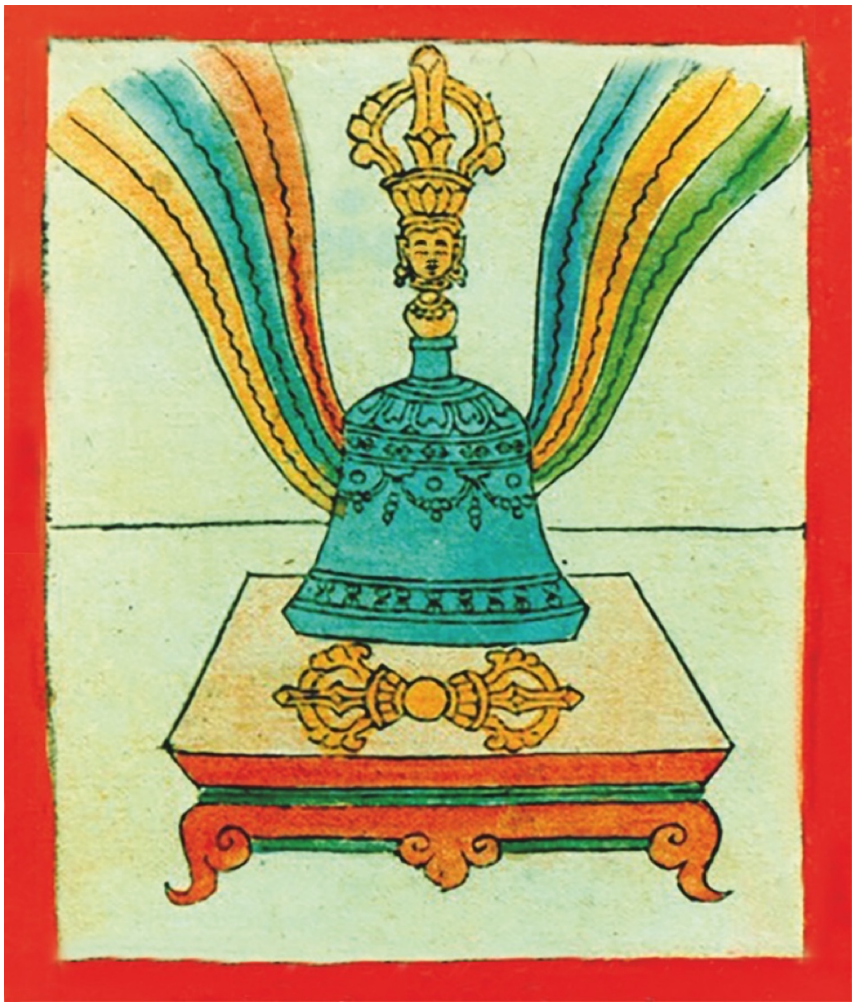
MERAVIGLIOSA SEMPLICITÀ

James Low

2021

Tradotto in italiano da Ilaria Corti, marzo 2023



Indice

Omaggio……3
Prefazione…….…….4
Introduzione……...5

Sezione 1: Gli Otto Tesori che Illustrano le Istruzioni Essenziali sulla Mahamudra

Il Tesoro Doha di Istruzioni Mahamudra di Saraha ……..…11

Il Tesoro Doha di Virupa……....20

Il Tesoro Doha di Tilopa…….…28

Il Tesoro Doha di Krishnapa/Nagpopa……....……....31

Visione, Meditazione, Condotta e Risultato
Un Canto Doha di Maitripa…….....34

Le Essenziali Istruzioni Mahamudra del Gange di Tilopa……...37

Riassunto della Visione di Naropa…….…...42

Mahamudra in Sintesi di Maitripa……...…47

Sezione 2: Espressioni di Mahamudra

Sri Saraha Risponde alle Domande dell'Adepto Maitripa……...51

Le Istruzioni Mahamudra del Gange Date dal Prezioso Tilopa a Naropa……...55

Brevi Parole sulla Mahamudra di Naropa…….……...60

Sezione 3: Aspirare alla Mahamudra

Aspirare alla Verità della Mahamudra di Rangjung Dorje, il Terzo Karmapa……....64

OMAGGIO AL GURU
DONO DELLA
MAHAMUDRA

PURO, NON NATO
ALBA SOAVE
TEMPESTA DANZANTE
A TE CI INCHINIAMO

PREFAZIONE

Questo è un libro sull'essere a tuo agio così come sei. Contiene pochi suggerimenti su come migliorare te stesso o raggiungere un traguardo lontano. Ciononostante, non è un incoraggiamento a essere compiaciuto o soddisfatto di te. Essere a tuo agio per come effettivamente sei è molto diverso dall'essere a tuo agio con te stesso. Il nostro consueto senso del sé non è affidabile perché è una costruzione ingannevole, frutto dei nostri molti sforzi di esistere. Noi non esistiamo. Noi non siamo delle cose. Noi non siamo reali. Noi siamo la presenza del Buddha primordiale. Quando cessiamo di inventare le nostre identità passeggere, incontriamo un vuoto, uno spazio nel quale ci è dato vedere l'apertura non nata della nostra base, inseparabile dalla sua chiarezza luminosa al cui interno ci muoviamo dando forma al nostro apparire. L'integrità di questi tre aspetti si chiama Mahamudra. Siccome è già tutto come è sempre stato, non manca niente, quindi non occorre aggiungere qualcosa, e non c'è nemmeno nulla di troppo, quindi non bisogna eliminare alcunché.

Come diceva Tilopa nei suoi SEI CONSIGLI A NAROPA.
Non ricordare: non rievocare ciò che è cosa passata
Non immaginare: non evocare ciò che potrebbe arrivare
Non esaminare: non pensare a quanto sta accadendo ora
Non analizzare: non cercare significati nascosti
Non meditare: non coltivare nulla
Non divagare: semplicemente sii a tuo agio nel qui e ora

I primi otto testi contenuti in questo libro provengono da una collezione molto conosciuta, gli Otto Tesori delle Doha. Questi canti doha sono veri tesori, depositi di preziosa chiarezza. Le parole ne sono il contenitore, mentre la nostra attenzione e la nostra recettività ne sono la chiave. Quando la chiave gira, la serratura dell'opacità si apre e il vero tesoro, la chiarezza che libera, fluisce nelle nostre vite.

Iniziai a tradurre questi testi con C. R. Lama nel 1976, ma a causa di altri impegni il lavoro rimase incompiuto. Il lockdown del 2020 mi ha dato l'opportunità di tradurre tutto quanto è contenuto in questo libro. Molti ringraziamenti vanno a Barbara Terris per avere trascritto le traduzioni e a Sarah Allen che ne ha curato la preparazione alla stampa e si è occupata del design con entusiasmo e con stile.

INTRODUZIONE

Quando ci guardiamo intorno vediamo molte cose belle e molte brutte. Quando osserviamo noi stessi possiamo vedere esattamente le stesse cose. Alcuni sembrano vedere solo la bellezza altri solo la bruttura – sia dentro che fuori. Ciò che a noi sembra bello, ad altri potrebbe sembrare brutto. Riflettendoci, potremmo percepire che noi siamo parte di ciò che vediamo, che la nostra esperienza viene filtrata attraverso gli strati delle nostre abitudini, delle aspettative, dei livelli di attenzione e di distrazione, del livello di attivazione emotiva, della quantità di sonno e di molti altri fattori. L'impatto di questi fattori è mutevole, sia perché la loro presenza è discontinua, sia perché si influenzano reciprocamente.

La nostra esperienza non è ciò che noi crediamo essa sia. Non è un semplice resoconto di com'è la vita. La nostra soggettività proietta interpretazioni su e in ogni cosa che incontriamo. Soggetto e oggetto nascono insieme, condizionandosi a vicenda ed elaborando incessantemente. Anche se sembriamo soddisfatti della nostra situazione e compiaciuti nella convinzione di una rassicurante continuità, il flusso dei contenuti della nostra mente, sia consapevoli sia inconsapevoli, è sempre all'opera nel formare nuovi motivi in cui credere.

È strano che l'ordine apparente e la datità della nostra esperienza, poggino su un disordine casuale. Quando sediamo con la nostra mente senza nutrirla di distrazione con i movimenti del corpo e della parola, incontriamo una manifestazione caotica di eventi che spesso hanno poco in comune. Un ricordo, un progetto, una sensazione, che sorgono e passano – alcuni dei quali ci coinvolgono, mentre altri suscitano indifferenza o avversione. Quando consentiamo a noi stessi di vedere veramente tutto questo, possiamo ben esserne sconvolti. 'Se questo è ciò che sono, allora chi sono?" L'apparente continuità, ragionevolmente stabile, del nostro senso del sé, si fonda sulla maschera dell'identità, ovvero la configurazione del nostro ego-sé. Questa formazione dinamica del senso percepito del

nostro ‘esistere’ viene incessantemente coltivata, piantata e curata. L’apparente continuità della propria identità si manifesta attraverso la nostra personalità, postura, gestualità, tono della voce, lessico, e negli oggetti e nelle aree di attenzione e di valore che ravvisiamo nell’ambiente in cui ci muoviamo.

Il bisogno che il nostro ego ha di auto-mantenersi richiede due fattori: la credenza nell’esistenza di entità separate di cui ci si può servire, e, cosa ancora più fondamentale, la credenza nell’esistenza reale di noi stessi come entità, come un durevole qualcuno provvisto della specificità unica di ‘io, me, me stesso’. Entrambe queste credenze sono ingannevoli perché poggiano su un processo inosservato di reificazione, di costruzione di ‘cose’ afferrabili a partire dall’inafferrabile flusso degli avvenimenti. Quando crediamo vi siano entità, cose dotate di una loro esistenza inerente, siamo inconsapevoli del campo basilare in cui ci troviamo. Questo campo o sfera di apertura è la nostra vera sorgente che non è mai stata contaminata dall’illusione di avere una reale esistenza, una personale identità che ci definisce.

I testi in questo piccolo libro ribadiscono tutti come la liberazione dalla sofferenza del samsara risiede nel risveglio a questa base immutabile. Poiché l’apertura della base non è un oggetto e le nostre lingue si fondano tutte sull’esistenza immaginaria di oggetti, essa trascende le descrizioni. Ciononostante, i buddha, gli yogi e i siddha, nella loro gentilezza, hanno offerto le loro versioni di come l’autentico si manifesta per loro. Anche se nel corso di generazioni di trasmissione si sono formate diverse terminologie di dharma, è essenziale non reificare le parole chiave immaginando che *dharmata*, *dharmadatu*, *dharmakaya* e così via, si riferiscano a luoghi o sostanze reali. Le parole sono come onde in un oceano inesprimibile. Le onde hanno forme diverse, ma l’essenza che esse manifestano è la stessa ed è intrinsecamente inesprimibile. Se vediamo la non-differenza e la non-dualità di ‘come è’ e di ‘come se’, allora possiamo imparare a nuotare gioiosamente nell’oceano del dharma senza essere sballottati dalle onde o perdere tempo nel tentativo di controllarle.
Questo libro è sulla Mahamudra. Mahamudra è una delle tante parole che designano la mente per come essa è. Come essa è, è la non-dualità di inafferrabile vacuità - l’apertura sempre feconda e priva di selettività - e di luminosità inafferrabile - il potenziale luminoso di tutto ciò che può apparire, intrinsecamente libero dalle cose e dai loro nomi. La nostra mente non è una cosa. Io non sono una cosa. La ‘coseità’ è un modo di pensare che scaturisce dall’inconsapevolezza della non-dualità di vacuità e apparenza. Quando la vacuità è ignorata, ne deriva la nascita dell’io-sé, un impostore, un attore, uno specialista della finzione. In questo modo le apparenze sono scambiate per manifestazione di qualcosa, di cui ognuna sembra dotata di un’essenza propria o di una sottostante esistenza inerente, che separa questa ‘cosa’ da quella ‘cosa’. Io non sono te. Tu sei tu e io sono io. Noi siamo due, non uno - e nessun tipo di fantasia romantica potrà renderci ‘uno’.

La luminosità è la radiosità intrinseca della mente. Essa ha due aspetti, la chiara luce e la luce colorata. La chiara luce è il potenziale basilare della rivelazione, il chiarore del cielo aperto, l’immensità brillante della vacuità. Questa è l’apparenza al massimo della semplicità: luce brillante, inafferrabile, indefinibile e inesprimibile. Questo è il ‘come è’, l’immutabile base e la sorgente di tutto. La luce colorata nelle tradizioni buddhiste è formalizzata come la luce dei cinque colori: bianco, rosso, blu, giallo e verde. Questa formalizzazione non dovrebbe essere giudicata come riduttiva. Tutto ciò che appare è luce colorata – non solo i colori ma anche gli odori, i sapori, le sensazioni e così via. L’intera varietà di ciò che avviene è luce colorata inseparabile dalla chiara luce a sua volta inseparabile dalla vacuità. Ogni evento accade e svanisce lì dove accade. Questa sede è chiamata dharmata, la verità vuota dei fenomeni. Essi non la abbandonano. Sono non nati, non avendo un’esistenza separata, e sono immortali, poiché essendo non nati non vi sono entità che possano morire. L’immediatezza di tutti e di ciascuno ci viene celata per la semplice ragione che l’io ha bisogno di afferrare e di reificare. Si riceve tutto senza sforzo se non si prende nulla.

Il termine tradizionale indiano per descrivere tutto ciò è *sahaj* - l'immediatezza della non-creazione e della non-costruzione. La base vuota e la sua manifestazione non-duale sono simultanee, co-emergenti, esse sorgono insieme. Nonostante la base vuota non si manifesti mai per davvero, è come se lo facesse come apparenza perché da questa apparenza è inseparabile. Questa non-dualità è nota come Mahamudra, il grande sigillo, o simbolo o gesto. La non-dualità sigilla l'intera manifestazione nella vacuità in modo tale che non vi è un solo atomo di esistenza autonoma da catturare. Così si evidenzia la futilità insita nell'afferrare e l'assenza di qualunque necessità di fare sforzi. I simboli e i gesti parlano senza parlare, il che indica la qualità non concettuale di questa visione, meditazione e attività. La divisione o separazione di apparenza e vacuità è un'illusione - l'eccitazione derivante dal fatto che lì ci sia qualcosa. Quando vediamo che l'illusione di un miraggio è un'illusione, ci liberiamo all'istante della credenza ingannevole che lì vi sia un'entità reale. Il samsara è un'illusione analoga. Vedere che esso è non nato significa guarire da una ferita che non è di fatto mai esistita. Con la chiarezza di questa visione non c'è bisogno di una meditazione formale. La consapevolezza dell'inafferrabilità dei fenomeni non interferisce con e non copre la loro spontanea auto-liberazione. Quando non si inventano le cose non c'è bisogno di liberarsene. Ne deriva che l'attività fluisce con facilità. Poiché l'io si dissolve nella luce della luminosità come la notte al sorgere del sole, nel nostro essere nel mondo con gli altri non vi è distorsione auto-referenziale e noi ci scopriamo partecipi del bene comune, manifestandoci liberamente a seconda delle circostanze.
Sebbene il punto chiave sia che non occorre fare nulla affinché "la liberazione avvenga", essendo noi del tutto abituati a prendere mappe come riferimento per darci un senso della direzione, nei lignaggi Mahamudra sono state elaborate alcune "mappe" generiche. Sebbene non esista alcun luogo dove andare e non ci sia nulla da fare, questo invito gentile può apparire brutale a chi affronta una rapida disintossicazione dalla sua storia d'amore con la dualità. Perciò può essere utile avere un quadro d'insieme dei quattro passaggi o aspetti, frequentemente descritti

Il primo è la *concentrazione su un punto*. Si tratta della capacità di non lasciarsi distrarre indipendentemente da quanto sta accadendo. È chiaro che non vi è nulla da guadagnare o da perdere, nessuna manifestazione offre qualcosa in termini di aiuto o di danno. L'apparenza è vuota nella sua essenza, per cui vivere o morire si equivalgono. Sono i nostri attaccamenti a contrapporli come polarità opposte. Qualunque cosa viene, viene. Qualunque cosa se ne va, se ne va. Dimora semplicemente nella presenza concentrata in un punto nell'inafferrabile presente.

Il secondo aspetto è la *semplicità* o la libertà dell'elaborazione. Quando si verifica un evento, sia che esso sia apparentemente mentale o che sia ambientale, lascialo così com'è. Esso è ciò che è, così come è. Se lo interpreti, probabilmente ne farai qualcosa. Noi elaboriamo quando inseriamo l'idea dell'evento in una delle nostre molte cornici di riferimento, in particolare nelle polarità di creazione e cessazione, nichilismo ed eternalismo, andare e venire, differenziazione e omogenizzazione. Queste polarità consentono una repentina attribuzione di valore che stimola i cinque veleni afflittivi di opacità, desiderio, avversione, orgoglio e gelosia. A questo punto siamo immersi in una relazione affettiva con qualcosa che ci riguarda. Tutto ciò è attività non necessaria della mente, quando la mente non è consapevole della propria essenza vuota. Così dobbiamo semplicemente rilassarci e lasciare andare, lasciare la mente così com'è, ovvero consapevolezza aperta e vuota, e lasciare che la radiosità della mente sia così com'è, ovvero vuota e brillante apparenza di nulla. È questa la semplicità.

Il terzo aspetto è *un-sapore*. Si tratta della qualità di non-complicare, di affrancarci dal bisogno di formarci un'opinione su ogni cosa. Quando l'evento mentale emergente è visto per quello che è, un significante vuoto il cui significato è la vacuità, non siamo più invogliati a fare commenti su noi stessi, sugli altri e sul mondo che incontriamo. Tutto ha lo stesso sapore, il sapore della non dualità di vacuità e luminosità. Siamo liberi dal bisogno egoico di raccontare storie, perché non ricorriamo più a storie per sostentare le nostre vite. Liberatici dalla creatività vincolante di Sheherazade, parole, storie e piani diventano un gioco di luce. Niente è a rischio, ragion per cui siamo dispensati dalla serietà. In questo

modo l'energia che manifestiamo, la qualità della luce colorata, è libera di rispondere a ciò che è essenziale nella situazione immediata. Sgravati dal fardello di dovere identificare qualità distintive, per poi attribuire loro il valore che determina l'azione opportuna, siamo più aperti al ricco potenziale del mondo. In questo modo abbiamo facile accesso alle risorse e siamo capaci di sbarazzarci di un affaccendarci ansioso. *Un-sapore* non significa scipito, né, paradossalmente, omogenizzato. La varietà non è altro che *un-sapore*, perché la varietà possiede quell'unico sapore della vacuità senza per questo perdere il proprio aroma e gusto.

Il quarto aspetto è la *non-meditazione*. Solitamente pensiamo di dover fare qualcosa per raggiungere il nostro obiettivo. Se non lo facciamo non otteniamo il risultato che cerchiamo. Ad ogni modo, con l'aiuto della *concentrazione su un punto*, della *semplicità*, e di *un-sapore* possiamo iniziare a rilassarci e avere fiducia. Qualunque cosa accada è un accadere della base. Tutto qui. Poco importa quello che io o gli altri dicono o pensano. Ciò che accade è quello che è, inseparabile dalla vacuità. Quindi che cosa c'è mai da eliminare? Che cosa da aggiungere? Ciascun istante di presenza rilassata è completo in sé stesso. Se nulla è in difetto o in eccesso, non c'è bisogno del coinvolgimento frenetico dell'io e del suo adottare o rifiutare ai fini dell'autoconservazione. In definitiva, l'io è superfluo - ritirato dal servizio. Viviamo nella spontaneità di sahaj – pienamente presenti alla complessità di ciò che avviene, ma al tempo stesso senza allontanarci dalla sua semplicità. Ci siamo liberati dalle complicazioni concettuali e la nostra meditazione consiste semplicemente nello stabilirci nella presenza della consapevolezza sempre aperta, sia che siamo seduti o in movimento, che stiamo mangiando o dormendo. L'energia della luminosità non necessita di alcun attore o artefice fasullo.

L'integrità di questi quattro aspetti rivela la naturale e sempre già completa Mahamudra che è la nostra mente. Quando ci apriamo alle qualità intrinseche della mente per come essa è, lasciamo gradualmente andare la paura e l'ansietà che derivano dall'identificazione con l'io-sé. Questo io-sé non ha un'esistenza inerente: è una spirale di energia che risucchia al suo interno sempre nuove manifestazioni per rinvigorire la sua esistenza in perpetua dissoluzione. Quando ci rilassiamo e ci stabiliamo nella nostra apertura non nata, l'abitudine di aggrapparci si attenua fino a quando la tensione dell'isolamento di dissolve e noi siamo presenti nell'immutabile integrità di Mahamudra. Contrarre è un'attività dualistica dotata di molti metodi e percorsi. Rilassare e rilasciare sono, nella loro modalità autentica, una non attività non-dualistica. Tutti noi abbiamo il dovere di scoprire i nostri specifici nodi e tensioni e di smettere di intensificarli. Non c'è un 'modo per farlo' perché è un non-fare.

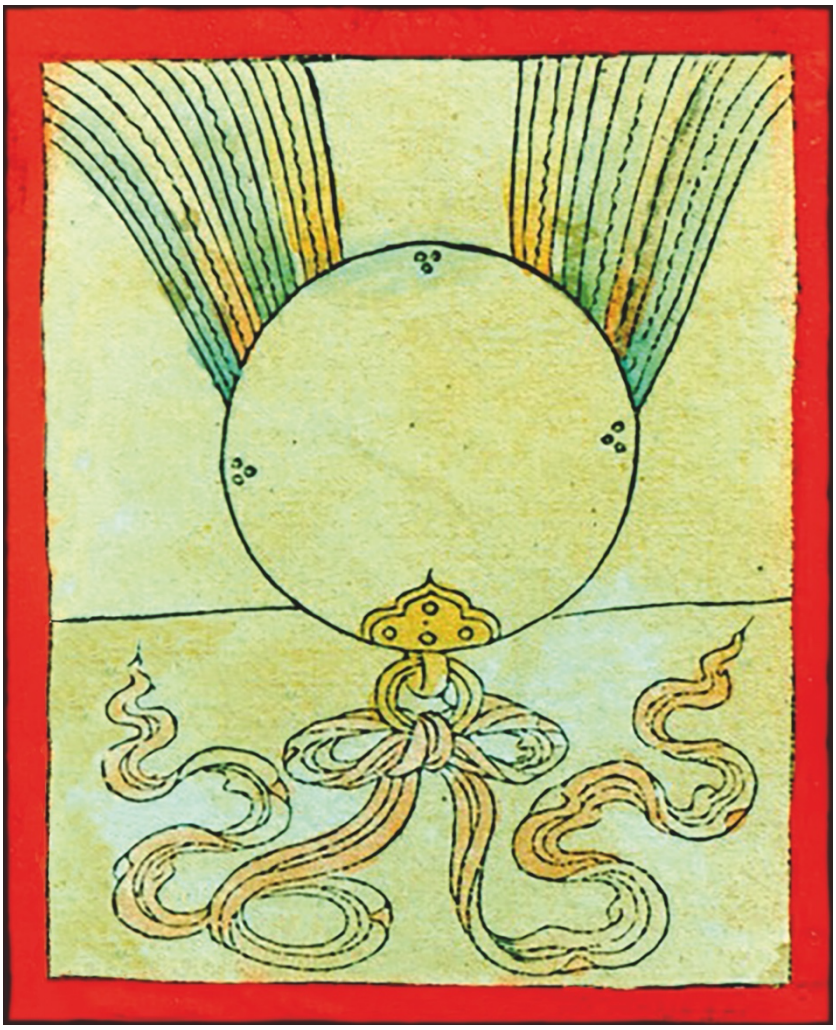
Pertanto, è fondamentale, quando leggiamo i canti doha del risveglio contenuti in questo libro, non servirsene per giudicare il modo in cui siamo al momento o come stimolo per cambiare noi stessi. Queste doha sono un gentile incoraggiamento a fidarci della fondamentale purezza, bontà e completezza della mente così com'è. Quando rinunciamo all'agitazione falsa, non necessaria, scopriamo che la non dualità di soggetto e oggetto, di sé e altro, suscita una connettività spontanea permeata di gentilezza. Quando non abbiamo bisogno di vantaggi egoici, nasce una collaborazione armoniosa e naturale con tutto ciò che si manifesta e le differenze reciprocamente esclusive che generano conflitti si riducono. Con la consapevolezza non-duale, l'insieme guarisce sé stesso da una ferita che non è mai avvenuta e la ricca varietà di accadimenti permette alla duttile reattività della luminosità, di manifestare la nostra presenza a seconda della necessità.

Oggi sono tanti i testi disponibili in lingua inglese sulla Mahamudra e chi lo desidera può imparare la sua storia e le vite dei grandi siddha yogi. Sono disponibili anche commenti eruditi su molti dei canti presentati qui. Personalmente non desidero aggiungere ulteriori spiegazioni forse perché c'è bisogno di spazio e di silenzio privo di concetti affinché i testi possano infondere in noi la loro vita.

L'obiettivo principale della nostra attenzione dovrebbe essere la nostra stessa mente. I concetti sono seducenti e ingannevoli. Ci forniscono gli strumenti per riflettere su quello che accade. Questo alimenta l'ego e cela la nostra intrinseca consapevolezza. Abbiamo bisogno di meno conoscenza e di una maggiore apertura diretta. Così ci sediamo con la muscolatura rilassata, mentre lo scheletro sostiene il nostro peso. Il respiro è tranquillo, non forzato e sorretto dalla gentile pulsazione del diaframma. I sensi sono aperti, ma non agganciati agli oggetti. Le apparenze vanno e vengono. Senza interferire con questo libero flusso, allentiamo la nostra abitudine alla selezione, all'adozione e al rifiuto.

Quando leggiamo queste doha non cerchiamo di cavarne oro. Esse sono oro. In determinati giorni alcune parti ci parleranno più di altre. Tuttavia, è forse più vantaggioso occuparsi equamente dell'insieme, altrimenti mettiamo in atto un altro aspetto dell'essere selettivi, come quando ascoltiamo solo le grandi arie di un'opera e tralasciamo tutto il resto. Nella terra dell'oro tutto è oro. Da un lato l'uniformità dell'oggetto e dall'altro l'equanimità del soggetto collaborano per impedire divisioni, attaccamento e preoccupazioni. Quando tutto è speciale non ci sono eventi speciali. *Un solo sapore* nella varietà consente ad ogni istante di immergerci nella meravigliosa semplicità.

Quando ci apriamo a questi canti doha, siamo accolti nella nostra presenza come consapevolezza della non-dualità di vacuità e luminosità. Assorbendo la benedizione dello stato d'animo del risveglio, la nostra consapevolezza è dispensata dal costruire significati sulla base delle parole. Questi canti venivano spesso cantati alle festose adunate di yogi, ove la maturità dei partecipanti rendeva superflue ulteriori spiegazioni. Leggerli, specialmente leggerli a voce alta, permette alla vibrazione del suono di ammorbidire i nostri ingarbugliati percorsi, in modo da non ostacolare il ritmo della connettività e ritrovare noi stessi nella presenza e come presenza non duale. Quando camminiamo nella natura non abbiamo bisogno di conoscere il nome di tutti i fiori e alberi. Non inserirli nei nostri schemi preconfezionati, in effetti, regala a noi stessi la gioia di vedere con occhi freschi la bellezza fresca e inafferrabile del mondo. Così mentre leggiamo e recitiamo queste doha, la binarietà del conoscere e non conoscere può essere abbandonata affinché il nostro cuore aperto e fresco trovi la sua stessa meravigliosa semplicità.



SEZIONE 1

GLI OTTO TESORI
DEI CANTI DOHA
CHE
ILLUSTRANO LE ISTRUZIONI ESSENZIALI
SULLA
MAHAMUDRA

IL TESORO DOHA
DI
ISTRUZIONI MAHAMUDRA
DI
SARAHA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: DOHA GANAMA MAHAMUDRA UPADESHA
NELLA LINGUA DEL TIBET: Do Ha mDzod Ces Bya Ba Phyag rGya Chen Po'i Man Ngag

Rendo omaggio a Sri Vajradakini!
Rendo omaggio alla grande beatitudine intrinseca nella conoscenza originaria!

I temi trattati nel testo sono presentati in tre sezioni.

Sezione 1. Mostrare la mahamudra per come essa è

Ciò comprende tre aspetti: A, B e C.

A. Spiegare come essa dimora

Animato e inanimato, mobile e immobile,
Sostanziale e insostanziale, apparenza e vacuità –
Nulla, senza eccezione, nell'arco intero del tempo,
Mai si discosta dalla natura dello spazio.

Per quanto si ripeta, 'spazio', 'spazio',
L'essenza dello spazio non possiede realtà alcuna.
Esistente, non esistente, né esistente né non esistente,
O qualcos'altro ancora – essa trascende tutti questi oggetti.

Non vi è quindi la minima differenza tra
'spazio', 'mente' e 'immediatezza[1]'.
I nomi designanti differenze sono solo etichette casuali.
Sono nient'altro che parole false prive di senso.

Tutti i fenomeni sono la propria mente.
Neppure un atomo di una cosa
È diverso dalla propria mente.
Chi si risveglia alla non-esistenza primordiale della mente
Ottiene la sacra visione dei vittoriosi dei tre tempi.

Essa viene ben definita come 'lo scrigno del dharma'.
Essa non è qualche altro fallace dharma,
Bensì l'intrinseca essenza primordiale,
La cui quiddità non è qualcosa che si possa insegnare:
Essendo al di là di ogni espressione, nessuno la può capire.

[1] Immediatezza traduce il termine inglese *actuality* che a sua volta traduce il termine *dharmata*, il quale si riferisce alla vera natura dei fenomeni, dei *dharma*, a come appaiono quando sono liberi dalle idee che proiettiamo su di loro; è la freschezza nuda e cruda dell'apparenza vuota, la semplicità originaria (NdT su chiarimenti forniti dall'Autore)

Se c'è un proprietario, vi saranno anche proprietà.
Eppure sin dal principio non c'è mai stato un sé
Cosa potrebbe quindi possedere?
Se la mente esiste come qualcosa,
Allora tutti i fenomeni esisteranno come qualcosa.
Se la mente non esiste, chi mai potrebbe conoscere i fenomeni?

Tutto ciò che si manifesta come mente e fenomeni, quando lo si ricerca
Non può essere trovato, e non c'è un ricercatore in nessun luogo.
In quanto non-esistenti essi sono non nati e permanenti nei tre tempi.
La quiddità non si trasforma in qualcos'altro,
Essa dimora così com'è – una grande beatitudine naturale.

Pertanto tutte le apparenze sono il dharmakaya,
Tutti gli esseri senzienti sono buddha.
Sin dall'inizio tutte le cose composite e le attività karmiche
Sono il dharmadatu:
Tutti i fenomeni identificati sono come le corna di una lepre.

B. Non consapevoli della quiddità gli esseri sono tratti in inganni

Ahimè! I raggi di luce del sole senza nubi pervadono tutto,
Eppure per il cieco l'oscurità è il fenomeno costante.
L'intrinseco pervade ogni cosa,
Eppure per lo smarrito la quiddità è assai lontana.

Poiché gli esseri non sono consapevoli della non esistenza della mente,
La mente stessa è fortemente limitata dalle loro menti discriminanti.
Proprio come qualcuno può impazzire sotto l'influenza di demoni e poi,
Impotentemente e insensatamente, generare sofferenza,
Così, posseduti dal grande demone della reificazione e della concettualizzazione,
Gli esseri generano solo sofferenza senza senso.

Alcuni smarriti sono invischiati in classificazioni intellettuali.
Essi lasciano il padrone a casa e lo cercano altrove.
Altri credono che i riflessi siano reali.
Altri ancora recidono le foglie e lasciano intatta la radice.
Qualunque cosa essi facciano, non si accorgono di essere tratti in inganno.

C. Sul risveglio dell'eremita

Ah! Sebbene gli ingenui siano inconsapevoli della quiddità,
Io sono consapevole che essi non hanno mai abbandonato lo stato della quiddità.
Ho visto il mio inizio e la mia fine.

Ho visto l'io: questo io rimane solitario.

Io lo osservo, questo solitario, che però non può essere visto.
Senza colui che vede e ciò che è visto, esso è inesprimibile.
Essendo inesprimibile chi lo può comprendere?

Quando la mente originaria sarà pienamente disponibile
Avrai accesso al mio risveglio, quello dell'eremita.
Il latte di una leonessa non può essere conservato in un vaso qualunque.

Proprio come nella foresta il ruggito di un leone
Atterrisce tutti i piccoli cervi,
Mentre i cuccioli di leone gioiosamente gli corrono incontro,

Così insegnare la grande beatitudine non nata sin dal principio
Atterrisce chi è smarrito e illuso,
Mentre i fortunati sono felici e la peluria dei loro corpi freme.

Sezione 2. La via della mahamudra

Ciò comprende tre aspetti: A, B e C.

A. Visione: divenire sicuri tramite la visione

Ciò comprende tre aspetti:

A1. Mostrare la via per come è

Ah! Con una mente non dispersa, da te stesso osserva te stesso.
Quando ti risvegli alla tua quiddità
Persino la mente dispersa si manifesta come mahamudra.
L'identificazione concettuale si auto-libera nello stato della grande beatitudine.

La felicità e la sofferenza che appaiono nei sogni
Al risveglio non sono reali,
Così, avendo abbandonato ogni atteggiamento di speranza e paura,
Chi può coltivare pensieri al fine di contrastare e ottenere?

Tutti i fenomeni del samsara e del nirvana
Sono irreali quando si scorge la quiddità,
Cosicché gli atteggiamenti di speranza e paura cessano.
Chi, dunque, si sforzerà di respingere o di accogliere?

Apparenze e suoni sono come un'illusione, un miraggio,
Un riflesso, perciò non possiedono le caratteristiche delle cose reali.

Unica saggia verso tali apparenze illusorie è la mente;
Come lo spazio, essa non ha confini né centro, chi, dunque, la può conoscere?

Proprio come i diversi fiume quali il Gange
Avranno un unico sapore nel mare salato,
Così la mente discriminante e tutto ciò che a lei si presenta
È risaputo che hanno un solo sapore nel dharmadhatu.

A2. La maniera del risveglio

Qualcuno potrebbe esplorare accuratamente l'intera estensione dello spazio,
Ma una volta compreso che è privo di confini o di un centro,
La sua ricerca cesserebbe del tutto.
Allo stesso modo, se si esplorano accuratamente la mente e i fenomeni
Non un solo atomo di essenza può essere trovato.
Nemmeno la mente che esplora accuratamente
Può essere trovata come un qualcosa, quindi
Uno constata che non c'è proprio niente da vedere.

A3. Non discostarsi da questo

Proprio come un corvo che spiccato il volo da una nave
Volteggia in tutte le direzioni, e vi fa nuovamente ritorno,
La mente desiosa può inseguire i pensieri
Ma poi ritorna alla mente stessa, autentica e originaria.
Non affetta da condizioni, sgombra di speranze,
Distrutto il nascondiglio delle paure – è questa la mente vajra.

B. Meditazione: ciò comprende due aspetti

B1. La non-meditazione mahamudra

La mente stessa taglia la radice ed è come lo spazio.
Essendo libera da meditazione non c'è attività mentale.
La mente ordinaria nella sua autentica modalità intrinseca
Non è contaminata dall'artificioso oggettivare.
La mente naturalmente pura non necessita di artifici.
Senza aggrapparti né lasciare andare, mantieni la mente così come è.
Se l'intelletto non risvegliato non ha motivo di meditare,
Con il risveglio non c'è né l'oggetto di meditazione né il meditante.

Come lo spazio non è un oggetto per lo spazio,
Così la vacuità non medita sulla vacuità.
Conoscere la non dualità equivale ad acqua e latte.

La diversità ha un sapore solo: grande ininterrotta beatitudine.

B2. La suprema meditazione inscindibile dalla presenza della non-meditazione

In tal modo, attraverso i tre tempi,
Ecco lo stato infinito, autentico, libero dall'attività mentale.
Meditazione è il termine convenzionale usato a protezione di questo stato.
Non trattenere il respiro, non costringere la mente.
Lascia che la consapevolezza spontanea si assesti come faresti con un neonato.
Se insorgono memorie e pensieri osservane la quiddità.
Non pensare che l'acqua e le onde siano separate.

B3. Esempi che illustrano la via mahamudra della mente inafferrabile, ordinaria e libera dalle tre sfere

Con mahamudra, ovvero la non attivazione del processo mentale,
non vi è un solo atomo di motivo per meditare, quindi non meditare.
La meditazione suprema non è mai separata
Dalla presenza della non-meditazione.

Non-duale, connaturato, è il sapore della grande beatitudine:
Proprio come l'acqua riversata nell'acqua ha un solo sapore,
Quando in questo modo dimori in tale stato,
Il processo mentale che desidera oggettivare e aggrapparsi non c'è più.

C. Condotta: ciò comprende tre aspetti

C1. La condotta mahamudra non è predefinita

Oh! Per gli yogi di autentica non-dualità
Quali mai sono le entità da adottare o da rigettare?
Io non mi aggrappo né rigetto alcun fenomeno, quindi
Non dico: "Tu, figlio mio, devi fare questo!"

Proprio come questo gioiello, ovvero la mente, è irreale,
Così anche la condotta dello yogi è irreale.
Sebbene il suo parlare consista in futili chiacchiere e varie storie,
la mente dello yogi non si discosta dalla singolarità.

La singolarità stessa non esiste in quanto cosa, per cui,
Essendo le diverse apparizioni prive di radici,
Come un folle, spensierato e sfrenato,
Mantieni la condotta di un fanciullo - libera da attività intenzionali!

C2. Come evitare di essere macchiati da circostanze quando ci si comporta in questo modo

Meraviglioso! La mente è come un loto che spunta dal fango del samsara:
Non vi è colpa che possa in alcun modo sporcarla.
Cibo, bevande e rapporti sessuali recano piacere
Eppure il corpo e la mente possono anche esserne tormentati.
Quindi di qualsiasi cosa tu faccia uso,
Rimani immacolato – né costretto né liberato da alcunché.

C3. Compassione spontanea e senza desideri per il bene di tutti

Nello stato spensierato della condotta genuina del risveglio
Quando gli esseri ottenebrati sperimentano dolore
La forza della compassione travolgente provoca lacrime.
Ci si mette nei panni dell'altro e ne deriva un autentico beneficio.

Quando si esamina la vera immediatezza
Si è liberi dalla reificazione di soggetto, oggetto e della connessione tra loro.
Irreali, appaiono come sogni e illusioni.
Liberi da desiderio e da coinvolgimenti si è lieti e senza pena.
Come un prestigiatore che opera con la verità dell'illusione.

Sezione 3. L'immediatezza della mahamudra

Ciò comprende tre aspetti: A, B e C.

A. La certezza di raggiungere il risultato

La natura dello spazio è purezza primordiale,
Senza che vi sia la minima cosa da ottenere o da rifiutare.
La non attivazione del processo mentale è mahamudra
Pertanto non scartare nulla in vista del risultato.

La mente che spera è non nata sin dall'origine.
Quindi cosa potrebbe esserci da rifiutare o da ottenere?
Se mai qualcuno ottenesse qualcosa di reale
Che ce ne faremmo degli insegnamenti dei quattro mudra?

B. L'inganno di desiderare qualcosa quando non c'è niente da prendere

Proprio come un illuso cervo di montagna tormentato dalla sete
Si precipita verso l'acqua che vede in un miraggio,
Così gli esseri ottenebrati e tormentati dal desiderio

Scoprono che più si sforzano più si allontanano dalla loro meta.

C. Non ottenere niente è chiamato "il conseguimento di vajradhara"

Non nata sin dal principio, la presenza completamente pura
Non reca la benché minima differenza al suo interno
L'attività mentale discriminante è pura apparenza nello spazio.
Ciò è chiamato "Vajradhara", un semplice nome.

Come in un miraggio appare l'acqua in un arido deserto
Senza che vi sia effettivamente della vera acqua,
Così l'attività mentale discriminante viene purificata sulla base della purezza primordiale
E non si può parlare di dualità di permanenza e annientamento.

Come con la gemma che esaudisce i desideri e con l'albero che li soddisfa,
Così con il potere dell'aspirazione le speranze sono interamente esaudite.
Inoltre questo mondo è solo convenzionale ed è situato nella verità relativa.
Nella verità assoluta nulla esiste veramente.

Ciò completa le istruzioni mahamudra: la preziosa collezione doha
Giunta dalla bocca del glorioso eremita Saraha.
Essa è stata tradotta dallo studioso indiano Vairocana (Rakshita).

IL TESORO DOHA
DI
VIRUPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: DOHAKOSANAMA
NELLA LINGUA DEL TIBET: Do Ha mDzod Ces Bya Ba

Rendo omaggio a Sri Vajrasattva!
Rendo omaggio a Bhagavati Nairatmya!

Questo canto comprende tre parti:

A. Mahamudra della verità assoluta, ovvero come la base dimora
B. Mahamudra della verità relativa, che indica la via
C. L'immediatezza dell'inseparabilità di queste due verità

A. Presentare l'assoluto come esso è

Meraviglioso! L'eguaglianza di samsara e nirvana, la mahamudra.
È intrinsecamente non nata e affatto pura come lo spazio.
Non si può comunicare come essa sia, cosicché
Resta esclusa la via dei termini convenzionali.
Naturalmente inesprimibile,
Essa è di fatto priva di associazioni con i fenomeni.

Al di là di descrizioni, indagini ed esempi illustrativi,
Sfuggendo a ogni esempio, il suo non-dimorare
Non offre nulla all'intelletto.
Né eterna né estinta,
Non è né samsara né nirvana.
Non è né apparenza né vacuità,
Non è né sostanziale né insostanziale – e non è non nata.

Non è la verità innata dei fenomeni.
Non è una trascendenza dell'intelletto.
Non è né 'non è' né 'è', non può essere descritta dall'intelletto
E dunque, dissociata da ogni fenomeno dualistico,
Essa dimora sempre nell'uniformità.
Nonostante vengano spiegate la sua essenza, le sue descrizioni e funzioni,
È come spiegare l'immaginaria proprietà appuntita o smussata
Delle corna immaginarie di una lepre.
Le caratteristiche dei fenomeni non differiscono da ciò.

Pertanto, i fenomeni (della verità) relativa
Che consideriamo apparire ed esistere,
Non possiedono alcuna essenza individuale e
Altro non sono che nomi, simboli e segni.
Tali nomi e i significati attribuiti
Non stabiliscono alcuna vera differenza tra essi.
Immanentemente 'Questo', sin dal principio,
Non vi è nulla da cercare altrove.

La mente di per sé è un vuoto appellativo;
Essa trascende la concettualizzazione, è mahamudra.

Somiglia quindi alla natura dello spazio
Che è sempre stato solo un nome vuoto.
Non nata, grazie alla sua propria essenza,
Non è un'entità dotata di attributi.
Come lo spazio, essa tutto pervade, non muta e non si sposta.
È sempre completamente vuota ed è
Fin dai primordi priva di una sua identità separata.

Non inquinata da ricordi, pensieri e attributi,
È simile all'acqua di un miraggio.
Non vincolata e non liberata,
Non si discosta dalla sua presenza immutabile.
Tutti gli esseri senzienti sono la manifestazione della mahamudra.
L'essenza di queste manifestazioni è
Spazio che tutto include, non nato sin dal principio.

Tutte le peculiarità delle apparenze dualistiche,
Come la gioia e il dolore,
Sono il gioco della mahamudra, l'essenza innata di tutti i fenomeni.
Questo gioco di per sé è privo di verità o di permanenza.
Pur mutando continuamente,
Non devia mai dal sigillo del vacuo 'come-esso-è'.

B. Presentare il cammino della mahamudra relativa

Esso comprende due aspetti: il cammino ingannevole e il cammino non ingannevole.

Primo, presentare il cammino ingannevole

Alcuni causano grande pena conferendo potenziamenti,
Alcuni contano i grani recitando, "Hung!" "Phat!"
Alcuni ingeriscono feci, urina, sangue, sperma e carne.
Altri sono ingannati dalla pratica dello yoga dei canali e dei venti.

Secondo, presentare il cammino non ingannevole

Esso comprende quattro aspetti.

1. Primo, istruzioni sulla visione definitiva

E Ma Ho!
Guidato da un guru puro
Risvegliati nel modo seguente all'unico punto che va riconosciuto:
Poiché ogni cosa risiede nell'inganno, non esiste un risveglio perfetto.
Poiché non vi è nulla cui risvegliarsi e nessuno che realizzi il risveglio,
Esso trascende la parzialità.
Poiché non vi è né libertà né non libertà,
Questo è lo stato dell'immutabile uguaglianza.
Se ci risvegliamo davvero in questo modo non occorre rivolgersi ad altri.

Poiché ogni cosa è la chiarezza del dharmakaya,
L'attività mentale del rifiutare e dell'accettare non compare.
Poiché non vi è né meditazione né non-meditazione,
L'attività del caratterizzare non può macchiare.

Non ci si affida né
Alle apparenze percepite né alle non-apparenze.
Mancando il concetto di 'azione' o di 'attore', non vi è nulla su cui concentrarsi.
Liberi dalle speranze e dalle paure dell'intelletto, ci si lascia alle spalle ogni desiderio.

Se ti risvegli alla presenza immutabile del 'come-è',
Quale ti viene indicato dal tuo guru,
I tuoi molteplici ricordi e pensieri
Si dissolveranno nello spazio che tutto include.
Quando la consapevolezza non indugia sugli oggetti
Ti liberi da ogni attaccamento nostalgico.
Così tutti i fenomeni vengono liberati
Nello stato della presenza genuina e immutabile.

Non essendo attaccati a nulla, si è liberi da macchie quali l'orgoglio.
Devoti e ben guidati dal sacro,
Si rinuncia all'attività mentale e si è immuni da macchia o dubbio.
Quando il conoscitore e il conosciuto sono purificati,
L'essenza dei fenomeni viene rivelata direttamente.

Ma se non ci si è risvegliati
Alla immutabile presenza mahamudra, allora -
Perennemente succubi del potere della dualità -,
Ci si aggrapperà a ogni cosa.
Una moltitudine di sciocchi, stupidi pensieri e idee
Emergerà senza sosta e,
Anziché risiedere nell'infallibile verità,
Si andrà vagando nel samsara.

L'attaccamento e la bramosia di fama,
Di lodi, di beni, di rispetto e della profonda
Comprensione che è frutto di studio e riflessione, come
Anche di avere esperienze positive e buoni risultati,
Benedizioni e potere, tutti questi sono i segni della via fatta di espedienti.
I saggi non si concentrano su di essi, perché macchiano la purezza del significato.

Se credi che queste cose siano la verità
Vai a cadere nei due estremi e allora
Erri nel samsara, perché è questa la radice del divenire.
Poniti dunque alla ricerca della radice della base di tutto
E dell'essenza della mente, comunque essa appaia.
Guardando, ti rendi conto che non c'è nulla e vieni
Affrancato dall'attività mentale cosicché la liberazione è certa.

2. Istruzione concisa sulla pratica della meditazione

Non si può applicare 'questo è…'
Nello spazio dei vuoti fenomeni della mente,
Pertanto, in esso non vi è dualità di meditazione
E di qualcosa su cui meditare.
Rimani con fermezza in questo stato,
Senza pensieri su esistenza o non esistenza.

Vacuità, non nato, oltre l'intelletto e
Libero dagli estremi – con tutte queste creazioni mentali
Non ti stabilirai nella verità del come-è, ne sarai anzi assai distante.

Rimani nello stato di rilassamento
Senza valutare se è o non è vuoto.
Senza dimorare o non dimorare
Lascia che la tua mente sia libera senza direzione.
Svincolato dalla mente che rigetta o che si aggrappa,
Sii (senza mente) come un cadavere.

Consapevole della quiddità del come-è,
Risiederai in questo stato e
Le sottili tracce delle sembianze delle apparenze dualistiche
Svaniranno rapidamente.

Se non ti insedi nello stato del risveglio
E ti fai distrarre dai concetti,
Non ti sbarazzerai delle tracce sottili
Dei concetti dell'esperienza dualistica.

Una persona con la vista sfocata
Potrebbe sapere di avere una malattia agli occhi.
Ma se (in realtà) non si tratta di una malattia agli occhi da curare,
Allora non ci saranno nemmeno apparenze sfocate da eliminare.

Formarsi un'idea sul come-è,
Desiderare esperienze meditative e
Meditare avendo assunto la verità della quiddità come oggetto –
Questi sono tutti errori!

3. Terzo, istruzione concisa sul cammino della condotta

Questo comprende tre aspetti

Primo, la condotta effettiva

La bramosia e l'attaccamento a situazioni favorevoli
Divengono cause di legame.
Tutte le situazioni spiacevoli e avverse sono la vera conquista,

Perché le situazioni avverse chiarificano l'esperienza di uno yogi.
Quindi non rifiutare le esperienze negative ma,
Conoscendola, proteggi la quiddità insita in esse.
Coltivare tale protezione
È la condotta che conduce a un'esperienza completa e al risveglio
Ed è come la frusta che incita un cavallo veloce.

Se pur con il risveglio e una buona esperienza
Ti manca l'amico che è la condotta,
Sei come colui che ha la vista ma cui mancano le gambe.
Pratica la verità del sommo stato rilassato senza attaccamento.
Senza scartare o utilizzare, senza aggrapparti.
Senza agire o desistere,
Questa è la suprema condotta del fare ciò che ti piace
A modo tuo.

Secondo, illustrare com'è possibile sbagliare nella condotta

A causa del desiderio e della bramosia,
Si reagisce a ogni cosa o respingendola oppure adoperandola.
Ci si smarrisce con una condotta erronea
Che non è compatibile con la propria natura.

Terzo, presentare come non disattendere gli impegni mahamudra

Anche se una persona è molto sicura
Di essere, in termini relativi, un buddha,
Non dovrebbe abbandonare la grande accumulazione dei meriti,
Ma piuttosto aspirare ad essa con tutta la forza possibile.
Anche quando certi esseri samsarici hanno la mente sgombra da paura e preoccupazioni
Dovrebbero evitare anche la più piccola azione non virtuosa.

Anche se tutti i fenomeni sono vuoti, liberi da estremi,
E puri come lo spazio,
Dovresti estirpare ogni limitante desiderio e avversione
Non aggrapparti e non attaccarti.
Anche se ti sei risvegliato alla verità
Della grande, diretta e illimitata essenza di tutti i fenomeni,
Finché non avrai raggiunto stabilità
Dovresti mantenere celate agli altri le tue esperienze e le tue intuizioni.

Anche se ti sei risvegliato
Alla suprema non dualità di sé e altro,
Su un piano relativo, dovresti preoccuparti del grande valore
Del beneficiare gli esseri senzienti.
Anche se sei hai la grande fiducia
Di non rivolgerti a un altro come guida,
Dovresti portare il tuo gentilissimo guru
Sulla sommità della tua testa.

4. Presentare il risultato della completa realizzazione mahamudra

Questo comprende due aspetti

1 Presentare il risultato contingente
Quando si è liberi sia da un oggetto che viene visto sia da colui che vede,
la differenziazione è liberata proprio lì dov'è.
Quando si elimina colui che fa la pratica,
Vi è libertà da ogni aspirazione alla realizzazione.
Quando si rinuncia al risultato che può essere ottenuto,
Si è liberati da ogni speranza e paura.
Quando si ha estirpato l'io-sé,
Si è vincitori nella lotta contro con i demoni di mara.
Quando le entità reificate sono state distrutte sul posto,
Si è liberati da ogni aspetto di samsara e nirvana.

2 Presentare il risultato definitivo

La consapevolezza possiede la purezza della base
Perciò è nota come "buddha perfetto"
Quando si pone fine ai fenomeni e all'intelletto,
Ciò è denominato nirvana.
Genuina e immutabile,
Questa è la completa liberazione dal lasciare e dal prendere.

C. Terzo, l'immediatezza della mahamudra, l'inseparabilità delle due verità

E Ma Ho!
Qualunque sia la cosa designata dal profondo, grande suono 'mahamudra',
La base per questa cosa è anche detta 'vuota', a guisa di sola etichetta.
Poiché ogni istante è intrinsecamente vuoto,
Chi mai potrebbe risvegliarsi alla mancanza di un sé?
Non essendoci nessuno che possa risvegliarsi a ciò,
'Buddha' è solamente un nome, un simbolo, un'espressione.

Queste attribuzioni mancano di verità e non sono altro che idee da principianti.
Siffatti principianti sono essi stessi privi di un sé,
Sono illusori, semplici apparizioni.
Ciò che viene chiamato mahamudra
È soltanto un'etichetta usata da principianti immaturi.

Ingannato e non-ingannato sono anch'essi semplici nomi e etichette.
Chi è la persona consapevole che sperimenta l'inganno?

Non vi è neppure un granello di polvere di risultato del nirvana:
Non lo si può trovare.
Termini come liberazione e prigionia

Sono attribuzioni incidentali.
Come può essere liberata o vincolata la non-esistenza nel puro spazio tranquillo?
Termini quali relativo e definitivo
Sono altresì nomi applicati insistentemente:
Lo spazio del dharmadatu che tutto include
È libero dalle due verità e dallo spazio che tutto include.

Ciò completa LA COLLEZIONE DOHA composta dal potente Yogi Virupa.
L'abate indiano Sri Vairocana (Rakshita) l'ha tradotta lui stesso.

IL TESORO DOHA
DI
TILOPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: DOHAKOSANAMA
NELLA LINGUA DEL TIBET: Do Ha mDzod Ces Bya Ba

Rendo omaggio a Sri Vajrasattva!
Rendo omaggio all'immutabile intrinseca consapevolezza mahamudra!

Questo testo comprende due parti:

A) L'insegnamento esteso e
B) L'insegnamento breve

A. La prima parte include quattro sezioni

Primo, presentare la visione

I (cinque) aggregati, i (diciotto) fattori dell'esperienza
E i (dodici) aspetti della sfera dei sensi –
Tutti quanti, senza eccezione, si manifestano e si dissolvono
Nella natura della mahamudra.

Sia il sostanziale sia l'insostanziale
Trascendono entrambi la concettualizzazione.
Non vi è nulla da compiere per l'attività mentale
E nessun significato da ricercare.
Poiché tutte le cose sono fondamentalmente false e ingannevoli
L'inizio e la fine vengono scartati.

Qualunque cosa l'attività mentale trasformi in oggetto di riflessione,
Non è come veramente è, trattandosi di una designazione soggettiva.
L'immediatezza non è un qualcosa fatto dal guru o dal discepolo.

Senza considerarla mente o non mente,
Sappi che essa è singola e priva dei tanti.
L'attaccamento al singolo è di per sé l'unico legame[2].

Secondo, presentare la meditazione

Io, Tilo, non ho nulla da insegnare.
Il mio dimorare non è né appartato né non appartato.
I miei occhi non sono né aperti né chiusi.
La mia mente non è né artificiosa né non artificiosa.
Sappi che la presenza originaria non offre nulla da fare all'attività mentale.

La quiddità non è turbata da dicotomie concettuali, per cui
Le esperienze improvvise, i ricordi e la conoscenza
Devono essere considerati falsi e ingannevoli e lasciati come sono.

[2] Il singolo si riferisce a tutta l'esperienza, poiché tutta l'esperienza ha un unico gusto che è il gusto della vacuità. Non attaccarsi a questa verità è essenziale: nessuna conclusione, nessun punto di arrivo…. aperti all'aperto (NdT su chiarimenti forniti dall'Autore)

Non vi è proprio nulla da apprezzare o da deprezzare, da guadagnare o da perdere.

Terzo presentare la condotta

Non ambire a sottoporti a privazioni nella foresta!
Bagni e purificazioni rituali non ti renderanno felice.
Oltretutto non otterrai la liberazione
Facendo offerte agli dèi.
Conosci l'ozio libero dall'accettare e dal respingere.

Quarto, Presentare il risultato

Ciò comprende due aspetti:

1. **Il risultato secondo le circostanze**

La consapevolezza della propria intrinseca quiddità è il risultato.
Nel momento in cui ci si risveglia a ciò, non c'è una via da seguire.
Eppure gli sciocchi di questo mondo la ricercano altrove.
Affrancati dal rincorrere speranze e paure.
È questa la felicità.

2. **Il risultato finale**

Se l'aggrapparsi della mente a un sé viene placato,
Le apparizioni della dualità saranno completamente purificate.

B. La seconda parte comprende il riassunto

Senza pensare, immaginare o diagnosticare,
Senza meditare o agire o sperare o temere,
I costrutti mentali che sostengono questo aggrapparsi a qualcosa,
Sono liberati lì dove sono,
Di modo che si perviene proprio alla quiddità primordiale.

Ciò conclude il testo intitolato LA COLLEZIONE DOHA composto dal potente yogi Tilopa. Esso è stato tradotto autonomamente in tibetano dall'abate indiano Vairocana (Rakshita).

IL TESORO DOHA
DI
KRISHNAPA/NAGPOPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: DOHAKOSANAMA
NELLA LINGUA DEL TIBET: Do Ha mDzod Ces Bya Ba

Rendo omaggio all'essenza originale presente senza sforzo!

Questo testo comprende due parti:

A) Porre fine al limite della visione, della meditazione, della condotta e del risultato
B) L'essenza senza impedimenti, incommensurabile e originaria

A. La prima parte comprende quattro sezioni

Primo, porre fine alla limitazione della visione

Gli esseri mondani manifestano arroganza
Sulla base di scritture e osservazioni varie e
Pretendono di essere entrati nella vacuità.
Ma non essendoci errore, non vi è ingresso.

Grazie alla vacuità anche la vacuità è vacua.
Essendo senza nascita, essa non dà origine alla nascita.
Tutto questo è falso.
Non vi è alcuna essenza in tale procedere, cambiare e guarire.

Su qualunque cosa l'intelletto elabori dei pensieri
Solo di pensiero si tratta, non del vero risveglio.
Ragion per cui la malattia farà di nuovo completo ritorno.

Secondo, porre fine alla limitazione della meditazione

Il pensiero concettuale è esso stesso ingannevole.
Sia l'oggetto sia colui che lo conosce sono irreali.
Essendo transitori e falsi, essi mancano di verità.
Perciò sono la via dell'inganno.

Quando l'intelletto afferra un oggetto,
Anche il signore non agitato finisce per cadere;
La schiera dei buddha, delle dee terrene, delle divinità irate
E l'intero mandala decadranno completamente.

Terzo, porre fine alla limitazione della condotta

È un errore aspirare alla realizzazione.
Adottare e respingere si risolvono in spossatezza.

Quarto, porre fine al limite del risultato

L'essenza di tutti i fenomeni è come lo spazio.

Coloro che desiderano raggiungerlo
Sono come spiriti famelici che cercano sino alla fine dello spazio.

Coloro che bramano ottenere il nutrimento vitale del supremo,
Sono come cervi che si affannano per raggiungere l'acqua vista in un miraggio.
In quanto buddha sin dal principio,
Aspirare alla buddhità è un abbaglio.

B. Seconda parte: l'essenza non ostruita, incommensurabile e originaria

Incredibile! Un essere illusorio accede alla via di mezzo.
Una montagna nel cielo è adorna di foreste da sogno.
Un elefante apparso in un'illusione ottica cerca di raggiungere
Il fiume visto in un miraggio.
Il figlio di una donna sterile ottiene il regno dei gandharva.
Eppure, qualunque cosa accada, io Nagpopa, non cambio mai!

Lo stato della presenza originaria è esente dalla via dello sforzo e dell'impegno.
La quiddità non si può misurare tramite il pensiero concettuale.
Quando vedi la verità lampante,
Senza calcolo e senza errore,
Sei libero dal dualismo di vuoto e non vuoto.
Dissolti i fenomeni, dissolto l'intelletto – ciò ti conduce alla fine.

Ciò completa La Collezione Doha di Acharya Krishnapa/Nagpopa. Essa è stata tradotta in tibetano dallo studioso indiano Sri Vairocana (Rakshita) personalmente.

VISIONE, MEDITAZIONE, CONDOTTA
E RISULTATO
UN CANTO DOHA
DI
MAITRIPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: BHAVANA DRSHTI CARYA PHALA DOHA GITI NAMA
NELLA LINGUA DEL TIBET: lTa sGom sPyod 'Bras Bu' I Do Ha'I Glu Zhes Bya Ba

Rendo omaggio a Arya Manjushri!

La pluralità di (apparenze) individuali è la propria mente.
Tutti (gli elementi che costituiscono) il samsara e il nirvana
Non si possono distinguere.
I buddha e gli esseri senzienti non si possono distinguere,
Proprio come l'acqua e le onde.

Per lo yogi del cammino diretto, prossimo al risveglio,
La mente stessa, libera da entità e da non entità,
Rimuove la nebbia ottenebrante che costituisce la sofferenza del samsara,
Come un piccolo lume che sconfigge una grande oscurità.

Mahamudra, ovvero l'unione al di là dell'intelletto:
Con una chiarezza priva di pensieri simile allo spazio,
Sorge una ampia e vasta compassione diffusa,
Però priva di sostanza, come la luna nell'acqua.

Chiara, esente da ogni idea di centro e di margine,
Tutta immacolata, intatta e libera da speranze e paure,
Nessuno sa come parlare di lei – è come il sogno di una persona muta.
La grande, incommensurabile beatitudine con la natura della saggezza discernente,
È imparziale come la luce del sole e della luna.

Meraviglioso! Questo yoga che appare da sé è straordinario!
La mente genuina originaria è il dharmakaya.
La mente artefatta non realizzerà mai tale yoga,
Eppure, resa libera da restrizioni, troverà beatitudine.

Quando lo yoga appare in modo naturale, l'intelletto è disteso.
Essendo privo di pensiero, il desiderio di pace non sorge.
Questo è ciò che io, l'esperto Saraha, affermo.

Meraviglioso! Nella pratica della visione dello yoga
Il mio corpo, questa montagna, è il luogo supremo.
La mia stessa mente, l'esecutrice dello yoga del tempo,
Vincola gli organi di senso, stabilisce il confine e
Diviene beata.

Non si dovrebbe intenzionalmente respingere un divagare distratto.
Se nell'incorrervi riconosci che è la tua mente, essa diviene la tua divinità del cammino.
Quando non sei risucchiato nella conoscenza,
Il coinvolgimento con i pensieri viene gradualmente abbandonato.
Quando i pensieri sorgono nella mente, lo yogi
Rimane calmo e naturale come una capsula di cotone.

Rinuncia all'attività e lascia che la tua mente osservi sé stessa.

Se nasce un desiderio, riconoscilo come un demone di mara.
La radice di tutti i pensieri è la tua mente, e poiché
Essa non esiste, i pensieri non esistono.

Nel meditare, che vi sia ricordo o meno, lo yogi
Esamina la propria mente e così essa si dissolve nella non esistenza.
Poiché non vi è alcun desiderio di meditare,
Il risultato della buddhità è compiuto.

Come un bambino piccolo lo yogi non ha pensieri,
Come un'ape nel giardino, egli assapora molti aromi,
Aggirandosi da foresta a foresta come un leone,
Sempre vagando come il vento eternamente mutevole.
Se presti attenzione alla mente, è questa la suprema condotta.

Chi non blocca la propria vera natura, si comporta come un folle.
Il semplice incontrare questa essenza della mente,
la varietà delle apparenze – rivela la mahamudra non esistente.
Il risultato della buddhità sorge con o senza apparenze.

Quando ti risvegli a ciò, è questa la migliore realizzazione,
Interno ed esterno sono l'intrinseco stesso,
Non concettuale, come lo yoga di un fiume che scorre.
Non vi è da ricercare null'altro che la tua stessa mente.

La non attività della mente è la via della mahamudra.
Risvegliarsi al risultato, libero dalla speranza, è mahamudra.
Pensare all'inconcepibile è come una nuvola nel cielo.
Con il risveglio la quiddità è vuota in modo naturale.

Visione, meditazione, condotta e risultato sono intrinsecamente inseparabili.
Risvegliarsi alla non dualità è il risultato supremo della buddhità.

Ciò conclude IL CANTO DOHA DELLA VISIONE, MEDITAZIONE E CONDOTTA E RISULTATO così come è stato pronunciato dall'abate indiano, il maestro Maitripa. L'esperto traduttore tibetano Mar sTon Chos Kyi bLo Gros (Marpa) lo ha tradotto.

LE ESSENZIALI ISTRUZIONI MAHAMUDRA
DEL GANGE
DI
TILOPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: MAHAMŪDRA UPADESHA
NELLA LINGUA DEL TIBET: Phyag rGya Chen Po'i Man Ngag

Rendo omaggio a Sri Vajradakini.

Con devozione a (me), il tuo guru, hai sopportato avversità,
intelligente Naropa, paziente nella sofferenza.
Sei fortunato, quindi presta viva attenzione. 1

La mahamudra non può essere insegnata, tuttavia,
A titolo di esempio: vi è nello spazio
Qualcosa che poggi su qualcos'altro?
Allo stesso modo, nella tua mente, mahamudra,
Non vi sono oggetti su cui appoggiarsi.
Rilassati tranquillo nel primordiale stato naturale. 2

Se sciogli le catene, la tua liberazione è fuor di dubbio.
Ad esempio: se guardi il centro dello spazio il vedere si sospende.
Allo stesso modo, se la tua mente osserva la tua mente
Tutti i pensieri si sospenderanno e avrà luogo un risveglio senza eguali. 3

Ad esempio, la nebbia che sale dalla terra e le nuvole
Si dissolvono entrambe nella vastità dello spazio
Senza andare da nessuna parte e senza rimanere da qualche parte.
Allo stesso modo nella mente sorgono molti pensieri, eppure,
Quando vedi la tua mente, le onde di pensiero si dissolvono. 4

Ad esempio, lo spazio è naturalmente privo di colore e di forma,
Immutabile e non si altera alla luce o all'oscurità.
Allo stesso modo, l'essenza della mente trascende
Colore e forma.
Non è macchiata dai fenomeni bianchi o neri
Della virtù o del vizio. 5

Ad esempio, l'essenza del sole è pura luminosità:
L'oscurità di mille eoni non può offuscarla.
Allo stesso modo, l'essenza luminosa della tua mente
Non può essere offuscata da eoni di samsara. 6

Ad esempio, benché il termine "vuoto" sia applicato allo spazio
È impossibile dire come lo spazio sia effettivamente.
Allo stesso modo, benché si dica che la mente è 'chiara luce',
I termini convenzionali che affermano
'essa esiste in questa maniera' non hanno fondamento alcuno. 7

Dunque, l'essenza della tua mente è sempre stata come lo spazio.
Non esistono fenomeni che essa non comprenda.
Abbandona ogni attività fisica e resta semplicemente così come sei.
Quando la tua voce tace, i suoni vuoti sono come echi.

Con la mente sgombra da attività mentali, guarda
Nel dharma dell'immediatezza.
Il tuo corpo - come una canna vuota, non ha sostanza.
La tua mente, come la profondità dello spazio,
È al di là dell'essere un oggetto del pensiero.
Resta tranquillo in questo stato libero dal lasciare o dal tenere. 8

Quando la mente non diventa un oggetto cui affidarsi, questo è mahamudra.
Se con essa prendi confidenza e in essa ti fondi,
Avverrà un risveglio senza eguali. 9

I seguaci del mantra e dei paramita,
Dei vinaya, sutra, pitaka e così via,
A causa delle loro rispettive scritture e rispettivi sistemi filosofici
Saranno incapaci di vedere la chiara luce mahamudra.
A causa del sorgere del desiderio vi è offuscamento
Per cui non si vede la luminosità.
Il voto di diffidare del pensiero, cuore del samaya, va perduto. 10

Se sei sgombro da attività mentali e da ogni desiderio,
(l'esperienza) sorge da sé, tranquilla in sé stessa, come le onde dell'acqua.
Se non ti discosti dalla verità priva di dimora e punti di riferimento,
Non ti allontanerai dal *samaya* e sarai
Come un lume nell'oscurità. 11

Se sei libero da ogni desiderio e non dimori agli estremi,
Vedrai tutti gli insegnamenti del dharma dei tre canestri. 12

Se ti consegni alla verità sarai liberato
Dalla prigione del samsara.
Se riposi stabilmente nella verità, tutti i vizi e gli oscuramenti
Saranno bruciati.
Ciò è noto come "la lampada degli insegnamenti".
Gli esseri sciocchi non interessati alla verità
Sono continuamente trascinati alla rovina
Dal fiume del samsara.
Questi sciocchi soffrono in modo insopportabile nei regni inferiori –
Che tristezza!
Se desideri essere liberato dall'intollerabile sofferenza,
Affidati a un saggio guru
Perché la sua benedizione penetrerà nel tuo cuore e la tua mente
Verrà liberata. 13

Incredibile! I fenomeni samsarici, causa di una
Sofferenza senza senso,
Sono fenomeni artefatti, privi di un'essenza propria –
Quindi guarda alla vera essenza!
Essere liberi da tutti gli aspetti di soggetto e oggetto, è questo il re delle visioni.
Se non c'è distrazione, è questo il re della meditazione.
Se non c'è deliberata attività, è questo il re dell'attività.
Se non ci sono né speranza né paura, il risultato si manifesterà. 14

La natura della mente, che non è mai un oggetto osservabile, è chiarezza.
Non avendo un cammino da percorrere hai preso la via del Buddha.
Non avendo un oggetto su cui concentrarti abitualmente
Avrai accesso a un risveglio senza eguali.

Incredibile! Un'ottima comprensione dei fenomeni terreni
Non può essere duratura, essendo pari a un sogno o a un'illusione.
I significati rinvenuti nei sogni o nelle illusioni non esistono.
Pertanto, tristemente disilluso, abbandona le attività terrene. 15

Sciogli tutti i vincoli di attaccamento e avversione
Per il paese e le persone intorno a te.
Stai solo nella foresta. Medita in solitario ritiro.
Dimora nello stato libero dalla meditazione.
Se ottieni il non-ottenimento, ottieni mahamudra.

Un albero con tronco, rami e foglie
Possiede un'unica radice che, se tagliata, fa seccare tutte le sue parti.
Allo stesso modo, se tagli la radice della mente
Il fogliame del samsara seccherà. 16

Ad esempio, se l'oscurità si accumula per migliaia di eoni,
Tutta questa oscurità può essere fugata da un unico lume.
Allo stesso modo la chiara luce che è la tua stessa mente
Fugherà istantaneamente l'ignoranza, gli oscuramenti e i vizi
Accumulatisi per eoni. 17

Incredibile! Le esperienze dell'intelletto non ti consentiranno di
vedere la verità oltre l'intelletto.
Le esperienze che derivano dall'attività non ti consentiranno
Di risvegliarti alla verità libera da attività.
Se desideri aprirti alla verità libera da attività e oltre l'intelletto
Taglia la radice della mente e lascia la consapevolezza nuda.

Lascia che l'acqua inquinata dal pensiero divenga limpida.
Senza ostacolare né incoraggiare le apparenze
Lasciale così come sono.
La manifestazione libera dal rifiutare o dall'accettare è mahamudra.
La base di tutto è non nata e perciò non è coperta
Dal velo degli oscuramenti e dalle tracce.

Evita orgoglio e calcolo – stabilisciti nell'essenza non nata.
Le apparenze sono soltanto la loro stessa apparenza; sono
Fenomeni mentali che non portano a nulla.

Completa libertà dagli estremi, è questo il sommo re delle visioni.
Senza limiti, profondo e vasto, è questo il sommo re della meditazione.
Libero da estremi e pregiudizi, è questo il sommo re della condotta.
Libera da speranze, questa auto-liberazione è il sommo risultato. 18

All'inizio l'attività è come l'acqua che precipita in una gola.
A metà percorso è come il dolce flusso del Gange
Alla fine, tutte le acque si incontrano come madre e figlio.

Se i dotati di uno scarso intelletto non riescono a permanere in questo stato
Dovrebbero lavorare con il loro respiro e nutrire la consapevolezza.
Mediante i numerosi modi di guardare e di esplorare la mente
Dovrebbero perseverare fino a rimanere nello stato di consapevolezza. 19

Se si affidano a una karmamudra, la chiarezza incontaminata
Della vacua-beata conoscenza pura sorgerà
Le benedizioni di metodo e saggezza si fonderanno
Grazie a un garbato portare giù, trattenere, invertire e di nuovo condurre su
Cosicché esso fluisca verso i posti suoi e si diffonda nel corpo intero.
Se non vi è brama e desiderio, sorgerà la chiarezza incontaminata della
Vacua-beata conoscenza pura. 20

Senza incanutire e con una lunga vita in aumento come la luna crescente,
Con la carnagione radiosa e la forza di un leone,
Acquisirai rapidamente i poteri ordinari e
Fluirai verso il supremo. 21

Possano queste istruzioni sui punti chiave della mahamudra
Dimorare nei cuori degli esseri fortunati! 22

Questo testo completa i venti tre versi indistruttibili sulla mahamudra, che il maestro e adepto della mahamudra, Sri Tilopa, insegnò sulle rive del Gange all'erudito e realizzato pandit kashmiro Naropa, dopo che egli aveva assolto i dodici difficili compiti. In seguito il grande Naropa lo trasmise al re dei traduttori Marpa Choky Lodro, che lo tradusse e lo completò nella residenza settentrionale di Naropa a Pullahari. Ithi! Possa qui esserci virtù!

RIASSUNTO DELLA VISIONE
DI
NAROPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: ADHI SIDHI SAMA NAMA
NELLA LINGUA DEL TIBET: LTA Ba mDor bsDu Pa Zhes ByA Ba

Rendo omaggio a Vajra Dakini

Rendo omaggio all'onnisciente
Il nostro maggiore protettore, il benefattore degli esseri.

In conformità alle scritture e alle riflessioni
Riassumerò e chiarirò il vero significato.

I fenomeni che appaiono e che sono possibili
Non si possono trovare disgiunti dalla mente auto-consapevole.
Poiché la loro apparenza è chiarezza,
Essi sono come esperienze auto-consapevoli.

Se queste apparenze non fossero la mente,
In mancanza di una connessione, non ci sarebbero apparenze.
È così che viene illustrato il piano relativo.
È detto: '*Sappi che tutti i fenomeni dimorano nella mente*.'

La pratica principale del dharma è la mente stessa.
Eppure, anche con una analisi attenta e puntuale,
La domanda se queste due, la mente naturalmente luminosa e
La contaminazione tramite pensieri accidentali,
Siano uguali o diverse,
È davvero di grande profondità.
Poiché è molto profonda, gli studiosi la esaminano.
Sebbene venga insegnato, questo non viene messo per iscritto.

La vacuità stessa è la mente consapevole.
Anche la bodhicitta è semplicemente questo.
Anche le famiglie dei buddha sono semplicemente questo.
La natura di buddha è semplicemente questo.

Con il gusto di questo, esattamente quale esso è,
Anche la grande beatitudine è semplicemente questo,
Il mantra segreto è anch'esso semplicemente questo,
Il metodo e la saggezza discriminante sono semplicemente questo.

Il profondo e il vasto sono semplicemente questo.
Samantabhadra e la sua consorte sono semplicemente questo.
Apparenza e vacuità, spazio e conoscenza originaria,
Debbono essere riconosciuti quali buddhità primordiale.

Finanche macchiata, la consapevolezza di sé
Non va alla ricerca di altro, cosicché
La conoscenza originaria che sorge da sé è semplicemente questo.
Così è la consapevolezza, ragion per cui è chiara.

Essa è consapevole di sé e quindi non concettuale.

Poiché è consapevole di sé, essa non può riflettere su sé stessa.
Non essendo un oggetto del pensiero,
La mente è inconcepibile.

La conoscenza originaria è chiarezza sgombra di pensieri.
È come la conoscenza originaria dei *sugata*.
Grazie a ciò la mente stessa è luminosità.
È detto, *'Se comprendi che la mente è conoscenza originaria*
Non cercare la buddhità altrove.'

Eppure, a causa di macchie accidentali
Dovute al pensiero, la mente è turbata,
Proprio come l'acqua, l'oro e lo spazio
A volte sono puri e a volte impuri.
Nonostante ciò, la mente ha la natura della luminosità
E non possiede nemmeno un filo di sostanza.
Essa è come un loto nel cielo.
In questo senso l'esistenza non è reale, per cui
Anche la non esistenza non è affatto reale.
A causa della loro reciproca dipendenza
Se un 'lato' è irreale, lo è parimenti anche l'altro 'lato'.

Essa non è sia esistente sia non esistente
Poiché ciascuna possibilità è stata confutata singolarmente.
Non è neppure né esistente né non esistente
Perché esistenza e non esistenza si contraddicono.
Essa non consiste né di esseri incarnati,
Né di esseri non incarnati.
Pertanto trascende la concettualizzazione.
È così che viene illustrato il piano assoluto.
È detto: '*La mente dimora come lo spazio.*'

Intrinsecamente consapevole, al di là della concettualizzazione
Essa è vuota mentre appare e appare mentre è vuota.
Perciò essa è l'inseparabilità di apparenza e vacuità
Come il riflesso della luna nell'acqua.
Così viene illustrata la non dualità.
È detto, '*Lo spazio non dimora da nessuna parte.*'

Intrinsecamente consapevole, al di là della concettualizzazione
Essa è la vera base del samsara.
Anche il nirvana è semplicemente questo.
La grande via di mezzo è anch'essa semplicemente questo.
Quel che c'è da vedere è semplicemente questo.
Su cosa si debba meditare è semplicemente questo.
Cosa si debba ottenere è semplicemente questo.
La legittima verità è semplicemente questo.

Causa, metodo e risultato,
Noto come il triplice continuum, e
Base, via e risultato,

Sono a loro volta semplici momenti del semplicemente questo.
È nota come la 'coscienza radice', come 'la base di tutto',
Come ' tutti i possibili componenti del samsara',
Come 'dipendente' e così via.

Meraviglioso! La mente stessa e le sue impurità
Irradiano gli esseri dei sei regni
Nell'illimitata espansione dello spazio
Sotto forma di inimmaginabile sofferenza e inganno.

Libero dalle impurità del pensiero,
Intrinsecamente consapevole e al di là della concettualizzazione,
Si trova il nirvana che non risiede in alcun luogo.
Anche Vajrasattva è semplicemente questo.
I sei buddha sono semplicemente questo.
Le sei classi di esseri senzienti sono semplicemente questo.
Il giovanile Manjushri è semplicemente questo.
Vairocana è semplicemente questo.

Il dharmakaya, la grande beatitudine e
Ciò che è chiamato 'unione', sono pure semplicemente questo.
Anche la quarta iniziazione è semplicemente questo.
La gioia innata è semplicemente questo.
La purezza intrinseca è anch'essa semplicemente questo.

I sutra e i tantra elencano questi
E molti altri noti termini descrittivi.
Essi tutti si basano su questo e
Sono usati a seconda delle esigenze.

Meraviglioso! La stessa mente non contaminata
Irradia gli aspetti di modalità di apparenze, compresi
I regni completamente puri dei buddha e
Gli illusori mandala emanati.
Tali emanazioni realmente straordinarie,
Appaiono e pervadono lo spazio illimitato.

I tirthika ignoranti non buddhisti
Chiamano la loro mente
'Atman' e 'purusha' ed
Entrano nell'oceano delle tradizioni erronee.

Persino nella nostra stessa tradizione, gli stravaka,
I pratyekabuddha e i cittamatrin
Mantengono la dualità di soggetto che afferra e oggetto afferrabile
Pur consapevoli che la non dualità rappresenta l'apice.
Inoltre, coloro che hanno idee tipo 'del tutto vero', 'del tutto falso", e così via,
Cadono nella rete dei concetti.

Evitando di commettere tali errori riguardo alla visione,
La meditazione e la condotta saranno pure e

In armonia con la quiddità e
Così si otterrà l'illuminazione -
Al pari di un cavallo addestrato che vince la gara.

Se non sei in armonia con la giusta visione
La meditazione e la condotta saranno mendaci e così
Il risultato effettivo non verrà raggiunto -
Al pari di un cieco privo di guida.

Il vero significato è profondo come l'oceano,
Come può il mio intelletto, che è come una rana in un pozzo,
Afferrarne la profondità sguazzando di qua e di là.
Possano i saggi perdonare i miei errori.

Qualunque sia il merito generato da quest'opera,
Possano gli esseri fortunati e degni
Rimuovere le loro illusorie impurità
Affinché possa germogliare la saggezza discriminante del risveglio!

Qui si conclude IL RIASSUNTO DELLA VISIONE di Naropa pervenutoci dalla bocca del Pandita Jnanasiddhi (il nome dharma di Naropa). È stato richiesto e tradotto dal traduttore Marpa Chokyi Lodto.

MAHAMUDRA IN SINTESI
DI
MAITRIPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: SANCAMITHA
NELLA LINGUA DEL TIBET: Phyag rGya Chen-Po Tshig bsDus Pa

Rendendo omaggio nello stato della grande beatitudine
Esporrò la mahamudra.
Tutti i fenomeni sono la propria mente:
Vedere gli oggetti come se fossero situati all'esterno, è un tranello dell'intelletto.
Al pari dei sogni, essi sono fondamentalmente vuoti.

La mente stessa non è che movimento di ricordi e di idee:
Priva di esistenza inerente, è come l'energia del vento,
Vuota nella sua essenza, è come il cielo.
Tutti i fenomeni dimorano nell'uniformità, come il cielo,
Pertanto spiego ciò che viene chiamato 'mahamudra'.

Non si può mostrare la propria essenza.
Perciò la vera natura della mente
Non muta e non si discosta
Dal suo stato effettivo di mahamudra.

Per chi dovesse veramente risvegliarsi alla quiddità,
Tutto ciò che appare ed esiste è mahamudra -
Il grande dharmakaya che tutto pervade.
Rimani rilassato nella presenza naturale.

Non si può riflettere sul dharmakaya:
Medita in tranquillità senza ricercare alcunché.
Meditare ricercando è un tranello dell'intelletto,
Perché è come il cielo o come un'illusione magica.
In assenza sia di meditazione sia di non meditazione
Che cosa mai c'è da separare o da non separare?
Per lo yogi che si risveglia a ciò,
Tutte le azioni virtuose e non virtuose
Vengono liberate grazie alla conoscenza della quiddità.

Le afflizioni sono la grande conoscenza primordiale.
Come l'incendio nella foresta, esse sono amiche dello yogi[3].

Chi è colui che se ne va o che rimane?
Se, pur standotene in solitudine, e acquietando la tua mente
Non ti risvegli alla quiddità,
Non sarai libero nemmeno dalle circostanze.

Se ti risvegli alla quiddità che cosa potrà mai legarti?
Se ti soffermi in questo stato senza distrarti
Il corpo e la parola sono naturali e non c'è meditazione.
Sia che tu 'dimori in equanimità', sia che non dimori

[3] Il fuoco brucia il sottobosco e così si può vedere lo spazio; le emozioni intense bruciano l'attenzione rivolta ai pensieri, alle memorie e così noi ci sentiamo esausti: siamo aperti e vuoti e possiamo vedere la mente vuota perché i 'cespugli' dell'attività mentale sono stati bruciati (N.d.T. sulla base di comunicazione personale)

Non necessiti di alcuna meditazione artificiale come antidoto.

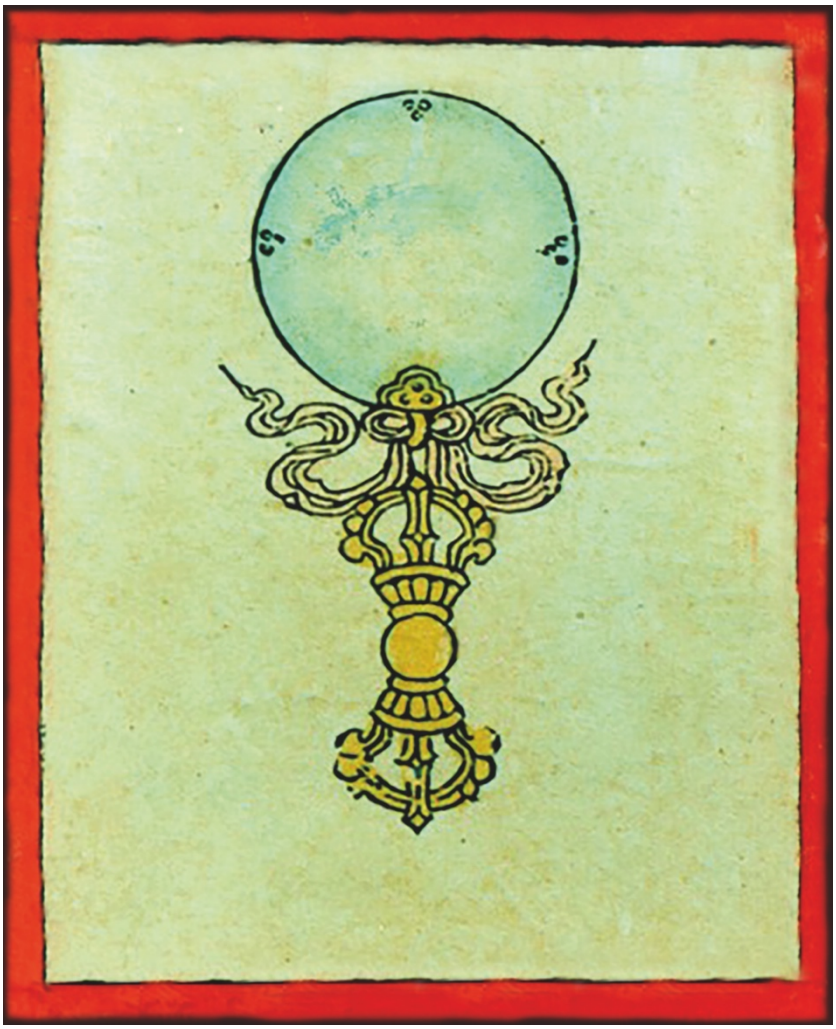
In questo, ogni cosa manca di realtà.
Dovremmo riconoscere che tutto ciò che appare
È privo di esistenza inerente.
Le apparenze che si auto-liberano sono il dharmadatu.
Risvegliarsi all'auto-liberazione è la grande conoscenza primordiale.

Il dharmakaya, non duale ed equo,
Come il flusso di un grande fiume,
Ha pieno valore, ovunque esso sia.
Esso è sempre la buddhità stessa.

La grande beatitudine è libera dagli oggetti del samsara.
Tutti i fenomeni, ciascuno nella sua peculiarità,
Nella loro essenza sono vuoti.
L'intelletto che si aggrappa alla vacuità si purifica da sé.

Svincolata dall'intelletto, l'attività mentale non ha nulla da fare,
Questa è la via di tutti i buddha.
Per coloro che ne diventano degni
Ho sintetizzato questo insegnamento essenziale.
Grazie ad esso, possano tutti gli esseri, senza eccezione, dimorare nella mahamudra.

Qui si conclude MAHAMUDRA IN SINTESI di Maitripa. Marpa Chokyi Lodro ha ricevuto questo insegnamento direttamente da quel saggio e lo ha tradotto in tibetano.



SEZIONE 2

ESPRESSIONI
DI
MAHAMUDRA

SRI SARAHA
RISPONDE ALLE DOMANDE
DELL'ADEPTO MAITRIPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: ŚRĪ SARAHA PRABHU MAITRĪ PĀDA PRAŚNOTTARA
NELLA LINGUA DEL TIBET: dPal Ra Ha Dang mNga'bDag Tri Pa'iZhu

Omaggio al guru.

A ciò che tutto pervade e tutto manifesta, ma in nessun modo si palesa,
Inconcepibile oltre ogni oggettivazione,
Senza confini o centro, privo di ogni parzialità,
Mi inchino alla presenza compiuta primordiale.

Il nobile grande brahmino Saraha rispose a Maitripa
In merito alla visione ultima della mahamudra.
Affinché gli yogi che mi seguono
E il loro fedeli seguaci possano beneficiarne,
Ho trascritto, senza aggiunte né omissioni,
Le parole profonde e dense di significato di questi guru.

L'adepto bodhisattva Maitripa domandò al grande brahmino Saraha:
"*Quando si dice che 'la mahamudra' è ovunque', com'è che è?"*

"Quando comprenderai e ti risveglierai ad essa, è così che è."

"Si può dire che 'mu' (Phyag, mano) significhi apparizione, 'dra' (rGya, sigillo) significhi vacuità, e 'maha' (Chenpo, grande) sia la loro unione inseparabile? Apparenza e vacuità uniti in un tutto unico – è questo che viene chiamato mahamudra (Phyag rGya Chen Po)?"

Allora Saraha disse: *"Questa è conosciuta come la mudra dei fenomeni. La mahamudra non è così."*

Nuovamente fu posta una domanda: *"Ebbene, 'mu' significa forse beatitudine, 'dra' vacuità e 'maha' la loro unione inseparabile, di modo che si possa dire che la mahamudra sia beatitudine e vacuità unite in un tutto unico?"*

Il nobile rispose: *"Questa è la mudra dell'azione (karma mudra). La mahamudra non è così."*

"Si può allora dire che 'mu' significhi chiarezza, 'dra' significhi vacuità e 'maha' indichi la loro unione inseparabile, di modo che si possa dire che la mahamudra è chiarezza e vacuità uniti in un tutto unico?"

Il nobile rispose: *"Questa è la mudra della luce. Non è la mahamudra".*

Un'altra domanda: *"Ebbene, significa forse 'mu' consapevolezza, 'dra' vacuità e 'maha' la loro unione inseparabile, così che si possa considerare la mahamudra come consapevolezza e vacuità unite in un tutto unico?"*
Il nobile rispose: *"Questa è la mudra dell'attività mentale. Non è la mahamudra. Questi sono semplicemente aspetti della mahamudra e sono soltanto parziali. Essi non sono la mahamudra."*

"Dimmi, allora, ti prego, com'è effettivamente la mahamudra."

La risposta fu: "*Per quanto riguarda la mahamudra, essa non separa la base, la via e il risultato. Non si conforma alla quadruplice struttura di visione, meditazione, condotta e risultato. È diversa dal significato della quarta iniziazione. Non si occupa della chiarezza, della vacuità e del non-*

pensiero. Non fa affidamento sugli aspetti del calmo dimorare e della pura intuizione. Lo studioso non la può insegnare. L'allievo non la può imparare. Sin dal principio i fenomeni sono stati semplicemente così come sono. La mahamudra è un modo per designare questo."

Maitripa esclamò: *"Ebbene, che cosa dovrei fare per poterla capire e risvegliarmi ad essa?"*

"La vera via non ha fasi o modi, quindi non adoperarti per accedere realmente a un cammino e attraversare realmente alcune fasi. L'illuminazione non è ottenuta grazie a una causa, quindi non aspettartene una. Non vi è alcun posto nel samasara ove poter cadere, quindi non preoccuparti per questo. L'essenza dell'immediatezza di tutti i fenomeni è indifferenziata, quindi non creare divisioni. Siedi in silenzio, calmo e rilassato. Semplicemente lascia che sia.

Non impiegare il tuo intelletto in alcun modo. Non praticare alcun tipo di meditazione con la mente. Non fare affidamento su nessun tipo di oggetto. Non coinvolgerti con nulla che abbia a che fare con la mente. Lascia che sia com'è stata sin dal principio. Senza concettualizzare. Senza nessun giudizio concettuale. Nessuna oggettivizzazione. Rilassati completamente senza oggetti di riferimento.

Le parole di spiegazione, le lettere di rivelazione, i simboli dell'insegnamento e i significati che sorgono durante la meditazione – essi sono tutti completamente privi del vero significato. Stando così le cose, né io né il Buddha possiamo dire come sia effettivamente."

Allora Maitripa disse: "Bene, dimmi allora com'è!"

"*Lo rivela l'esempio dello spazio. Il suo significato è la mente. Essa viene espressa da ciò che si manifesta attraverso le porte dei cinque sensi. Se non vi è chiarezza di comprensione, monta il cavallo degli organi di senso. Se non vi è beatitudine, allora è come il frutto della malva contenuto nel suo sepalo chiuso. Se non vi è comprensione, è perché ci si è sbarazzati del sapiente erudito*[4].

Come esempio, al momento della verità autentica, il segno che ne indica la presenza si manifesta attraverso l'organo dell'occhio. Al momento dello sguardo yogico[5] *non vi è esitazione o dubbio. Al momento dell'esperienza, il fatto di dimorare in assenza di ogni limitazione legata agli aspetti di un'attenzione stabile, di un calmo dimorare, di esistenza e non esistenza, è la mahamudra. Quando si giungerà a conoscere questi tre segni di successo della mahamudra, la mahamudra accompagnerà la mente ordinaria.*
Quindi, stabilisciti in essa per come è effettivamente. Libero dalla meditazione e dalle preoccupazioni.
Senza sforzo, rilassato. Senza intenzione, fluido. Senza concetti, luminoso. Senza aggrapparti, disteso. Senza supporto, così come viene. Senza prestare attenzione, completamente rilassato.

Quando si dimora nella pratica senza fare sforzi, non si presentano interruzioni. Il primo ostacolo, legato all'impossibilità di ripulire la mente, è dovuto all'incapacità di meditare (a causa della mancanza di capacità nel percorso) e all'incapacità di ripulire Vajradhara (a causa della mancanza di risveglio all'intrinseco). La seconda mancanza, che consiste nel non riconoscerla, è da ricondurre al suo essere troppo vicina. La terza mancanza consiste nel non riconoscerla a causa della sua profondità. La quarta mancanza consiste nel difetto di fiducia, perché riconoscerla è troppo semplice. La quinta mancanza è legata al suo essere incomprensibile perché è troppo buona.

[4] Qui il sapiente erudito è visto come un ostacolo; quando non ci affidiamo al nostro sapere, vi è una freschezza, un'immediatezza che è una chiarezza priva di comprensione (NdT su chiarimenti forniti dall'Autore)
[5] Uno sguardo aperto, panoramico (Ndt)

Inoltre: *“Nessuna tristezza scaturisce dalla mancanza di conoscenza del dharma. La tristezza scaturisce dalla non-azione. Nessuna tristezza scaturisce a causa dell’assenza di istruzioni di dharma. La tristezza scaturisce dall’incapacità di meditare. Nessuna tristezza scaturisce dalla mancanza di una causa per raggruppare le accumulazioni. La tristezza scaturisce perché non si accumula.”*

È così che il grande brahmino Saraja rispose alle domande di Maitripa in merito alla mahamudra. Le loro parole furono trascritte dal pandit Amitavajra.

LE ISTRUZIONI MAHAMUDRA DEL GANGE
DATE DAL PREZIOSO TILOPA
A
NAROPA

Testo alternativo a quello della versione a pag. 37

NELLA LINGUA DELL'INDIA: MAHAMŪDRA UPADESHA
NELLA LINGUA DEL TIBET: Phyag rGya Chen Po' I Man Ngag

Rendo omaggio al Glorioso Intrinseco!

La mahamudra non può essere insegnata, ma poiché
Hai sopportato avversità con devozione a (me), il tuo guru.
Intelligente Naropa, paziente nella sofferenza e fortunato,
Presta viva attenzione a quanto segue! 1

Meraviglioso! Osserva bene i fenomeni del mondo:
Non destinati a durare, sono come sogni o illusioni.
La verità dei sogni e delle illusioni è l'assenza di esistenza
Pertanto, disilluso, rinuncia alle attività mondane. 2

Sciogli i vincoli derivanti dai legami
Frutto dell'attrazione o dell'avversione per compagni e servi.
Medita da solo nelle foreste, sulle montagne e in altri posti isolati.
Stabilendoti nello stato della non meditazione
Se hai ottenuto il non-ottenimento è ottenuta mahamudra. 3

I fenomeni samsarici sono all'origine di desideri
e di repulsioni irragionevoli.
Ogni cosa creata è priva di una sua essenza,
Quindi guarda all'assoluto.
La verità che trascende l'intelletto non si vedrà
Qualora si faccia affidamento su quanto è accessibile all'intelletto.
Nulla di quanto è creato può raggiungere la verità non-creata. 4

Se desideri conseguire la verità non-prodotta e al di là dell'intelletto,
Taglia la radice della mente e lascia nuda la consapevolezza.
Fa sì che l'acqua inquinata dai pensieri divenga chiara.
Senza ostacolare né incoraggiare le apparenze,
Lasciale come sono.
Se non accogli né rifiuti, esse vengono liberate nella mahamudra. 5

Ad esempio: se le radici di un albero dai rami e dal fogliame rigogliosi,
Vengono tagliate, i suoi molti rami e le innumerevoli foglie si seccano.
Ad esempio: se nel corso di migliaia di eoni l'oscurità aumenta,
Essa può essere interamente dissipata da una sola lampada.
Allo stesso modo la chiara luce che è la tua stessa mente
Fugherà all'istante tutti i vizi e gli oscuramenti accumulatisi nel corso di eoni. 6

Se i dotati di uno scarso intelletto non riescono a stabilirsi in questa verità,
Dovrebbero lavorare con il respiro e nutrire la consapevolezza.
Per mezzo dei molti aspetti del guardare ed esplorare la mente,
Dovrebbero perseverare, finché non dimoreranno nella consapevolezza. 7

Ad esempio: se osservi attentamente la profondità dello spazio,
La percezione della periferia e del centro viene meno.
In maniera simile, se guardi con attenzione la tua mente
Con la tua mente la percezione dei pensieri si interrompe e
Tu dimori senza più contare sul pensiero.
Allora vedrai la mente, ineguagliabile e risvegliata, così come è. 8

Ad esempio, la nebbia sale dalla terra formando nuvole che
Si dissolvono nella vastità dello spazio.
Esse non vanno da nessuna parte, né rimangono da qualche parte.
Allo stesso modo, nella mente sorgono molti pensieri, eppure,
Quando guardi la tua stessa mente le onde di pensiero svaniscono. 9

Ad esempio, lo spazio è privo di colore e di forma.
Esso è immutabile e non è macchiato dal bianco o dal nero.
Allo stesso modo, la tua mente è priva di colore e di forma.
Non è macchiata da virtù o da vizio, né da alcunché di bianco o di nero. 10

Ad esempio, l'essenza del sole è pura chiarezza.
Non si è offuscata nel corso di migliaia di eoni di oscurità.
Allo stesso modo, la chiara luce, essenza della tua mente,
Non può venire offuscata da eoni di samsara. 11

Ad esempio, benché il termine "vuoto" sia applicato allo spazio
Non può descriversi in questi termini come sia in effetti lo spazio.
Allo stesso modo, benché si dica che la mente è 'chiara luce',
Tali attribuzioni affermative e classificanti
In effetti non hanno alcun fondamento. 12

Ad esempio: può lo spazio trovarsi appoggiato su qualche cosa?
Allo stesso modo, la tua mente, mahamudra, è priva di appoggi.
Rilassati tranquillo nel primordiale stato naturale. 13

Se il tuo attaccamento si attenua, non avrai dubbi sulla liberazione.
Così l'essenza della tua mente è come lo spazio:
Non ci sono fenomeni che essa non comprenda. 14

Solleva il tuo corpo da ogni attività e lascialo riposare tranquillo.
Parla poco, fa' che la tua parola sia come un'eco.
Con la mente sgombra da attività mentali
Guarda il dharma così come è davvero. 15

Come una canna vuota, il tuo corpo non ha sostanza.
Come la profondità dello spazio, la tua mente è
Al di là dell'essere un oggetto del pensiero.
Rimani tranquillo in questo stato libero dal peregrinare o sostare. 16

Quando la mente non fa affidamento su un punto fermo,
Questo è mahamudra.
Se con la pratica prendi confidenza con ciò,
Avverrà un risveglio senza eguali.

Libera dal fare affidamento sugli oggetti, l'immediatezza della mente è chiara.
Senza un cammino da percorrere, hai preso la via del buddha.
Se ti attieni alla non-meditazione avviene un risveglio senza pari. 17

Il re delle visioni trascende ogni aspetto
Dell'oggetto afferrabile e del soggetto che afferra.
Il re della meditazione è libero dalla distrazione.
Il re della condotta è libero dall'affannato adoperarsi.
Il risultato si manifesterà quando sarai libero da speranze e paure. 18

La sorgente non nata di ogni cosa non è velata da tendenze o da oscuramenti.
Risiedi nell'essenza non nata libera dalle attività
Della meditazione e del dopo-meditazione.
Le apparenze appaiono da sé, dando fondo a tutti i fenomeni che la mente conosce. 19

Completa liberazione da tutti gli estremi, è questo il re delle visioni.
Illimitato, profondo e vasto, è questo il sommo re della meditazione.
Un dimorare intrinseco senza attività, è questa la suprema condotta.
Un dimorare intrinseco senza speranze, è questo il sommo risultato. 20

All'inizio la nostra attività è come un fiume impetuoso.
A metà percorso fluisce dolcemente come il fiume Gange.
Alla fine, il corso d'acqua incontra l'oceano
Come si incontrano madre e figlio. 21

I seguaci del mantra e dei paramita,
Del dharma nelle raccolte scritturali inclusa la morale vinaya,
Degli insegnamenti filosofici e delle varie tradizioni scritturali,
Non saranno quindi in grado di vedere la chiara luce della mahamudra. 22

Quando non si è presi dall'attività mentale e non si hanno intenzioni e desideri,
Ciò che appare da sé, scompare da sé
Come onde nell'acqua.
A causa del sorgere del desiderio la chiara luce è oscurata
E non viene vista. 23

I voti mantenuti per mezzo di concetti si discosteranno
Dalla verità del *samaya*.
Se non ti discosti dalla somma verità che non ha dimora e punti di riferimento,
Questa pratica perfetta sarà un lume nell'oscurità.
Se sei libero da ogni desiderio e non dimori agli estremi,
Vedrai tutti gli insegnamenti del dharma contenuti nelle raccolte scritturali. 24

Se ti consegni alla verità sarai liberato
Dalla prigione del samsara.
Se riposi stabilmente nella verità tutti i vizi e gli oscuramenti
Andranno a fuoco.
Ciò è noto come "la lampada degli insegnamenti". 25

Gli esseri sciocchi non interessati alla verità
Sono continuamente trascinati alla rovina dal fiume del samsara.

Essi soffrono in modo insopportabile nei regni inferiori – che tristezza!
Se desideri essere liberato dall'intollerabile sofferenza,
affidati a un saggio guru.
Facendo tesoro delle sue benedizioni, la tua mente verrà liberata. 26

Se fai affidamento sulla karmamudra, la vacua-beata conoscenza pura sorgerà
Nella benedizione dell'unione di metodo e saggezza,
Garbatamente porta giù, trattieni, inverti e di nuovo conduci su
Cosicché esso fluisca verso i posti suoi e si diffonda nel corpo intero.
Se non c'è attaccamento, sorgerà la vacua-beata conoscenza pura. 27

Con una lunga vita, senza incanutire, crescerai come la luna.
Lucente di carnagione radiosa, avrai la forza di un leone.
Acquisirai rapidamente i poteri ordinari e
fluirai verso il supremo. 28

Possano queste istruzioni sui punti chiave della mahamudra
dimorare nei cuori degli esseri fortunati! 29

Questo completa quanto fu detto a Naropa da Sri Tilopa sulle rive del Gange. Possa qui esserci virtù!

BREVI PAROLE
SULLA
MAHAMUDRA
DI
NAROPA

NELLA LINGUA DELL'INDIA: MAHĀMUDRĀ SAMCITA
NELLA LINGUA DEL TIBET: Phyag rGya Chen Po Tsigh bsDus Pa

Rendo omaggio nello stato della grande beatitudine

Riguardo a ciò che viene chiamato mahamudra –
Tutti i fenomeni sono la tua mente.
Credere che il significato risieda all'esterno è un tranello della mente.
Come in un sogno, la loro essenza è vuota.

La mente è semplicemente il movimento dell'attenzione e dell'interesse,
Non essendoci nulla di intrinseco, è come il movimento del vento.
La sua essenza è vuota come il cielo.
Il dharmakaya è come lo spazio, essendo uguale ovunque.

Anche se parliamo di 'mahamudra',
La sua essenza non può essere mostrata
Pertanto la natura effettiva della mente,
Possiede la natura di mahamudra.

Lo stato effettivo di mahamudra
Non richiede né cambiamento né trasformazione.
Se ne viene riconosciuta l'immediatezza e ci si risveglia
Allora ogni possibile apparizione è mahamudra.

La mahamudra del dharmakaya è
Intrinsecamente non artificiale e dimora quietamente.
Il dharmakaya è scevro di intenzioni:
Stare in esso, senza cercare, questa è meditazione.
La meditazione che comporta una ricerca è un'illusione intellettuale.
Come con il cielo e le sue magiche manifestazioni,
Non essendoci né meditazione né non meditazione
Come potrebbe esserci separazione o non separazione?

Per lo yogi che apprezza questo
Tutte le virtù e le azioni dannose proprio
Grazie a questo apprezzamento saranno liberate.
Le afflizioni, la grande conoscenza originaria,
sono amiche dello yogi come un incendio nella foresta[6].

Perché preoccuparsi di andare o rimanere?
Anche se vai in eremitaggio per trovare una calma profonda,
Se non ti sei risvegliato alla quiddità, come potrai raggiungere la liberazione?
Situazioni temporanee non hanno il potere di condurre alla liberazione.

Se ti risvegli alla quiddità che cosa mai potrà legarti?
Rimani in questo stato senza distrarti,

[6] Vedi nota 3 a pagina 48

Libero dalla meditazione che impiega artifici del corpo e della parola –
Sia che tu risieda o non risieda in uniformità.

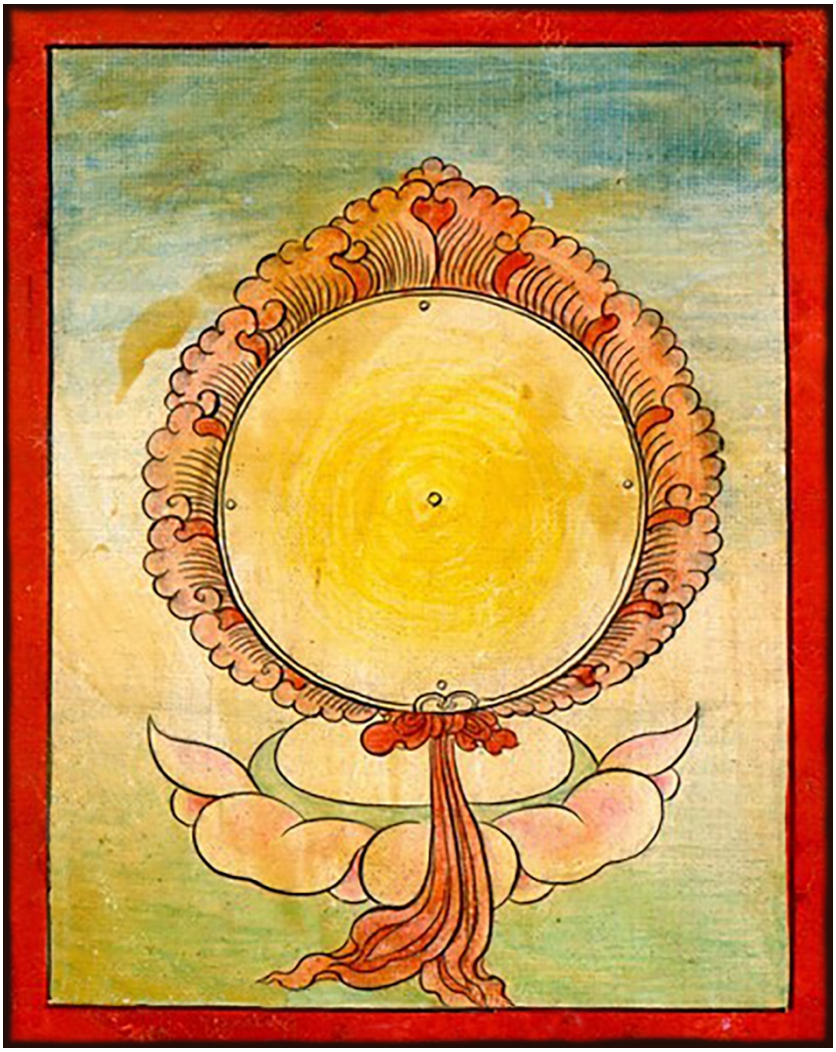
In questo stato nulla viene istituito perché
Le apparenze si auto-liberano nel dharmadhatu.
I pensieri che si auto-liberano sono la grande conoscenza originaria,
Il dharmakaya eternamente uniforme e non duale.

Pari al fluire costante di un grande fiume
Comunque tu viva, avrà un senso autentico.
Questa è l'immutabile buddhità,
Questa è la grande beatitudine che nulla ha del samsara.

Tutti i fenomeni sono vuoti, ognuno per come è.
L'intelletto che si aggrappa alla vacuità è puro così come è.
Svincolata dall'intelletto, l'attività mentale non ha nulla da fare.
È questa la via di tutti i buddha.

Per coloro che sono davvero fortunati
Io trasmetto questa istruzione del cuore in poche parole.
Che tutti gli esseri senza eccezione, grazie ad essa,
Possano dimorare in mahamudra.

Questo conclude l'insegnamento orale in poche parole.



SEZIONE 3

ASPIRARE
ALLA
MAHAMUDRA

ASPIRARE ALLA VERITA'
DELLA
MAHAMUDRA

DI
RANGJUNG DORJE

NAMO GURU
omaggio insegnante
Omaggio al mio guru

LAMA MA NAM DANG YI DAM KYIL KHOR LHA
Guru, insegnante plurale e divinità tutelare o della meditazione mandala, cerchio, palazzo divinità
Guru, divinità tutelari, divinità del mandala,

CHO CHU DU SUM GYAL WA SAE DANG CHE
direzioni, ovunque dieci tempi sempre tre jina, vittoriosi, buddha figli, bodhisattva insieme
Insieme a tutti i buddha delle dieci direzioni e dei tre tempi e alla loro discendenza, i bodhisattva,

DA LA TSER GONG DA GI MON LAM NAM
me a affetto, amore compassione considerare, pensare mio aspirazione plurale
Vi preghiamo di considerarci con affetto. Possano queste aspirazioni

JI ZHIN DRU PAI THUN GYUR JIN LO DZO
come sono fatti facilitare, favorire benedire, ispirare fare
Con l'aiuto delle vostre benedizioni, adempiersi in ogni particolare.

Guru, divinità tutelari, divinità del mandala,
Vittoriosi e bodhisattva di tutti i tempi e luoghi,
Vi preghiamo di considerarci con affetto e di benedirci
Con l'adempimento di queste nostre aspirazioni!

DA DANG THA YAE SEM CHEN THAM CHE KYI
io e illimitato esseri senzienti tutti di
Io e tutti gli innumerevoli esseri senzienti

SAM JOR NAM DA GANG RI LAE KYE PAI
pensieri azioni completamente puro neve montagna da sorgere
Generiamo montagne di neve di intenzioni e azioni molto pure

KHOR SUM NYO ME GE TSHO CHU GYUN NAM
cerchi tre* guaio, disordine senza virtù massa flusso, corrente plurale
*attore, azione, oggetto dell'azione
Dalle quali fluiscono correnti di virtù prive dei tre concetti intorbidanti.

GYAL WA KU ZHI GYAM TSHOR JU GYUR CHI
jina, vittorioso, buddha corpo modo quattro* oceano entrare possano
*dharmakaya, modo aperto; samboghakaya, modo radiante; nirmanakaya, modo manifesto
svabhavikakaya, modo integrato
Possano esse confluire nell'oceano dei quattro modi del buddha.

Io e tutti gli innumerevoli esseri senzienti
Generiamo montagne di neve di intenzioni e azioni pure dalle quali
Fluiscono correnti di virtù non contaminate dalle tre istanze.
Possano esse confluire nell'oceano dei quattro modi del buddha!

JI SI DE MA THO PA DE SI DU
fino a,
per tutto il tempo che questo non ottenuto questo fino a, divenire
Poiché, fino a che questo non sarà conseguito,

KYE DANG KYE WA TSHE RAB KUN TU YANG
nascita e nascita esistenza tutto anche, fino
Nascita dopo nascita, in ogni singola esistenza,

DI DANG DU NGAL DRA YANG MI DRA SHING
vizio e sofferenza suono anche non udito, risuonato
Possano non udirsi più anche le parole 'danno' e 'sofferenza' e

DE GE GYAM TSHOI PAL LA CHO PAR SHO
felicità virtù dell'oceano gloria, bontà in pratica, possa
splendere godere
Possiamo noi godere di benessere in un oceano di gioia e di virtù.

Finché tutto questo non sarà ancora conseguito,
Nascita dopo nascita, in ogni singola esistenza,
Senza che si odano più le parole 'danno' e 'sofferenza',
Possiamo noi prosperare nell'oceano glorioso della gioia e della virtù!

DAL JOR CHO THO DAE TSON SHE RAB DEN
preziosa vita umana migliore ottenuto fede diligenza, saggezza, avere
capace di praticare il dharma energia discernimento
Avendo ottenuto le preziose libertà e capacità e provvisti di fede, diligenza e discernimento

SHE NYEN ZANG TEN DAM PAI CHU THO NAE
amico spirituale, buono fare affidamento istruzione essenza ottenere poi
insegnante prestare attenzione
Possiamo noi fare affidamento su eccellenti amici spirituali e ricevere le istruzioni essenziali.

TSHUL ZHIN DRU LA BAR CHE MA CHI PAR
maniera conforme pratica con ostacoli non avvengono
modo abituale
Poi, praticando nel giusto modo senza incontrare ostacoli,

TSHE RAB KUN TU DAM CHO CHO PAR SHO
corso della vita tutto in puro, santo dharma praticare, usare, godere possa
Possiamo noi praticare il puro dharma per l'intera nostra esistenza.

In possesso delle preziose libertà e capacità, e provvisti
Di fede, diligenza e discernimento,
Possiamo noi fare affidamento su eccellenti amici spirituali e
Ricevere le loro istruzioni essenziali.
Praticando correttamente senza impedimento,
Possiamo noi essere fedeli al puro dharma per l'intera nostra esistenza!

LUNG RIG THO PAE MI SHE DRIB LAE DROL
istruzioni, scritture | ascoltando, studiando | non | conoscere | oscuramenti | da | liberato
Apprendere gli insegnamenti ci libera dai veli dell'ignoranza.

MAN NGA SAM PAE THE TSHOM MUN NA CHOM
Insegnamento basato sull'esperienza | riflettendo su | dubbi | oscurità | distruggere, prevalere
Riflettere sulle istruzioni essenziali sconfigge la tenebra del dubbio.

GOM JUNG OE KYI NAE LU JI ZHIN SAL
meditazione | emanare da | luce | da | come è | come è | chiaro
La luce che emana dalla meditazione chiarisce precisamente come siamo.

SHE RAB SUM GYI NANG WA GYE PAR SHO
Saggio discernimento | tre* | di | illuminazione | diffondere, pervadere | possa
*studio, riflessione, meditazione
Possa il chiarore di questi tre aspetti del discernimento diffondersi ovunque.

Apprendere gli insegnamenti ci libera dai veli dell'ignoranza.
Riflettere sulle istruzioni essenziali dissipa la tenebra del dubbio.
La luce della meditazione chiarisce fedelmente come siamo.
Possa il chiarore di queste tre saggezze spandersi ovunque!

TAG CHE THA DRAL DEN NYI ZHI YI DON
permanenza, eternalismo (tutte le visioni estreme) | nichilismo, oblio | limite | libero da | verità (relativa e assoluta) | due | base, fondo | di | significato, verità, natura
La natura della nostra base sono le due verità libere dagli estremi di eternalismo e estinzione.

DRO KUR THA DRAL TSHO NYI LAM CHO GI
esagerazione, aggiungere a, affermazione | deprezzamento, togliere a, da diniego | limite, bordo | libero da | accumulazione (di meriti e saggezza) | due | via | eccellente, tramite
Con la suprema via delle due accumulazioni libere dagli estremi di affermazione e negazione

SI ZHI THA DRAL DON NYI DRAE THO PAI
indaffarato samsara | trabquillo nirvana | limite | libero da | beneficio (di sé e altri) | due | frutto, risultato | guadagnare
Si ottiene il risultato dei due vantaggi liberi dai due estremi di indaffarato samsara e tranquillo nirvana

GOL CHU ME PAI CHO DANG TRAE PAR SHO
errore, deviazione | malinteso | senza | dharma | con | incontrare | possa
Possiamo noi incontrare questo dharma scevro di errori e sbagli.

Le due verità sgombre da 'sempre' e da 'mai' costituiscono la natura della base.
Le due accumulazioni esenti da affermazione e da negazione sono la somma via.
Garantendo come risultato il duplice vantaggio libero da samsara e nirvana.
Possiamo noi incontrare questo dharma che non sbaglia né fuorvia.

JANG	ZHI	SEM NYI	SAL	TONG	ZUNG JU	LA
purificazione	base, fondo	mente stessa, consapevolezza	chiarezza, luminosità	vacuità	unione, indivisibile	con, su

La base della purificazione è la mente stessa, l'unione di luminosità e vacuità.

JONG JE	CHAG CHEN	DOR JEI	NAL JOR	CHE
mezzo che purifica, agente	mahamudra	vajra, indistruttibile	yoga	grande

Ciò che purifica è il grande, indistruttibile yoga della mahamudra.

JANG	JA	LO BUR	THRUL PAI	DRI MA NAM
da purificare	oggetto	subitaneo, fuggevole	inganno	macchie, segni

Oggetto della purificazione è la macchia di una illusione subitanea.

JANG	DRAE	DRI	DRAL	CHO KU	NGON GYUR	SHO
purificazione	risultato	macchia	libero da	modo aperto, dharmakaya	manifesto	possa

Possa il risultato della purezza, l'aperto modo immacolato, manifestarsi pienamente.

La base della purificazione è la mente stessa,
Luminosità e vacuità, inseparabili.
Il mezzo della purificazione è il grande e indistruttibile yoga della mahamudra.
L'oggetto della purificazione è la macchia dell'illusione istantanea.
Possa il risultato della purezza, l'aperto modo immacolato, manifestarsi pienamente!

ZHI	LA	DRO DO	CHO PA	TA WAI	DENG
base, fondo	verso, su, presso	dubbi elaborazione	tagliare proposito	visione	fiducia, convinzione

Recidere tutti i dubbi riguardo alla base è la fiducia della visione.

DE	LA	MA YENG	KYONG WA	GOM PAI	NAE
questo	per	imperturbabile	proteggere, sostenere	meditazioni	punto essenziale

Mantenere saldo ciò senza vacillare è il punto chiave della meditazione.

GOM	DON	KUN	LA	TSAL JONG	CHO PAI	CHO
meditazione	significato, verità.	tutto	per	abile, competenza	condotta, coltivazione	sommo, migliore

Applicare abilmente la verità della meditazione a tutte le situazioni è la migliore condotta.

TA	GOM	CHO PAI	DENG DANG	DEN PAR	SHO
visione	meditazione	condotta	fiducioso	avere	possa

Possiamo noi avere fiducia in questa visione, meditazione e condotta!

La fiducia nella visione consiste nell'eliminare tutti i dubbi riguardo alla base.
Attenersi a questo senza farsi distrarre è il punto chiave della meditazione.
Applicare sempre abilmente la chiarezza meditativa è la migliore condotta.
Possiamo noi vivere confidando nella visione, nella meditazione e nella condotta!

CHO NAM THAM CHE SEM KYI NAM TRUL TE
dharma, fenomeni tutto mente di fabbricazioni ingannevoli, apparizioni quindi, eppure
Tutti i fenomeni sono apparizioni della mente e

SEM NI SEM ME SEM KYI NGO WO TONG
mente questo mente senza mente di natura, essenza vuoto
Questa mente non è una mente che esiste veramente perché l'essenza della mente è vacuità.

TONG ZHING MA GA CHIR YANG NANG WA TE
vuoto come è incessante, non ostruito qualunque cosa sorga appare, luce quindi
Nonostante sia vuota, le apparenze si manifestano ininterrottamente.

LEG PAR TAG NE ZHI TSA CHO PAR SHO
bene, pienamente analizzare, investigare poi base radice tagliare, eliminare determinare possa
Esaminando questo attentamente, possiamo noi eliminare la fonte della base reificata.

Tutti i fenomeni sono manifestazioni illusorie della nostra mente.
Per quanto riguarda la mente, non vi è mente, perché la mente è vuota nella sua essenza.
Nonostante sia vuota compaiono incessanti apparizioni di tutti i tipi.
Possa un'indagine approfondita eliminare la fonte della base reificata!

YOE MA NYONG WAI RANG NANG YUL DU TRUL
realmente esistente, reale non esperto auto-apparizione, auto-luminosità oggetto come confuso
L'apparenza intrinseca della mente non è mai esistita eppure è erroneamente considerata un oggetto.

MA RIG WANG GI RANG RIG DAG TU TRUL
inconsapevolezza potere a causa di consapevolezza riflessiva sé come confondere, disorientare
A causa del potere dell'inconsapevolezza, si scambia la consapevolezza riflessiva per sé stessi.

NYI DZIN WANG GI SI PAI LONG DU CHAM
duale tenere*, credere potere tramite samsara, i regni del perenne divenire vastità vagare
*soggetto e oggetto come reali e separati
A causa dell'attaccamento duale vaghiamo per la vastità della creazione.

MA RIG TRUL PAI TSAE DAR CHOE PAR SHO
inconsapevolezza, ignorare confondere radice accuratamente, finemente, completamente tagliare possa
Possiamo noi recidere del tutto l'inconsapevolezza, la fonte dell'inganno.

L'apparenza intrinseca (della mente) non esiste eppure è scambiata per un oggetto.
La consapevolezza intrinseca, a causa del potere dell'inconsapevolezza,
È scambiata per sé stessi.
Il potere dell'aggrapparsi alla dualità
Ci porta a vagare nella vastità del divenire.
Possiamo noi eliminare l'inconsapevolezza, la fonte dell'inganno!

YOE PA MA YIN GYAL WAE KYANG MA ZI
esiste, reale non è jina, buddha addirittura non visto
Non è esistente, perché neanche i buddha la possono vedere.

ME PA MA YIN KHOR DAE KUN GYI ZHI
niente del tutto, non esistente non è samsara nirvana tutto di base
Non è non-esistente, perché è la base di tutto il samsara e il nirvana.

GAL DU MA YIN ZUNG JU U MAI LAM
contraddizione, dicotomia. (nemmeno, nessuno o entrambi) associazione non è (cioè paradosso) congiunto, inseparabile mediano madhyamaka via, cammino
Non è un paradosso, essendo l'unione non-duale, la via di mezzo.

THA DRAL SEM KYI CHO NYI TOG PAR SHO
estremo*. libero da mente di immediatezza vedere chiaramente, svegliarsi a possa
*di esistenza e non-esistenza e così via
Possiamo noi risvegliarci all'immediatezza della mente libera dagli estremi.

Non è esistente, perché neanche i buddha la possono vedere.
Non è non-esistente, essendo la base del samsara e del nirvana.
Non è un paradosso, essendo l'unione non-duale, la via di mezzo.
Possiamo noi risvegliarci all'immediatezza di questa mente libera dagli estremi!

DI YIN ZHE PA GANG GI TSHON PA ME
questo (essere) è detto essere qualunque cosa tramite segno, simbolo, indicazione senza
Non si asserisce nulla dicendo: "è questo".

DI MIN ZHE JA GANG GI KAG PA ME
questo (non essere) non è chiamato qualunque cosa tramite. confutare senza
L'asserzione: 'non è questo' non consente di confutare nulla.

LO LAE DAE PAI CHO NYI DUE MA JAE
intelletto oltre immediatezza non composto, non messo insieme incondizionato, non fabbricato
Immediatezza non costruita oltre la portata dell'intelletto.

YANG DA DON GYI THA NI NGE PA SHO
completamente puro significato, ultimo di limite, finale, ultimo sicuro possa
Possiamo essere sicuri riguardo a quest'ultimo invalicabile limite.

"Ecco, è questo" non trova niente da asserire.
"Ecco, non è questo", non trova niente da confutare.
L'immediatezza non costruita oltre la portata dell'intelletto.
Possiamo noi essere sicuri riguardo a quest'ultimo invalicabile limite.

DI NYI	MA	TO	KHOR WAI	GYAM TSHO	KHOR
questo, immediatezza	non	vedere, risvegliarsi a	samsara	oceano	girare in

Essendo inconsapevoli di questo, vagoliamo nell'oceano del samsara.

DI NYI	TO	NA	SANG GYE	ZHEN	NA	ME
questo, immediatezza	vedere, risvegliarsi a	se	buddha, illuminazione	altro	che	non

Quando ci risvegliamo a questo, non c'è altra illuminazione.

THAM CHE	DI	YIN	DI	MIN	GANG YANG	ME
tutto	questo	è	questo	non è	di tutto, qualunque cosa sia.	senza

Questo è tutto ciò che c'è, non vi è nulla che non sia questo.

CHO NYI	KUN ZHI	TSANGH	NI	RIG PAR	SHO
immediatezza, dharmata	base di tutto, vacuità	nascosto	queste	essere consapevoli di	possa

Possiamo noi essere consapevoli dell'immediatezza nascosta, la base di tutto.

Essendo inconsapevoli di questo, vagoliamo nell'oceano del samsara.
Quando ci risvegliamo a questo, non vi è altra illuminazione.
Questo è tutto, non c'è niente che non sia questo.
Possiamo noi essere consapevoli dell'immediatezza nascosta, la base di tutto.

NANG	YANG	SEM	LA	TONG	YANG	SEM	YIN	TE
apparire, mostrare	eppure, se comunque	mente	per	vacuo	eppure, se, comunque	mente	è	quindi, pertanto

Con la manifestazione, c'è la mente; con la vacuità, c'è la mente.

TO	KYANG	SEM	LA	TRUL	YANG	RANG GI	SEM
vedere, risvegliarsi a	eppure, se	mente	per, come	confusione, inganno	eppure, se	stesso	mente

Con il risveglio, c'è la mente; con la confusione, c'è anche la mia mente.

KYE	KYANG	SEM	LA	GA	KYANG	SEM	YIN	PAE
sorgere, nascita	anche, addirittura	mente	come	cessare	anche	mente	se	pertanto

Con il sorgere, c'è la mente; con la cessazione, c'è la mente.

DRO DO	THAM CHE	SEM	LA	CHO PAR	SHO
dubbi, interpretazioni	tutto	mente	su, in	troncare	possa

Possiamo noi troncare tutte le interpretazioni nella mente.

L'apparizione è mente e anche la vacuità è mente.
Il risveglio è mente e anche l'inganno è la mia mente.
Il sorgere è mente e il cessare è mente.
Possiamo noi troncare tutte le asserzioni diversificanti nella nostra mente!

LO	JAE	TSOL WAI	GOM	GYI	MA	LAE JING
intelletto	fare fabbricare	faticoso, deliberato	meditazione	da	non	mescolare, adulterare

Non alterati da una meditazione faticosa che adopera l'intelletto, e

THA MAL	DU DZI	LUNG	GI	MI KYOE PA
ordinario, comune	animazione, trambusto	venti, volatilità	da	indisturbato

Non turbati dalla imprevedibilità del tumulto delle preoccupazioni ordinarie,

MA CHOE	NYUG MAR	RANG BAB	JOG	SHE PAI
naturale	primordiale, dato	come viene, fluisce naturalmente	riposare nel, essere nel	conoscere

Conoscendo come dimorare nel naturale, originario flusso libero,

SEM	DON	NYAM LEN	KHAE SHING	KYONG WAR	SHO
mente	significato, punto essenziale	pratica	preparato, esperto	proteggere, sostenere	possa

Possiamo noi sapientemente proteggere la nostra pratica della mente per come essa è.

Non corrotti da una meditazione faticosa e creata dalla mente,
Non infastiditi dal vento impetuoso delle preoccupazioni del mondo,
Conoscendo come dimorare nel naturale, originario flusso libero,
Possiamo noi proteggere con abilità la nostra pratica della mente per come essa è!

TRA	RA	TO PAI	BA LAB	RANG SAR	ZHI
sottile, fine	grossolano. grezzo	pensieri, concetti	onde	stesso luogo, da sé	pacificare, assestarsi, silenziare

Le onde di pensieri sottili e grossolani si placano lì dove sono.

YOE	ME	SEM	KYI	CHU WO	NGANG	GI	NAE
movimento	senza	mente	di	flusso, sottocorrente.	propria natura	da.	assestarsi, dimorare

L'acqua della mente indisturbata si assesta secondo la sua natura

JING	MU	NYO PAI	DRI MA	DANG	DRAL WAI
affondare, torpore	ottuso	limo, feccia torbidezza	macchia, inquinamento	e	libero da

Libero dalla torbidezza inquinante del torpore e dell'ottusità

ZHI NAE	GYAM TSHO	MI YO	TAN PAR	SHO
calmo, shamatha	oceano	incrollabile, imperturbato	stabile, fermo	possa

Possa l'oceano della tranquillità essere stabile e imperturbato.

Le onde di pensieri sottili e grossolani si placano da sé.
Le acque della mente indisturbata si acquietano naturalmente.
Libero dalla torbidezza inquinante del torpore e dell'ottusità
Possa l'oceano del calmo dimorare essere stabile e imperturbato!

TAR	ME	SEM	LA	YANG YANG	TAE PAI	TSHE
essere visto	senza	mente	a	ripetutamente	guardare	quando

Osservando ancora e ancora la mente invisibile,

THONG	ME	DON NI	JI ZHIN	LHA GER	THONG
vedere	senza	significato, fatto, verità	come è, la verità di ciò	distintamente, vividamente	vedere

Il sommo invisibile è visto distintamente, semplicemente per come è.

YIN	MIN	DON	LA	THE TSHOM	CHOE PA NYI
è	non è	verità come è	verso	dubbi	tagliare completamente

Questo tronca tutte le incertezze di 'è' e di 'non è' riguardo all'autentico, per come è.

TRUL ME	RANG NGO	RANG GI	SHE PAR	SHO
senza confusione, senza inganno	proprio volto, propria essenza	riflessivamente, da sé, istante	conoscere	possa

Possiamo noi conoscere la nostra essenza priva di inganno.

Quando osserviamo ripetutamente la mente invisibile,
Il sommo invisibile è visto distintamente, semplicemente per come è,
Troncando l'incertezza riguardo all'essere o al non essere dell'autentico,
Possiamo noi stessi conoscere la nostra propria essenza scevra di inganno!

YUL	LA	TAE PAE	YUL	ME	SEM	SU	THONG
oggetto	in	guardando	oggetto	senza	mente	come, in, con	vedere

Quando guardiamo un oggetto, non vediamo un oggetto, solo la mente.

SEM	LA	TAE PAE	SEM	ME	NGO WO	TONG
mente	per	guardando	mente	senza	essenza	vuoto

Quando cerchiamo la mente, non vediamo la mente, solo l'essenza vuota.

NYI	LA	TAE PAE	NYI DZIN	RANG SAR	DROL
due, entrambi	in	guardando	dualismo	stesso luogo, dove è	liberato, svanisce

Quando guardiamo entrambi, l'attaccamento alla dualità è liberato lì dove è.

OE SAL	SEM	KYI	NAE LU	TO PAR	SHO
brillante, luminosità	mente	di	come è, datità	vedere, svegliarsi a	possa

Possiamo noi risvegliarci alla luminosità, la datità della mente.

Quando guardo un oggetto, non c'è oggetto: vedo che è la mia mente.
Quando cerco la mente, non c'è la mente, perché essa è essenza vuota.
Quando guardo entrambi, l'attaccamento alla dualità si auto-libera.
Possiamo noi risvegliarci alla luminosità, la datità della mente!

YI JE DRAL WA DI NI CHA GYA CHE
attività mentale, costruzione | libero da | questo | mahamudra, dato, cosa è | grande
Svincolata dall'attività mentale, è questa la grande mahamudra.

THA DANG DRAL WA U MA CHEN PO YIN
limiti | libero da | madhyamaka | grande | è
Libera dagli estremi, è questa la grande via di mezzo.

DI NI KUN DUE DZO CHEN ZHE KYANG JA
questo | tutto | che include, che comprende | dzogchen, grande completezza | chiamato | anche | è
Inclusiva di tutto, è nota anche come la grande completezza.

CHI SHE KUN DON TO PAI DENG TO SHO
uno | sapere | tutto | significato | vedere, svegliarsi | fiducia | ottenere | possa
Possiamo noi acquisire la fiducia e risvegliarci alla conoscenza che uno è il significato di tutti.

Non creata dall'attività mentale, è questa la grande mahamudra.
Libera dagli estremi, è questa la grande via di mezzo.
Inclusiva di tutto, è designata anche come la grande completezza.
Possiamo noi essere sicuri di risvegliarci al sapere che uno è la verità di tutto!

ZHEN PA ME PAI DE CHEN GYUN CHA ME
desiderare, attaccarsi | senza | grande beatitudine, felicità | incessante, flusso ininterrotto, continuo
La grande beatitudine priva di attaccamento è incessante.

TSHEN DZIN ME PAI OE SAL DRIB YO DRA
peculiarità distintive | aggrapparsi, basarsi su | senza | chiarezza, chiara luce | oscuramento | velo | libero da
La grande luminosità che non si aggrappa alle peculiarità distintive non è oscurata.

LO LAE DAE PA MI TO LHUN GYI DRU
intelletto | andato oltre | assenza di concetti, non pensiero | sorgere senza sforzo , presenza istantanea
L'assenza di concetti al di là dell'intelletto è presenza istantanea.

TSOL ME NYAM NYONG GYUN CHA ME PAR SHO
senza sforzo, senza ricerca | stati meditativi*. | esperienza | ininterrotto, continuità | possa
*beatitudine, luminosità, non pensiero
Possano queste non sollecitate esperienze avvenire senza interruzione.

La grande beatitudine priva di attaccamento è costante.
La luminosità che non fa affidamento sulle peculiarità non è oscurata.
Il non-pensiero, susseguente al concetto, è presente istantaneamente.
Possano queste esperienze non sollecitate essere costanti!

ZANG ZHEN NYAM KYI DZIN PA RANG SAR DROL
buoni stati* attaccarsi meditazione di aggrapparsi stesso posto, lì dove sono, sul posto liberare, divenire liberi
*in particolare beatitudine, chiarezza e non pensiero
L'attaccamento alle 'buone' esperienze meditative è liberato nel suo stesso posto.

NGAN TO TRUL PA RANG ZHIN YING SU DA
cattivo pensiero inganno propria natura dharmadata in puro
I 'cattivi pensieri' ingannevoli sono intrinsecamente puri nello spazio onnicomprensivo.

THA MAL SHE PA PANG LANG DRAL TO ME
ordinario, inalterato conoscere, coscienza scartare adottare distacco da guadagnare, aggiungere senza
La mente ordinaria trascende lo scartare e l'adottare, il rimuovere e l'aggiungere.

TOE DRAL CHO NYI DEN PA TO PAR SHO
libero da interpretazioni o elaborazioni immediatezza verità risvegliarsi a possa
Possiamo noi risvegliarci alla verità dell'immediatezza che trascende l'interpretazione.

L'attaccamento alla 'buona' meditazione si auto-libera.
I 'cattivi pensieri' ingannevoli sono intrinsecamente puri nello spazio dei fenomeni.
La mente intrinseca trascende lo scartare e l'adottare, l'aggiungere e il sottrarre.
Possiamo noi risvegliarci alla verità dell'immediatezza, priva di costrutti limitanti!

DRO WAI RANG ZHIN TAG TU SANG GYE KYANG
esseri senzienti vagabondi natura sempre buddha, risvegliato eppure
Nonostante la vera natura di tutti gli esseri senzienti sia sempre illuminata,

MA TO WANG GI THA MA KHOR WAR CHAM
non vedere potere tramite senza limite samsara vagare
A causa dell'effetto del mancato risveglio a questo, essi vagano nell'eterno samsara

DU NGAL MU THA ME PAI SEM CHEN LA
sofferenza, miseria margine, limite senza esseri senzienti a
Per questi esseri senzienti la cui sofferenza non ha limiti

ZO ME NYING JE GYU LA KYE WAR SHO
intenso, travolgente compassione mente, flusso in nascere, sorgere possa
Possa sorgere nella nostra mente un'intensa compassione.

La vera natura di tutti gli esseri è sempre illuminata,
Eppure, non essendone consapevoli, essi vagano perpetuamente nel samsara.
Per questi esseri la cui sofferenza non ha limiti
Possa nascere in noi una incontenibile compassione!

ZOE ME NYIN JEI TSAL YANG MAGA PAI
incontenibile compassione energia anche senza sosta, ininterrotto
Quando l'energia della prorompente compassione fluisce come inesauribile amore

TSE DUE NGO WO TONG DON JEN PAR SHAR
affetto, gentilezza mentre, quando essenza vuoto significato, saggezza nudo, chiaro sorgono
Il fatto della sua vuota essenza è palesemente manifesto.

ZUNG JU GOL SA DRAL WAI LAM CHO DI
combinazione, unione inseparabile* errore, deviazione sito libero da via sommo questo
*di saggezza e compassione
Che da questa unione, la somma via esente da errore,

DRAL ME NYIN TSHEN KUN TU GOM PAR SHO
mai separato, presente in giorno notte sempre meditare, essere possa
Possiamo noi non essere mai separati e praticare sempre.

Quando l'energia della prorompente compassione fluisce come amore infinito
Il fatto della sua vuota essenza è palesemente manifesto.
Questa unione è la somma via scevra di errori.
Possa questa essere la nostra costante presenza giorno e notte!

GOM TO LAE JUNG CHEN DANG NGON SHE DANG
meditazione forza, potere da sorgere occhio* e conoscenza chiara, conoscenza straordinaria e
*i cinque occhi di saggezza di un buddha
Dal potere della meditazione otteniamo occhi di saggezza e una percezione chiaroveggente,

SEM CHEN MIN JAE SANG GYE ZHING RAB JANG
esseri senzienti risvegliati maturato buddha, campo. regno pienamente purificato, rifinito
Promuoviamo la maturazione degli esseri senzienti, purifichiamo i campi dei buddha, e

SANG GYE CHO NAM DRU PAI MON LAM DZO
buddha dharma, qualità attuare, compiere aspirazione soddisfatto
Soddisfiamo la nostra aspirazione a conseguire le qualità di un buddha.

DZO MIN JANG SUM THAR CHIN SANG GYE SHO
perfetto maturare, compiere purificare, mondare tre soddisfare, completare buddha possa
Realizzando questo adempimento, la maturazione e la purificazione, possiamo noi conseguire la buddhità.

Grazie al potere della meditazione, nascono la chiaroveggenza e gli occhi di saggezza, e noi
Maturiamo come esseri senzienti, purifichiamo i nostri campi dei buddha e
Soddisfiamo le nostre aspirazioni a conseguire le qualità di un buddha.
Realizzando questo adempimento, la maturazione e la purificazione,
Possiamo noi conseguire la buddhità!

CHO CHU GYAL WA SAE CHAE THU JE DANG
direzioni dieci jina, buddha bodhisattva, discendenza spirituale compassione, gentilezza e
Tramite il potere della compassione dei vittoriosi e bodhisattva delle dieci direzioni, e

NAM KAR GE WA JI NYE YOE PAI THUE
puro virtù per quanto ce ne sia possedere tramite il potere o la forza di
Tramite il potere di tutta la pura virtù, per quanta ce n'è,

DE TAR DA DANG SEM CHEN THAM CHE KYI
come questo io e esseri senzienti tutto di
Possa questa pura aspirazione, mia e di tutti gli esseri senzienti,

MON LAM NAM DA JI ZHIN DRUB GYUR CHI
aspirazione, buoni auspici puro per come è fatto realizzato essere
Essere realizzata esattamente come lo desideriamo.

Tramite il potere della compassione
Di tutti i buddha e bodhisattva in ogni dove, e
E il potere di tutta la pura virtù, per quanta ce n'è,
Possa questa pura aspirazione da me condivisa con tutti gli esseri
Venire realizzata proprio come vogliamo!

Ogni giorno catturo
ciò che non si può catturare
Ogni giorno il mio sforzo
finisce in nulla
Un'illusione dopo l'altra
non formano neanche una goccia
Eppure, siccome non catturo niente
perché mai dovrei rinunciare