

Le istruzioni essenziali sulla natura della mente: Il Buddha nel palmo della mano (Ju Mipham Namgyel)

I. Mi inchino a Padmasambhava,

e al glorioso Lama emanazione di saggezza Manjusri pari a tutti i Buddha ed i Bodhisattva.

Per coloro che desiderano apprendere la meditazione del riconoscimento della realtà ultima della mente, spiegherò in breve il sentiero iniziale delle **istruzioni essenziali**.

Prima di tutto è necessario seguire gli insegnamenti di un **Lama che possiede l'esperienza della realizzazione**.

Se non si penetra nell'esperienza delle istruzioni del Lama, qualsiasi sforzo e perseveranza nella meditazione sarà come scagliare una freccia nell'oscurità.

Per questo motivo abbandona tutti i tuoi punti di vista errati ed artificiosi nei confronti della meditazione.

Il punto fondamentale è lasciare la propria consapevolezza nello suo stato naturale, autentico; il volto della nuda saggezza separata dal guscio della mente (ovvero ciò che identifica) .

Realizzando questa saggezza, si raggiunge il punto essenziale.

L'espressione "trovarsi sin dall'origine" si riferisce allo **stato naturale, non modificato**.

Avendo sviluppato la certezza interiore che tutte le apparenze sono l'essenza del Dharmakaya, non abbandonare questa conoscenza.

Lasciarsi coinvolgere da spiegazioni intellettuali (riguardo al sentiero) è come inseguire un arcobaleno.

Quando sorge l'esperienza meditativa in conseguenza della consapevolezza del grande stato non modificato, ciò non è dovuto ad un'attenzione esterna, bensì al mantenere la nonattività.

Meraviglioso, come si raggiunge questa conoscenza !

II. Nel momento fortunato in cui si raggiunge lo stadio intermedio,

senza vacillare si continua con la presenza della condizione originaria della "natura della mente".

Trovarsi in questo stato è sufficiente.

E' proprio questa la mente non modificata.

Se si viene ostacolati dal sorgere delle nuvole delle analisi mentali che creano una distinzione tra soggetto ed oggetto di meditazione, in quel momento si ricordi la natura della mente che dall'origine non è mai stata modificata: "la mente in se", vasta come il cielo.

Rilassandoti, libera la tensione e smetti di aggrapparti a questi concetti.

La conoscenza originaria non è fatta di pensieri che scorrono in tutte le direzioni.

E' una vacuità chiara e raggianti separata da tutti i concetti mentali.

Questo stato non può essere descritto con esempi, simboli o parole.

La consapevolezza fondamentale viene percepita direttamente per mezzo della saggezza discriminante.

Lo stato vuoto ed equanime di totale consapevolezza non si è mai mosso, non si muove adesso, e non si muoverà mai.

Ma il proprio stato è oscurato dalle macchie dei concetti improvvisi; varie distrazioni illusorie.

Com'è triste!

Cosa si può ottenere inseguendo un miraggio ?

A che serve correre dietro a questi sogni mutevoli ?

Di che beneficio può essere il cercare di afferrare lo spazio ?

Con i vari concetti non si fa altro che cambiare oggetto di distrazione.

Abbandona queste stancanti ed inutili attività e rilassati nella sfera primordiale.

Il vero cielo è il riconoscimento che il Samsara ed il Nirvana sono solo una manifestazione illusoria.

Nonostante la grande varietà di informazioni, considerale tutte come se avessero un solo sapore.

Acquisendo familiarità con la meditazione è possibile richiamare all'istante la consapevolezza simile allo spazio; una consapevolezza nuda, naturale e vivida, libera dai concetti.

La mente naturale è al di là di conoscere ed ignorare, di felicità e tristezza.

Da questo stato di totale rilassamento sorge la beatitudine.

A questo punto, che si cammini o si stia seduti, mentre si mangia o si dorme, si è continuamente familiari con tale stato : **tutto diventa il sentiero.**

Così il significato della presenza è una consapevolezza simile allo spazio, e anche nei periodi dopo le sessioni di meditazione si sarà meno condizionati dai concetti.

III. Nel momento fortunato dello stadio finale,

per quanto riguarda le quattro fasi (relative a camminare, stare seduti, mangiare e dormire), avviene una trasformazione dei prana karmici e delle tendenze abituali da cui sorgono tutti i concetti.

Si possiede la capacità di rimanere nella città della saggezza innata ed immutabile . **Ciò che viene detto Samsara è solo un concetto.**

La grande saggezza trascende tutti i concetti.

In questo momento qualsiasi cosa sorga si manifesta completamente perfetta.

Lo stato della grande chiara luce è continuo - giorno e notte.

E' al di là della linea di demarcazione tra presenza e distrazione; non può deviare dal suo stato grazie alla consapevolezza della condizione originaria onnipervadente.

In questo momento non si ottiene qualcosa per mezzo dello sforzo.

Tutte le qualità della base e della via senza eccezione alcuna: chiaroveggenza, compassione, ecc., si manifestano automaticamente; e si sviluppano come cresce l'erba in estate.

Libera da apprensione e presunzione, **al di là di speranza e timore**, è la beatitudine mai nata, che non conosce fine, immensa come il cielo.

Questo grande yoga è come il gaio Garuda nel cielo dell'equanime Grande Perfezione.

Meraviglioso!

Dopo essersi basati sulle istruzioni essenziali di un maestro, il metodo per manifestare questa saggezza fondamentale è portare a termine le due accumulazioni (di merito e saggezza) immense come l'oceano.

E allora, senza difficoltà la realizzazione sarà nel proprio pugno.

Meraviglioso!

Grazie al potere di questa spiegazione possano tutti gli esseri giungere a vedere il giovane Manjusri, il quale è l'attività compassionevole della propria consapevolezza ; il supremo maestro, e l'essenza del diamante (lo Dzogpa Chenpo della chiara luce) .

In tal modo possiamo noi tutti raggiungere la perfetta illuminazione in questa stessa vita .

