

Alla Scoperta del Buddhismo – IX Modulo

Centro Muni Gyana – Palermo 24-25 Settembre 2016

*Come Sviluppare Bodhicitta
di Lorenzo Rossello (gelong Lobsang Tharcin)*

Bodhicitta è la Mente dell'Illuminazione e la sua causa principale è la Grande Compassione. Nella prima stanza del primo capitolo del Madhyamakavatara, il Trattato sulla Via di Mezzo, Chandrakirti insegna:

*Gli uditori e i realizzatori solitari sono nati dai buddha,
I buddha sono nati dai bodhisattva;
la mente compassionevole, la consapevolezza non-duale e
la mente dell'illuminazione (bodhicitta) sono le cause dei bodhisattva. [1.1]*

La mente dell'illuminazione (bodhicitta) è la causa dei figli del Conquistatore, i bodhisattva.

La causa di bodhicitta è la grande compassione.

Questo per indicare la grande compassione quale causa principale dei bodhisattva.

Nella seconda stanza Chandrakirti dice:

*La compassione è importante all'inizio perché è come il seme dell'eccellente
raccolto del Conquistatore.
La compassione è importante nel mezzo come l'acqua e il fertilizzante lo sono per
l'accrescimento e
La compassione è importante alla fine, come lo è la maturazione per un
prolungato stato di godimento, [1.2]*

Proprio come per ottenere e gioire di ottimi cereali è necessario avere come prima cosa dei semi, poi è necessario avere l'acqua e il fertilizzante per far germogliare i semi e crescere le piantine, e infine è necessario mietere il raccolto per il suo utilizzo, similmente la compassione è importante all'inizio, nel mezzo e alla fine del sentiero.

1. La grande compassione è importante all'inizio, essendo la causa (il seme nell'analogia) per poter generare bodhicitta.

2. La grande compassione è importante nel mezzo (come lo sono l'acqua e il fertilizzante), in quanto l'acqua e il fertilizzante sono necessari per far germogliare il seme e farlo crescere. Così, in modo simile, la grande compassione è ciò che permette di incrementare bodhicitta, ed è anche ciò che permette di non farla degenerare.

3. La grande compassione è importante ed utile alla fine, in quanto, proprio come è riportato nell'analogia, vedendo un perfetto raccolto, il contadino proverà grande gioia e, non solo questo, ma gioirà anche nel mieterlo e nell'utilizzarlo. Così, in modo simile, la grande compassione è importante ed utile alla fine, perché permette di beneficiare tutti gli esseri senzienti e di gioire delle attività illuminate finalizzate a questo scopo.

Che cos'è la grande compassione? E' il desiderio di voler vedere tutti gli esseri senzienti liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza.

Per questo si insegna che i praticanti che coltivano compassione sono addolorati nel vedere la sofferenza degli altri. Il vederla non è solo una mera osservazione, ma è proprio una capacità di entrare in empatia con quella sofferenza riconoscendo così che quella realtà è simile alla nostra sofferenza.

In sanscrito compassione è *karuna*, mentre grande compassione è *mahakaruna*. Ghesce Jampa Gyatso ha insegnato che il termine tibetano che evidenzia il significato di *karuna* è *de.kag* (*bde bkag*) che letteralmente vuol dire cessare la felicità, in quanto meditare sulla propria sofferenza e sulla sofferenza di tutti gli esseri per dividerne l'esperienza, e quindi generare compassione, fa cessare la felicità (temporaneamente).

I grandi esseri che hanno coltivato la grande compassione per poter dare protezione agli esseri senzienti sofferenti, per poter essere un valido rifugio, generano anche il pensiero speciale: "Io, senza alcun dubbio, mi impegnerò ad aiutare e a eliminare la sofferenza di tutti questi esseri mondani e a unirli definitivamente con lo stato di buddha, per questo devo ottenere io stesso la perfetta e completa illuminazione".

E' solo in dipendenza di questo pensiero speciale che i grandi esseri generano definitivamente la mente dell'illuminazione o bodhicitta. Questo è ancora un modo artificioso per generare bodhicitta, perché è basato sul ragionamento analitico e sull'addestramento mentale utile a generare la mente di bodhicitta.

Quando questa mente, la mente di bodhicitta sorgerà in modo spontaneo, solo allora si diverrà dei bodhisattva. Quindi il bodhisattva è colui che ha generato bodhicitta, la mente dell'illuminazione in modo spontaneo, naturale.

Nel momento in cui si recita la formula della presa di rifugio mahayana, in questa stanza vi sono quattro linee:

Le prime due sono in relazione alla Presa di Rifugio

Nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea Suprema
prendo rifugio fino all'illuminazione,

Le seconde due sono in relazione alla Generazione di Bodhicitta

Tramite la pratica della generosità e delle altre perfezioni
possa io ottenere lo stato di buddha per beneficiare gli esseri! (Per 3 volte)

La recitazione e la riflessione sui significati presenti in questa stanza è chiamata la presa di rifugio mahayana, e viene recitata da colui che è un bodhisattva o da colui che aspira a diventare un bodhisattva. Il bodhisattva effettivo è quell'essere che dopo un lungo addestramento ha generato la bodhicitta naturale, vale a dire, la mente dell'illuminazione che sorge in modo spontaneo o naturale.

Nella formula del rifugio mahayana si evidenzia:

"Tramite la pratica della generosità e delle altre perfezioni
possa io ottenere lo stato di buddha per beneficiare gli esseri!"

Il mio Maestro ha insegnato che nei Sutra sulla Perfezione della Saggezza, bodhicitta è una mente principale contraddistinta da due aspetti: bodhicitta convenzionale e bodhicitta ultima.

La *bodhicitta ultima* è riferita alla saggezza suprema che realizza la vacuità, mentre la *bodhicitta convenzionale* è di due tipi: (a) la mente convenzionale di bodhicitta dell'aspirazione e (b) la mente convenzionale di bodhicitta dell'impegno.

(a) La *bodhicitta convenzionale sostenuta dal pensiero di aspirazione* ha (i) due oggetti referenti e (ii) due tipi di aspirazione.

(i) I due oggetti a cui fa riferimento sono:

- Beneficiare gli altri esseri, e
- Ottenere l'illuminazione.

(ii) I due tipi di aspirazione sono:

- L'aspirazione causale è il desiderio saldamente determinato ad aiutare e a beneficiare tutti gli esseri senzienti.
- L'aspirazione concomitante o di accompagnamento (che è simile a un amico che ci accompagna) è il desiderio saldamente determinato a voler ottenere noi stessi l'illuminazione.

Un esempio del primo tipo di aspirazione, quella causale, è la grande compassione, quell'attitudine mentale che desidera che tutti gli esseri siano separati da ogni tipo di sofferenza e dalle cause della sofferenza.

Un esempio del secondo tipo di aspirazione, quella concomitante o di accompagnamento è il desiderio di ottenere lo stato di buddha per poterli poi effettivamente aiutare.

(b) La *bodhicitta convenzionale dell'impegno* è riferita ad impegnarsi nella pratica delle sei perfezioni e nei quattro metodi utili a riunire i discepoli.

In breve, la bodhicitta dell'aspirazione è il desiderio di ottenere l'illuminazione che non è congiunto con la pratica delle sei perfezioni, mentre la bodhicitta dell'impegno è il desiderio di ottenere l'illuminazione congiunto con la pratica delle sei perfezioni.

Nei testi si insegna che la bodhicitta dell'aspirazione è simile al desiderio di andare, mentre la bodhicitta dell'impegno è l'essere già in cammino.

Rispetto ai metodi utili per generare bodhicitta, nel *lam-rim* vengono evidenziati principalmente due sezioni di pratica, in funzione della loro provenienza. Entrambi questi due metodi hanno la loro origine nell'India antica, ed hanno come preliminare l'addestramento sull'equanimità.

(i) E' il metodo chiamato *le istruzioni in sette punti su causa ed effetto*. Questa è la tradizione che proviene da Chandrakirti, Chandragomin, Shantarakshita ecc. Queste istruzioni sono:

1. Riconoscere che tutti gli esseri senzienti sono stati nostre madri;
2. ricordare la loro gentilezza;
3. desiderare di ricambiare questa gentilezza;
4. sviluppare amore nei loro confronti;
5. sviluppare compassione nei loro confronti;
6. sviluppare l'attitudine straordinaria (il pensiero speciale);
7. il risultato, la mente dell'illuminazione.

(ii) E' il metodo che sviluppa le istruzioni basate sulla saggezza, il lignaggio proveniente da Nagarjuna e Shantideva. Questo addestramento è stato spiegato estesamente nell'ottavo capitolo del testo *Impegnarsi nelle Azioni dei Bodhisattva* (Bodhisattvacharyavatara) trasmesso dal Bodhisattva Shantideva. E' la pratica conosciuta come *scambiare se stessi con gli altri*.

I punti principali dell'addestramento di Shantideva sono:

1. Equiparare se stessi con gli altri, che funge da pratica preliminare.
2. Gli svantaggi del prendere a cuore se stessi.
3. I vantaggi del prendere a cuore gli altri.
4. Il pensiero effettivo di scambiare se stessi con gli altri.
5. La meditazione del *tong-len* (dare e prendere).

iii) Quando Atisha andò in Tibet, egli insegnò entrambi i metodi, sembra però che non vi siano testi scritti da Atisha che riuniscano insieme questi due metodi. Si riporta che anche Lama Tsong Khapa insegnò questi due metodi intrecciati insieme, fu però solo più avanti che altri Maestri scrissero esplicitamente il modo in cui questi due metodi, vale a dire, i sette punti o stadi del primo addestramento e i quattro della pratica scambiare se stessi con gli altri, possano essere combinati e praticati insieme.

Per questo si riporta anche un terzo metodo, conosciuto come gli 11 stadi di pratica utili per generare e coltivare bodhicitta.

Il metodo che comunemente viene insegnato è quello spiegato da Pabongka Rinpoche e riportato nel testo *La Liberazione nel Palmo della Tua Mano*.

1. La generazione dell'equanimità: *il prerequisito presente in entrambi i metodi*. Pratica da coltivarsi visualizzando un amico, un nemico e una persona indifferente.

2. Riconoscere che tutti gli esseri senzienti sono stati nostre madri: *presente nelle istruzioni in sette punti*.

Punto in cui si enfatizza il ragionamento finalizzato a comprendere che la natura degli esseri senzienti non ha un inizio, e riflettendo sulle diverse citazioni scritturali.

3. Ricordare la gentilezza degli esseri senzienti: *presente nelle istruzioni in sette punti*.

Ricordare la gentilezza degli esseri senzienti quando essi sono stati nostra madre, proprio come nostra madre di questa vita è stata gentile con noi all'inizio, nel mezzo e alla fine.

4. Desiderio di voler ricambiare la loro gentilezza: *presente nelle istruzioni in sette punti*.

5. Equiparare se stessi con gli altri: *presente nello scambiare se stessi con gli altri*.

6. Riflettere sugli svantaggi del prendere a cuore se stessi (il pensiero egoistico): *presente nello scambiare se stessi con gli altri*.

7. Riflettere sugli vantaggi del prendere a cuore gli altri (il pensiero altruistico) *presente nello scambiare se stessi con gli altri*.

8. Il prendere su di sé, che comporta la generazione di una mente colma di compassione: *presente in entrambi i metodi*.

Questo punto comporta successivamente la meditazione del prendere su noi stessi tutta la sofferenza degli esseri senzienti abbinandola con il respiro nel contesto dell'inalazione.

9. Il donare agli altri, che comporta la generazione di una mente colma di amore: *presente in entrambi i metodi*.

Questo punto comporta successivamente la meditazione in cui, avendo una mente pervasa dall'amore, si dona a tutti gli esseri senzienti ogni positività includendo anche le nostre radici di virtù, abbinandola con il respiro nel contesto dell'esalazione.

10. La coltivazione del pensiero speciale: *presente nelle istruzioni in sette punti*.

11. La generazione della mente dell'illuminazione: *l'effetto risultante, presente nelle istruzioni in sette punti*.

Pratica meditativa effettiva del primo metodo

Le istruzioni in sette punti su causa ed effetto

Prima di intraprendere le pratiche meditative effettive del primo metodo, quale preliminare, dobbiamo addestrarci nell'equanimità: la mente soffice dell'equanimità. Ora, la nostra attitudine mentale verso gli altri è piuttosto grossolana e inconsistente, per cui bisogna affinarla, rendendola equanime. La mente equanime è un preliminare in quanto, prima di poter costruire la struttura di una casa, di un qualsiasi edificio, è necessario assicurarsi che le fondamenta siano ben livellate.

La realizzazione dell'equanimità è la base per tutte le realizzazioni successive, per questo è necessario ridurre il forte attaccamento e la forte avversione prima di poter riconoscere gli altri esseri come nostra madre.

Lama Tzong Khapa ha insegnato:

Sul terreno dell'equanimità versa l'acqua dell'amore e pianta il seme della compassione. Da questi sorgerà il raccolto di bodhicitta.

Meditazione sull'equanimità quale preliminare:

Al presente consideriamo alcune persone con affetto/amore e vogliamo che siano felici. Altre persone non ci piacciono e speriamo che soffrano, che sperimentino dei problemi. Infine verso una terza categoria di persone non proviamo nessuna particolare sensazione, né di attaccamento né di avversione: verso costoro siamo indifferenti. Per eliminare questa attitudine mentale non bilanciata dobbiamo ottenere la realizzazione dell'equanimità. L'equanimità è importante, in quanto, se nella mente si mantengono queste attitudini mentali discriminanti non potremo meditare correttamente sull'amore e sulla compassione. Per cui, quale preliminare alla meditazione sui sette punti: le sei cause e l'effetto risultante, bisogna generare una mente equanime, priva di ogni forma di discriminazione, di parzialità nei confronti delle persone e degli esseri.

Per svolgere questa meditazione sull'equanimità immaginiamo tre gruppi di persone che siedono davanti a noi e ci guardano. Il primo gruppo di persone di fronte a noi, quello centrale, comprende le persone verso le quali non proviamo né attaccamento né avversione. Alla loro sinistra vi è il gruppo di persone verso le quali abbiamo un forte attaccamento, mentre alla destra del gruppo centrale vi sono le persone verso le quali abbiamo avversione, in quanto non ci piacciono, ci dà fastidio il solo vederle. Lo scopo della meditazione è di arrivare ad ottenere uno stato bilanciato o equanime della mente, uno stato libero da attaccamento, avversione e indifferenza/ignoranza verso queste tre categorie di esseri. Il segno o la misura di avere realizzato correttamente l'attitudine mentale di equanimità sarà quando guardando il gruppo di persone alla destra o alla sinistra proveremo una simile sensazione equanime e bilanciata, come quella che abbiamo osservando le persone del gruppo centrale. Però questa sensazione equanime non deve essere di indifferenza e non considerazione, ma deve comportare uno stato mentale di pace e serenità non disturbato dalle affezioni mentali dell'attaccamento e dell'odio o avversione.

Per coltivare l'equanimità dovremmo chiederci:

- i) perché alcuni esseri/persona mi piacciono? li considero amici e provo attaccamento nei loro confronti?
- ii) perché invece altre persone non mi piacciono? li considero nemici e provo odio nei loro confronti?
- iii) e infine, perché verso una terza categoria di persone/esseri provo indifferenza? non li considero né amici né nemici e mi risultano completamente estranei e indifferenti?

La risposta è da ricercare nel comportamento e nelle azioni che costoro hanno compiuto nei nostri confronti, o nei miei confronti.

A noi piacciono le persone che ci aiutano e sostengono, le persone che ci mostrano gentilezza e che condividono le nostre visioni. Viceversa, non ci piacciono coloro che mostrano arroganza, che ci feriscono o coloro che ci danneggiano. Infine, siamo indifferenti nei confronti di coloro che in apparenza non ci hanno né aiutato/beneficiato né danneggiato.

Ora, se riflettiamo bene, constateremo che questo giudizio è superficiale, in quanto le persone cambiano i loro giudizi e le loro emozioni velocemente. Molto velocemente, come il tempo in inverno. Per cui non è certo che queste relazioni perdurino anche nel futuro.

Se consideriamo che questo divenire di ambiente ed esseri non ha inizio, possiamo facilmente comprendere che tutti gli esseri, senza alcuna esclusione, sono stati dei nostri amici, dei parenti, delle persone a noi molto care, e non solo una volta, ma numerose volte, e in modo alterno. Inoltre,

in ognuno di questi rapporti di vicinanza, questi esseri sono stati molto gentili nei nostri confronti e ci hanno reso felici.

Dobbiamo altresì considerare che, poiché questo divenire è soggetto a continua trasformazione e cambiamento, in dipendenza del presentarsi di nuove cause e condizioni, così anche i rapporti che abbiamo con gli esseri cambiano e si trasformano di conseguenza.

Da un punto di vista buddista si dice che le relazioni cambiano a seconda del modo in cui gira la *Ruota del Karma*, per cui:

Gli amici diventano nemici,
i nemici diventano amici, e

le persone che ora ci sono indifferenti, possono diventare i nostri migliori amici o i peggiori nemici.

Questa meditazione dovrebbe prendere in considerazione anche esempi pratici delle trasformazioni e del cambiamento che abbiamo sperimentato e incontrato nelle nostre relazioni interpersonali, (amici che poi sono diventati nemici e viceversa). Nel corso della meditazione dovremmo generare una mente equanime nei confronti degli esseri sia che essi vengano considerati nella loro individualità, sia che essi vengano considerati nella loro collettività (uomini/donne, bianchi/neri, europei/asiatici, cristiani/musulmani ecc.)

Focalizzando la mente sulla sensazione di equanimità che questa riflessione genera, le emozioni disturbanti di attaccamento per gli amici, di odio per i nemici e di ignoranza per le persone che ci sono indifferenti, decrescono, perché abbiamo reso uguali gli oggetti delle nostre emozioni.

1° Coltivare la consapevolezza che tutti gli esseri sono stati nostra madre

Poiché non c'è inizio all'esistenza ciclica e agli esseri senzienti, si può dire che ognuno di noi ha avuto un infinito numero di nascite. E poiché per ogni nascita è necessaria una madre, possiamo dire che non c'è posto in cui non siamo rinati e non c'è essere senziente che non sia stato nostra madre e nostro parente.

Esistenza delle vite passate – breve presentazione con linee di ragionamento.

All'inizio, la consapevolezza dell'esistenza delle vite passate e future può essere difficile, però con la familiarizzazione, diventerà naturale.

Possiamo dire che tutti gli esseri sono stati gentili verso di noi, in modo simile a come lo è stata nostra madre di questa vita. Si prende come esempio la gentilezza di una madre, in quanto, in generale, nel samsara, la gentilezza che una madre ha verso i propri figli è molto ovvia ed evidente. Per coltivare questo aspetto, possiamo considerare la gentilezza delle madri non solo negli umani, ma anche negli animali.

2° Coltivare la consapevolezza della loro gentilezza (riconoscere la gentilezza delle madri esseri senzienti)

Esempio, una madre animale (cane o gatto) protegge anche a costo della vita i suoi piccoli.

Se il rapporto con nostra madre non è stato dei più felici, e ci è difficile ricordare la sua gentilezza, pensiamo a nostro padre, nonna, nonno ecc. Dobbiamo considerare che i nostri genitori ci hanno dato il corpo e la vita per cui sono stati molto gentili. Se qualcuno ci dona dei soldi, noi diciamo che quella persona è gentile, questo vale in misura ancora maggiore con i nostri genitori e in particolare nei confronti di nostra madre.

Perché si prende in considerazione la gentilezza di una madre in generale e la gentilezza di nostra madre di questa vita? Perché è con essa che abbiamo avuto una relazione più stretta sin dal primo istante della nostra esistenza.

Come ricordare la sua gentilezza?

- Siamo stati per nove mesi nel suo ventre, per tutto quel periodo ella ha pensato solo a proteggerci da ogni eventuale danno (caldo, freddo, cibo, bevande) ecc.
- Quando siamo nati ci ha avvolti in panni caldi per proteggere la nostra pelle delicata.
- Ci ha allattato, ci ha lavato cantando, pulito dagli escrementi e dal muco ecc.
- Ci ha protetto da ogni difficoltà, curato da malattie, donato ogni necessità, molte volte è stata lei che ci ha trovato il lavoro, ci ha raccomandato a scuola, trovato moglie o marito ecc.

In questo contesto, dovremmo contemplare ripetutamente il modo in cui nostra madre ci ha aiutato ed è stata estremamente gentile. Bisognerebbe quindi estendere questo pensiero a tutti gli esseri, in quanto ogni momento di gioia e felicità proviene dagli altri esseri, in particolare da nostra madre.

3° Coltivare il desiderio di voler ripagare tale gentilezza

Ora dovremmo considerare che tali madri-esseri senzienti sono disturbate, afflitte dal veleno delle affezioni mentali. Le loro menti sono totalmente prive di controllo e quindi i loro pensieri sono instabili e non positivi.

Il loro occhio di saggezza è reso cieco dal fumo dell'ignoranza, per cui non conoscono il sentiero che conduce alle rinascite superiori, alla liberazione, alla completa e perfetta illuminazione.

Molti esseri/nostre madri, non hanno un maestro spirituale che li può condurre alla città della liberazione. Essi sono come persone cieche e senza guida.

Se vedessimo nostra madre, resa cieca, sull'orlo di un precipizio e non facessimo nulla per salvarla, come verremmo considerati?

Similmente, tutti gli esseri senzienti-nostre madri sono sul precipizio delle rinascite inferiori a causa del non conoscere la realtà e la legge del karma.

Per cui proprio come una madre ha delle responsabilità verso suo figlio, allo stesso modo suo figlio ha delle responsabilità verso la madre.

Per cui come dovremmo ripagare la gentilezza delle madri esseri senzienti?

A livello convenzionale, prendendosi cura di loro con gentilezza.

Da un punto di vista ultimo, il miglior dono è di ispirarli affinché abbiano la felicità derivante dal possesso di meriti e saggezza.

Però, qui in questo contesto, è necessario generare la consapevolezza di volere ripagare la gentilezza degli esseri mostrando loro amore e compassione.

4° Coltivare la gentilezza amorevole

E' l'essere gentili e amorevoli ogni qualvolta ci relazioniamo con loro. Tramite l'attitudine mentale dell'amorevole gentilezza vedremo tutti gli esseri in un aspetto più positivo e bello, e penseremo a loro come a degli esseri molto gentili: a causa di ciò saremo più felici e ottimisti. Si insegna che l'attitudine dell'amorevole gentilezza sorgerà facilmente se abbiamo riflettuto attentamente sugli stadi precedenti.

5° Coltivare la grande compassione

La grande compassione è il desiderio di voler vedere tutti gli esseri liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza. Dal profondo del proprio cuore deve sorgere un forte desiderio di volerli vedere liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza, in quanto si è compreso che fino a quando si è condizionati e sotto il potere dei difetti mentali non ci può essere spazio per una genuina e stabile felicità. Oltre a ciò, la grande compassione comporta anche una presa di responsabilità, quella di voler agire, di voler fare qualcosa per liberarli dalla sofferenza e dalle sue cause.

All'inizio, per coltivare la grande compassione, si insegna che è di beneficio osservare e riflettere sul modo in cui gli animali e gli esseri soffrono nel corso della loro esistenza. Alcuni animali soffrono in quanto vengono allevati solo per diventare cibo per altri esseri come i topolini di allevamento, che poi diventano cibo per serpenti e uccelli rapaci. Le mucche e i vitelli che diventano cibo per gli esseri umani. Poi si può riflettere sulle sofferenze che gli stessi esseri umani sperimentano a partire dalla sofferenza degli esseri rinati nei reami inferiori, degli esseri rinati come esseri umani ecc.. Qual è il segno, la misura di avere generato compassione nella propria mente? E' il generarsi di un sentimento, di una sensazione verso tutti gli esseri senzienti simile a quello che una madre genera verso il suo unico figlio quando lo vede soffrire. Un forte desiderio di volerli vedere tutti liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza. Non solo questo, ma si vuole anche fare qualcosa a loro favore, e questo desiderio di azione si deve basare sull'assunzione di una responsabilità, quella di voler liberare tutti gli esseri migratori dalla sofferenza e dalle sue cause, cioè dall'esistenza ciclica. In quanto si è compreso che fino a quando si è condizionati e si è sotto il potere dei difetti mentali non ci può essere spazio per una vera e stabile felicità. Oltre a ciò, la grande compassione comporta anche una presa di responsabilità, in prima persona, di volerli liberare dalla sofferenza e dalle sue cause.

Ghesce Jampa Gyatso ha più volte insegnato che a questo punto dovremmo pensare:

"Io stesso mi assumerò questa responsabilità!"

Tuttavia, non è sufficiente generare questa attitudine solo una volta durante la sessione di meditazione, ma è necessario coltivare questa attitudine anche negli intervalli tra le sessioni, mentre stiamo camminando, mangiando, parlando e così via.

6° Generare il pensiero straordinario

Sussequentemente dovremmo però anche chiederci: "Ma ora ho il potere di fare ciò, possiedo la saggezza per attualizzare questo scopo, possiedo i mezzi abili per condurre nel sentiero ogni essere senziente in accordo alle sue predisposizioni?"

La risposta che segue è "no!".

Allora, chi possiede tutto ciò?

Solo i buddha hanno tale capacità, solo loro sono in grado di porre il seme della liberazione nel continuum mentale degli esseri senzienti. Per cui, a conclusione di questo ragionamento si deve generare il pensiero speciale, l'assunzione di responsabilità che consiste nel determinarci a ottenere la perfetta e completa illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Successivamente dovremmo chiederci: In che modo si ottiene l'illuminazione? Attraverso la pratica delle sei perfezioni e dei quattro metodi per riunire i discepoli.

7° La generazione della mente dell'illuminazione. La bodhicitta convenzionale dell'aspirazione - l'effetto.

La mente pervasa da tale desiderio che sorge a conclusione di questa meditazione viene chiamata la bodhicitta convenzionale dell'aspirazione artificiosa. E' così chiamata in quanto viene auto-indotta da tale meditazione, nel momento in cui sorgerà spontaneamente, in modo naturale, essa diverrà la vera bodhicitta convenzionale dell'aspirazione, la porta di accesso al grande veicolo, al mahayana.

Da quel momento in avanti si sarà considerati un figlio dei vittoriosi, un figlio dei buddha, un bodhisattva.

Quali pratiche intraprende il bodhisattva?

Le sei perfezioni o paramite: generosità, moralità, pazienza, sforzo gioioso, concentrazione e saggezza.

E i quattro modi per riunire i discepoli: (i) essere generosi, cioè saper donare cose materiali per riuscire a riunire attorno a sé dei praticanti; (ii) insegnare e dare consigli su come praticare, donandoli con parole gentili e piacevoli; (iii) fare in modo che i discepoli si applichino nei significati insegnati loro, cioè si impegnino nella pratica; (iv) agire coerentemente con ciò che si insegna.

Pratica meditativa effettiva del secondo metodo

equalizzare e scambiare se stessi con gli altri

Questo metodo è importante perché si contrappone alla mente troppo centrata su se stessi, la mente egocentrica e autogratificante, che pensa solo alla propria felicità.

In breve, quali sono i punti principali dell'addestramento di Shantideva?

1. Equiparare se stessi con gli altri, quale preliminare.
2. Gli svantaggi del prendere a cuore se stessi.
3. I vantaggi del prendere a cuore gli altri.
4. Il pensiero effettivo di scambiare se stessi con gli altri.
5. La meditazione del *tong-len* (dare e prendere).

1. Equiparare se stessi con gli altri

Nell'ottavo capitolo del Bodhisattvacharyavatara, quello sulla concentrazione, rispetto al punto *equiparare se stessi con gli altri*, si riporta:

8.90. Prima di tutto devo impegnarmi

nella meditazione dell'eguagliare me stesso con gli altri:

devo proteggere tutti [*gli esseri*] come fossero me stesso,

in quanto siamo tutti uguali nel volere la felicità e nel non voler soffrire.

91. Benché il corpo abbia molte parti e aspetti differenti, come le mani, esso deve essere protetto nella sua totalità.
Similmente, tutti i differenti esseri, nella loro felicità e dolore, hanno il mio stesso desiderio: essere felici.

In che cosa consiste *l'atteggiamento mentale dello 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” oppure “gli occhi degli altri sono i miei”.

Indicano invece uno scambio nell'orientamento di due attitudini mentali:

- quella che abbiamo ora – avere caro me stesso e trascurare gli altri [che è l'egoismo] con
- quella volta a coltivare l'attitudine di avere cari gli altri, nello stesso modo in cui ora ci prendiamo cura di noi stessi [che è l'altruismo].

Di conseguenza, questa attitudine mentale comporta in qualche modo un'attitudine che trascura un pochino noi stessi, proprio come al presente noi trascuriamo gli altri.

In breve, questa pratica consiste nel cercare di eliminare la sofferenza degli altri e nel cercare di aiutarli a generare la felicità e le cause della felicità, non tenendo conto della propria sofferenza e della propria felicità del breve periodo.

I Maestri insegnano che se nella nostra mente non viene coltivato e stabilito questo punto fondamentale – il terreno ben livellato dell'equanimità –, allora la pratica del *tong-len* sarà solo un gioco.

Il Lama Kadampa insegnavano:

Se sei privo di un'attitudine mentale equanime ben stabilita nella mente,
non importa quanto a lungo si ispiri o si espi, si svolga il prendere e il donare,
il tuo Tong-Len sarà solo simile a una coppia di mantici meccanici che stanno
soffiando aria.

Perché il bodhisattva cerca di coltivare questa difficile pratica?

Abbiamo visto che l'ostacolo principale all'onniscienza è la mente che si prende cura soltanto di se stessi, la mente che chiamiamo egoistica.

Il bodhisattva ha compreso che nel corso del sentiero vi sono due ostruzioni principali.

A. *Ostruzioni od oscurazioni alla liberazione* – il concetto che concepisce e si afferra ad un io o sé veramente esistente –, eliminabile con la saggezza che realizza la vacuità dell'io o della persona.

B. *Ostruzioni od oscurazioni all'onniscienza* – l'attitudine egoistica, il pensiero centrato prevalentemente su se stessi.

Per questo, Shantideva nella stanza 120 dell'ottavo capitolo insegna:

120. Per cui, chiunque desideri dare rapidamente protezione
a se stesso e agli altri,
deve praticare quel santo segreto:
scambiare se stesso con gli altri.

La pratica effettiva dello scambiare se stessi con gli altri si coltiva quindi prendendo in considerazione:

2. *Gli svantaggi del prendere a cuore se stessi*

3. *I vantaggi del prendere a cuore gli altri*

129. Ogni gioia che esiste in questo mondo
proviene dal desiderio che gli altri siano felici;
mentre ogni sofferenza di questo mondo
proviene dal desiderio che io sia felice.

130. C'è bisogno di aggiungere altro?

Le persone infantili si adoperano solo per il loro proprio bene,
i buddha operano per il bene degli altri.
Guarda la differenza!

131. Se di fatto non scambio la mia felicità

con la sofferenza degli altri,
non potrò ottenere lo stato di buddha
e anche nell'esistenza ciclica non sperimenterò alcuna gioia.

Come viene espresso in queste stanze, si dovrebbe pensare che l'egoismo è la porta di ogni problema mentre l'attitudine che si prende a cuore gli altri è il fondamento di ogni qualità eccellente.

Al presente, stiamo prendendo in considerazione la spiegazione della pratica di scambiare se stessi con gli altri in accordo al Bodhisattvacharyavatara. Una spiegazione di questa pratica è anche presente nella Lama Chopa, per cui chi lo desidera può far riferimento anche a questo testo. Verso

56 (nessuno desidera la più piccola sofferenza, e non è mai contento con la felicità che possiede ecc..)57-58-59-60 (Tong-len).

2. Gli svantaggi del prendere a cuore se stessi (gli svantaggi dell'attitudine egoistica)

Si dice che l'attitudine egoistica è il responsabile ultimo di tutte le condizioni sfavorevoli che ci accadono, quali la solitudine, la mancanza di compagnia, il danno che gli altri esseri senzienti ci arrecano con azioni verbali sgradevoli, come gli insulti, le critiche, ecc. oppure con azioni fisiche sgarbate, come il dispetto, la vendetta, il danno dei cosiddetti nemici, la punizione inflittaci da un giudice ecc.

3. I vantaggi del prendere a cuore gli altri (i vantaggi dell'attitudine altruistica):

Questo punto comporta la riflessione e la realizzazione che tutte le qualità interiori che possediamo, derivano dall'aver praticato le sei perfezioni, e queste possono essere coltivate solo relazionandosi con gli altri, o meglio, prendendosi cura degli altri.

A questo punto potrebbe sorgere la seguente domanda: ma questo addestramento è quasi impossibile da realizzare?

Allora, Shantideva, in dipendenza della sua saggezza e del lungo addestramento coltivato, ci spiega che questa disposizione o attitudine mentale (attitudine altruistica) può essere generata e coltivata acquisendo familiarità con essa:

119. Non devo allontanarmi da ciò che è difficile;
e per il potere della familiarità con ciò,
possa non essere gioioso quando non ho vicino
qualcuno il cui nome una volta m'impauriva.

4. Il pensiero effettivo di scambiare se stessi con gli altri.

Il modo effettivo di scambiare se stessi con gli altri lo si può fare in due modi:

- (i) con il pensiero,
- (ii) con l'applicazione.

(i) Il metodo di scambiare se stessi con gli altri tramite il pensiero prende in considerazione:

- a. la meditazione sull'invidia nei confronti di una persona che ci è superiore,
- b. la meditazione sulla competitività nei confronti di una persona uguale, paritaria con noi.
- c. la meditazione sull'orgoglio o altezzosità nei confronti di qualcuno che ci è inferiore.

La stanza di riferimento è la 140, che dice:

140. Considerando gli esseri inferiori e tutti gli altri come me stesso,
e considerando me stesso come gli altri,
con mente priva di concettualizzazioni distorte,
devo meditare su invidia, competizione e orgoglio.

Qui, per tutti gli altri, si intende quelli a noi pari e quelli a noi superiori.

Su cosa si basa questa pratica?

Di solito, ognuno di noi, per via dell'attitudine egoistica, è portato a classificare gli altri esseri in tre categorie: (a) coloro che sono migliori di noi e quindi superiori, (b) coloro che ci sono pari, uguali e che consideriamo rivali, e (c) coloro che in qualche modo ci sono inferiori.

Nei confronti di queste tre categorie o gruppi di persone, noi siamo invidiosi verso coloro che ci sono superiori, competitivi verso coloro che reputiamo pari a noi – verso costoro ci sentiamo rivali, e quindi competitivi –, e infine siamo altezzosi e arroganti verso coloro che reputiamo inferiori.

Ora queste tre attitudini mentali, sono ciò che ci crea problemi e sofferenza sia nel breve periodo, nella vita di tutti i giorni, che nel lungo periodo, per questo siamo sempre infelici.

Per questo, Shantideva, in questo contesto, ci insegna un metodo che utilizza queste affezioni – invidia, competizione e orgoglio –, da utilizzare quale strumento per combattere e neutralizzare questi stati mentali afflittivi e quindi accrescere il potere di bodhicitta.

Per cui, rispetto alla prima:

(a) La meditazione per neutralizzare l'invidia nei confronti di coloro che ci sono superiori.

Qui, noi dovremmo immaginare di scambiare il luogo che occupiamo con qualcuno che è inferiore a noi stessi, in termini di prestigio, cultura, classe sociale, educazione, ricchezza o posizione lavorativa, e identificarci con lui. Quindi da questa nuova posizione di inferiorità, dovremmo cercare di osservare come di solito una persona in questo stato o in questa condizione sociale riflette:

141. 'Lui viene onorato e io no'.

'Io non ho ricchezze pari alle sue'.

'Lui viene lodato e io sono disprezzato'.

'Lui è felice ma io soffro'.

142. 'Io devo fare tutto il lavoro
mentre lui rimane comodamente a riposo'.

'In questo mondo lui viene stimato come un grande,
mentre io vengo considerato inferiore e privo di qualità'.

Questi pensieri non sono corretti, validi, in quanto se quella persona ha delle qualità, è perché le ha coltivate.

Così, identificandoci con questa persona inferiore, noi dovremmo realizzare che la sola ragione per cui quel praticante XY ha delle qualità è perché si è impegnato nella pratica. Se io, ora che sono inferiore, invece di essere invidioso delle qualità di colui che mi è superiore, mi impegno nel coltivare quelle virtù, sicuramente le otterrò.

Nel caso in cui sorgesse scoraggiamento, per via di essere in una posizione inferiore, dovremmo anche pensare:

143. 'Ma cosa dici, io sono privo di qualità?'

Io e tutti gli altri abbiamo delle qualità.

Paragonato ad alcuni, lui è inferiore, è vero!

Però se vengo paragonato ad altri, io sono superiore, anche questo è vero!

Quel praticante (XY) può essere superiore a me, ma vi sono molti altri praticanti che sono molto superiori a lui. Inoltre, sebbene vi siano molti esseri superiori a me stesso, ve ne sono anche altri che sono inferiori, per cui non ha senso essere scoraggiati e depressi.

(b) La meditazione per neutralizzare la competitività nei confronti di coloro che ci sono pari.

Poi, dovremmo nuovamente cambiare posizione mentale ed assumere quella di qualcuno che ha la nostra stessa posizione sociale, cultura ecc., e quindi esaminare le riflessioni che di solito si fanno in alcune circostanze.

147. 'Rispetto a chi mi è pari,
per poter essere a lui superiore,
mi sforzerò di ottenere guadagni materiali e onori,
persino [tramite] dispute verbali'.

148. ‘Con ogni mezzo farò in modo che tutto il mondo sappia delle mie qualità positive, ma non permetterò che alcuno possa apprendere le buone qualità che lui può avere’.

149. ‘Inoltre celerò tutti i miei difetti, [così] verrò adulato, mentre lui non lo sarà. Otterrò eccellenti guadagni materiali, [così] verrò onorato, mentre lui non lo sarà’.

150. ‘Con piacere osserverò per lungo tempo il fatto che costui venga considerato inferiore, uno zimbello di tutti, ritenuto da ognuno un oggetto di disprezzo e derisione’.

Questo modo di pensare è sbagliato, non porta da nessuna parte e non aiuta a generare attitudini mentali costruttive per cui, con questa riflessione e meditazione svolta nei confronti di coloro che ci sono pari, dovremmo comprendere l'importanza di rafforzare il potere del nostro impegno nella pratica di scambiare noi stessi con gli altri, per acquisire sempre maggiore familiarità con questa pratica.

(c) La meditazione per neutralizzare o altezzosità verso colui che è inferiore.

151. ‘Si afferma che questo essere perturbato voglia competere con me; ma come può costui essermi pari in istruzione, saggezza, bellezza, casta e ricchezza?’

152. ‘Così, sentendo parlare delle mie buone qualità che sono ben note a tutti, godrò di un tale piacere che i peli del mio corpo si drizzeranno, e di tale felicità mi rallegrerò in modo completo’.

153. ‘Per quanto costui possieda qualche ricchezza, se egli lavora per me, gli fornirò solo il necessario per vivere, e con la forza mi approprierò di tutto il resto’.

154. ‘La sua felicità e il suo benessere declineranno, gli accollerò sempre le mie pene, [poiché] in questo ciclo di rinascite, costui per centinaia di volte mi ha recato danno’.

Si insegna che questa pratica meditativa di scambiare se stessi con gli altri tramite il pensiero funge da carburante energetico per lavorare in modo gioioso al beneficio degli altri. E' così, in quanto acquisendo sempre maggiore fiducia in noi stessi e confidenza nel riuscire a portare a completamento le nostre azioni, saremo portati ad assumerci responsabilità sempre maggiori.

(ii) Il metodo di scambiare se stessi con gli altri tramite l'applicazione prende in considerazione la seguente riflessione:

Da un tempo senza inizio sino ad ora, ho solo ricevuto danni e problemi da questa attitudine egoistica per cui, da ora in avanti, quale unica causa di tutti i miei problemi, punterò il dito solo contro la mente egoistica, e rifletterò attentamente sulle seguenti stanze:

155. O mente, mossa dal desiderio di agire solo per il tuo proprio beneficio, sebbene siano trascorsi innumerevoli eoni, [a prezzo di] grande fatica pari a queglii [eoni], tu hai acquisito solo sofferenza.

156. Perciò definitivamente mi impegnerò a operare per il beneficio degli altri: poiché le parole del Possente non sono ingannevoli, in futuro potrò osservarne i relativi benefici.

Avendo ben riflettuto su questo, il bodhisattva o il praticante dovrebbe fare la determinazione seguente:

161. Devo agire senza pensare alla mia felicità e prendere su di me le sofferenze altrui. Ogniqualvolta [compio un'azione, devo chiedermi]: 'Perché sto facendo questo?' In tal modo devo esaminare i miei difetti.

162. Sebbene altri possano commettere qualche sbaglio, devo trasformare tutto ciò in un mio errore; ma se dovessi compiere anche solo un piccolo sbaglio, dovrò rivelarlo apertamente agli altri.

Nel Bodhisattvacharyavatara le stanze che seguono comportano le riflessioni e le meditazioni finalizzate a ridurre l'attaccamento verso questo corpo contaminato ecc. Invece nel contesto di questo addestramento mentale, a questo punto, inizia il quarto stadio del modo di coltivare bodhicitta, la pratica del *tong-len*.

5. La meditazione del *tong-len* (dare e prendere).

Le istruzioni di questa pratica si riferiscono alla meditazione conosciuta come *tong-len*, ed è basata sulla combinazione alternata dei due: dare e prendere. Negli addestramenti mentali si consiglia di iniziare la sequenza con il prendere da te stesso.

Ton.Len => Letteralmente vuol dire prendere e dare: *gTong* (dare) *Len* (prendere).

I Maestri hanno dato molti consigli preliminari, rivolti prevalentemente a persone ordinarie come noi, in quanto tra i vari praticanti vi sono differenti livelli di abilità, alcuni sono in grado di meditare sul prendere e dare sin dall'inizio, altri no.

Per questo si consiglia di intraprendere la pratica del *tong-len* iniziando col prendere su di noi la nostra sofferenza.

Se fossimo in difficoltà a prendere sin dall'inizio su di noi la sofferenza degli altri, si consiglia di iniziare questa pratica con una meditazione generale, come quella di iniziare a prendere su noi stessi la nostra stessa sofferenza. Per esempio, al mattino prendiamo la sofferenza che andremo a sperimentare durante la giornata, o la sofferenza che dovremo sperimentare domani, o la prossima settimana, o il prossimo mese, anno ecc.. Prendendo su di noi, in anticipo, quella sofferenza che dovremo sperimentare alla sera, ci accorgeremo che quella sofferenza non è poi così grande. Questa

pratica risulta abbastanza semplice, perché è molto più facile prendere su noi stessi i nostri problemi, le nostre difficoltà, piuttosto che prendere i problemi degli altri.

Come svolgere questa pratica?

Iniziamo visualizzando di fronte a noi, una replica di noi stessi: noi stessi visualizziamo nello spazio di fronte a noi, noi stessi.

Quindi immaginiamo di estendere il nostro continuum nel divenire prossimo: noi stessi questa sera, domani, il prossimo anno, nel corso della vecchiaia ecc.. Immaginiamo i problemi e le difficoltà che dovremo affrontare e fronteggiare in futuro. Quindi noi stessi, il mediatore, tramite la meditazione prendiamo ora la nostra ipotetica sofferenza futura e ci doniamo ogni virtù e felicità.

Quando si inspira, si pensa di prendere su noi stessi la propria sofferenza; per esempio, possiamo immaginare "Ora, prenderò su me stesso tutta la sofferenza che dovrò sperimentare questa sera, la sofferenza di domani, quella della prossima settimana, del prossimo mese, anno, vita ecc."

Questa pratica finalizzata a prendere su di noi la nostra stessa sofferenza futura è abbastanza veloce, per cui comporta solo un piccolo problema, invece di grandi difficoltà.

Immaginiamo quindi che tutti i nostri problemi e ogni forma di karma negativo emerga dal cuore di "noi stessi" visualizzato di fronte a noi e, fuoriuscendo dalla narice destra sotto forma di fumo nero giunga a noi e, passando attraverso la nostra narice sinistra, entri all'interno del nostro corpo e discenda in noi fino al nostro cuore: questa è la fase del prendere da abbinare con l'inspirazione.

Poi, con l'espiazione, immaginiamo che della luce chiara fuoriesca dal nostro cuore. Questa luce chiara sta a simbolizzare tutte le qualità positive che possediamo, queste fuoriescono dalla nostra narice destra ed entrano nell'essere visualizzato di fronte a noi, vale a dire, "noi stessi", passando attraverso la sua narice sinistra. Tutta questa luce chiara pervade e riempie completamente il suo corpo: questa è la fase del donare da abbinare con l'espiazione.

Cos'è che vogliamo fare con questa semplice pratica? Renderci felici! Cos'è che ci rende infelici?

La sofferenza fisica e mentale legate alle emozioni disturbanti, per questo svolgiamo questo semplice esercizio mentale. Questo esercizio mentale è una sorta di alleggerimento dalle sofferenze.

Lo strumento che si utilizza è il respiro. Tramite il potere del respiro ci si solleva dalle sofferenze.

Thic. Nath Han insegnava: inspiro calmo la mente, espiro, sorrido alla vita.

Successivamente si può prendere come oggetto referente la propria madre, il proprio padre, fratelli, sorelle, parenti ecc..

Pratica effettiva del prendere e del dare

Visualizzare quale oggetto referente di fronte a noi una persona cara, madre, padre ecc.

Quindi pensiamo alla sofferenza che quella persona sta sperimentando in questo momento.

Quando riusciamo realmente a vedere la sofferenza fisica, mentale e le emozioni disturbanti che quella persona a noi cara, madre, padre, amico ecc.. sta sperimentando, dovremmo avere un'esperienza come se entrassimo in empatia con lei/lui. Questa esperienza deve generare un genuino senso di vicinanza, di vera esperienza di compassione.

Questa sensazione di vicinanza, di condivisione di esperienza, non è solo necessaria per il tong-len, ma è anche importante nella vita di tutti i giorni, specialmente all'interno della nostra famiglia, delle persone a noi vicine. Se non riusciamo a cogliere o a vedere i problemi, le esperienze di sofferenza e di solitudine che le persone a noi vicine e care stanno provando, le parole "ti voglio bene, ti amo", risultano vuote e prive di significato.

Quando sorge questa esperienza di condivisione di esperienza di sofferenza, chiediamoci: cosa posso fare?

E' ha questo punto che dovremmo iniziare a intraprendere la pratica effettiva.

La pratica effettiva del prendere (len)

Sulla base del generare un puro pensiero compassionevole quale:

“Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti fossero liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza”

Iniziamo a prendere su di noi ogni forma di sofferenza che l'essere o gli esseri visualizzati di fronte a noi sperimentano, quali: malattia, invecchiamento, solitudine, insoddisfazione, ogni tipo di energia negativa compiuta con il corpo, la parola e la mente.

Visualizziamo quella sofferenza nell'aspetto di luce nera che si separa dagli esseri senzienti e fuoriuscendo dalla loro narice destra viene verso di noi ed entra in noi passando attraverso la nostra narice sinistra, scende all'interno del nostro corpo fino a raggiungere la sorgente di tutte le nostre negatività e sofferenze che è l'attitudine egoistica, Mister Ego, il Bos dei Bos, visualizzato come un cumulo di polvere nera, e lentamente lo distrugge.

La pratica effettiva del donare (tong)

Sulla base del generare un puro pensiero di amore quale:

“Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti avessero la felicità e le cause della felicità”

Iniziamo a donare loro ogni forma di positività, gioia, virtù che possediamo, quali: la nostra felicità, ogni forma di qualità virtuosa che abbiamo accumulato con il corpo, la parola e la mente. Immaginiamo anche di donare tutte le nostre radici di virtù: facciamo questo senza esitazione.

Visualizziamo queste positività nell'aspetto di luce chiara. Immaginiamo quindi che questa luce chiara fuoriesca dalla nostra narice destra e proceda verso di loro ed entri in loro passando attraverso la loro narice sinistra, scenda all'interno del loro corpo e li pervada completamente donando loro ogni cosa di cui necessitano.

Nel tempo, vedendo che il nostro cambiamento è minimo, risulta quasi impercettibile, può sorgere il dubbio: qual è l'utilità di questa pratica, in quanto io e gli altri esseri non cambiamo? Restiamo sempre gli stessi?

Il mio Maestro spiegava che facendo questa pratica, in questo modo, noi possiamo accumulare una grande quantità di energia positiva e meriti, anche se, in realtà, essendo esseri ordinari non riusciamo ad eliminare alcun tipo di sofferenza negli altri esseri senzienti.

Però, avanzando nell'addestramento mentale e comprendendo che la mente e il respiro sono inseparabili, in quanto la mente cavalca costantemente il respiro, giungeremo a comprendere che questa visualizzazione è una potente causa per generare bodhicitta, la mente dell'illuminazione. Si insegna che quando avremo generato l'effettiva bodhicitta, in quel momento saremo anche in grado di eliminare la sofferenza dagli altri.

Pratica mahayana

In termini di pratica meditativa buddhista mahayana, gli oggetti referenti su cui focalizzare la pratica meditativa del *tong-len* cambiano nel tempo.

Prima ci si focalizza sugli esseri umani e sui loro vari tipi di sofferenza, iniziando con un singolo oggetto referente, per esempio una persona cara, questo per rendere la pratica più semplice e familiare, e per aiutarci a generare livelli di compassione e amore sempre maggiori. Poi si cerca di estendere gli oggetti referenti in due, tre e i loro multipli.

Essendo una pratica mahayana, l'oggetto referente deve giungere a includere tutti gli esseri senzienti.

Proprio come la meditazione sulla grande compassione l'oggetto referente deve includere tutti gli esseri senzienti, similmente, anche in questa pratica del *tong-len*, si deve giungere ad avere un oggetto referente che includa tutti gli esseri senzienti (nessuno escluso).

Quindi, in modo graduale si deve estendere la pratica fino ad includere la sofferenza degli esseri inclusi nei cinque (tre inferiori, reame del desiderio e reami superiori) o sei (tre superiori e tre inferiori) livelli di esistenza del samsara. Per esempio:

- Esseri umani, iniziando da noi stessi
- Esseri infernali che vivono negli inferni caldi e freddi
- Spiriti famelici
- Animali,
- Semi dei,
- Dei

Esempio della meditazione del *tong-len* in relazione agli esseri infernali presenti negli inferni caldi: Motivati dalla grande compassione, visualizziamo che dei raggi di luce si emanano dal nostro cuore e si manifestano nei reami infernali caldi come una pioggia rinfrescante che ha un grande potere, quello di ridurre il grande calore lì sperimentato, in questo modo la loro sofferenza dovuta al caldo viene ridotta.

Quindi si prende la loro sofferenza, la sensazione di grande calore, la paura, le cause karmiche della loro sofferenza, come pure le loro affezioni mentali, in particolare la rabbia e l'odio insieme alle loro impronte. Visualizziamo tutta questa sofferenza nell'aspetto di luce nera (mista a fumo nero) che si separa da quegli esseri senzienti e fuoriuscendo dalla loro narice destra viene verso di noi ed entra in noi passando attraverso la narice sinistra, scende all'interno del nostro corpo fino a raggiungere la sorgente di tutte le nostre negatività e sofferenze che è l'attitudine egoistica, visualizzata come un cumulo di polvere nera e lentamente la distrugge.

Successivamente, motivati dal grande amore, visualizziamo della luce chiara che fuoriesce dalla nostra narice destra e va verso il loro reame. Avendolo raggiunto, per prima cosa purifica il loro ambiente, questo è importante in quanto la maggior parte della sofferenza degli esseri dell'inferno caldo è dovuta a condizioni ambientali estreme. Immaginiamo quindi che questi raggi di luce entrano in loro passando attraverso la loro narice sinistra, scendono all'interno del loro corpo e lo pervadono completamente donando loro ogni cosa di cui necessitano: virtù, meriti, fattori mentali virtuosi ecc.. In breve, si pongono in loro i semi della liberazione e della completa e perfetta illuminazione.

Si procede quindi con la meditazione del *tong-len* in relazione agli esseri infernali presenti negli inferni freddi ecc..

Dobbiamo poi giungere al punto in cui, nel momento in cui prende, ciò che si prende sono le prime due verità (sofferenza e cause della sofferenza), invece quando si dona, ciò che si dona, sono le seconde due verità (cessazione e sentiero).