

Lam Rim

Ghesce-la ci rimanda a tre concetti fondamentali contenuti nel Lam - Rim

Ci consiglia di riflettere/approfondire/meditare il contenuto profondo di queste 3 preziose frasi

- 1) Meditare sulla inevitabilità della morte
- 2) Contemplare l'incertezza del momento della morte
- 3) Nel momento della morte nulla potrà aiutarci eccetto la nostra pratica del Dharma

Tante volte Ghesce -la nel gompa ci ha ripetuto che, dopo tanto studio sui testi sacri, ora abbiamo tutti gli strumenti per meditare e approfondire autonomamente quanto ci ha insegnato.

Non poteva esserci momento migliore di questo in cui incertezza, paura e agitazione scorrono nella quotidianità di tutti noi. Utilizziamo questo momento avverso per trasformarlo in una occasione di crescita spirituale (Addestramento mentale in 7 punti)

Shantideva - Bodhisattwacharyavatara

Verso 30

Qualunque azione dannosa del corpo, parola e mente

Che io abbia compiuto in uno stato mentale disturbato verso i 3 Gioielli del rifugio,

i miei genitori e i miei maestri spirituali e altri

Verso 31

E tutti gli errori gravi da me fatti

Così totalmente cattivi e contaminati

Dalla quantità abbondante di difetti,

Io li dichiaro apertamente alle Guide del mondo

Questi versi (30 e 31) sono utili per richiamare alla mente l'importanza della confessione. Ricordiamoci di fare la confessione almeno una volta al giorno per purificare tutte quelle azioni negative che spesso compiamo anche inconsapevolmente

Verso 32

Ma potrei ben morire

Prima che tutti i mali da me (commessi) siano stati purificati

Perciò proteggetemi in modo tale

Che io mi liberi velocemente e di sicuro da essi.

Verso 33

L'inaffidabile signore della morte

Non attende che le cose siano fatte o non fatte;

che io sia malato o sano

la fugace durata della vita è instabile

I versi 32 e 33 ci riportano all'incertezza della nostra vita che, in qualsiasi momento può abbandonarci. Colti e ignoranti, sani e malati, giovani e vecchi, ricchi e poveri, principi e sfortunati.... nessuno sfugge alla morte che può coglierci in qualsiasi momento.

Verso 34

Lasciando tutto devo partire da solo.

Ma non avendo compreso questo

lo ho commesso vari tipi di male

Nell'interesse dei miei amici e nemici

Verso 35

I miei nemici diventeranno nulla

I miei amici diventeranno nulla.

Anche io diventerò nulla.

Allo stesso modo tutto diventerà nulla.

I versi 34 e 35 ci ricordano l'impermanenza, nostra, di tutti gli altri esseri e di tutto ciò che possediamo.

Qualcuno di noi avrebbe potuto immaginare il delirio di queste settimane che abbiamo vissuto? E tutti sappiamo bene che non è ancora finita

Verso 36

Proprio come in una esperienza di sogno,

qualunque cosa di cui io gioisca diventerà un ricordo,

qualunque cosa passata non verrà vista ancora.

Il verso 36 ci riporta alla vacuità di ogni fenomeno

Per concludere Ghesce-la suggerisce di utilizzare almeno uno/due versi al giorno per la meditazione in modo che ogni giorno la mente si ricollegli al Maestro e ai Suoi insegnamenti.

Grazie.