

Coltivare la Mente dell'Illuminazione



Breve raccolta di consigli di Sua Santità il Dalai Lama
per una pratica quotidiana

Estratti da Livestreaming del 6 giugno 2020



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 Gothamama.*

**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.

Visualizzazione per la generazione della mente dell'illuminazione.

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. È 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 vengo-

no 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 perchè 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
dalla 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.

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 esistano

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

Per sostenere la Mente dell'Illuminazione

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 fai in modo di non precipitare
in quella futura ancora nell'abisso dei reami infelici.*

Dobbiamo dare significato 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 contamina-
zioni del mondo;*

*È il sole splendente, che dissipa la nebbia dell'ignoranza dal mon-
do. 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 risto-
ro 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 Salvatore, 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, l'acqua, il fuoco, il vento, le erbe e le selvagge 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
avesse una forma, non potrebbe essere contenuto
in numerosi universi tanti quanti sono
i granelli di sabbia del Gange.*

Dediche

Dedica per realizzare bodhicitta

JANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE
MA KYE PA NAM KYE GHIUR CIG
KYE WA GNAM PA ME PA YANG
GONG NE GONG DU PEL WAR SCIOG

Possa la mente preziosa dell'illuminazione,
sorgere in chi ancora non l'ha generata.
E possa la mente che è già stata generata,
non diminuire mai, ma accrescersi sempre più.

GHE WA DI YI GNUR DU DAG
LA MA SANG GHIE DRUB GHIUR NE
DRO WA CIG KYANG MA LÜ PA
DE YI SA LA GÖ PAR SCIOG

A causa di queste virtù, possa io diventare
velocemente un Guru-Buddha,
E guidare tutti gli esseri transmigratori,
senza eccezione, a quello stato.

Dedica come fecero tutti i Buddha e i Bodhisattva del passato

JAM PEL PA WÖ JI TAR KYEN PA DANG
KÜN TU ZANG PO DE YANG DE SCIN TE
DE DAG KÜN GHYI JE SU DAG LOB CIR
GHE WA DI DAG TAM CE RAB TU NGO

Al pari dell'eroe Manjushri e di Samantabhadra,
che conoscono la realtà così come essa è,
anch'io dedico tutto questo merito nel modo migliore,
per essere in grado di seguire il loro esempio perfetto.

DÛ SUM SCEG PE GHIEL UA TAM CE KYI
NGO WA GANG UA CIOG TU NGAG PA DE
DAG GHI GHE UE TSA UA DI KÛN KYANG
ZANG PO CIÖ CIR RAB TU NGO UAR GHI

Dedico tutte queste radici di virtù
con la dedica considerata suprema
dai vittoriosi dei tre tempi, andati nella talità,
affinché le mie azioni portino giovamento.



Preghiera di lunga vita per Sua Santità il Dalai Lama

GANG RI RA UE COR UE SCING CAM DIR
PEN DANG DE UA MA LÛ GIUNG UE NE
CEN RE SIG UANG TEN DZIN GHIA TSO YI
SCIAB PE SI TE BAR DU TEN GHIUR CIG

In questo paese circondato da montagne innevate,
tu sei la sorgente di ogni beneficio e felicità.
Potente Cenresig, Tenzin Ghatso, ti prego di rimanere
fino alla fine dell'esistenza ciclica.

Preghiera finale del Lam-Rim

DER NI RING DU BE LE TSO GNI NI
KA TAR YANG PA GANG SCIG SAG PA DE
LO MIG MA RIG GHI DONG DRO WA KÜN
NAM DREN GHIEL WE WANG POR DAG GHIUR CIG

A causa delle due raccolte, vaste come lo spazio, da me accumulate
impegnandomi con sforzo in questa pratica per lungo tempo,
possa io divenire il Buddha principale per tutti coloro
il cui occhio mentale della saggezza è ottenebrato dall'ignoranza.

DER MA SÖN PE TSE RAB KÜN TU YANG
JAM PE YANG KYI TSE WE JE SUNG NE
TEN PE RIM PA KÜN TSANG LAM GHYI CIOG
GNE NE DRUB PE GHIEL NAM GNE JE SCIOG

Anche se non otterrò questo stato, in tutte le mie vite
possa Manjushri prendersi cura di me con amore,
possa io trovare il supremo sentiero graduale degli insegnamenti,
e possa io compiacere tutti i vittoriosi con la mia pratica.

RANG GHI JI SCIN TOG PE LAM GHYI NE
SCIUG DRAG TSE WE DRANG WE TAB KE KYI
DRO WE YI KYI MÜN PA SEL JE NE
GHIEL WE TEN PA YÜN RING DZIN GHIUR CIG

Con l'abilità nei metodi ispirata dalla grande forza della compassione,
possa io dissipare le oscurazioni mentali di tutti gli esseri
con il mio discernimento dei punti del sentiero:
possa io sostenere a lungo gli insegnamenti del Buddha.

TEN PA RIN CEN CIOG GHI MA KYAB PAM
KYAB KYANG GNAM PAR GHIUR WE CIOG DER NI
GNING JE CEN PÖ YI RAB KYÖ PA YI
PEN DEI TER DE SEL WAR JE PAR SCIOG

Con il cuore colmo di grande compassione,
ovunque il prezioso insegnamento
non sia ancora giunto o sia degenerato,
possa io rivelare questo tesoro di benefici e felicità.

SE CE GHIEL WE ME JUNG TRIN LE LE
LEG DRUB JANG CIUB LAM GHYI RIM PE KYANG
TAR DÖ NAM KYI YI LA PEL TER SCING
GHIEL WE DZE PA RING DU KYONG GHIUR CIG

Possano le meravigliose opere virtuose dei vittoriosi e dei loro figli
e la pratica eccellente degli stadi del sentiero all'illuminazione
portare la pace nella mente di quelli che desiderano la liberazione;
possano le azioni dei vittoriosi continuare a lungo.

LAM SANG DRUB PE TÜN KYEN DRUB JE CING
GHEL KYEN SEL JE MI DANG MI MIN KÜN
TSE RAB KÜN TU GHIEL WE NGAG PA YI
NAM DAG LAM DANG DREL WAR MA GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri umani e non umani che eliminano le avversità
e creano le condizioni favorevoli per la pratica dei sentieri eccellenti,
non essere mai separati, in tutte le loro vite,
dal sentiero più puro, elogiato dai vittoriosi.

GANG TSE TEG PA CIOG LA CIÖ CIÖ CIÜ
TSÜL SCIN DRUB LA TSÖN PA DE YI TSE
TU DEN NAM KYI TAG TU DROG JE CING
TRA SCI GHIA TSÖ CIOG KÜN KYAB GHIUR CIG

Ogni volta che qualcuno si impegna con sforzo per agire
in accordo alle dieci pratiche virtuose del Mahayana,
possa essere sempre assistito dai potenti dharmapala
e possano oceani di prosperità diffondersi ovunque.



ISTITUTO
LAMA TZONG KHAPA
www.iltk.it

Ente di culto civilmente riconosciuto. Iscritto nel Registro delle Onlus dal 20/03/17 al n. 20776 - C.F. 90043410506 - P.I. 02261290502

Testi a cura di: Fabrizio Pallotti.
Foto di copertina: Ven. Tenzin Jamphel

Diffuso sia in digitale che in cartaceo. Stampato in proprio.
Impaginazione: Piero Sirianni



ISTITUTO
LAMA TZONG KHAPA

www.iltk.it