



## **GLI AFORISMI DELL'ALLENAMENTO MENTALE IN SETTE PUNTI**

**(COMPOSTO DA CHEKAWA IN BASE ALLA TRADIZIONE ORALE DI ATISHA )**

### **IL PRIMO PUNTO: *I PRELIMINARI***

- Primo, allenarsi nei preliminari

### **IL SECONDO PUNTO: *COLTIVARE IL BODHICITTA ASSOLUTO E QUELLO RELATIVO***

- Una volta raggiunta la stabilità, rivelate il mistero
- Considerate tutti gli eventi come un sogno
- Esaminate la natura non nata della coscienza
- Persino il rimedio è libero in sé
- La natura essenziale della via è dimorare nella base universale
- Tra una sessione e l'altra, siate persone illusorie
- Praticate alternativamente il dare e il prendere
- Collegate entrambi gli aspetti col respiro
- I tre oggetti, 1 tre veleni e le tre radici della virtù
- In tutto ciò che fate, praticate con le parole

### **IL TERZO PUNTO: *TRASFORMARE LE AVVERSITÀ IN UN SOSTEGNO PER IL RISVEGLIO SPIRITUALE***

- Quando il mondo intero è in preda al vizio, trasformate le avversità nella via che conduce al risveglio spirituale
- Trovate un solo colpevole per tutto
- Riflettete sulla gentilezza di coloro che vi circondano
- Meditando sulle apparenze illusorie come se fossero i quattro corpi, la vacuità diviene la protezione migliore
- La strategia migliore è avere quattro pratiche
- Qualsiasi cosa incontriate, applicatela immediatamente alla meditazione

#### **IL QUARTO PUNTO: *UNA SINTESI DELLA PRATICA PER TUTTA LA VITA***

- Per sintetizzare l'essenza di questa guida pratica applicatevi ai cinque poteri
- L'insegnamento Mahayana sul trasferimento della coscienza non è altro che questi cinque poteri, perciò la vostra condotta è fondamentale

#### **IL QUINTO PUNTO: *IL CRITERIO DEL PROGRESSO NELL'ALLENAMENTO MENTALE***

- Tutto il Dharma è sintetizzato in un obiettivo
- Attenetevi al principale dei due testimoni
- Ricorrete costantemente al buonumore

#### **IL SESTO PUNTO: *GLI IMPEGNI DELL'ALLENAMENTO MENTALE***

- Rispettate sempre tre principi
- Modificate le vostre priorità ma restate dove siete
- Non parlate dei limiti altrui
- Non ergetevi a giudici degli altri
- Abbandonate ogni speranza di ricompensa
- Evitate i cibi velenosi
- Non indulgete nell'ipocrisia
- Non abbandonatevi al sarcasmo malizioso
- Non tendete imboscate
- Non caricate su di un bue il fardello di uno *dzo*
- Non fatevi strada a forza di adulazioni
- Evitate la finzione
- Non abbassate un dio al livello di un demone
- Non approfittate della sfortuna altrui

## **IL SETTIMO PUNTO: I PRECETTI DELL'ALLENAMENTO MENTALE**

- Sintetizzate in una tutte le pratiche di meditazione
- Rispondete in un unico modo a tutti i momenti di scoraggiamento
- Ci sono due compiti, uno all'inizio e uno alla fine
- Sopportate qualunque delle due cose accada
- Custodite le due cose a costo della vita
- Praticate le tre austerità
- Acquisite le tre cause principali
- Coltivate le tre cose senza lasciarle deteriorare
- Mantenete inseparabili le tre cose
- Meditate costantemente su coloro che sono diversi
- Non dipendete da altri fattori
- Ora praticate ciò che è importante
- Non fate errori
- Non siate incostanti
- Praticate con convinzione totale
- Liberatevi per mezzo della ricerca e dell'analisi
- Non cercate di fare impressione
- Non fatevi limitare dalle reazioni emotive
- Non siate suscettibili
- Non desiderate la gratitudine degli altri