Yoga-carya-bhumi*.

Ratna-gotra-vibhaga. Si veda *Mahayanottara-tantra-sastra*.

{278}

Ratnavali: Raja-parikatha-ratna-mala/ratnavali, rGyal po la gtam bya ba rin po che'i phreng ba. Nagarjuna. D4158; P5658, vol.129.

Varnaha-varne-bhagavato-buddhasya-stotre-sakya-stava, Sangs rgyas bcom ldan 'das la bstod pa bsngags par 'os pa bsngags pa las bstod par mi nus par bstod pa. Aryasura/Matricita/Matriceta. P2029, vol.46.

- Viniscaya-samgrahani: Yoga-carya-bhumi-nirnaya-samgraha/Yoga-carya-bhumi-viniscaya-samgrahani*, rNal 'byor spyod pa'i sa rnam par gtan la dbab pa bsdu ba. Asanga. D4038; P5539, voll.110-111.
- Sata-pancasatka-nama-stotra, brGya lnga bcu pa zhes bya ba'i bstod pa*. Matrceta/Asvaghosa. D1147; P2038, vol.46.
- Siksa-samuccaya, bSlab pa kun las btus pa*. Santideva. D3940; P5336, vol.102.
- Siksa-samuccaya-karika, bSlab pa kun las btus pa tshig le'ur byas pa*. Santideva. D3939; P5335, vol.102.
- Sisya-lekha, Slob ma la springs pa'i spring yig*. Candragomin. D4183; P5683, vol.129 e P5410, vol.103.
- Sutra-samuccaya, mDo kun las btus pa*. Nagarjuna. D3934; P5330, vol.102.
- Suhrl-lekha, bShes pa'i spring yig*. Nagarjuna. D4182; P5682, vol.129.
- Hrdaya-niksepa, sNying po nges par bsdu ba*. Atisha. P5346, vol.103.

C. Opere tibetane

- Anonimo, *Byang chub lam rim chen mo'i sa bcad*, Sherig Parkhang, Dharamsala, 1964.
- Ngag-dbang-rab-brtan (sDe-drug-mkhan-chen-ngag-dbang-rab-brtan). Si veda 'Jam-dbyangs-bzhad-pa et al.
- 'Jam-dbyangs-bzhad-pa et al., *mNyam med rje bstun tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam rim chen mo'i dka' ba'i gnad rnam mchan bu bzhi'i sgo nas legs par bshad pa theg chen lam gyi gsal sgron* (titolo abbreviato, *Lam rim mchan bzhi sbrags ma*), Chopel Lekden, New Delhi, 1972.
- sTag-bu-yongs-'dzin Ye-shes-rgya-mtsho, *Byang chub lam rim chen mo'i sa bcad kyi thog nas skyes bu gsum gyi rim pa'i man ngag gi gnad bsdu gsal ba'i sgron me*, Ladakh Atisha Dharm Center, Varanasi, 2002.
- Dol-pa-roq-shes-rab-rgya-mtsho/Dol-pa-dmar-zhur-pa. *Be'u bum sngon po*. L'opera di Bo-do-wa (Po-to-ba), *Be'u bum sngon po (Be'u bum)*, compilata da Dol-pa Shes-rab-rgya-mtsho.
- Bo-do-wa (Po-to-ba). *Be'u bum sngon po (Be'u bum)*, compilata da Dol-pa Shes-rab-rgya-mtsho.
- 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 bsnyel byang mgo smos tsam du mdzad pa*. In *The Collected Works of Pha-bong-kha-pa Byams-pa-bstan-'dzin-'phrin-las-rgya-mtsho*, vol.5, Chopel Lekden, New Delhi, 1973.

286 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan. Si veda 'Jam-dbyangs-bzhad-pa et al.

Bra-sti (Bra-sti-dge-bshes-rin-chen-don-grub). Si veda 'Jam-dbyangs-bzhad-pa et al.

Tsong-kha-pa, *sKyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam 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. {279}

—, *dBu ma la 'jug pa'i rnam bshad dgongs pa rab gsal*. In *The Complete Works of Tsong-kha-pa*, vol. Ma, 1-267, Matrici lignee [woodblocks] di dGa'ldan phun tshogs gling, gTsang, Tibet, n.d. (non datato).

—, *dBu ma rtsa ba'i tshig le'ur byas pa'i rnam bshad rig pa'i rgya mtsho*. Anche chiamato *rTsa she tik chen*. In *The Complete Works of Tsong-kha-pa*, vol. Ba, 1-282. Matrici lignee [woodblocks] di dGa'ldan phun tshogs gling, gTsang, Tibet, n.d.

—, *Byang chub lam gyi rim pa chung ba*. Anche chiamato *Lam rim 'bring*. In *The Complete Works of Tsong-kha-pa*, vol. Pha, 1-201. Matrici lignee [woodblocks] di dGa'ldan phun tshogs gling, gTsang, Tibet, n.d.

—, *Byang chub gzhug lam*. In *Collected Works*, vol.2. (Gedan Sungrab Minyam Gyunphel Series, vol.80) N.G.Demo, New Delhi, 1975.

bLo-ldan-shes-rab. *sPring yig bdud rtsi'i thigs pa*.

Sha-ra-ba/Shar-ba-pa Yon-tan-grags. *Be'u bum dmar po*.

gSer-mdog-pan-chen Shakya mChog ldan. *sPring yig bdud rtsi'i thigs pa'i rnam bshad dpag bsam yong 'du'i ljon phreng*.

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* (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.

—, *Mahayana-Sutralankara of Asanga*, Mithila Institute, Darbhanga, 1970.

Bareau, André, *Les sectes bouddhiques du Petit Véhicule*, École française d'Extrême-Orient, Paris, 1955.

Bendall, C. (a cura di), «*Subhasita-samgraha: An Antology of Extracts ...*», *Le Muséon* 4 (1903), pp.375-402 e 5 (1904), pp.5-46.

Bendall, C. e W.H.D. Rouse, *Siksa Samuccaya* [1922]; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1971.

- Bhattacharya, Vidhushekhara, *The Catuhsataka of Aryadeva*, Visva-bharati Book-shop, Calcutta, 1931.
- , (a cura di), *Bodhicaryavatara*, The Asiatic Society, Calcutta, 1960.
- Buescher, John, «The Buddhist Doctrine of Two Truths in the Vaibhasika and Theravada Schools», dissertazione Ph.D., University of Virginia, 1982.
- Chandra, Lokesh, *Tibetan-Sanskrit Dictionary*, Indo-Asian Literature, 3 [1959-61]; ristampa, Rinsen Book Co, Kyoto, 1982.
- Conze, Edward, *Treatise on Reunion with the Absolute*, Serie Orientale Roma, 6, Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente, Roma, 1954.
- , *The Perfection of Wisdom in 8,000 Lines and Its Verse Summary*, Four Seasons Foundation, Bolinas, 1973.
- , (a cura e trad. di), *The Large Sutra on Perfect Wisdom*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1979. [280]
- Cozort, Daniel, *Highest Yoga Tantra*, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, 1986.
- Crosby, Kate e Andrew Skilton, *The Bodhicaryavatara*, Oxford University Press, Oxford e New York, 1995.
- Cutler, Joshua W.C. et al., *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, voll.1 e 3, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, 2000.
- Das, Sarat Chandra, *Tibetan-English Dictionary*[1902]; ristampa, Motilal Banarsidass, New Delhi, 1985.
- De Jong, J.W., «Textcritical Notes on the *Prasannapada*», *Indo-Iranian Journal* 20, 1978, pp.25-59 e pp.217-252.
- , *A Brief History of Buddhist Studies in Europe and America*, 2° ed. revisionata, Bibliotheca Indo-Buddica, 33, Sri Satguru Publications, Delhi, 1987.
- , (a cura di), *Madhyamaka-karika*, Theosophical Society, Adyar, 1977.
- Dreyfus, Georges, *Recognizing Reality: Dharmakirti's Philosophy and Its Tibetan Interpretations*, State University of New York Press, Albany, 1997.
- 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, *The Precious Garland: An Epistole to a King*, Wisdom Publications, Boston, 1997.
- Dutt, Nalinaksha (a cura di), *Bodhisattva-bhumi*, Tibetan Sanskrit Works Series, 7, K.P. Jayaswal Research Institute, Patna, 1966.
- Eckel, Malcolm David, *Jnanagarbha's Commentary on the Distinction Between the Two Truths*, State University of New York Press, Albany, 1987.
- Edgerton, F., *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary*, 2 voll. [1953]; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1972.
- Ferrari, A. (a cura di), «Il 'Compendio delle Perfezioni' di Aryasura», *Annali Lateranensi* 10, pp.9-101, Pubblicazione del Pontificio Museo Missionario Etnologico, Roma, 1946.
- 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.
- Gunaratana, Henepola, *The Path of Serenità and Insight: An Explanation of the Buddhist Jhanas*, South Asia Books, Columbia, Missouri, 1985.
- Hahn, Michael, *Nagarjuna's Ratnavali*, vol.1, Indica et Tibetica Verlag, Bonn, 1982.

- Hartmann, Jens-Uwe (a cura e trad. di), *Das Varnarhavarnastotra des Matrçeta*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1987.
- Hirakawa, A., *A History of Indian Buddhism: From Sakyamuni to Early Mahayana*, Asian Studies at Hawaii, 36, Univerity of Hawaii Press, Honolulu, 1990.
- Hopkins, Jeffrey, *Compassion in Tibetan Buddhism*, Ryder and Co, London, 1980. {281}
- , *Meditation on Emptiness*, ed. revisionata, Wisdom Publications, Boston, 1996.
- , *Buddhist Advice for Living and Liberation: Nagarjuna's Precious Garland*, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, 1998.
- 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.
- Johnston, E.H. (a cura di), *Ratna-gotra-vibhaga-mahayanottara-tantra-sastra*, Bihar Research Society, Patna, 1950.
- Johnston, E.H. e Kunst, A., «The *Vigrahavyavartani* with the author's commentary», *Mélanges chinois et bouddhiques* 9 [1951], pp.99-152; ristampa in *The Dialectical Method of Nagarjuna*, terza edizione, Motilal Banarsidass, Delhi, 1990.
- Kanakura, Yensh , et al. (a cura di), *A Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism*, Tohoku University, Sendai, 1953.
- Khangkar, Tsultrim Kelsang (a cura di), *rJe tsong kha pa'i lam rim chen mo'i lung khungs gsal byed nyi ma*, Japanese and Tibetan Culture Series 6, Tibetan Buddhist Culture Association, Kyoto, 2001.
- Krang-dbyi-sun, et al. (a cura di), *Bod rgya tshig mdzod chen mo*, 3 voll., Mi-rigs-dpe-skrunkhang, Beijing, 1985.
- La Vallée Poussin, Louis de (a cura di), *Mula-madhyamaka-karika de Nagarjuna avec la Prasannapada Commentaire de Candrakirti*, Bibliotheca Buddhica, 4 [1903-1913]; ristampa, Biblio Verlag, Osnabrück, 1970a.
- , *Madhyamakavatara par Candrakirti*, Bibliotheca Buddhica, 9 [1907]; ristampa, Biblio Verlag, Osnabrück, 1970b.
- , *L'Abhidharmakosa de Vasubandhu*, vol.3, Institut belge des hautes études chinoises, Brussels, 1971.
- Lamotte, Étienne, «La critique d'interprétation dans le bouddhisme», *Annuaire de l'Institut de philologie et d'histoire orientales et slaves* 9, 1949, pp.341-61.
- , (a cura e trad. di), *Samdhinirmocana Sutra: L'explication des mystères*, Bureaux du recueil, Bibliothèque de l'Université, Louvain, 1935.
- Lang, Karen, *Aryadeva's Catuhsataka*, Indiske Studier 7, Akademisk Forlag, Copenhagen, 1986.
- , «sPa tshab Nyi ma grags and the Introduction of Prasangika Madhyamaka into Tibet». In *Reflections on Tibetan Culture*, a cura di Lawrence Epstein e Richard Sherburne, The Edwin Mellen Press, Lewiston, NY, 1990.
- Lévi, Sylvain (a cura e trad. di), *Mahayana-Sutralankara, exposé de la doctrine du Grand Véhicule selon le système Yogacara*, tomo 1 [1907]; ristampa, Rinsen Book Co, Kyoto, 1983.
- Lindtner, Christian, *Nagarjuna* [1982]; ristampa, Motilal Barnasidass, Delhi, 1986.
- Lopez, Donald S., Jr., *The Heart Sutra Explained: Indian and Tibetan Commentaries*, State University of New York Press, Albany, 1988. {282}
- Meadows, Carol, *Aryasura's Compendium of the Perfections: Text, Translation and Analysis of the Paramitasamasa*, a cura di Michael Hahn, Indica et Tibetica 8, Indica et Tibetica Verlag, Bonn, 1986.
- Mimaki, K., *Blo Gsal Grub Mtha'*, University of Kyoto, Kyoto, 1982.

- , «The *Blo Gsal Grub Mtha'* and the Madhyamika Classification in Tibetan *grub mtha'* Literature». In *Contributions on Tibetan Buddhist Religion and Philosophy*, a cura di E. Steinkellner e H. Tauscher, Arbeitskreis für Tibetische und Buddhistische Studien Universität Wien, Vienna, 1983.
- Miyasaka, Y. (a cura di), *Pramanavarttika-karika: Sanskrit and Tibetan*, *Acta Indologica* 2, Tokyo, 1971-72.
- Monier-Williams, M., *A Sanskrit-English Dictionary* [1899]; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1984.
- Mookerjee, S. e H. Nagasaki (trad. di), *The Pramana-varttika of Dharmakirti*, Nava Nalanda Mahavihara, Patna, 1964.
- Nakamura, Hajime, *Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Notes* [1980]; ristampa, Motilal Banarsidass, Delhi, 1989.
- Namdol, Gyaltsen, *Bhavana-krama*, Institute of Higher Tibetan Studies, Varanasi, 1985.
- Nanamoli, Bhikkhu (trad. di), *The Path of Purification*, quinta edizione, Buddhist Publication Society, Kandy, 1991.
- Napper, Elizabeth, *Dependent-Arising and Emptiness*, Wisdom Publications, London e Boston, 1989.
- Obermiller, E., «Sublime Science of the Great Vehicle to Salvation», *Acta Orientalia* 9, 1931, pp.81-306.
- , «A Sanskrit Ms. from Tibet – Kamalasila's *Bhavana-krama*», *The Journal of the Greater Indian Society* 2, 1935, pp.1-11.
- Pagel, Ulrich, *The Bodhisattvapitaka*, Buddhica Britannica Series Continua 5, Institute of Buddhist Studies, Tring, U.K., 1995.
- Pandeya, J.S. (a cura di), *Bauddhastotrasamgraha*, Motilal Banarsidass, Varanasi, 1994.
- 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.
- Pradhan, P. (a cura di), *Abhidharmasamuccaya of Asanga* [1950]; ristampa, Visva-Bharati, Shantiniketan, 1975.
- Pruden, Leo M. (trad. di), *Abhidharmakosabhasyam/ by Louis de La Vallée Poussin*, 4 voll., Asian Humanities Press, Berkeley, 1988.
- Rabten, Geshe, *Treasury of Dharma*, Tarpa Publications, London, 1988.
- Rahula, Walpola, *Le compendium de la super-doctrine (philosophie) (Abhidharma-samuccaya d'Asanga)*, 2° ed., Publications de l'École française d'Extrême-Orient 78, École française d'Extrême-Orient, Paris, 1980. {283}
- Rhoton, Jared Douglas (trad. di), *A Clear Differentiation of the Three Codes: Essential Distinctions among the Individual Liberation, Great Vehicle, and Tantric Systems*, *The sDom gsum rab dbye and Six Letters* by Sakya Pandita Kunga Gyaltsen, State University of New York Press, Albany, 2002.
- Rinchen, Geshe Sonam, e Ruth Sonam, *Yogic Deeds of Bodhisattvas*, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, 1994.
- , *Eight Verses for Training the Mind*, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, 2001.
- Roerich, George N., *The Blue Annals* [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, «The Jo nang pas: A School of Buddhist Ontologists according to the *Grub*

290 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

- mtha' shel gyi me long*», *Journal of the American Oriental Society* 83, 1963, pp.73-91.
- , *La Théorie du Tathagathagarbha et du Gotra*, École française d'Extrême-Orient, Paris, 1969.
- , *The Literature of the Madhyamaka School of Philosophy in India*. A History of Indian Literature, vol.7, fasc.1, Otto Harrassowitz, Wiesbaden, 1981.
- , «On the Thesis and Assertion in the Madhyamaka/ dBu ma». In *Contributions on Tibetan and Buddhist Religion and Philosophy*, a cura di E. Steinkellner e H. Tauscher, Arbeitskreis für Tibetische und Buddhistische Studien Universität Wien, Vienna, 1983.
- , *Buddha-nature, Mind and the Problem of Gradualism in a Comparative Perspective: On the Transmission and Reception of Buddhism in India and Tibet*, Jordan Lectures, 1987, School of Oriental and African Studies (SOAS), University of London, London, 1989.
- , «Introduzione», *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, vol.1, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, 2000.
- Sakaki, Ryôzaburô (a cura di), *Mahavyutpatti*, Kokusho Kankokai, Tokyo, 1962.
- Shackleton Bailey, D.R., *Sata-pancasatka of Matrceta*, University Press, Cambridge, 1951.
- 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.
- Shukla, Karunesh (a cura di), *Sravakabhumi of Arya Asanga*, K.P. Jayaswal Research Institute, Patna, 1973.
- Sopa, Geshe Lhundup e Jeffrey Hopkins, *Cutting Through Appearances: The Practice and Theory of Tibetan Buddhism*, Snow Lion Publications, Ithaca, NY, 1989.
- Staël-Holstein, A. von (a cura di), *Kasyapaparivarta, A Mahayanasutra of the Ratnakuta Class / Edited in the Original Sanskrit, in Tibetan, and in Chinese* [1926]; ristampa, Meicho-Fukyu-Kai, Tokyo, 1977.
- Stcherbatsky, Th. e E. Obermiller (a cura di), *Abhisamayalankara-prajnaparamita-upadesa-sastra: The Work of the Bodhisattva Maitreya*, fasc.1: Introduzione, testo sanscrito e traduzione tibetana, Bibliotheca Buddhica 23 [1929]; ristampa, Biblio Verlag, Osnabrück, 1970. {284}
- Stearns, Cyrus, *The Buddha from Dolpo*, State University of New York Press, Albany, 2000.
- Suzuki, D.T., *The Lankavatara Sutra*, Routledge and Kegan Paul, London, 1932.
- , (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.
- 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, 1986.
- Thurman, Robert A.F., *Tsong Khapa's Speech of Gold in the Essence of True Eloquence*, Princeton University Press, Princeton, 1984.
- , (a cura di), *The Life and Teachings of Tsong Khapa*, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, 1982*.
- Tucci, Giuseppe, *Minor Buddhist Texts*, parte 1 e 2, Istituto per il Medio ed Estremo Oriente (Is.M.E.O.), Roma, 1958.
- , *Minor Buddhist Texts*, parte 3, Is.M.E.O., Roma, 1971.
- Tulku, Tarthang, *The Nyingma Edition of the sDe-dge 'Ka'-gyur and bsTan-'gyur Research Catalogue and Bibliography*, Dharma Press, Oakland, California, 1982.
- Ui, Hakaju, et al. (a cura di), *A Complete Catalogue of the Tibetan Buddhist Canons (Bkha-*

- hgyur and Bstan-hgyur*), Tohoku Imperial University, Sendai, 1934.
- Vaidya, P.L. (a cura di), *Samadhirajasutra*, Mithila Institute, Darbhanga, 1961a.
- , *Sikhsasamuccaya*, Mithila Institute, Darbhanga, 1961b.
- , *Lankavatara sutra*, Mithila Institute, Darbhanga, 1963.
- Vajiranana, Paravahera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, Malaysia, 1975.
- van der Kuijp, Leonard W.J., *Contributions to the Development of Tibetan Buddhist Epistemology from the Eleventh to the Thirteenth Century*, Alt-und Neu-Indische Studien 26, Franz Steiner Verlag, Wiesbaden, 1983.
- Wayman, Alex, *Analysis of the Sravakabhumi Manuscript*, University of California Press, Berkeley, 1961.
- , *Calming the Mind and Discerning the Real*, Columbia University Press, New York, 1978.
- , «The Sixteen Aspects of the Four Noble Truths and Their Opposites», *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 3, 1980, pp. 67-76.
- Wogihara, Unrai (a cura di), *Bodhisattvabhumi*[1930-1936]; ristampa, Sankibo Buddhist Book Store, Tokyo, 1971.
- , *Abhisamayalamkaraloka Prajna-paramita-vyakhya: The Work of Haribhadra*[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. {285}
- Yamaguchi, S. (a cura di), *Madhyantaribhaga-tika, Exposition systématique du Yogacaravijnaptivada* [1934]; ristampa, Suzuki Gakujutsu Zaidan, Tokyo, 1966.
- Yuyama, A. (a cura di), *Prajna-paramita-ratna-guna-samcaya-gatha: Sanskrit Recension A.*, University Press, Cambridge, 1976.
- Zahler, Leah (a cura di), *Meditative States in Tibetan Buddhism*, Wisdom Publications, London e Boston, 1983.



{287-295} 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], 129
Abhidharma-kosa-bhasya (Auto-commentario al "Tesoro della Conoscenza") [Vasubandhu], 129, 156
Abhidharma-samuccaya (Compendio della Conoscenza) [Asanga], 79
Abhisamayalamkara (Ornamento per la Chiara Conoscenza) [Maitreyanatha], 19, 24, 47, 48. Si veda anche *Prajna-paramitopadesa-sastra*.
Abhisamayalamkaraloka (Spiegazione Lunga del Sutra della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe) [Haribha-dra], 110, 121
Adhyasaya-samcodana-sutra (Sutra dell'Esortazione al Pensiero Speciale), 182
Aksayamati-nirdesa-sutra (Sutra degli Insegnamenti di Aksayamati), 28, 185
 amore, 23, 24, 28, 31-33, 36-48, 56-59, 61, 66, 74, 78, 90, 96, 118, 193, 214, 215, 216
Ananta-mukha-nirhara-dharani (Formula che Realizza i Metodi Illimitati), 116
 arhat, gli, 33, 65, 68, 71, 73, 115, 189
 Aryadeva. Si veda *Catuh-sataka*
Arya-maitreya-vimoksa (Vita di Maitreya), 16, 85
Aryananta-mukha-sadhaka-nama-dharani. Si veda *Ananta-mukha-nirhara-dharani*.
 Aryasura, 82, 154. Si veda anche *Jataka-mala*; *Paramita-samasa*; *Varnaha-varna-stotra*.
 Asanga, 64, 67, 82, 92, 110, 194. Si veda anche *Abhidharma-samuccaya*; *Bala-gotra-parivarta*; *Bodhisattva-bhumi*; *Mahayana-samgraha*; *Viniscaya-samgrahani*; *Yoga-carya-bhumi*.
 Asvaghosa. Si veda *Sata-pancasatka-nama-stotra*.
 Atisha, 20, 27-28, 31, 59-62, 64-66, 68, 72, 83. Si veda anche *Bodhi-marga-pradipa-panjikanama*; *Bodhi-patha-pradipa*; *Bodhisattvadikarmika-margavatara-desana*; *Cittotpada-samvara-vidhi-krama*; *Guru-kriya-krama*; *Hridaya-niksepa*; *Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha*.
Auto-commentario al "Tesoro della Conoscenza". Si veda *Abhidharma-kosa-bhasya*.
 azione e addestramento etico, 98, 145 e segg.; e perseveranza gioiosa, 203-04; e il potere dell'aspirazione, 195-96; e le radici di virtù, 156; dieci sentieri della (azione), 144, 149
Bala-gotra-parivarta (Capitolo sul Lignaggio del Potere) [Asanga], 179
Bhadra-kalpika-sutra (Sutra dell'Eone di Buon Auspicio), 64
bhagavan, i buddha, 30, 65-66, 189
Bhavana-krama (Stadi della Meditazione) [Kamalasila], primo [*Bhavana-krama*], 29, 45, 48-49, 67, 86; secondo [*Bhavana-krama*], 30, 37, 47, 87; terzo [*Bhavana-krama*], 95
 Bhavaviveka, 156. Si veda anche *Madhyamaka-hridaya-karika*.
 Bodh Gaya, 72

294 Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero

- Bodhicitta-vivarana (Saggio sulla Mente dell'Illuminazione)* [Nagarjuna], 57-58
- Bodhicittopada-samadana-vidhi (Rituale per Generare la Mente dell'Illuminazione)* [Jetari], 62, n.83
- Bodhi-marga-pradipa-panjika (Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione")* [Atisha], 63, 66, 75, 82-83
- Bodhi-patha-pradipa (Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione)* [Atisha], 65-67, 75, 81, 83
- Bodhisattva-bhumi (Livelli del Bodhisattva)* [Asanga], 25, 45, 70-71, 82, 102, 114, 128, 133-34, 137, 140, 148, 153, 161, 179, 182-84, 210-11, 223-24, 229-30
- Bodhisattva-caryavatara (Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva)* [Santideva], 16, 19-21, 46, 48-49, 51-57, 66, 71, 73, 74, 115, 116, 119, 131, 134, 144, 153, 154, 157-59, 161-65, 167-77, 182, 186-89, 190-92, 195-206, 210
- Bodhisattvadikarmika-margavatara-desana (Insegnamento sul Nuovo Ingresso nel Sentiero di un Bodhisattva)* [Atisha], 75, n.122
- Bodhisattva-pratinoksa (Voti della Liberazione del Bodhisattva)*, 121, 136
- Bo-do-wa. Si veda Po-to-ba.
- bontà certa, 41, 154
- Brahma, 43, 57, 61
- Brahma-pariprecha-sutra (Sutra Richiesto da Brahma)*, 95-96
- 'Brom-ston-pa-rgyal-ba'i-'byung-gnas (Drom-don-ba), 31, 59, 83
- bSam-yas (Sam-ye), 64, 83
- Buddharatamsaka-sutra (Sutra dell'Ornamento del Fiore)*, n.8
- Buddhesvara, 42
- Bu-rang. Si veda Pu-rangs.
- Byang-ba (Chang-wa), 201
- Byang chub gzhung lam (Sentiero Fondamentale per il Risveglio)* [Tsong-kha-pa], 82, 103, 148
- Candra-pradipa-sutra (Sutra della Lampada Lunare)*, 115. Si veda anche *Samadhi-raja-sutra*.
- Candrottama-darika-ryakarana-sutra (Sutra del Discorso della Nobile Figlia Ciandrottama)*, 37
- Capitolo di Colui che Dice il Vero*. Si veda *Satyaka-parivarta*.
- Capitolo sul Lignaggio del Potere*. Si veda *Bala-gotra-parivarta*.
- Catuh-pratisarana-sutra*. Si veda (*Arya*-) *Aksayamati-nirdesa-sutra*.
- Catuh-sataka (Quattrocento Stanze)* [Aryadeva], 140, 161
- Cento Versi sulla Saggezza*. Si veda *Prajna-sataka*.
- centodieci sofferenze osservate con compassione, 44-45
- Chang-wa. Si veda Byang-ba.
- Chos bdun pa'i mdo (Sutra dei Sette Dharma)*, 83-84
- Ciandragomin, 32, 82. Si veda anche *Desana-stava*; *Sisya-lekha*.
- Ciandrakirti, 30, 32, 124, 149, 161. Si veda anche *Madhyamakavatara*; *Madhyamakavatara-bhasya*.
- cinque ambiti della conoscenza, 211-12, 222
- cinque facoltà sensoriali, 213
- cinque prodotti della mucca, 63
- cinque sentieri: accumulazione, 82, 230; preparazione, 156
- Cittopada-samvara-vidhi-krama (Procedure Rituali per la Mente dell'Illuminazione e i Voti del Bodhisattva)* [Atisha], 67-68, 75, 83
- cognizione valida, 96
- Collezione Ratna-kuta*, 76, 80, n.124
- collezioni di meriti e sublime saggezza, 20-21, 49, 64, 75, 81, 86 e segg., 186, 192-93, 224. Si

- veda anche meriti; saggezza.
- Commentario sui Punti Difficili della "Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione"*. Si veda *Bodhi-marga-pradipa-panjika*.
- Commentario sul Capitolo di Kasyapa*. Si veda *Kasyapa-parivarta-tika*.
- Commentario sul "Compendio della Cognizione Valida"*. Si veda *Pramana-varttika-karika*.
- Commentario sulla "Via di Mezzo"*. Si veda *Madhyamakavatara*.
- compassione, 14, 19, 23-24, 27-33, 36-40, 44-48, 57-59, 63, 74, 78, 86 e segg., 96, 97, 117, 118, 124, 125, 131, 146, 166, 174, 185, 191, 193, 198, 215
- Compendio degli Addestramenti*. Si veda *Siksa-samuccaya*.
- Compendio degli Addestramenti in Versi*. Si veda *Siksa-samuccaya-karika*.
- Compendio dei Sutra*. Si veda *Sutra-samuccaya*.
- Compendio della Conoscenza*. Si veda *Abhidharma-samuccaya*.
- Compendio delle Determinazioni*. Si veda *Viniscaya-samgrahani*.
- Compendio delle Perfezioni*. Si veda *Paramita-samasa*.
- Compendio Mahayana*. Si veda *Mahayana-samgraha*.
- Consapevolezza [Continua] dell'Insegnamento Eccellente*. Si veda *Sad-dharmanusmrti-upasthana*.
- Continuum Sublime*. Si veda *Mahayanottara-tantra-sastra*.
- Cuore della Via di Mezzo*. Si veda *Madhyamaka-hrdaya*.
- Dasa-bhumika-sutra (Sutra sui Dieci Livelli)*, 91-93, 150
- Dasa-dharmaka-sutra (Sutra dei Dieci Insegnamenti)*, 62
- Desana-stava (Elogio della Confessione) [Ciandragomin]*, 48
- Devaputra, 29
- Dharmakirti. Si veda *Pramana-varttika-karika*.
- Dharma-megha-dharani (Formula delle Nuvole di Offerte)*, 64
- Dharma-samgiti-sutra (Sutra del Compendio degli Insegnamenti)*, 30
- diciotto strategie umane, 59
- dieci non-virtù, 144-45, 149, 150
- dieci perfezioni, 92
- dieci poteri, 92, 216
- disciplina etica, 73-74, 82, 87, 90, 95, 102, 105 e segg., 121, 123, 154, 157, 213, 214, 217, 221, 227
- Discorso sulla Grande Illuminazione di Vairocana*. Si veda *Maha-vairocanabhisambodhi-dharma-paryaya*.
- Do-lung. Si veda sTod-lungs.
- Domande del Capofamiglia Viradatta, Sutra*. Si veda *Viradatta-grha-pati-pariprccha-sutra*.
- Drap-ba. Si veda Grab-pa.
- Dro-lung-ba. Si veda Gro-lung-pa.
- Drom-don-ba. Si veda 'Brom-ston-pa-rgyal-ba'i-'byung-gnas.
- due obiettivi/scopi (di sé e degli altri), 23-24, 33, 55, 101, 104-07, 109, 117, 145, 175
- due tipi di insegnamento, 220
- due verità, 91, 96
- Elogio della Confessione*. Si veda *Desana-stava*.
- equanimità. Si veda imparzialità.
- Esortazione al Pensiero Speciale, Sutra*. Si veda *Adhyasaya-samcodana-sutra*.
- Formula che Realizza i Metodi Illimitati*. Si veda *Ananta-mukha-nirhara-dharani*.

296 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Formula delle Domande di Narayana. Si veda *Narayana-pariprccha-dharani*.

Formula delle Nuvole di Offerte. Si veda *Dharma-megha-dharani*.

Gagana-ganja-pariprccha-sutra (Sutra delle Domande del Tesoro del Cielo), 89, 131

Ga-ma-pa. Si veda Ka-ma-ba.

Ganda-vyuha-sutra (Sutra della Disposizione degli Steli), 17, 31, 48, 70, 176

Gange, 72, 117, 121, 185

Gaya-sirsa-sutra (Sutra del Più Eminente di Gaya), 29, 86, 89

generosità, 113-141; inappropriata, 130-36; ostacoli alla, 138-40; motivazioni per la, 123-26; dieci destinatari del dare, 123; tredici modi da eliminare, 128; due modi di dare via il tuo corpo,

132

Ghirlanda di Storie della Nascita. Si veda *Jataka-mala*.

Glang-ri-thang-pa (Lang-ri-tang-ba), 59

Glorioso, Primo e Più Eminente dei Tantra. Si veda *Sri-paramadya-kalpa-rajā*.

Grab-pa (Drap-ba), 168

Grha-pati-ugra-pariprccha-sutra (Sutra delle Domande del Capofamiglia Ugra), 138, 176

Gro-lung-pa (Dro-lung-ba), 179

gSer-gling-pa (Ser-ling-ba), 20

gShen-ston (Shen-don), 169

Gunaparyanta-stotra (Lode delle Qualità Infinite) [Triratnadasa], 40, 124-25, 189, 229, 231

Guru-kriya-krama (Stadi delle Attività del Guru) [Atisha], 62, 64-65

Gyal-wa-yen-jung. Si veda rGyal-ba-ye-'byung.

Haribhadra, 110. Si veda anche *Abhisamayalamkaraloka*.

Ha-shang. Si veda Hva-shang.

Hinayana, 13-14, 18-19, 23-24, 29, 72, 79-80, 98, 115, 121

Hrdāya-niksepa (Sommario del Cuore) [Atisha], 230, n.381

Hva-shang (Ha-shang), 87-88, 95

idoneità [a fare/compiere qualsiasi servizio], 210, 228

Il Più Eminente di Gaya, Sutra. Si veda *Gaya-sirsa-sutra*.

imparzialità, 36-37, n. 30; 44, 61, n.81; 214-15

Impegnarsi negli Atti del Bodhisattva. Si veda *Bodhisattva-caryavatara*.

Indra, 57

Indrabhuti, 82

Insegnamento di Vimalakirti, Sutra. Si veda *Vimalakirti-nirdesa-sutra*.

Insegnamento sul Nuovo Ingresso nel Sentiero di un Bodhisattva. Si veda *Bodhisattvadikar-mika-margavatara-desana*.

istruzioni personali su sette cause-e-effetto (sei cause e un effetto), 5, 27-28, 35-49

Jambudvipa, 42

Jataka-mala (Ghirlanda di Storie della Nascita) [Aryasura], 116, 158, 165, 194

Jen-nga-wa. Si veda sPyan-snga-ba.

Jetari, 62. Si veda anche *Bodhicittotpada-samadana-vidhi*.

Jo-bo-ba (Jo-wo-pa), 219

Jo-wo-pa. Si veda Jo-bo-ba.

Ka-ma-ba (Ga-ma-pa), 220

- Kamalasila, 32, 37-38, 44-45, 67, 87-88. Si veda anche *Bhavana-krama*.
- Kam-lung-ba. Si veda Kham-lung-ba.
- karma. Si veda azione.
- Karmavarana-visuddhi-sutra* (*Sutra della Purificazione delle Oscurazioni del Karma*), 125
- Karuna-pundarika-sutra* (*Sutra del Loto della Compassione*), 98
- Kasi, 91
- Kasyapa, 81, 90
- Kasyapa-parivarta-sutra* (*Sutra del Capitolo di Kasyapa*), 76, 79, 81, 83, 90
- Kasyapa-parivarta-tika* (*Commentario sul Capitolo di Kasyapa*) [Sthiramati], 76-78
- Katyayana, 204
- Kham-lung-ba (Kam-lung-ba), 59, 168
- Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione*. Si veda *Bodhi-patha-pradipa*.
- Lam-rim* (*Stadi del Sentiero*), 83
- Lang-ri-tang-ba. Si veda Glang-ri-thang-pa.
- Lettera a un Amico*. Si veda *Suhrl-lekha*.
- Lettera a uno Studente*. Si veda *Sisya-lekha*.
- liberazione, 13, 18, 33, 40, 41, 89, 92, 106, 107, 140, 149, 174-75, 194, 197, 210, 212, 216; due cause per non raggiungerla, 109-110
- Livelli degli Atti Yogici*. Si veda *Yoga-carya-bhumi*.
- Livelli del Bodhisattva*. Si veda *Bodhisattva-bhumi*.
- Lode della Perfezione della Saggezza*. Si veda *Prajna-paramita-stotra*.
- Lode delle Qualità Infinite*. Si veda *Gunaparyanta-stotra*.
- Lode in Centocinquanta Versi*. Si veda *Sata-pancasatka-stotra*.
- Lode in Onore di Colui che è Degno di Onore*. Si veda *Varnaha-varna-stotra*.
- Madhyamaka-hrdaya* (*Cuore della Via di Mezzo*) [Bhavaviveka], 40
- Madhyamakavatara* (*Commentario sulla "Via di Mezzo"*) [Ciandrakirti], 30, 154-55, 165
- Madhyamakavatara-bhasya* (*Spiegazione del "Commentario sulla 'Via di Mezzo'"*) [Ciandrakirti], 149, 155, 159
- Mahasattva*, i bodhisattva, 89, 146
- Maha-vairocanabhisambodhi-dharma-paryaya* (*Discorso sulla Grande Illuminazione di Vairocana*), 87
- Mahayana, 5, 13-19, 23, 25, 27-28, 45-46, 59-60, 72, 77, 80, 88, 98-99, 101-102, 107, 109, 138, 184, 188, 194-95, 207
- Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha* (*Metodo per Raggiungere il Sentiero Mahayana, Scritto in Forma Concisa*) [Atisha], 60, n.77; 61, n.80
- Mahayana-samgraha* (*Compendio Mahayana*) [Asanga], 46, 121
- Mahayana-sutralankara* (*Ornamento per i Sutra Mahayana*) [Maitreyanatha], 105-09, 111, 182, 222, 226-27, 229
- Mahayanottara-tantra-sastra/ Ratna-gotra-vibhaga/ Uttara-tantra* (*Continuum sublime*) [Maitreyanatha], 18, 90, 218
- Maitreya [Ajita], 64, 91, 92, 104
- Maitreyanatha. Si veda *Abhisamayalamkara*; *Mahayana-sutralankara-karika*; *Mahayanottara-tantra-sastra*.
- mandala, 17, 65, 93
- Mang-yul, 64
- Manjushri, 17, 29, 42

298 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

Manjusri-buddha-ksetra-guna-vyuha-sutra (*Sutra della Schiera delle Qualità del Regno di Buddha Manjushri*), 42, 80

Manjusri-vikridita-sutra (*Sutra del Gioco di Manjushri*), 154

Matreceta. Si veda *Sata-pancasatka-stotra*; *Varnaha-varne-bhagavato-buddhasya-stotesakya-stava*.

meditazione analitica, 219-20

mente dell'illuminazione, benefici della, 71-72; quattro cause per svilupparla, 24-25; quattro condizioni per svilupparla, 22-23, 25; quattro forze per svilupparla, 24-25; precetti della, 69-84; rituale per adottarla, 61-68; ventidue tipi di, 47; due benefici della prima generazione stabile della, 70-71; due componenti della, 23; due tipi di, 48-49, 67, 70-72. Si veda anche mente dell'illuminazione di aspirazione; mente dell'illuminazione dell'impegno. mente dell'illuminazione dell'impegno, 49, 62, 67, 231; danno alla, 194; precetti per, 83-84, 96 mente dell'illuminazione di aspirazione, 46, 49, 62-63, 67; danno alla, 194; precetti per, 69-84; rituale per adottarla, 61-68

merito, 21, 31, 42, 43, 66, 67, 70-72, 75, 94, 117, 121, 129, 140, 164, 192, 193, 200, 207, 213. Si veda anche collezioni di meriti e sublime saggezza.

metodo e saggezza, 19, 86-99. Si veda anche saggezza.

Metodo per Raggiungere il Sentiero Mahayana, Scritto in Forma Concisa. Si veda *Mahayana-patha-sadhana-varna-samgraha*.

Monte Meru, 41

naga, 63

Naga-rajabheri-gatha (*Versi dal Tamburo del Re dei Naga*), 41

Nagarjuna, 17-18, 42-43, 57, 64-65, 67, 82, 92, 194, 203. Si veda anche *Bodhicitta-vivarana*; *Prajna-paramita-stotra*, *Prajna-sataka*; *Ratnavali*, *Suhrl-lekha*; *Sutra-samuccaya*.

Nag-tsho (Nag-tso), 83

Nag-tso. Si veda Nag-tsho.

Nal-jor-ba-chen-bo. Si veda rNal-'byor-pa-chen-po.

Narayana-pariprccha-dharani (*Formula delle Domande di Narayana*), 219

Neu-sur-ba. Si veda sNe'u-zur-pa.

nirvana, 19, 23, 40-41, 68, 89, 96, 213, 228; non-dimorante, 30, 88

nove preoccupazioni mondane, 177

onniscienza, 15, 16, 29, 33, 41, 48, 74, 87, 93, 94, 98, 121, 222

orgoglio, tre tipi di, 197-199

Ornamento per i Sutra Mahayana. Si veda *Mahayana-sutralamkara*.

Ornamento per la Chiara Conoscenza. Si veda *Abhisamayalamkara*.

otto oggetti per sviluppare la convinzione circa gli insegnamenti, 178-179

otto similitudini, 230

Paramita-samasa (*Compendio delle Perfezioni*) [Aryasura], 14, 15, 117-19, 123-24, 138, 141, 145-47, 149, 153-54, 183, 185, 213-218

parola piacevole, 103, 226, 227-28

pazienza, 90, 105-06, 108-110, 121, 151-179, 213, 214, 217, 230

perfezione della saggezza, 18, 90, 97, 211-224

perseveranza gioiosa, 14, 92, 105 e segg., 121, 131, 178, 181-207, 210, 213 e segg., 230

Phu-chung-ba (Pu-chung-wa), 219

Po-to-ba (Bo-do-wa), 38, 166, 201, 219

- Prajna-paramita-stotra. (Lode della Perfezione della Saggezza)* [Nagarjuna], 18
Prajna-paramitopadesa-sastra (Trattato dell'Istruzione sulla Perfezione della Saggezza), n.54.
 Si veda anche *Abhisamayalamkara*.
- Prasanta-sataka (Cento Versi sulla Saggezza)*, [Nagarjuna], 212
Pramana-varttika-karika (Commentario sul "Compendio della Cognizione Validata") [Dharmakirti], 78, 86
Prasanta-viniscaya-pratiharya-sutra (Sutra sulla Magia della Pace Finale), 77
pratyekabuddha, 17-18, 22, 32, 33, 73, 92-93, 121
Preghiera di Samantabhadra. Si veda *Samantabhadra-carya-pranidhana*.
Preziosa Ghirlanda. Si veda *Ratnavali*.
Procedure Rituali per la Mente dell'Illuminazione e i Voti del Bodhisattva. Si veda *Cittotpada-samvara-vidhi-krama*.
Pu-chung-wa. Si veda *Phu-chung-ba*.
Pu-rangs (Bu-rang), 83
- quattro eccellenze dello stato elevato, 104-05
 quattro modi di radunare discepoli, 103, 225-29
 Quattro Nobili Verità, 228
 quattro poteri della confessione, 84, 156-57
 quattro pratiche di luce, 69, 79-83
 quattro pratiche nere, 69, 75-79, 81-83
Quattrocento Stanze. Si veda *Catuh-sataka*.
- Rag-ma, 78-79
Rajavadaka-sutra (Sutra del Consiglio al Re), 67
raksasa, 133
Ratna-cuda-sutra (Sutra delle Domande del Gioiello della Corona), 90
Ratna-gotra-vibhanga. Si veda *Mahayanottara-tantra-sastra*.
Ratna-guna-samcaya-gatha. (Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe), 64, 73-74, 77, 212, 216
Ratna-megha-sutra (Sutra della Nuvola di Gioielli), 80, 189
Ratnavali (Preziosa Ghirlanda) [Nagarjuna], 17, 18, 42-43, 94, 98, 117, 192, 193
 rGyal-ba-ye-'byung (Gyal-wa-yen-jung), 78
Rituale per Generare la Mente dell'Illuminazione. Si veda *Bodhicittotpada-samadana-vidhi*.
 rNal-'byor-pa-chen-po (Nal-jor-ba-chen-bo), 59, 219
 Rudra, 57
- Sad-dharmanusmṛty-upasthana (Consapevolezza [Continua] dell'Insegnamento Eccellente)*, 183
 Sagaramati, 33
Sagaramati-pariprccha-sutra. (Sutra delle Domande di Sagaramati), 33, 183
 saggezza, 18-23, 45, 63, 87 e segg., 105 e segg., 121, 134, 146, 172, 203, 211-224, 230. Si veda anche
 collezioni di meriti e sublime saggezza, metodo e saggezza.
Saggio sulla Mente dell'Illuminazione. Si veda *Bodhicitta-vivarana*.
Samadhi-raja-sutra (Sutra del Re delle Concentrazioni), 42, 80, 86
Samantabhadra-carya-pranidhana (Preghiera di Samantabhadra), 66
Sandhi-nirmocana-sutra (Sutra che Svela il Significato Inteso), 89
 Sam-ye. Si veda bSam-yas.
 Santaraksita, 82

300 *Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero*

- Santideva, 16, 27, 51, 53-54, 64-65, 82, 186, 205. Si veda anche *Bodhisattva-caryavatara*; *Siksa-samuccaya*; *Siksa-samuccaya-karika*.
- Sariputra, 28, 121.
- Sarva-vaidalaya-samgraha-sutra* (*Sutra che Raccoglie Tutti i Fili*), 91
- Sata-pancasatka-stotra* (*Lode in Centocinquanta Versi*) [Matrceta/Asvaghosa], 31, 201, 206
- Satyaka-parivarta* (*Capitolo di Colui che Dice il Vero*), 129
- Satyakaravadin, visione dei, 20, n. 17
- scambiare se stessi con gli altri, 51-60; due ostacoli a, 53-54
- Sce-rab-dor-je. Si veda Shes-rab-rdo-rje.
- sei perfezioni, 20, 68, 75, 85-86, 90-93, 94-95, 97, 99, 101, 103-11, 113, 121, 148, 150, 179, 185, 206, 211-14, 216-17, 223-24, 229-30
- sei supremazie, 121, 150, 211
- Schiera delle Qualità del Regno di Buddha Manjushri, Sutra*. Si veda *Manjushri-buddha-ksetra-guna-vyuha-sutra*.
- Se-mo-dru-ba (Se-mo-dru-wa), 201
- Se-mo-dru-wa. Si veda Se-mo-dru-ba.
- Sentiero Fondamentale per il Risveglio*. Si veda *Byang chub gzhung lam*.
- serenità, 19, 88, 93, 106, 107, 177, 210, 211, 223, 230
- Ser-ling-ba. Si veda gSer-gling-pa.
- sette aspetti del vivere mendicando, 177-78
- sette modi di sostenere l'insegnamento, 177
- sette rami dell'adorazione, 64-66
- Sha-bo-ba. Si veda Shva-bo-pa.
- Shang-na-chung. Si veda Zhang-sna-chung.
- Sha-ra-ba (Sha-ra-wa), 122, 168, 190, 198, 220
- Sha-ra-wa. Si veda Sha-ra-ba.
- Shen-don. Si veda gShen-ston.
- Shes-rab-rdo-rje (Sce-rab-dor-je), 169
- Shva-bo-pa (Sha-bo-ba), 59, 164
- Siksa-samuccaya* (*Compendio degli Addestramenti*) [Santideva], 41, 43, 54, 76, 79, 82, 116, 119-120, 122, 131, 138, 155, 159, 172, 176, 219
- Siksa-samuccaya-karika* (*Compendio degli Addestramenti in Versi*) [Santideva], 218
- Simha-pariprecha-sutra* (*Sutra Richiesto da un Leone*), 80
- Sisya-lekha* (*Lettera a uno Studente*) [Ciandragomin], 14-15, 39-40
- sNe'u-zur-pa (Neu-sur-ba), 168
- sofferenza e compassione, 44-45, 47, 86-87; e coltivazione dell'imparzialità, 36-37; e coltivazione dell'amore, 31-33, 43-44; e sviluppare la mente dell'illuminazione, 22-23; e perseveranza gioiosa, 182, 184, 190-99; e pazienza, 107-08, 109, 152, 160-66, 172-78; e aver cari se stessi, 52-58; e saggezza, 213; otto basi per accettare (la sofferenza), 177-78; cinque buone qualità della, 174
- "Sommario dei Fondamenti del Bodhisattva", 102, n.174
- Sommario del Cuore*. Si veda *Hridaya-niksepa*.
- Sommario in Versi della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe*. Si veda *Ratna-guna-samcaya-gatha*.
- Spiegazione del "Commentario sulla 'Via di Mezzo' "* [Ciandrakirti]. Si veda *Madhyamakavatara-bhasya*.
- Spiegazione Lunga del Sutra della Perfezione della Saggezza in Ottomila Righe*. Si veda *Abhisamayalamkaraloka*.

- sPyan-snga-ba (Jen-nga-wa), 219
- Sraddha-baladhanavatara-mudra-sutra (Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi nello Sviluppare il Potere della Fede)*, 29
- sravaka*, 16-18, 22, 30, 33, 45, 58, 62, 73, 92-93, 121, 149, 165
- Sri-paramadya-kalpa-rajā (Glorioso, Primo e Più Eminente dei Tantra)*, 89
- stabilizzazione meditativa, 46, 58, 88-95, 105, 106, 107, 109, 110, 121, 209-214, 219, 223, 230
- Stadi del Sentiero*. Si veda *Lam-rim*.
- Stadi della Meditazione*. Si veda *Bhavana-krama*.
- Stadi delle Attività del Guru*. Si veda *Guru-kriya-krama*.
- stato elevato, 13, 41, 94, 104-05, 147, 149, 153
- Sthiramati. Si veda *Kasyapa-parivarta-tika*.
- sTod-lungs (Dö-lung), 78
- stupa*, 155
- Subahu-pariprccha (Sutra delle Domande di Subahu)*, 124, 140-41, 179, 207, 211, 223
- sugata*, 189, 203
- Suhrl-lekha (Lettera a un Amico)* [Nagarjuna], 197, 203
- sutra (come sentiero), 215, 221, 223
- Sutra che Mostra il Segreto Inconcepibile del Tathagata*. Si veda *Tathagatacintya-guhya-nir-desā-sutra*.
- Sutra che Raccoglie Tutti i Fili*. Si veda *Sarva-raidalya-samgraha-sutra*.
- Sutra che Svela il Significato Inteso*. Si veda *Samdhi-nirmocana-sutra*.
- Sutra degli Insegnamenti di Aksayamati*. Si veda *Aksayamati-nirdesa-sutra*.
- Sutra dei Dieci Insegnamenti*. Si veda *Dasa-dharmaka-sutra*.
- Sutra dei Sette Dharma. Chos bdun pa'i mdo*.
- Sutra dei Tre Cumuli*. Si veda *Tri-skandhaka-sutra*.
- Sutra del Capitolo di Kasyapa*. Si veda *Kasyapa-parivarta-sutra*.
- Sutra del Compendio degli Insegnamenti*. Si veda *Dharma-samgiti-sutra*.
- Sutra del Consiglio al Re*. Si veda *Rajavavada-sutra*.
- Sutra del Discorso della Nobile Figlia Ciandrottama*. Si veda *Candrottama-darika-ryakarana-sutra*.
- Sutra del Gioco di Manjushri*. Si veda *Manjusri-vikridita-sutra*.
- Sutra del Loto della Compassione*. Si veda *Karuna-pundarika-sutra*.
- Sutra del Più Eminente di Gaya*. Si veda *Gaya-sirsa-sutra*.
- Sutra del Re delle Concentrazioni*. Si veda *Samadhi-rajā-sutra*.
- Sutra del Sigillo dell'Impegnarsi nello Sviluppare il Potere della Fede*. Si veda *Sraddha-baladhanavatara-mudra-sutra*.
- Sutra dell'Arvento dei Tathagata*. Si veda *Tathagatotpatti-sambhava*.
- Sutra dell'Eone di Buon Auspicio*. Si veda *Bhadra-kalpika-sutra*.
- Sutra dell'Esortazione al Pensiero Speciale*. Si veda *Adhyasaya-samcodana-sutra*.
- Sutra dell'Insegnamento di Vimalakirti*. Si veda *Vimalakirti-nirdesa-sutra*.
- Sutra dell'Ornamento del Fiore*. Si veda *Buddhavatamsaka-sutra*.
- Sutra della Concentrazione sul Mudra della Sublime Saggezza del Tathagata*. Si veda *Tathagata-jnana-mudra-samadhi-sutra*.
- Sutra della Disposizione degli Steli*. Si veda *Ganda-ryuha-sutra*.
- Sutra della Lampada Lunare*. Si veda *Candra-pradipa-sutra*.
- Sutra della Luce d'Oro*. Si veda *Swarna-prabhasa-sutra*.
- Sutra della Nuvola di Gioielli*. Si veda *Ratna-megha-sutra*.

302 Il Grande Trattato sugli stadi del sentiero

Sutra della Purificazione delle Oscurazioni del Karma. Si veda *Karmavarana-visuddhi-sutra*.
Sutra della Schiera delle Qualità del Regno di Buddha Manjushri. Si veda *Manjusri-buddha-ksetra-guna-vyuha-sutra*.

Sutra delle Domande del Capofamiglia Ugra. Si veda *Grha-pati-ugra-pariprccha-sutra*.

Sutra delle Domande del Capofamiglia Viradatta. Si veda *Viradatta-grha-pati-pariprccha-sutra*.

Sutra delle Domande del Gioiello della Corona. Si veda *Ratna-cuda-sutra*.

Sutra delle Domande del Tesoro del Cielo. Si veda *Gagana-ganja-pariprccha-sutra*.

Sutra delle Domande di Sagaramati. Si veda *Sagaramati-pariprccha-sutra*.

Sutra delle Domande di Subahu. Si veda *Subahu-pariprccha*.

Sutra delle Domande di Upali. Si veda *Upali-pariprccha-sutra*.

Sutra Richiesto da Brahma. Si veda *Brahma-pariprccha-sutra*.

Sutra Richiesto da un Leone. *Simha-pariprccha-sutra*.

Sutra-samuccaya (Compendio dei Sutra), [Nagarjuna], 97

Sutra sui Dieci Livelli. *Dasa-bhumika-sutra*.

Sutra sulla Magia della Pace Finale. Si veda *Prasanta-viniscaya-pratiharya-sutra*.

Swarna-prabhasa-sutra (Sutra della Luce d'Oro), 43.

tantra (come sentiero o veicolo), 16-17, 102, 215, 221, 223. Si veda anche veicolo del mantra.

Tantra che Conferisce l'Iniziazione di Vajrapani. Si veda *Vajrapany-abhiseka-maha-tantra*.

tathagata, 65, 68, 92, 98, 183, 188-89

Tathagatacintya-guhya-nirdesa-sutra (Sutra che Mostra il Segreto Inconcepibile del Tathagata), 89, 97

Tathagata-jnana-mudra-samadhi-sutra (Sutra della Concentrazione sul Mudra della Sublime Saggezza del Tathagata), 48

Tathagatopatti-sambhava (Sutra dell'Arvento dei Tathagata), 98

Tesoro della Conoscenza. Si veda *Abhidharma-kosa*.

Trattato dell'Istruzione sulla Perfezione della Saggezza. Si veda *Prajna-paramitopadesa-sastra*.

tre addestramenti, 13-14, 104, 109, 111

tre aspetti principali del sentiero, 31, 47, 63

tre gioielli, 61, 63-64, 66, 74-75, 178

tre grandi poteri dei buddha e dei bodhisattva, 178

tre miliardi di sistemi di mondi, 43

trentasette branche dell'illuminazione, 99

Triratnadasa. Si veda *Gunaparyanta-stotra*.

Tri-skandhaka-sutra (Sutra dei Tre Cumuli), 94

undici attività per il benessere degli altri, 178, 210

undici tipi di esseri viventi, 148, n.238

Upali, 155

Upali-pariprccha-sutra (Sutra delle Domande di Upali), 82

utpala, fiore di, 183

Uttara-tantra. Si veda *Mahayanottara-tantra-sastra*.

Vajrapani, 17

Vajrapany-abhiseka-maha-tantra (Tantra che Conferisce l'Iniziazione di Vajrapani), 17

Vajrayana, 99, 102

- Varnaha-varna-stotra (Lode in Onore di Colui che è Degno di Onore)* [Aryasura], 215
- Vasubandhu. Si veda *Abhidharma-kosa*; *Abhidharma-kosa-bhasya*.
- veicolo del mantra, 99. Si veda anche tantra (come sentiero o veicolo).
- veicolo della perfezione, 16, 99, 191
- Versi dal Tamburo del Re dei Naga*. Si veda *Naga-rajā-bheri-gatha*.
- Vimalakīrti-nirdeśa-sūtra (Sutra dell'Insegnamento di Vimalakīrti)*, 89, 98
- Viniscaya-saṃgrahani (Compendio delle Determinazioni)* [Asaṅga], 133, 135, 138, 149
- Viradatta-grha-pati-pariprecha-sūtra (Sutra delle Domande del Capofamiglia Viradatta)*, 72
- Vita di Maitreya*. Si veda *Arya-maitreya-vimokṣa*.
- voti, 166, 203; bodhisattva, 46-47, 49, 62, 65, 67-68, 73-74, 77, 81-86, 88, 98, 102-03, 137, 140, 148-49, 193, 196-97, 205, 230, 231; liberazione individuale, 108, 119, 148-49
- Voti della Liberazione del Bodhisattva*. Si veda *Bodhisattva-pratimokṣa*.
- yakṣa*, gli, 71, 133
- Yoga-carya-bhūmi (Livelli degli Atti Yogici)* [Asaṅga], 38
- Zhang-sna-chung (Shang-na-chung), 30