



*I Sette punti  
dell'addestramento  
mentale*

*Testo composto  
da*  
GHESCE CEKAWA





*Testo Radice:*

***I Sette punti dell'addestramento mentale  
Mahayana.***

*Autore: Ghesce Cekawa*

***Le istruzioni per guidare il discepolo, tramite l'insegnamento vera e proprio, hanno sette punti:***

- 1) Spiegare i preliminari che sono la base della pratica.
- 2) La pratica vera e propria: praticare i due tipi di Bodhicitta.
  1. Praticare la Bodhicitta convenzionale
  2. Praticare la Bodhicitta ultima.
- 3) Trasformare le condizioni negative nel sentiero per l'Illuminazione.
- 4) Mostrare la raccolta delle pratiche per una vita.
- 5) La verifica di aver addestrato la mente.
- 6) Gli impegni dell'addestramento mentale.
- 7) I precetti dell'addestramento mentale.

## **1) Spiegare i preliminari che sono la base della pratica.**

Per prima cosa addestrati nelle pratiche preliminari.

## **2) La pratica vera e propria: praticare i due tipi di Bodhicitta.**

*(Secondo la maggior parte degli scritti antichi, l'addestramento mentale della bodhicitta ultima viene spiegato per primo, tuttavia, secondo la nostra tradizione seguendo il gentile protettore Tsong Khapa, nei suoi testi come "L'addestramento mentale come i raggi del sole", "L'Ornamento per il pensiero di Losang", "Il nettare essenziale e la radice delle parole di Keutsang", l'ordine è invertito per motivi speciali.)*

### **1. Praticare la Bodhicitta convenzionale:**

- 1. Riconduci tutti gli errori a uno.*
- 2. Medita sulla grande gentilezza di tutti.*
- 3. Pratica i due: prendere e dare alternativamente.*
- 4. L'ordine del prendere, inizia da se stesso.*
- 5. Abbinare entrambi al respiro.*
- 6. I tre oggetti, i tre veleni, le tre radici della virtù.*
- 7. Le istruzioni da seguire, in breve.*
- 8. Il modo di incoraggiare l'attenzione su quelle.*
- 9. Usare le parole in tutte le attività.*

### **2. Praticare Bodhicitta ultima:**

- 1. Svela i segreti dopo aver ottenuta la stabilità.*
- 2. Pensa tutti i fenomeni come sogni.*
- 3. Analizza la natura non nata della mente.*
- 4. Anche l'antidoto stesso si libera da se stesso.*
- 5. Resta nello stato della natura base di tutto.*
- 6. Nell'intervallo agisci come un essere illusorio.*

### **3) Trasformare le condizioni negative nel sentiero per l'Illuminazione.**

1. *Quando sia il contenitore che i contenuti sono colmi di negatività.*
2. *Trasforma le condizioni negative nel Sentiero dell'Illuminazione.*
3. *Applica immediatamente la meditazione in ogni circostanza.*
4. *Il metodo supremo è avere le quattro preparazioni.*

### **4) Mostrare la raccolta delle pratiche per una vita.**

1. *L'essenza condensata degli insegnamenti.*
2. *Integra la pratica con le cinque forze.*
3. *L'istruzione Mahayana sulla trasmissione di coscienza.*
4. *Consiste nei cinque poteri stessi. Prendersi cura dei comportamenti.*

### **5) La verifica di aver addestrato la mente.**

1. *Unifica tutti gli insegnamenti in un unico pensiero.*
2. *Mantieni il principale fra i due testimoni.*
3. *Mantieni sempre e solo una mente gioiosa.*
4. *I grandi segni dell'addestramento sono cinque.*
5. *Si è addestrati, se capaci anche nelle distrazioni.*

### **6) Gli impegni dell'addestramento mentale.**

1. *Pratica costantemente i tre punti generali.*
2. *Trasforma le aspirazioni, ma mantieni un comportamento normale.*

3. *Non parlare degli aspetti degenerati.*
4. *Non pensare alle cose che riguardano gli altri.*
5. *Purifica per prima l'afflizione mentale più pesante.*
6. *Abbandona ogni aspettativa di risultati.*
7. *Abbandona il cibo avvelenato.*
8. *Non essere buoni (verso le affezioni mentali).*
9. *Non ricambiare gli insulti verbali.*
10. *Non stare in agguato.*
11. *Non colpire il punto debole.*
12. *Non caricare su un bue il carico di un dzo.*
13. *Non abusare delle pratiche.*
14. *Non mirare alla velocità.*
15. *Non abbassare un deva al livello di un demone.*
16. *Non ricercare la sofferenza per ottenere la felicità.*

## **7) I precetti dell'addestramento mentale.**

1. *Pratica tutti gli Yoga in uno.*
2. *Neutralizza tutte le sfortune in una.*
3. *Due azioni: una all'inizio, l'altra alla fine.*
4. *Tollera qualsiasi tra le due sorge.*
5. *Proteggi i due anche a costo della vita.*
6. *Esercitati nelle tre difficoltà.*
7. *Pratica i tre aspetti delle cause principali.*
8. *Medita i tre aspetti senza degenerare.*
9. *Possiedi i tre inseparabili.*

10. *Esercitati imparzialmente sugli oggetti.*
11. *Addestrati a tenere cari tutti dal profondo e senza esclusione.*
12. *Medita costantemente sui compiti difficili.*
13. *Non basarsi su altre circostanze.*
14. *Pratica principalmente in questo momento.*
15. *Non fare cose distorte.*
16. *Non essere sporadico.*
17. *Allenati con zelo.*
18. *Liberati per mezzo dell'analisi investigativa.*
19. *Non vantarti.*
20. *Non essere irritabile.*
21. *Non agire con l'entusiasmo del momento.*
22. *Non desiderare ringraziamenti.*

In conclusione. Citazione del ven. Geshe Chekawa che ha ottenuto l'esperienza della Bodhicitta:

*“A causa delle mie molteplici aspirazioni,  
Sopportando sofferenze e critiche,  
Ho ricevuto le istruzioni per soggiogare l'afferrarsi al sé.  
Se dovessi morire ora, non ho alcun pentimento”.*

Traduzione a cura del Ghe Pel Ling Istituto Studi di Buddhismo Tibetano  
Aprile 2019





## **Ghe Pel Ling**

Istituto Studi di Buddismo Tibetano

Via Euclide, 17 - 20128 Milano, Italia

Tel. +39 02 2576015

[www.ghepelling.com](http://www.ghepelling.com)

[info@ghepelling.com](mailto:info@ghepelling.com)