

Una breve raccolta di consigli di Sua Santità il Dalai Lama per praticare giornalmente la Mente dell'Illuminazione.

Questo è una piccola raccolta di insegnamenti e consigli su come generare la mente dell'illuminazione nell'ambito della presa dei voti del Bodhisattva. Si basa principalmente su insegnamenti che ha dato molte volte Sua Santità il Dalai Lama, specialmente nell'occasione dell'iniziazione di Avalokitesvara e della cerimonia della mente dell'Illuminazione tenuta a Sakadawa 2020.

Questa raccolta ha lo scopo di favorire la pratica quotidiana di Bodhicitta accompagnata dalla presa dei voti del Bodhisattava, riflettendo la pratica giornaliera di Sua Santità stesso. Come insegnato da Sua Santità, questa dovrebbe essere anche la nostra pratica principale, se ci sentiamo studenti di Sua Santità, da portare avanti giornalmente, facendo in modo di educare il più possibile il nostro pensiero con la mente dell'illuminazione, la responsabilità universale.

Ho incluso alcune delle citazioni dai testi dei grandi maestri Indiani e Tibetani che Sua Santità utilizza quotidianamente per la Sua Pratica.

Il corpo centrale è costituito dal rituale della meditazione per generare le due menti dell'illuminazione, quella dell'aspirazione e quella dell'impegno con i preliminari per la motivazione e le dediche conclusive.

Questo piccolissimo lavoro è dedicato esclusivamente alla lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama, il Baghawan del XXI secolo e il vero Signore assoluto degli insegnamenti di Buddha sia scritturali che di realizzazione. Possano tutte le Sue attività meravigliose essere sempre prive di ostacoli e pervasive come lo spazio.

Lotsawa Fabrizio Pallotti, Sakadawa 2020, Livorno, per Istituto Lama Tzong Khapa

Citazioni per generare e sostenere la motivazione della responsabilità universale.

Nagarjuna dal Fondamento della Saggezza:
*Spinto dalla tua suprema mente compassionevole
hai insegnato il puro Dharma
per eliminare tutte le visioni (distorte):
mi prostro a Gothama.*

Chandrakirti, la strofa dell'omaggio all'inizio del Supplemento della Via di Mezzo:
Solo la mente compassionevole è il seme per il grande raccolto dei Vittoriosi, nel mezzo è come l'acqua per il suo sviluppo e infine la maturazione che porta l'usufrutto continuo. Quindi, fin dall'inizio lodo la Grande Compassione.

Ancora dallo stesso testo:
*Uditori e i Realizzatori solitari della realtà nascono dal Re dei Soggiogatori,
I Buddha nascono dai Bodhisattva,
la mente compassionevole, la comprensione non duale e la mente dell'illuminazione sono le cause dei Figli dei Vittoriosi.*

Sua Santità:
“Quindi, la causa principale dell'illuminazione è la grande compassione, che ha tre aspetti: la compassione che osserva gli esseri, che osserva i fenomeni e la compassione senza referente. Quest'ultima ha come sostegno la visione corretta della realtà. Noi, come discepoli del Buddha dovremmo educare e plasmare il nostro pensiero con la visione della vacuità e la mente dell'illuminazione. Questo è il modo migliore di seguire il nostro maestro, Il Buddha, e di essergli riconoscenti.

Pensa che davanti a te c'è effettivamente Buddha Sakyamuni, risplendente, circondato da Nagarjuna e i diciassette grandi saggi dell'India, come Aryadeva e Chandrakirti. Intorno a loro pensa anche che ci sono Cenresig, che incarna la grande compassione di tutti i Buddha, Manjusri che è la manifestazione della Saggezza, Vajrapani e Tara, che incarna le attività di tutti i Buddha. con loro pensa che ci sono anche Maitreya, Samantabhadra e gli otto grandi bodhisattva.

Rifletti come il Buddha Baghawan quando era sul sentiero ha per prima cosa generato la mente dell'illuminazione, poi per tre lunghi eoni ha praticato le due accumulazioni, sempre sulla base della mente dell'illuminazione sostenuta dalla visione del sorgere dipendente.

Quando il Buddha è apparso in India, alcune delle sue attività illuminate volte a mostrare la via ai discepoli sono state per prima cosa abbandonare la vita mondana e dedicarsi alle pratiche ascetiche per sei anni ed infine ottenere l'illuminazione sotto l'albero del bodhi a Bodhgaya. Paragonato ai tre lunghi eoni di accumulazione sei anni di ascetismo non sono niente. E! quindi evidente che queste azioni sono volte a mostrare ai suoi discepoli la necessità di purificare la mente dalle due oscurazioni con costanza, sforzo e perseveranza.

Cominciamo con la recitazione della strofa del Rifugio e Bodhicitta, poi i sette rami ed infine le strofe della Bodhicitta.

Uno di questi versi dice

Per completare lo scopo mio e altrui

Genero la mente dell'illuminazione

Queste poche parole sono cariche di significato, ovvero se vuoi ottenere i tuoi scopi niente è più efficace della mente dell'illuminazione, se vuoi essere di beneficio agli altri non c'è niente di meglio se non generare la mente dell'illuminazione.

Quindi sia per la salute fisica che quella mentale, medita bodhicitta, per progredire sul sentiero medita bodhicitta. Anche tutte le qualità che ammiriamo così tanto negli esseri illuminati vengono dalla mente dell'illuminazione. Io di solito dico che se vuoi essere veramente egoista in un modo intelligente, se veramente ti sta a cuore il tuo scopo, allora sforzati di generare la mente dell'illuminazione, questo è il modo migliore di prendersi cura di se stessi. Anche se non segui nessuna religione, più pensi agli altri, meno sei egoista avrai più successo e più amici che ti sostengono nella vita, insieme a pace e tranquillità mentale e benessere fisico.

Quindi tutti i benefici temporanei e a lunga scadenza vengono da questa attitudine. Solo pensare a noi stessi induce paure, diffidenza, preoccupazioni e ansia, e questo mina la salute fisica e la pace della mente, ci rende infelici. Quindi questa mente altruista sostenuta da ragioni e saggezza ha come scopo il bene immediato e quello ultimo.

A questo punto il passaggio successivo

Dopo avere generato la mente dell'illuminazione

Accoglierò tutti gli esseri come miei ospiti

Impegnandomi nella condotta meravigliosa e suprema dell'illuminazione Possa io ottenere lo stato di Buddha per essere di beneficio a tutti gli esseri migratori.

Questo significa che non mi accontento di fare uno sforzo mentale ma mi impegno effettivamente a essere di beneficio praticando le sei perfezioni, che sono la condotta meravigliosa perché queste attività sono solo di beneficio. Come quando invitiamo un ospite a casa poi non lo lasciamo in disparte, sarebbe molto brutto, essendo nostro ospite siamo responsabili del suo benessere. Nello stesso modo abbracciamo tutti gli infiniti esseri e la loro felicità e l'eliminazione della loro sofferenza diventa nostra responsabilità.

Dal Bodhisattvachariavataara di Shantideva:

*Qualsiasi cosa positiva in questo mondo deriva alla mente altruistica,
qualsiasi cosa negativa di questo mondo deriva dall'egoismo.*

*Che bisogno c'è di aggiungere altro?
Gli esseri ordinari agiscono solo per il proprio scopo,
i Buddha agiscono per il bene degli altri.
Questa è la differenza fra questi due.*

*Se non scambio la mia felicità
per la sofferenza degli altri,
non otterrò lo stato di Buddha
e non sarò felice nemmeno nel samsara.*

*Finche lo spazio esiste,
finché esistono gli esseri,
possa esistere anche io
per eliminare le loro sofferenze.*

*Quindi cavalcando il cavallo della mente dell'illuminazione,
tutto lo scoraggiamento viene eliminato
e procederò da felicità in felicità:
quale saggio potrebbe mai procrastinare (questa mente).*

Abbiamo incontrato gli insegnamenti di Buddha, abbiamo ricevuto le istruzioni per generare questa mente dell'illuminazione, quindi avendo questa opportunità dobbiamo impegnarci con più impegno possibile”.

La pratica effettiva

Rifugio e Bodhicitta

Nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha

Prendo rifugio finché non avrò ottenuto l'illuminazione.

Per le raccolte che ho ottenuto con la generosità e le altre

Possa io ottenere l'illuminazione per il beneficio degli esseri migratori.

La Preghiera In Sette Rami

1.Prostrazioni.

A tutti i Tathagata dei tre tempi che sono i leoni della razza umana

In tutte le dieci direzioni degli universi

A tutti voi senza eccezione

Mi prostro con il corpo, parola e mente.

Per il potere di questa preghiera delle Buone Azioni

Tutti i Vittoriosi appaiono direttamente alla mia mente:

Mi prostro con un numero di corpi pari agli atomi degli universi

Che si inchinano a tutti i Vittoriosi.

2.Offerte.

In ciascun atomo risiedono tanti Buddha per quanti atomi esistono

E sono circondati dai Figli dei Vittoriosi:

Immagino che tutta la sfera della realtà

sia completamente pervasa da loro

Con un oceano inesauribile di lodi

Con il suono di un oceano di melodie differenti

Esprimo le supreme qualità di tutti i Vittoriosi

E lodo tutti i Tathagata.

A ciascuno di questi Vittoriosi offro

Ghirlande perfette di fiori bellissimi

Musiche, unguenti e parasoli

Lampade supreme e ottimo incenso,

Vestiti eccellenti e profumi buonissimi
Cumuli di incenso in polvere come il monte meru
Tutti disposti in modo stupendo
Li offro a tutti questi Vittoriosi.

Queste vaste offerte insuperabili
Visualizzando tutti i Vittoriosi
Con la spinta della fede nelle Buone Azioni
Le offro prostrandomi a tutti i Vittoriosi.

3.Confessione.

Tutte le negatività che ho compiuto
Con il corpo, la parola e la mente
Spinto dall'attaccamento, dall'odio e dall'ignoranza,
Le confesso tutte individualmente.

4.Gioire.

Gioisco di tutti i meriti
Di tutti i Vittoriosi e Bodhisattva delle dieci direzioni
Dei realizzatori solitari, di coloro che si stanno addestrando e
che hanno finito l'addestramento
e di quelli di tutti i migratori.

5.Richiesta di girare la ruota del Dharma.

Lampade degli universi delle dieci direzioni
Che attraversando gli stadi dell'illuminazione avete ottenuto la
libertà dall'attaccamento
A tutti voi che siete i Salvatori
Faccio richiesta di girare la ruota del Dharma insuperabile.

6.Supplica di non entrare nel Nirvana.

A voi che state per entrare nel Nirvana

Vi supplico a mani giunte di rimanere
Per innumerevoli eoni quanti sono gli atomi del mondo
Per il beneficio di tutti gli esseri migratori.

7.Dedica.

Qualunque piccola virtù che ho accumulato
Con le prostrazioni, le offerte, la confessione
Il gioire la richiesta e la supplica
Le dedico tutte all'illuminazione.

La generazione della mente dell'illuminazione.

Con il desiderio di liberare tutti gli esseri senzienti
Prenderò sempre rifugio
Nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha
Finché non avrò ottenuto l'essenza dell'illuminazione

Con l'entusiasmo della saggezza e della compassione
Per il beneficio degli esseri senzienti
In presenza dei Buddha
Genero la mente della completa illuminazione.

Finché ci sarà lo spazio
E finché ci saranno gli esseri senzienti
Anche io possa rimanere
Per eliminare le sofferenze degli esseri migratori.

La presa dei voti del Bodhisattva.

Prendo Rifugio nei tre gioielli
Confesso tutte le negatività individualmente
Gioisco delle virtù degli esseri migratori
Tengo a mente l'illuminazione del Buddha.

Nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Comunità
Prendo rifugio fino all'illuminazione
Per completare lo scopo mio e altrui

Genero la mente dell'illuminazione

Dopo avere generato la mente dell'illuminazione
Accoglierò tutti gli esseri come miei ospiti
Impegnandomi nella condotta meravigliosa e suprema
dell'illuminazione
Possa io ottenere lo stato di Buddha per essere di beneficio a
tutti gli esseri migratori.

Gioire della presa dei voti del Bodhisattva

Oggi ho reso la mia vita significativa,
Ho ottenuto l'eccellente esistenza umana
Oggi sono nato nella famiglia di Buddha
E sono diventato un figlio di Buddha.

La promessa di non contravvenire ai voti del Bodhisattva e a Bodhicitta.

Da ora in poi
Agirò sempre in accordo a questo lignaggio
Senza mai danneggiare
Questo nobile lignaggio

Come ci insegna Sua Santità:

“Io faccio questa pratica tutti i giorni molte volte, è il mio primo pensiero quando mi sveglio e anche tutte le pratiche che faccio dello yoga della divinità, anche solo visualizzare Tara di fronte a me, colgo l'occasione per generare la mente dell'illuminazione e prendere i voti del Bodhisattva. Fate così anche voi, copiate da me.

Come ci insegnano i maestri Khadampa”:

*Questa vita preziosa è grazie alle vite passate preziose,
ora con questa vita preziosa fa i modo in quella futura di non precipitare ancora nell'abisso dei reami infelici.*

“Dobbiamo dare significativo al fatto che siamo esseri umani, anche se abbiamo un corpo di carne e ossa che è contaminato, usiamolo nel modo migliore, visto che dentro c'è questa mente che possiede la potenzialità di Buddha. Come insegna Maitreya nel continuo Sublime”:

*Tutti gli esseri incarnati possiedono sempre l'essenza di Buddha,
poiché il Corpo Supremo dei Buddha perfetti si irradia,
la natura ultima è la stessa
e il lignaggio è presente*

“Questo vuole dire che ottenere l'illuminazione è possibile, perchè la natura della mente che abbiamo, anche se in un corpo contaminato, è luminosa e cognitiva, chiara luce, e le affezioni mentali non sono intrinseche in questa natura, sono solo temporanee e avventizie. Essendo delle cognizioni distorte le affezioni possono essere eliminate con la forza dell'applicazione dell'antidoto, la saggezza che realizza la natura del sorgere dipendente. Quindi le potenzialità dello sviluppo completo delle qualità è già presente nel nostro continuum mentale”.

Shantideva:

*Questa è la medicina suprema, che cura la malattia del mondo,
un albero di rifugio per le creature stanche che barcollano lungo
la strada dell'esistenza;*

*La via per superare le cattive rinascite, aperta a tutti coloro
che viaggiano; è la luna nascente della mente, che mitiga le
contaminazioni del mondo;*

E' il sole splendente, che dissipa la nebbia dell'ignoranza dal mondo. È il burro fresco sorto dal rimescolare il latte del vero Dharma.

Per la carovana dell'umanità che percorre la strada dell'esistenza, affamata di felicità, questa è una festa di felicità offerta come ristoro a tutti gli esseri che si avvicinano.

Oggi, nel frattempo, invito il mondo allo stato di Buddha e alla felicità mondana. Alla presenza di tutti i Salvatori, possano gli dei, i titani e tutti gioire".

Per concludere, come insegnato da Nagarjuna:

Possa io essere sempre un oggetto di uso per tutti gli esseri senzienti per quanto essi desiderino senza ostacoli, così come lo sono la terra, acqua, fuoco, vento, erbe e selvaggi foreste.

Possa io essere tanto caro agli esseri senzienti quanto la loro stessa vita, e che loro possano essere ancora più cari a me. Possano le loro negatività maturare su di me, e tutte le mie virtù maturare in loro.

Finché un qualsiasi essere senziente Ovunque sia, non è liberato, Possa io rimanere per il bene di quell'essere, anche se ho raggiunto la suprema illuminazione.

*Se il merito di dire questo
Se avesse una forma, non potrebbe essere contenuto
in numerosi universi tanti quanti sono
i granelli di sabbia del Gange”.*

Dediche
Chang Chub..
Jampel..
Kanrig
Te ne rindu..