

Alla Scoperta del Buddhismo – IX Modulo

Meditazioni su bodhicitta e le sei perfezioni

Il metodo a undici punti per sviluppare la bodhicitta

Meditazione: Equanimità

1. Equanimità – visualizza un amico, un nemico e una persona neutrale di fronte a te ... Controlla le tue ragioni per avere sentimenti differenti verso di loro; sono delle buone ragioni? ... Le relazioni sono impermanenti: gli amici possono diventare nemici, i nemici possono diventare amici, le persone neutre possono diventare l'uno o l'altro ...

Conclusione: Non c'è ragione di aggrapparci alle nostre relazioni presenti e ai sentimenti parziali verso gli altri come essere permanenti. Dato che tutti gli esseri sono stati un nostro amico, un nemico o uno sconosciuto, dovremmo sviluppare una equanimità imparziale verso di loro.

Meditazione: Tutti gli esseri sono state nostre madri

2. Riconosci che tutti gli esseri sono stati nostra madre: il samsara è senza inizio e abbiamo avuto incalcolabili vite e perciò incalcolabili madri. Nostra madre di questa vita non è sempre stata nostra madre ... infatti, ogni essere è stato nostra madre!

Conclusione: Prova a generare fiducia nel fatto che ogni essere è stato tua madre. Se questo ti è difficile, prova ad almeno sentire che ciò potrebbe essere vero, in quanto non è possibile smentirlo!

Meditazione: La gentilezza delle nostre madri

- 3a Riflessione sulla gentilezza degli esseri senzienti quando sono stati nostra madre. - Contempla ciò che ha fatto per te tua madre di questa vita: ti ha portato nel suo ventre, ha sopportato i dolori del parto, si è presa completamente cura di te quando eri piccolo e indifeso, ti ha insegnato le abilità basilari come il mangiare, lavarsi, vestirsi, parlare, camminare, ecc.

Conclusione: Senti vivamente la gentilezza di tua madre di questa vita; contempla che anche ogni altra persona—tuo padre, i tuoi parenti, i tuoi amici, ecc. —ti hanno mostrato questa gentilezza, non solo una volta, ma molte volte; e faranno lo stesso in futuro.

Meditazione: La gentilezza degli esseri senzienti quando non sono stati nostre madri

- 3b Riflessione sulla gentilezza degli altri in altri momenti/in altri modi. - Gli altri ci forniscono tutto ciò che usiamo e di cui godiamo: il cibo, i vestiti, un riparo, ecc. Inoltre servono come oggetti della nostra pratica di dharma: la generosità, l'etica, la pazienza, ecc. Perciò siamo dipendenti dagli altri per tutta la nostra felicità, temporale e ultima, fino all'illuminazione!

Conclusione: genera la consapevolezza che tutta la nostra felicità e le nostre esperienze positive provengono dagli altri; senti fortemente la loro gentilezza e concentrati su questa esperienza.

Meditazione: Ricambiare la gentilezza altrui

4. Desiderare di ricambiare la loro gentilezza. - Rievoca l'incredibile gentilezza degli altri e genera il desiderio di ripagare la loro gentilezza. Come? Possiamo aiutare gli altri esseri quanto più ci è possibile nella vita presente, ma il donare cibo, vestiario, medicine, ecc. conferirà a loro solo un beneficio a breve termine. Il migliore aiuto che possiamo dare è quello di condurli alla liberazione e all'illuminazione.

Conclusione: Genera il forte desiderio di aiutare tutti gli esseri a diventare liberi dal samsara e ottenere la pace e la felicità della liberazione e dell'illuminazione.

Meditazione: L'uguaglianza di sé stessi e degli altri

5. L'uguaglianza di sé stessi e degli altri - Visualizza un amico, nemico e una persona neutrale di fronte a te. Contempla che tutti loro, proprio come te, vogliono essere felici e non vogliono soffrire ... se loro tre fossero ammalati e tu fossi un dottore, sarebbe giusto aiutare uno e non gli altri? Se loro tre fossero affamati, sarebbe giusto dare del cibo a uno e non agli altri? ... Se il "nemico" fosse un nemico dalla sua parte, i buddha lo vedrebbero in quel modo, ma i buddha amano tutti gli esseri in egual modo. "Amico, nemico, e sconosciuto" sono solo etichette che diamo alle persone, in base al nostro punto di vista.

Conclusione: Senti profondamente che ogni essere vivente è proprio come te nel voler essere felice e nel non voler soffrire. Non c'è alcuna buona ragione per discriminare tra di essi.

Meditazione: Gli svantaggi del prendersi cura solo di sé stessi

6. Gli svantaggi del prendersi cura solo di sé stessi. - Qualsiasi problema sperimentiamo è il risultato di karma negativo creato in passato, motivato dall'attitudine autograticificante L'autograticificazione è inoltre la causa di molti problemi in questa vita, per esempio nelle relazioni ... e porterà più problemi in futuro, per esempio le rinascite sfortunate ... è uno degli ostacoli principali allo sviluppo di amorevole gentilezza, compassione e bodhicitta e perciò all'ottenimento dell'illuminazione.

Conclusione: Senti la convinzione che l'attitudine autograticificante non è altro che una causa di problemi e sofferenza e genera la determinazione di lavorare al fine di eliminarla.

Meditazione: I vantaggi del prendersi cura degli altri

7. I vantaggi del prendersi cura degli altri. - Tutta la felicità e le esperienze positive sono il risultato del karma positivo creato sulla base del prendersi cura degli altri; prendersi a cuore gli altri porta felicità in questa vita e nelle vite future; è essenziale per il successo sul sentiero, fino all'illuminazione.

Conclusione: Genera la convinzione che prendersi cura degli altri è benefico, sia per te stesso che per gli altri, e decidi di lavorare al fine di cambiare la tua attitudine, di essere meno egocentrico, e più interessato al benessere altrui.

Meditazione: Prendere la sofferenza degli altri con grande compassione

8. Meditazione sulla grande compassione e sul farsi carico della sofferenza degli altri. Visualizza uno o più esseri che stanno soffrendo; contempla la loro sofferenza e genera compassione: augura loro di essere liberi dalla sofferenza e poi genera il desiderio di prendere la loro sofferenza. Immagina la loro sofferenza nella forma di fumo scuro e tu lo

porti dentro di te (lo puoi ispirare se lo desideri); va al tuo cuore e distrugge la tua attitudine autogratificante.

Conclusione: Porta alla mente i benefici del tong-len e genera il desiderio di praticarlo quanto più possibile.

Meditazione: Dare la nostra felicità agli altri con grande amore

9. Meditazione sul grande amore e sul dare la tua felicità agli altri.

Visualizza uno o più esseri di fronte a te e genera amorevole gentilezza: augura loro di avere la felicità che desiderano ardentemente. Genera il desiderio di dare a loro qualsiasi cosa di cui hanno bisogno per essere felici. Immagina la tua stessa felicità, le tue qualità positive, il tuo buon karma, ecc. nella forma di luce e inviala a loro; questa luce diventa qualsiasi cosa di cui hanno bisogno al fine di essere felici, sia ora sia nel futuro, fino alla illuminazione.

Conclusione: Porta alla mente i benefici del tong-len e genera il desiderio di praticarlo quanto più puoi.

Meditazione: L'intenzione straordinaria – bodhicitta

10. L'intenzione straordinaria. - Pensa che non è sufficiente meramente desiderare che gli esseri senzienti siano felici; se non prendi la responsabilità su te stesso di prenderti cura delle tue care madri, chi altro lo farà? Genera la risoluzione: "Io stesso procurerò agli esseri senzienti la felicità e li libererò da tutta la sofferenza!"

11. Bodhicitta. - Pensa che in questa nostra vita presente non siamo in grado liberare noi stessi, tanto meno tutti gli altri esseri senzienti. Il solo che è capace di fare ciò è un buddha completamente illuminato. Incrementa la tua fede nei buddha pensando alle buone qualità dei loro corpi supremi, la loro parola suprema e la loro mente suprema, e le loro attività illuminate. Genera il desiderio dal profondo del cuore di ottenere queste qualità. Quindi pensa: "Devo diventare un buddha al fine di essere in grado di beneficiare tutti gli esseri senzienti, mie madri." Rievoca le due aspirazioni che sono concomitanti con la bodhicitta: l'aspirazione a beneficiare gli altri, e (b) l'aspirazione ad ottenere l'illuminazione.

Conclusione: Genera il desiderio di raggiungere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti al meglio delle tue abilità e concentrati su questo univocamente quanto più possibile.

Le sei perfezioni e i quattro metodi per riunire i discepoli

Meditazione: La perfezione della generosità

La sua entità: l'intenzione di donare e le azioni del corpo e della parola motivate da essa.

I benefici della generosità: l'ottenimento di buone rinascite con risorse sufficienti (tali che possiamo continuare a praticare la generosità e il sentiero per l'illuminazione); l'ottenimento dell'illuminazione; portare beneficio e felicità agli altri; maggiore pace mentale in questa vita, ecc.

I difetti dell'avarizia: rinascite sfortunate (ad esempio come spiriti famelici); la mancanza di risorse in questa e nelle vite future; problemi e conflitti con gli altri; infelicità qui e ora, ecc.

Le divisioni della generosità:

1. la generosità delle cose materiali;
2. la generosità della protezione dalla paura;
3. la generosità del Dharma.

La generosità si dovrebbe praticare con la motivazione della bodhicitta e in congiunzione con le altre cinque perfezioni.

Conclusione: Vedendo i benefici derivanti dalla pratica della generosità e i difetti del non applicarla, genera il desiderio sincero di praticare generosità quanto più ti è possibile.

Meditazione: La perfezione dell'etica o moralità

La sua entità: il pensiero virtuoso di abbandonare il danneggiare gli altri e di abbandonare perfino i pensieri che portano a danneggiare gli altri.

I suoi benefici: buone rinascite; il fondamento di tutte le buone qualità e realizzazioni; le proprie azioni di corpo, parola e mente sono gentili e piene di riguardo; gli altri sono attratti a te e si sentono al sicuro con te; sei un buon esempio/modello di comportamento per gli altri; la tua mente è felice e pacifica (libera dai sensi di colpa e dalla paura); infine, l'ottenimento dell'illuminazione.

Gli svantaggi del non praticare l'etica: cattive rinascite; il perpetuare in cattive abitudini e attitudini; il circolare continuamente in samsara; l'essere incapace di aiutare gli altri; ostacolo all'illuminazione.

Le sue divisioni:

1. l'etica dall'astenersi da misfatti: abbandonare le dieci azioni non-virtuose, mantenere i voti di pratimoksha (i cinque precetti per i laici, i voti per monaci e monache, ecc.);
2. l'etica del raccogliere virtù, per esempio praticare le sei perfezioni, fare prostrazioni e offerte agli oggetti sacri, studiare e meditare il Dharma, ecc.
3. l'etica dell'attuare il benessere degli esseri senzienti: agire per il loro beneficio e liberarli dalla non-virtù; ogni azione che facciamo con il desiderio di beneficiare gli altri.

L'etica dovrebbe essere praticata con la motivazione della bodhicitta e in congiunzione con le altre cinque perfezioni.

Conclusione: Vedendo i benefici del praticare l'etica e i difetti del non applicarla, genera un desiderio sincero di praticarla quanto più puoi.

Meditazione: La perfezione della pazienza

La sua entità: una mente che (i) rimane indisturbata di fronte al danno provocato da parte di altri, (ii) è capace di accettare la sofferenza, e (iii) rimane salda rispetto al proprio apprezzamento per il Dharma.

I benefici del praticare la pazienza: la tua mente è serena; hai pochi nemici e tanti amici, e le tue relazioni sono sane e armoniose; crei molti meriti e i tuoi meriti sono protetti; esaurisci le non-virtù precedentemente create e non crei nuove non-virtù; muori senza rimpianti e ottieni una buona rinascita; sarai in grado di ottenere la liberazione e l'illuminazione.

I difetti del non praticare la pazienza, ad esempio i difetti della rabbia: la tua mente è disturbata, manchi di gioia, fiducia e felicità, ti riesce difficile rilassarti e dormire; hai molti nemici e pochi

amici e perfino i tuoi amici potrebbero abbandonarti; i tuoi meriti sono distrutti; crei molta non-virtù; muori con rimpianto e cadi nelle rinascite sfortunate; nascerai brutto e con una scarsa discriminazione tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato; incontrerai ostacoli nell'ottenere la liberazione e l'illuminazione.

I tre tipi di pazienza:

1. La pazienza di non ricambiare quando si è danneggiati da altri: per esempio, contempla che il danno è stato creato dal nostro stesso karma; se ti arrabbi crei le cause per ulteriore sofferenza, ma se pratici la pazienza crei le cause per la felicità; contempla che l'altra persona è qualcuno che soffre di una malattia mentale perchè lui/lei è sotto il controllo del karma e dei difetti mentali, per cui merita la compassione anziché la rabbia.
2. La pazienza di sopportare la sofferenza/i problemi. I problemi non sono necessariamente negativi, ma possono essere usati per la nostra pratica: per generare la rinuncia, la convinzione nel karma e la compassione, e per ridurre l'orgoglio; imparando ad accettare i piccoli problemi, infine saremo in grado di accettare quelli più grandi. Shantideva disse, "Se c'è una soluzione, a che serve essere infelici? Se non c'è una soluzione, a che serve essere infelici?"
3. La pazienza della certezza nella propria attitudine verso il Dharma: essere desiderosi di ascoltare e studiare continuamente il Dharma, rifletterci e meditarci sopra, sopportando qualsiasi sofferenza incontreremo. Possiamo sviluppare questo ricordandoci i benefici dell'imparare e praticare il Dharma.

La pazienza dovrebbe essere praticata con la motivazione della bodhicitta e in congiunzione con le altre cinque perfezioni.

Conclusione: Comprendendo i benefici di praticare la pazienza e i difetti del non farlo, genera il desiderio sincero di praticarla quanto più puoi.

Meditazione: La perfezione dello sforzo gioioso

La sua entità: deliziarsi nella virtù.

I suoi vantaggi: saremo in grado di praticare il Dharma continuamente, stabilmente e con tanto entusiasmo; otterremo tutte le qualità eccellenti e realizzeremo tutti gli obiettivi, inclusi i due tipi di siddhi; le nostre qualità positive non degenerano.

Gli svantaggi del suo opposto, la pigrizia: per via della pigrizia, non concludiamo nulla; non sviluppiamo buone qualità; non pensiamo al benessere altrui; è la base di tutte le affezioni mentali; occorrerà molto tempo per raggiungere l'illuminazione.

Come sopraffare i tre tipi di pigrizia:

1. la pigrizia del procrastinare che pensa "C'è ancora tempo!": contempla l'impermanenza e la morte, le sofferenze dei reami inferiori, la difficoltà di ottenere la preziosa rinascita umana;
2. la pigrizia dell'attrazione a futili attività: rifletti sui risultati del karma negativo (per esempio del parlare a vanvera) e sui difetti del samsara;
3. la pigrizia dello scoraggiamento/del disprezzare sé stessi, che pensa "L'ottenimento dell'illuminazione è troppo difficile, io non ce la posso fare!". Contempla il fatto che il Buddha disse che anche gli insetti possono ottenere l'illuminazione; tutti i buddha sono stati esseri ordinari come noi e hanno ottenuto l'illuminazione gradualmente attraverso la pratica; possiamo iniziare dalle pratiche più facili e gradualmente progredire a quelle più difficili;

una volta che siamo bodhisattva, rimanere nel samsara per aiutare gli altri non è difficile, ma molto piacevole!

Le tre divisioni dello sforzo gioioso:

1. lo sforzo gioioso simile a un'armatura: "Nonostante le difficoltà che incontrerò, non importa quanto tempo ci vorrà, io continuerò con perseveranza fino all'ottenimento dell'illuminazione";
2. lo sforzo gioioso nell'accumulare dharma virtuosi, ad esempio le sei perfezioni, ecc.;
3. lo sforzo gioioso nel compiere il benessere degli esseri.

Quattro condizioni favorevoli allo sforzo gioioso:

1. aspirazione a coltivare la virtù: sorge dalla convinzione nella legge di causa ed effetto;
2. continuità: sviluppare l'abitudine a completare ciò che abbiamo iniziato;
3. gioia: dilettersi in ciò che facciamo, come un bambino che gioca;
4. riposo: sapere quando è tempo di prendersi una pausa, per evitare l'esaurimento.

Pratica lo sforzo gioioso con la motivazione della bodhicitta e in congiunzione con le altre cinque perfezioni.

Conclusione: Vedendo i benefici dello sforzo gioioso e i difetti della pigrizia, genera il desiderio di coltivare e praticare lo sforzo gioioso quanto più puoi.

Meditazione: Le ultime due perfezioni e i quattro metodi per riunire i discepoli

La perfezione della stabilizzazione meditativa

La sua entità: una mente virtuosa, univoca, che rimane fissa sul suo oggetto senza venire distratta da altre cose.

Le sue divisioni (dal punto di vista della funzione):

1. le concentrazioni che è causano del dimorare nella beatitudine in questa vita;
2. le concentrazioni che è causano dell'ottenimento di qualità virtuose (quelle condivise con gli uditori, ad esempio le chiaroveggenze, le totalità, ecc.);
3. le concentrazioni che compiono il beneficio degli altri (le 11 attività per il benessere altrui.)

I suoi benefici: possiamo dirigere la nostra mente dove vogliamo (oggetti virtuosi) e farla smettere di muoversi verso altri oggetti; la virtù che coltiviamo è molto più potente: l'oggetto della nostra meditazione è molto chiaro.

Gli svantaggi del non avere concentrazione: Santideva disse che colui che ha una mente distratta vive tra le zanne delle afflizioni; le pratiche fatte con una mente distratta sono inutili/deboli.

La stabilizzazione meditativa dovrebbe essere praticata con la motivazione della bodhicitta e in congiunzione con le altre cinque perfezioni.

La perfezione della saggezza

La sua entità: il discernimento corretto di un oggetto sotto investigazione.

Le sue divisioni:

1. la saggezza che realizza l'ultimo (vacuità);

2. la saggezza che realizza il convenzionale (le cinque scienze: la conoscenza buddhista, la grammatica, la logica, le arti e la medicina);
3. la saggezza che conosce come si mette in atto il benessere degli esseri senzienti (nelle vite presenti e in quelle future).

I benefici: è la radice di tutte le buone qualità; grazie ad essa un bodhisattva non è turbato dalle circostanze avverse; qualcuno dotato di saggezza può agire in un modo che per un essere ordinario significherebbe cadere nella trappola dell'esistenza ciclica; si otterrà la comprensione che la vacuità e il sorgere dipendente sono compatibili; si sarà capaci di conciliare allo stesso modo le affermazioni apparentemente contraddittorie del Buddha nei differenti contesti.

Gli svantaggi del non possedere la saggezza: senza la saggezza le altre perfezioni saranno "cieche" e non si sarà in grado di ottenere l'illuminazione; le altre perfezioni non saranno pure, ma contaminate; non si sarà in grado di eliminare l'ignoranza e perciò si rimarrà legati al samsara.

La saggezza dovrebbe essere praticata con la motivazione della bodhicitta e in congiunzione con le altre cinque perfezioni.

I quattro metodi per riunire i discepoli

1. donare cose materiali;
2. parlare in modo piacevole;
3. fare in modo che i propri discepoli si impegnino nella pratica;
4. agire coerentemente con ciò che si insegna.

Conclusione: Comprendi chiaramente i benefici delle ultime due perfezioni—della concentrazione e della saggezza—e genera la determinazione a impegnarti a coltivarle al meglio delle tue abilità.