

**Centro Buddhista Tibetano Giang Ciub
Interreligioso e Interculturale**



Riflessione quotidiana sul poema

del primo Panchen Lama

Lobsang Choekyi Gyeltsen

intitolata

**Desideri da Esprimere per Essere Liberati dalle Situazioni Pericolose
dello Stato Intermedio. L'eroe che Libera dalla Paura**



Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen
(1570-1662)

Il poema che è al centro di questo studio fu scritto nel XVII secolo. La sua importanza e il suo interesse sono stati trasmessi da monaci e laici, prima in Tibet e adesso in tutto il mondo.

Come la corrente forte di una cascata
non può essere invertita,
così il movimento di una vita umana
è altrettanto irreversibile.

BUDDHA

Ecco qui di seguito il poema del primo Panchen Lama nella sua interezza:



1

Io e tutti gli esseri nello spazio illimitato e senza eccezioni

Cerchiamo rifugio fino all'illuminazione ultima

Nei Buddha passati, presenti e futuri, nella dottrina e nella comunità spirituale.

Si possa noi essere liberati dalle paure di questa vita, dello stato intermedio e della prossima.

2

Si possa noi estrarre la piena essenza di questo sostegno vitale

senza essere distratti dalle cose insensate di questa vita,

poiché un fondamento così buono, difficile da ottenere e facile da distruggere,

offre un'opportunità di scelta tra il profitto e la perdita, tra l'agio e la miseria.

3

Si possa noi comprendere che non c'è tempo da perdere,

poiché la morte è definitiva, ma il momento della morte è indefinito.

Ciò che è stato raccolto si separerà,

ciò che è stato accumulato sarà consumato e non ne resterà traccia,

alla fine dell'ascesa inizia la discesa, la finalità della nascita è la morte.

4

Si possa noi essere sollevati dalla sofferenza

opprimente dovuta alle varie cause della morte

quando in questa città delle concezioni erronee del soggetto e dell'oggetto

il corpo illusorio composto dai quattro elementi impuri

e la coscienza stanno per separarsi.

5

Si possa noi essere sollevati dalle apparenze erronee della non virtù quando,
ingannati nel momento del bisogno da questo corpo sustentato contanto amore,
vediamo manifestarsi i temibili nemici - i signori della morte -
e ci uccidiamo con le armi dei tre veleni della bramosia, dell'odio e dell'illusione.

6

Si possa noi ricordare le istruzioni relative alla pratica
quando i medici ci abbandonano e i riti si rivelano inutili,
quando gli amici hanno perso ogni speranza per la nostra vita
e non ci resta altro da fare.

7

Si possa noi avere la fiducia che scaturisce dalla gioia e dal diletto quando,
lasciati da parte cibo e ricchezze accumulate con l'avarizia,
ci separiamo per sempre dagli amici amati e desiderati,
per andare, soli, verso una situazione pericolosa.

8

Si possa noi generare una potente mente di virtù
quando gli elementi - terra, acqua, fuoco e vento - si dissolvono progressivamente,
la forza fisica viene a mancare, la bocca e il naso raggrinziti si seccano,
il calore si ritira, il respiro è affannoso ed escono rantoli.

9

Si possa noi capire la modalità senza morte dell'essere
quando compaiono varie apparenze erronee, temibili e mostruose,
e in particolare il miraggio, il fumo e le lucciole,
e i destrieri delle ottanta concezioni indicative scompaiono.

10

Si possa noi generare una forte attenzione e introspezione
quando l'elemento costitutivo del vento inizia a dissolversi nella coscienza
e il flusso esterno del respiro cessa,
le grossolane apparenze dualistiche si dissolvono,
e sorge un'apparenza simile a una lampada a burro.

11

Si possa noi conoscere da soli la nostra natura grazie allo yoga
che comprende l'esistenza ciclica e il nirvana come vacui quando l'apparenza,
l'aumento e la quasi realizzazione si dissolvono - i primi negli ultimi -
e si manifestano esperienze come la luce lunare, la luce solare e l'oscurità pervasive.

12

Possano le chiare luci madre e figlia incontrarsi
quando la quasi realizzazione si dissolve nel tutto vacuo,
e tutte le moltiplicazioni concettuali cessano e sorge un'esperienza
simile a un cielo d'autunno libero da condizioni contaminanti.

13

Si possa noi essere in uno stato di meditazione profonda
su un unico punto nell'elevata saggezza
in cui si uniscono beatitudine e vacuità innate
durante le quattro vacuità quando si scioglie il costituente bianco come la luna
grazie al fuoco della Femmina Potente simile a un fulmine.

14

Si possa noi completare invece dello stato intermedio
la meditazione concentrata dell'illusione cosicché lasciando la chiara luce
ci si elevi in un Corpo di Completo Godimento
che splende della gloria dei segni e delle bellezze di un Buddha
sorto dal mero vento e dalla mente della chiara luce della morte.

15

Se, per via del karma, si forma uno stato intermedio,
possano le apparenze erronee essere purificate
analizzando e comprendendo immediatamente l'assenza di esistenza intrinseca
delle sofferenze di nascita, morte e stato intermedio.

16

Si possa noi nascere in una terra pura
grazie allo yoga che trasforma l'esterno, l'interno e il segreto
quando segni diversi - i quattro suoni del rovesciamento degli elementi,
le tre apparenze spaventose e le incertezze - compaiono.

17

Si possa noi rinascere con il supremo sostegno vitale di un praticante del Tantra
che usa il cielo o con il corpo di un praticante monastico o laico
che possiede le tre pratiche e si possa noi completare le realizzazioni dei sentieri
delle due fasi della generazione e del completamento,
ottenendo così velocemente i Corpi di un Buddha:
Verità, Completo Godimento ed Emanazione.



**Centro Buddhista Tibetano Giang Ciub
Interreligioso e Interculturale**
via Angelo Mazzi 28, 24018 Villa d'Almè (BG) Italia
www.giang-ciub.com info@giang-ciub.com