

LE PRATICHE DELLA BASE DEL SANTI MAHA SANGHA

Sono qui indicate le sessioni di pratica o *thun* da svolgere al Livello Base del Santi Maha Sangha. (Un giorno di pratica corrisponde a quattro *thun*. Chi non può fare ritiri lunghi può fare il numero prescritto di *thun* in un maggior numero di giorni in base alle proprie possibilità.)

I. LOJONG: I SETTE SPECIALI ALLENAMENTI MENTALI

1. Allenare la mente al pensiero che tutto ciò che è composto è impermanente.
2. Allenare la mente al pensiero che tutte le azioni sono causa di sofferenza.
3. Allenare la mente al pensiero di come veniamo ingannati dalle diverse cause secondarie.
4. Allenare la mente al pensiero che tutte le azioni di questa vita sono senza senso.
5. Allenare la mente riflettendo sul frutto della suprema liberazione.
6. Allenare la mente riflettendo sul valore degli insegnamenti del Maestro.

A ciascuno di questi allenamenti bisogna dedicare un giorno di pratica, concentrando la propria mente con diligenza (totale minimo 6 giorni). Ma la cosa principale è che bisogna sempre mantenere la presenza e la consapevolezza di questi punti.

7. Allenare la mente attraverso la stabilità meditativa dello stato al di là del pensiero.
 - 7.1. L'allenamento allo stato al di là del pensiero attraverso il piacere e la vacuità: a questa pratica bisogna dedicare tre, due o almeno una settimana, applicandosi con diligenza (totale minimo 7 giorni).
 - 7.2. L'allenamento allo stato al di là del pensiero attraverso la chiarezza e la vacuità: a questa pratica bisogna dedicare tre, due o almeno una settimana applicandosi con diligenza (totale minimo 7 giorni).
 - 7.3. L'allenamento alla natura ultima dei fenomeni totalmente al di là del pensiero: per far sì che l'esperienza del *parlung* risulti concretamente, in base alle istruzioni contenute nel testo bisogna stabilizzare il *kumbhaka* maggiore, se possibile; altrimenti il *kumbhaka* medio oppure, almeno, il *kumbhaka* minore, applicandosi diligentemente in modo da raggiungere un livello in cui non si prova alcuno sforzo nel trattenere il respiro per la durata prescritta.

II. I QUATTRO INCOMMENSURABILI

1. L'incommensurabile equanimità.
2. L'incommensurabile amorevolezza.
3. L'incommensurabile compassione.
4. L'incommensurabile gioia.

A ciascuna di queste quattro pratiche bisogna dedicare sette, cinque, tre o almeno un giorno, concentrando la propria mente con diligenza (totale minimo 4 giorni).

III. LE TRE PRATICHE SECONDARIE PER IL SAMTEN

1. L'uguaglianza fra sé e gli altri.
2. Lo scambio di sé con gli altri.
3. L'aver cari gli altri più di se stessi.

A ciascuna di queste tre pratiche bisogna dedicare sette, cinque, tre o almeno un giorno, applicandosi con diligenza (totale minimo 3 giorni).

IV. LE DUE ASSENZE DI UN'ENTITÀ INDIPENDENTE:

1. Assenza di un'entità indipendente nella persona.

A questa pratica, applicandosi con diligenza, bisogna dedicare sette, cinque, tre o almeno un giorno (totale minimo 1 giorno).

2. Assenza di un'entità indipendente nei fenomeni.

Trenpa Nyershag, i quattro esercizi di applicazione della presenza:

- a. La presenza applicata all'osservazione del corpo.
- b. La presenza applicata all'osservazione delle sensazioni.
- c. La presenza applicata all'osservazione della mente.
- d. La presenza applicata all'osservazione dei fenomeni.

A ciascuna di queste quattro suddivisioni bisogna dedicare sette, cinque, tre o almeno un giorno, concentrando la propria mente con diligenza (totale minimo 4 giorni).

V. LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE E DELLA RECITA DEL MANTRA DELLE TRE RADICI

Visualizzando chiaramente le Tre Radici della pratica dell'Anuyoga - Guru (Padma Thötrenghsal), Deva (Guru Tragpo o Guru Tragphur) e Dakini (Simhamukha) - e collegando la concentrazione con la recita del mantra, per ciascuna delle Tre Radici:

- Secondo la recita basata sulla quantità, bisogna recitare settecentomila, cinquecentomila o almeno trecentomila mantra.
- Secondo la recita (basata sulla qualità) con una perfetta visualizzazione integrata con la recita del mantra (cantando la melodia nel caso di Padma Thötrenghsal) bisogna dedicare alla recita almeno tre settimane (in ritiro).

VI. KHORDE RUSHEN: LA SEPARAZIONE DI SAMSARA E NIRVANA

1. Rushen esterno: alla separazione esterna e al rilassamento nella condizione naturale, quando se ne presenta l'occasione opportuna, bisogna dedicare sette, cinque, tre o almeno un giorno (totale minimo 1 giorno).

2. Rushen interno: a ciascuna delle sette fasi della separazione interna, consistente nella purificazione dei semi dei sei *loka*, uno per volta e infine tutti insieme, e nel rilassamento nella condizione naturale, bisogna dedicare sette, cinque o almeno tre giorni, applicandosi con diligenza (totale minimo 21 giorni).
3. Rushen segreto: la separazione delle tre porte.
 - 3.1. Alla pratica del corpo, consistente nella posizione del Vajra e nel rilassamento nella condizione naturale, bisogna dedicare sette, cinque o almeno tre giorni (totale minimo 3 giorni).
 - 3.2. Alla pratica della voce, consistente nell'esercizio della HUM e nel rilassamento nella condizione naturale, bisogna dedicare sette, cinque o almeno tre giorni (totale minimo 3 giorni).
 - 3.3. A ciascuno dei cinque metodi (dei cinque colori) della pratica della mente, consistente nell'esercizio di concentrazione sulla lettera A e nel rilassamento nella condizione naturale, bisogna dedicare sette, cinque, tre o almeno un giorno (totale minimo 5 giorni).

VII. I SETTE SEMDZIN

1. Il Semdzin sul simbolo A bianca.
2. Il Semdzin sulla sillaba PHAT.
3. Il Semdzin sulla risata gioiosa delle manifestazioni feroci.
4. Il Semdzin sulla lotta degli Asura.
5. Il Semdzin sulla lettera RAM.
6. Il Semdzin sulla HUM che insegue i pensieri.
7. Il Semdzin sul Canto del Vajra.

A ciascuna di queste sette pratiche bisogna dedicare sette, cinque, tre o almeno un giorno, applicandosi con diligenza (totale minimo 7 giorni).

La cosa migliore è completare tutte queste pratiche prima dell'esame della Base. Se non è possibile, è comunque necessario completarle prima dell'esame del Primo Livello, eccetto i mantra delle Tre Radici che si possono completare prima dell'esame del Terzo Livello.

Grazie a queste virtù possano coloro che sono sulla via
 Completare tutte le pratiche
 E realizzare le esperienze e la comprensione che sono i segni della via,
 In modo da acquisire la capacità di liberare tutti gli esseri!

Questo ha scritto Chögyal Namkhai Norbu, un *bhusuku* che gira per il mondo.
 Virtù!