



SEINE HEILIGKEIT DER
DALAI LAMA
7. UND 8. FEBRUAR 2015, BASEL

otto versi
dell'addestramento mentale
Bodhicitta Vivarana

ITALIANO

OTTO VERSI DELL'ADDESTRAMENTO MENTALE

Kadampa Geshe Langritangpa

- 1 | Poiché tutti gli esseri senzienti sono più preziosi del gioiello che esaudisce i desideri, essendo intenzionato a realizzare lo scopo supremo possa sempre prendermi cura di loro
- 2 | Ovunque e con chiunque mi trovi possa ritenermi inferiore a tutti e, con sincera intenzione, possa considerare gli altri come supremi.
- 3 | In ogni attività analizzerò la mia mente e non appena sorgono emozioni distruttive, poiché danneggiano me stesso e gli altri possa affrontarle con determinazione e fermarle.
- 4 | Quando vedo esseri di natura miserabile sopraffatti da forti negatività e sofferenze possa considerarli rari, come un tesoro prezioso difficile da trovare.
- 5 | Quando altri, per invidia, ingiustamente mi maltrattano con critiche, calunnie e altro, possa accettare su di me la sconfitta e offrire agli altri la vittoria.
- 6 | Anche se qualcuno che ho aiutato e in cui ho riposto grandi speranze mi danneggia del tutto ingiustamente, possa considerarlo come un prezioso amico virtuoso.
- 7 | In breve, possa offrire, direttamente e indirettamente, benefici e felicità a tutte le madri e possa segretamente prendere su di me tutti i problemi e le sofferenze delle madri.



Tibetan community in Switzerland & Liechtenstein (TCSL)

Binzstrasse 15 | 8045 Zurigo | Svizzera

info@tibetswiss.ch | www.tibetswiss.ch

- 8 | Senza aver contaminato tutto ciò con le impurità della concezione degli otto dharma mondani, comprendendo che tutti i fenomeni sono illusori possa non aderirvi ed essere liberato da ogni legame.

BODHICITTA VIVARANA **commentario alla mente dell'illuminazione**

Nagarjuna

In Sanscrito: bodhititabiarana nama
In Tibetano: bjang chub sems kyi 'drel pa

Omaggio al Glorioso Vajrasattva!

E' stato detto che:
Separata da tutte le cose
avendo abbandonato l'oggetto e il soggetto
degli aggregati, degli elementi e delle sorgenti,
poiché i fenomeni sono uguali in quanto privi di sè
la propria mente è da sempre innata,
della natura della vacuità.

'Nello stesso modo in cui i Buddha Baghawan e i Bodhisattva Mahasattva hanno generato la mente suprema, anche io, per salvare quegli esseri senzienti che non sono salvi, per liberare coloro che non sono liberi, per dare respiro a coloro che non respirano, per portare nello stato completamente al di là della sofferenza coloro che lo non sono, da ora finché non avrò raggiunto l'essenza dell'illuminazione genero la mente della suprema illuminazione'.

I Bodhisattva che praticano il mantra segreto, dopo aver generato in questo modo l'aspetto convenzionale della mente dell'illuminazione, che ha la natura dell'aspirazione, devono generare la mente dell'illuminazione ultima, tramite la forza della meditazione. Quindi spiegherò ciò che è la sua natura.

- 1 | Prostrandomi al Glorioso Detentore del Vajra che incarna la mente dell'illuminazione, spiegherò la meditazione della mente dell'illuminazione che è ciò che distrugge il samsara.

- 2 | La mente dell'illuminazione dei Buddha non è oscurata dai concetti della concezione del sè, degli aggregati e altro. E' detto che è sempre caratterizzata dalla vacuità.

- 3 | Questa mente irrorata dalla compassione deve essere coltivata con sforzo. I Buddha che incarnano la grande compassione coltivano costantemente questa mente dell'illuminazione.
- 4 | Il sé designato dai Thirtika anche se analizzato con le ragioni la sua esistenza non si trova in nessuno degli aggregati.
- 5 | Gli aggregati esistono ma non sono permanenti, inoltre non sono della natura del sé. Comunque, permanente e impermanente, non possono esistere come sostegno e sostenuto.
- 6 | Se ciò che si chiama sé non esiste, come può ciò che si chiama agente, essere permanente? Se il fenomeno in questione esistesse, come i fenomeni nel mondo, sarebbe agibile.
- 7 | Poiché il permanente non ha funzione né gradualmente né istantaneamente, per cui sia dentro che fuori, una tale entità permanente non esiste.
- 8 | Se avesse capacità, perché dovrebbe dipendere? Questa cosa dovrebbe prodursi simultaneamente. Ciò che dipende da un'altra cosa non è permanente e non ha capacità.
- 9 | Quindi, poiché le cose non sono permanenti, le cose sono sempre momentanee e, rispetto a qualunque cosa impermanente, l'agente non viene confutato.
- 10 | Questo mondo privo del sé e così via è distrutto dalla mente che concepisce soggetto e oggetto di aggregati, elementi e sorgenti.

- 11 | Coloro che sono premurosi hanno insegnato agli Uditori i cinque aggregati: forma, sensazioni, discriminazioni, fattori composti e coscienza.
- 12 | Colui che è eccellente fra gli umani ha sempre insegnato anche che le forme sono come schiuma, le sensazioni sono come le bolle d'acqua, e le discriminazioni sono simili al miraggio.
- 13 | I fattori composti sono come il plantano, la coscienza è come un'illusione magica. Presentando gli aggregati in questo modo hanno insegnato ai Bodhisattva.
- 14 | Ciò che è della natura dei quattro grandi elementi è spiegato chiaramente che è l'aggregato della forma. I rimanenti che sono indispensabili sono quindi stabiliti come non forma.
- 15 | Con questo gli occhi, le forme visibili e gli altri, vengono descritti come elementi sono anche conosciuti come campi sensoriali, e anche come oggetti e soggetti.
- 16 | Gli atomi della forma e gli organi sensoriali non esistono altrove, inoltre non esistono organi sensoriali che sono agenti. Perciò produttore e prodotto sono totalmente inadatti alla produzione.
- 17 | Gli atomi della forma non producono le coscienze sensoriali perché trascendono il reame dei sensi. Se sono prodotti per aggregazione anche la raccolta non è accettata.
- 18 | Tramite la divisione delle direzioni anche l'atomo è visto in parti. Ciò che è designato in termini di parti come potrebbe logicamente essere un atomo?

- 19 | Rispetto a un singolo oggetto esterno sorgono delle percezioni differenti. La forma che per qualcuno è bella per qualcun altro è diversa.
- 20 | Rispetto allo stesso corpo femminile ci sono tre percezioni diverse che avvengono quella dell'asceta, del carnale e del cane: un cadavere, un oggetto della lussuria e del cibo.
- 21 | "E' la similarità dell'oggetto che funziona" Non è forse come essere ferito nel sogno? Non c'è differenza fra il sogno e la veglia per quanto riguarda il funzionamento delle cose.
- 22 | L'entità di oggetto e soggetto, appaiono alle coscienze a parte la coscienza stessa, gli oggetti esterni non esistono affatto.
- 23 | Perciò l'entità delle cose non esiste affatto esternamente. Sono gli aspetti delle coscienze individuali che sorgono come apparenze di forma.
- 24 | Così come la persona con la mente allucinata vede illusioni magiche e miraggi e la città dei gandharva, anche le forme a e il resto sono percepite.
- 25 | Per superare la concezione del sé ha insegnato gli aggregati, gli elementi e il resto. Rimanendo nella sola mente gli esseri molto fortunati abbandonano persino quello.
- 26 | Per gli esponenti della coscienza queste varietà sono stabilite come mente. Quale sarà la natura di quella coscienza? Ora spiegherò questo punto.

- 27 | "Tutto questo è sola mente". Il Capace ha insegnato questo con lo scopo di alleviare la paura negli esseri infantili. Non è verità.
- 28 | Completamente immaginato, dipendente, e interamente stabilito sono solo vacuità la cui natura è designata sulla mente.
- 29 | Per colui che gioisce del grande veicolo, il Buddha in breve ha insegnato che i fenomeni sono ugualmente privi di sé e che la mente è innata da sempre.
- 30 | Gli Yogaciari dicono che tramite il controllo della propria mente la mente purificata dopo il cambiamento è la sfera specifica del suo auto conoscitore.
- 31 | Qualunque sia il passato non esiste più, il futuro non è ancora avvenuto e nel momento in cui rimane si trasforma completamente, perciò dov'è il presente?
- 32 | Tutto ciò che è non è come appare, tutto ciò che appare essere non è così. La natura della coscienza è priva di sé, la coscienza non ha un'altra base.
- 33 | Quando è vicino al magnete un oggetto di ferro si muove velocemente in quella direzione. Esso non ha la mente ma appare come se l'avesse.
- 34 | Nello stesso modo, anche la coscienza fondamentale sembra essere vera anche se è falsa; in questo modo va avanti e indietro e così si afferra all'esistenza.

- 35 | Così come l'oceano e gli alberi
si muovono anche se non hanno la mente,
nello stesso modo anche la coscienza fondamentale
si muove dipendendo dal corpo.
- 36 | Quindi se si considera che
senza il corpo non c'è coscienza
devi spiegarmi cos'è questo auto conoscitore
che è l'oggetto della sua conoscenza specifica.
- 37 | Chiamandola auto conoscitore specifico
tu stai asserendo che è una cosa
eppure dicendo che è questa,
stai anche asserendo che non ha capacità.
- 38 | Per fare sorgere certezza
in se stessi e negli altri,
gli eruditi procedono ottimamente
sempre senza errore.
- 39 | Il conoscitore percepisce il conoscibile,
senza conoscibile non c'è conoscitore,
perciò perché non ammetti
che conosciuto e conoscitore non esistono?
- 40 | La mente è un mero nome,
eccetto il nome non esiste nient'altro,
perciò considera che l'aspetto cognitivo è un mero nome
e anche il nome non ha una natura propria.
- 41 | Sia dentro che fuori,
o da qualche parte tra i due
i vittoriosi non hanno mai trovato la mente.
Perciò la mente ha la natura di un'illusione.
- 42 | La distinzione dei colori e degli aspetti
o dell'oggetto e del soggetto
maschile, femminile, neutro e altro:
la mente non possiede queste entità.

- 43 | In breve i Buddha non l'hanno mai vista
e nemmeno mai la vedranno.
Perciò come possono vedere la natura intrinseca
di ciò che non ha natura intrinseca?
- 44 | Ciò che si chiama 'cosa' è un concetto,
l'assenza del concetto è vacuità.
Dove avviene il concetto,
come può esserci vacuità?
- 45 | Gli aspetti mentali di percepito e percettore
è ciò che i Tathagata non hanno mai visto;
dove ci sono percepito e percettore
non c'è illuminazione.
- 46 | Privo di caratteristiche e di nascita
senza divenire e al di là delle parole.
Spazio e mente dell'illuminazione possiedono
le caratteristiche non duali dell'illuminazione.
- 47 | Coloro che dimorano nel cuore dell'illuminazione,
come i grandi esseri illuminati
e tutti i Grandi Compassionevoli,
realizzano sempre che la vacuità è come lo spazio.
- 48 | Perciò medita sempre su questa vacuità
che è la base di tutti i fenomeni
pacificata, e come un'illusione,
senza terreno e che distrugge il samsara.
- 49 | Senza nascita è vacuità
il non sé è vacuità:
il meditare su una verità minore
non è il meditare.
- 50 | I concetti di virtù e non virtù
caratterizzate dal disintegrarsi,
il Buddha ha insegnato la loro vacuità.
Eccetto questa, non c'è un'altra vacuità considerata.

- 51 | La mente senza oggetto d'osservazione è lo stato con la caratteristica dello spazio; questa meditazione sulla vacuità è una meditazione sullo spazio.
- 52 | Con il ruggito del leone della vacuità tutti gli esponenti sono terrorizzati. Dovunque essi risiedano là li aspetta la vacuità.
- 53 | Per chi la coscienza è momentanea non può essere permanente; quindi se la mente è impermanente, come farebbe ad essere in opposizione con la vacuità?
- 54 | In breve, se i Buddha considerano che la mente è impermanente, come non potrebbero considerare che la mente è anche vuota?
- 55 | Fin dall'inizio la mente non ha mai avuto una natura permanente. Non diciamo che un'entità che è stabilita per propria natura non esiste per propria natura.
- 56 | Se dicessimo questo, rispetto alla mente, abbandoneremmo la nostra posizione. Non è la natura delle cose il trascendere la propria natura.
- 57 | Così come la natura della melassa è dolce e il calore è la natura del fuoco, nello stesso modo asseriamo che la natura di tutti i fenomeni è la vacuità.
- 58 | Se si parla di vacuità come natura, non si asserisce il nichilismo e nello stesso modo con ciò non si asserisce nemmeno l'eternalismo.

- 59 | A cominciare dall'ignoranza e fino alla vecchiaia tutti i processi che sorgono dipendendo dai dodici anelli li consideriamo essere come un sogno o un'illusione.
- 60 | Questa ruota con 12 anelli gira sulla strada del samsara. Non asseriamo che al di fuori da questa gli esseri possono sperimentare i frutti delle loro azioni.
- 61 | Così come in dipendenza dello specchio appare l'immagine completa del proprio volto il volto non si è spostato nello specchio eppure senza esso non c'è immagine.
- 62 | Nello stesso modo gli aggregati si ricompongono, nascendo in una nuova esistenza, eppure i saggi comprendono sempre che nessuno nasce in una nuova esistenza.
- 63 | In breve, da fenomeni che sono vuoti sorgono fenomeni vuoti. Il vittorioso ha detto che agente, azione e risultati, e chi li sperimenta, sono convenzionali.
- 64 | Come il suono del tamburo e anche il germoglio, nascono da un insieme asseriamo che il mondo esterno dell'origine dipendente è come un sogno o un'illusione.
- 65 | Che i fenomeni nascano da cause non è mai in contraddizione; poiché la causa è vuota di causa si capisce che è priva di produzione.
- 66 | La non produzione di tutti i fenomeni è chiaramente insegnata come vacuità; in breve è spiegato che i cinque aggregati sono tutti i fenomeni.

- 67 | Spiegando la verità in accordo,
non si elimina il convenzionale.
Se è diverso dal convenzionale
non è la verità intesa.
- 68 | Si insegna che il convenzionale è la vacuità
e la vacuità stessa è convenzionale.
E' quindi certo che senza l'uno l'altro non sorgono,
come 'prodotto e impermanente'.
- 69 | Il convenzionale sorge dalle azioni e dalle emozioni distruttive
e le azioni sorgono dalla mente.
La mente è accumulata dalle impronte.
La libertà dalle impronte è felicità.
- 70 | La mente felice è pacifica,
la mente pacifica non è disturbata.
L'assenza di disturbo è capire la verità,
comprendendo la verità si ottiene la libertà.
- 71 | Viene descritta come realtà ultima e limite della realtà
come priva di segni e verità ultima.
Viene anche descritta come
la suprema mente dell'illuminazione e vacuità.
- 72 | Quelli che non capiscono la vacuità
non sono la base per la liberazione.
Questi esseri ignoranti vagheranno
nella prigione dell'esistenza dei sei tipi di esseri
- 73 | Quando questa vacuità
è così meditata dagli yogi,
senza dubbio in loro sorgerà
la mente unita al beneficio altrui.
- 74 | Per quegli esseri che mi hanno
beneficiato in passato
come miei genitori o amici,
mi sforzerò per ripagare la loro gentilezza.

- 75 | Per quegli esseri che sono scottati
dal fuoco delle emozioni distruttive nella prigione dell'esistenza,
dal momento che ho causato le loro sofferenze,
è giusto che dia loro felicità.
- 76 | Se i risultati desiderabili e indesiderabili
delle rinascite in esistenze fortunate o sfortunate
avvengono dall'aiutare gli esseri
e dal danneggiarli,
- 77 | Se lo stato supremo della Buddhità
sorge dipendendo dagli esseri senzienti,
non c'è da meravigliarsi che
tutte le vite degli dei e degli umani
- 78 | come quelle sperimentate da Brhama, Indra e Rudra
e dai Guardiani del mondo,
se non fossero indotte dal beneficiare gli altri
questi tre tipi di migratori non esisterebbero.
- 79 | Le varie sofferenze che
gli esseri senzienti sperimentano
come esseri infernali, preta e animali
sorgono dal danneggiare gli altri.
- 80 | Fame, sete e attaccarsi l'un l'altro
e l'agonia della tortura
sono difficili da evitare e non hanno fine:
questi sono i frutti del danneggiare gli altri.
- 81 | Lo stato di Buddha e la mente dell'illuminazione
e le rinascite fortunate,
e le rinascite sfortunate,
sappi che le fruizioni delle azioni degli esseri sono di due tipi.
- 82 | Sostieni gli altri con tutto il possibile,
proteggili come faresti con il tuo corpo.
Il distacco per gli altri esseri senzienti
va evitato con forza come se fosse veleno.

- 83 | Non è forse a causa del loro distacco che gli uditori ottengono il risveglio minore? I Buddha completi ottengono l'illuminazione perché non abbandonano mai gli esseri senzienti.
- 84 | Quindi considerando l'evidenza dei frutti della azioni di beneficio e non benefiche, come potrebbe chiunque rimanere anche un solo istante attaccato solo al proprio beneficio?
- 85 | Ha come salda radice la compassione, e sorge dal germoglio della mente dell'illuminazione: l'illuminazione è il risultato solo dell'altruismo ed è ciò che coltivano i figli dei vittoriosi.
- 86 | Quando diventa salda con la pratica, sono preoccupati dalle sofferenze degli altri, rinunciano alla beatitudine della concentrazione e si gettano perfino nelle profondità degli inferni insopportabili.
- 87 | Questo è meraviglioso e degno di lode, questa è la via suprema del sublime. Non meraviglia che essi donano i loro corpi e le loro ricchezze.
- 88 | Coloro che capiscono questa vacuità dei fenomeni sono anche conformi alle azioni e ai loro risultati. Questo è più meraviglioso di ciò che è meraviglioso. Questo è più straordinario di ciò che è straordinario.
- 89 | Coloro che desiderano salvare gli esseri senzienti, anche se sono rinati nelle paludi dell'esistenza, non sono inquinati dalle macchie dei suoi eventi come i petali del loto nato dall'acqua.
- 90 | I figli dei Vittoriosi come Samantabhadra e gli altri hanno bruciato il legno delle emozioni distruttive con il fuoco della saggezza della vacuità. Tuttavia rimangono umidi di compassione.

- 91 | Coloro che sono posseduti dalla compassione mostrano gli atti di passare, nascere, i divertimenti la rinuncia del reame, le pratiche ascetiche, il grande risveglio e la sconfitta dei demoni.
- 92 | Girano la ruota del Dharma entrano nel mondo degli dei e nello stesso modo mostrano l'atto di passare al di là dei legami della sofferenza.
- 93 | Manifestandosi come Brahma, Indra e Vishnu e nella forme terrifiche di Rudra compiono la danza di natura compassionevole che agisce per pacificare i migratori.
- 94 | Anche se, per quelli che sono stanchi sulla strada dell'esistenza per farli riposare, hanno insegnato le due saggezze che conducono al grande veicolo, non sono la verità ultima.
- 95 | Finché non vengono esortati dai Buddha, gli uditori rimarranno nel corpo di saggezza controllati e inebriati dalla concentrazione.
- 96 | Quando vengono esortati in varie forme diventano attaccati al beneficio altrui e, accumulando le raccolte di meriti e saggezza, otterranno il completo risveglio del Buddha.
- 97 | Dal momento che ci sono i due tipi di impronte queste impronte sono chiamate semi. Quando i semi incontrano le condizioni, producono il germoglio del samsara.
- 98 | Lo ha rivelato il salvatore del mondo, in accordo alle impronte della mentalità degli esseri, in modi diversi per le persone diverse, con metodi svariati.

- 99 | Con la differenza di vasto e profondo in alcune occasioni sono caratterizzate da entrambe benché siano stati insegnanti questi approcci diversi sono ugualmente vuoti e non duali.
- 100 | I Darani e i terreni e anche le perfezioni dei Buddha gli onniscienti hanno insegnato che sono gli aspetti della mente dell'illuminazione.
- 101 | Coloro che compiono il beneficio altrui in questo modo, costantemente con il corpo parola e mente, dibattono la dialettica della vacuità e non sono discussioni nichiliste.
- 102 | I grandi esseri non risiedono nel samsara e nel nirvana. Perciò i Buddha hanno insegnato il Nirvana che non dimora.
- 103 | L'unico sapore della compassione è il merito, il sapore della vacuità è l'eccelso. Coloro che lo bevono per realizzare lo scopo personale e altrui, sono i figli dei Vittoriosi.
- 104 | Prostrati con tutto te stesso. Sono sempre degni di onore nei tre universi, queste guide del mondo risiedono come rappresentanti dei Buddha.
- 105 | E' detto che questa mente dell'illuminazione è suprema nel Grande Veicolo. Sforzandoti nell'equilibrio meditativo genera questa mente dell'illuminazione.
- 106 | Per compiere il beneficio altrui e personale non ci sono altri metodi nel mondo. Tranne la mente dell'illuminazione, fino ad ora i Buddha non hanno visto nessun altro mezzo.

- 107 | Il cumulo di meriti che si ottiene dalla mera generazione della mente dell'illuminazione se prendesse forma strariperebbe dalla sfera della spazio.
- 108 | L'accumulo dei meriti della persona che per un istante medita la mente dell'illuminazione, è immisurabile anche per i Vittoriosi.
- 109 | La mente preziosa libera da emozioni distruttive è il gioiello più unico e eccellente. Non può essere danneggiato o rubato dai ladri quali i demoni delle emozioni distruttive.
- 110 | Così come le aspirazioni dei Buddha e dei Bodhisattva sono fermissime, nello stesso modo coloro che si immergono nella mente dell'illuminazione la devono tenere stabile nei pensieri.
- 111 | Con meraviglia, sforzati in questo così come è stato spiegato. In questo modo realizzerai le attività di Samantabhadra.
- 112 | Per i meriti immensi che ho accumulato con questa azione, avendo lodato la mente dell'illuminazione che è osannata dai Vittoriosi eccellenti, possano tutti gli esseri senzienti sommersi dalle onde dell'oceano del samsara, percorrere il sentiero attraversato dal leader degli umani.

Il Commentario alla Mente dell'Illuminazione, composto dal grande maestro Nagarjuna, è qui concluso.

Tradotto e curato dal Sanscrito in Tibetano dall'abate Indiano Gunakara e dal traduttore Tibetano Rapsi Shenyen. In seguito è stato corretto dall'abate Indiano Kanakavarma e dal traduttore Tibetano Patsap Nyima Drak.

Tradotto e curato dal Tibetano in Italiano da Fabrizio Pallotti Champa Pelgye sulla base del testo originale in Tibetano che si trova nel Tengyur. 06-11-2014

Fabrizio Pallotti Champa Pelgye ©