



Indice

	pag. nr.	CD 1 traccia nr.
Parte I : INTRODUZIONE		
<i>Motivazione</i>	(solo audio)	1
<i>Titolo e fonte di questi insegnamenti</i>	(solo audio)	2
<i>Strofe di omaggio</i>	(solo audio)	3
<i>Introduzione</i>	(solo audio)	4
COMPASSIONE, GRANDE COMPASSIONE E BODHICITTA		5
A. COMPASSIONE (NYINGJÉ)		6
1. Nyingjé		6 5
2. La logica della compassione	(solo audio)	6
B. GRANDE COMPASSIONE		8 7
1. Tre gradi di compassione		8
2. Due passi essenziali in direzione della Grande compassione		9





INDICE

	pag. nr.	CD 1 traccia nr.
C. BODHICITTA	10	
1. Definire la bodhicitta	10	8
a. Citazione del Buddha Maitreya e gli aspetti gemelli della bodhicitta	10	10-11
b. In lode della bodhicitta	11	9
2. Il buon cuore e il potere dell'intenzione	12	12
3. La strofa in quattro versi: e "Sublime e preziosa bodhicitta..."	13	13





INDICE

	pag. nr.	CD 1 traccia nr.
Parte Seconda: ADDESTRARSI NELLA BODHICITTA	19	
<i>Motivazione</i> (solo audio)		14
I. ADDESTRARE LA MENTE NEI QUATTRO INCOMMENSURABILI	21	15
A. GLI INCOMMENSURABILI	21	
1. Amore, Compassione, Gioia ed Equanimità (gli 'Stati di Brahma')	21	
2. Gli Incommensurabili	22	16
a. Perché sono detti incommensurabili?	22	
b. Definizioni dei Quattro incommensurabili	22	17
c. Gli incommensurabili con e senza oggetto concettuale	23	18
<i>i. Incommensurabili con un oggetto (o un riferimento concettuale): far coincidere oggetto e atteggiamento</i>	24	
<i>ii. Gli incommensurabili senza oggetto concettuale</i>	25	19
d. L'ordine in cui vanno praticati gli incommensurabili	26	20





INDICE

	pag. nr.	CD 1 traccia nr.
B. LA VERA E PROPRIA MEDITAZIONE SUI QUATTRO INCOMMENSURABILI	28	
<i>Meditazione analitica e del dimorare</i>	28	21
1. Meditazione sull'equanimità incommensurabile	29	22
a. Parte preliminare	29	23-25
b. Pratica principale dell'equanimità incommensurabile	31	
i. Equanimità con un oggetto (o un riferimento concettuale)	31	26
(1) <i>La contemplazione su amici e nemici</i>	32	27
<i>L'oggetto</i>	32	
<i>I nemici</i>	32	
<i>Gli amici</i>	33	
<i>Il samadhi dell'equanimità</i>	34	
(2) <i>Riconoscere gli esseri come nostre madri o nostri cari, apprezzarne la bontà e desiderare di restituirla;</i>	35	28
<i>Evitare l'indifferenza</i>	35	
<i>Riconoscere gli esseri come nostre madri o nostri cari</i>	35	
<i>Sviluppare un sentimento di intimità con tutto</i>	38	
<i>Ricordarne o apprezzarne la bontà</i>	39	29
<i>Volerli ripagare di tanta bontà</i>	40	
<i>Universalizzare la pratica</i>	40	
<i>La pratica dell'equanimità in breve</i>	41	30
<i>Il samadhi dell'equanimità</i>	42	31
ii. L'equanimità senza concetto	42	32
c. Conclusione	43	33
d. Integrazione: l'equanimità nella vita quotidiana	43	34





INDICE

	pag. nr.	CD 1 traccia nr.
<i>i. Continuare lo slancio della pratica</i>	43	
<i>ii. I quattro legami</i>	43	
e. La metafora dell'equanimità incommensurabile	45	
f. Sommario della Meditazione sull'equanimità incommensurabile (solo audio)	35	
g. Meditazione guidata sull'equanimità incommensurabile (solo audio)	36	
<i>Ricordare l'amore dei maestri</i> (solo audio)	37	
2. Meditazione sull'amore incommensurabile	46	38
a. Parte preliminare	47	39
b. Pratica principale dell'amore incommensurabile	47	40
<i>i. Amore con un oggetto</i> <i>(o un riferimento concettuale)</i>	47	
<i>L'oggetto</i>	49	41
<i>L'atteggiamento: i quattro legami</i>	50	
<i>Universalizzare la pratica</i>	51	
<i>Il samadhi dell'amore</i>	51	
<i>ii. Amore senza concetti</i>	51	
c. Conclusione	51	42
d. Integrazione: l'amore nella vita quotidiana	52	
e. La metafora dell'amore incommensurabile	53	
f. Meditazione guidata sull'amore incommensurabile (solo audio)	43	
<i>Un profilo di tutte le meditazioni sugli Incommensurabili</i> (solo audio)	44	
3. Meditazione sulla compassione incommensurabile	54	45
a. Preliminari	54	





b. Pratica principale della compassione incommensurabile	54	
<i>i. Compassione con un oggetto (o un riferimento concettuale)</i>	54	
(1) <i>L'approccio di Atisha e di Patrul Rinpoche</i>	56	46
<i>L'oggetto</i>	56	
<i>L'atteggiamento: i quattro legami</i>	57	
<i>Universalizzare la pratica</i>	58	
<i>Il samadhi della compassione</i>	58	
(2) <i>L'approccio di Rigdzin Jikmé Lingpa</i>	58	
<i>Universalizzare la pratica</i>	59	47
<i>ii. Compassione senza concetti</i>	59	
c. Conclusione	59	
d. Integrazione: la compassione nella vita quotidiana	60	48
e. La metafora della compassione incommensurabile	61	
f. Punti conclusivi sulla compassione (solo audio)		49
g. Meditazione guidata sulla compassione incommensurabile (solo audio)		50
4. Meditazione sulla gioia incommensurabile	62	51
a. Preliminari	62	
b. Pratica principale della gioia incommensurabile	62	
<i>i. Gioia con un oggetto (o un riferimento concettuale)</i>	62	
<i>L'oggetto</i>	63	
<i>L'atteggiamento: i quattro legami</i>	64	
<i>Universalizzare la pratica</i>	65	
<i>La gioia incommensurabile in breve</i>	65	
<i>Il samadhi della gioia</i>	66	52
<i>ii. Gioia senza concetti</i>	66	





INDICE

		CD 1
	pag. nr.	traccia nr
c. Conclusione	66	53
d. Integrazione: la gioia nella vita quotidiana	66	
e. La metafora della gioia incommensurabile	67	
f. Meditazione guidata sulla gioia incommensurabile	(solo audio)	54
5. Sommario	68	55
<i>Usare gli incommensurabili come antidoti</i>		69





INDICE

	pag. nr.	CD 1 traccia nr.
II. SUSCITARE LA BODHICITTA	79	
<i>Cosa si intende per "suscitare la bodhicitta"?</i>	79	
A. ESSENZA O DEFINIZIONE DI BODHICITTA	80	
1. Focalizzarsi sugli esseri senzienti con compassione	80	
2. Focalizzarsi sulla completa Illuminazione per mezzo della saggezza	81	
3. La bodhicitta autentica	83	
B. CLASSIFICARE LA BODHICITTA	84	
1. Secondo i tre gradi di coraggio	84	
a. Il coraggio del re	84	
b. Il coraggio del barcaiolo	84	
c. Il coraggio del pastore	85	
2. Secondo i livelli dei bodhisattva	85	
<i>I cinque sentieri e i dieci bhumi</i>	86	
<i>I quattro livelli della bodhicitta</i>	88	
3. Secondo la natura della bodhicitta	89	
a. Bodhicitta relativa	90	
<i>i. La bodhicitta di aspirazione</i>	90	
<i>ii. La bodhicitta dell'azione</i>	90	
b. Bodhicitta assoluta	90	





	pag. nr.	CD 1 traccia nr.
C. IL METODO PER SUSCITARE LA BODHICITTA	91	
1. Bodhicitta assoluta: I tre fattori supremi	91	
2. Bodhicitta relativa	92	
a. Il voto del bodhisattva	92	
<i>i. I preliminari</i>	93	
<i>ii. La parte principale: il voto vero e proprio</i>	94	
<i>La preparazione</i>	94	
<i>Il voto propriamente detto</i>	95	
<i>iii. Conclusione</i>	96	
<i>iv. Mantenere il voto del bodhisattva</i>	97	
<i>v. Vantaggi della bodhicitta</i>	98	
<i>La bodhicitta è superiore a ogni altra virtù</i>	98	
<i>La bodhicitta cambia totalmente la nostra identità</i>	98	
<i>Cinque esempi di vantaggi della bodhicitta</i>	99	
<i>Perché ricordare i vantaggi della bodhicitta?</i>	100	
<i>Sommario dei vantaggi</i>	100	
b. Suscitare la bodhicitta nella pratica del Ngöndro	100	





III. ADDESTRAMENTO NEI PRECETTI DELLA BODHICITTA	105
A. ADDESTRAMENTO NEI PRECETTI DELLA BODHICITTA DELL'ASPIRAZIONE	105
1. Introduzione	105
a. Come viene meno la bodhicitta?	105
<i>i. Abbandonare gli esseri senzienti</i>	106
<i>ii. Abbandonare l'onniscienza</i>	106
b. Esaminare il pericolo dell'essere incentrati su se stessi	108
c. Aggrapparsi al sé delle cose e al sé della persona	110
d. Attenzione: pensiero egoistico e sano amore per se stessi	111
e. I precetti della bodhicitta di aspirazione	112
2. Metterci sullo stesso piano degli altri (Considerare gli altri identici a noi)	113
a. Considerarci pari agli altri: i punti chiave	113
<i>i. La ragione per cui siamo tutti uguali e identici</i>	113
<i>ii. Gli altri sono un "altro me"</i>	113
<i>iii. Una questione di numeri</i>	114
<i>iv. L'assenza di un ego: la chiave per vederci pari agli altri</i>	114
<i>v. Una questione di famiglia Considerarsi pari agli altri: il Bodhicharyavatara</i>	117
<i>vi. La compassione non sarà un fardello?</i>	120
b. Meditazione per considerarci pari agli altri	122





INDICE

	pag. nr.
<i>i. Preliminari</i>	122
<i>ii. Pratica principale</i>	122
<i>Conseguire la felicità insieme</i>	122
<i>Dissolvere insieme la sofferenza</i>	124
<i>Meditare sulla bodhicitta assoluta</i>	125
<i>iii. Conclusione</i>	126
<i>iv. Rendete vivida la contemplazione</i>	126
c. Integrazione: mettere in atto la visione paritetica	127
<i>Integrare i Quattro incommensurabili</i>	128
d. Sommario	129
e. I vantaggi della visione paritetica	130
f. Ricordate questo soltanto...	131
3. Scambiarsi di posto con gli altri	132
a. La pratica del tonglen	133
<i>i. Fasi della pratica del tonglen</i>	134
<i>Loggetto della meditazione</i>	134
<i>ii. I preliminari</i>	135
<i>iii. La pratica principale</i>	135
(1) <i>Prendere con grande compassione</i>	136
<i>Usare il respiro</i>	137
(2) <i>Dare con grande amore</i>	139
<i>L'uso del respiro</i>	140
<i>Universalizzare la pratica</i>	141
<i>Alternare il dare e il ricevere</i>	142
<i>Meditare sulla bodhicitta assoluta</i>	143
<i>iv. Conclusione</i>	144
<i>v. Metodi per approfondire e rafforzare la pratica</i>	144
<i>vi. Gli effetti del tonglen</i>	147
<i>vii. Le esitazioni davanti alla pratica del tonglen</i>	148
<i>viii. Dare e ricevere nella vita quotidiana</i>	148





INDICE

	pag.nr.
b. Il principio di scambiarsi di posto con gli altri	150
<i>i. Che cosa viene scambiato?</i>	150
<i>ii. Scambiare la vincita e la vittoria contro la perdita e la sconfitta</i>	153
c. Addestrare la mente: il lojong in breve	154
<i>i. I principi del lojong</i>	154
<i>Addestratevi con i detti, in ogni attività</i>	154
<i>Tre oggetti, tre veleni, tre semi di virtù</i>	155
<i>Trasformare ogni cosa in sentiero</i>	155
<i>ii. Il dare e il ricevere con le otto preoccupazioni mondane</i>	156
<i>iii. Far sì che la sofferenza e le sue cause abbiano un valore</i>	157
<i>Affrontare le proprie emozioni negative</i>	158
<i>iv. Pregare per ottenere delle connessioni significative</i>	159
<i>L'offerta del corpo</i>	160
<i>L'offerta dei beni</i>	160
<i>L'offerta dei meriti</i>	160
d. Superare lo scoraggiamento	161
e. Conclusione	162
4. Considerare gli altri più importanti di noi	163
a. Per coloro che sono sul Sentiero della Visione	164
b. Per i principianti: addestramento nella bodhicitta relativa	164
<i>i. Recidere l'ego con i mezzi abili e la saggezza</i>	165
<i>ii. Una pratica per tutta la vita</i>	166
<i>iii. Mantenere la propria disciplina</i>	167
c. Meditare sul considerare gli altri più importanti di noi	168





INDICE

	pag.nr.
<i>i. Il momento giusto per questa meditazione</i>	168
<i>ii. Prendere la sofferenza di tutti</i>	168
<i>iii. Dare con grande amore</i>	169
d. Sommario	170
5. Conclusione	171
<i>I precetti dell'aspirazione: i tre passi</i>	171





B. ADDESTRAMENTO NEI PRECETTI DELLA BODHICITTA IN AZIONE: LE SEI PARAMITA o SEI PERFEZIONI TRASCENDENTI	183
Introduzione	183
a. Definizione di paramita	184
b. Le tre attività	185
c. Come si medita sulle paramita	186
1. La paramita della generosità	187
a. Definizione o essenza della generosità	187
b. Un addestramento progressivo nell'atteggiamento	187
c. La meditazione vera e propria sulla generosità	188
<i>i. Preliminari</i>	188
<i>ii. Pratica principale</i>	188
<i>Generosità non concettuale</i>	189
<i>iii. Conclusione</i>	189
d. Integrazione: la generosità nella vita quotidiana	190
<i>i. I doni materiali</i>	190
(1) <i>Il dono comune</i>	190
<i>Linee-guida sul dono:</i>	
<i>l'esempio del mendicante</i>	191
<i>Come si fa un'offerta</i>	192
(2) <i>Il grande dono</i>	192
(3) <i>Il dono eccezionale</i>	193
<i>Per riassumere il dono materiale</i>	193
<i>ii. Il dono del Dharma</i>	193
<i>iii. Offrire protezione dalla paura</i>	194





INDICE

	pag.nr.
2. La paramita della disciplina	195
a. La definizione o essenza della disciplina	195
b. Le tre categorie della disciplina	196
i. Evitare le azioni negative	196
<i>La meditazione vera e propria sull'astenersi dalle dieci azioni negative</i>	197
<i>Preliminari</i>	197
<i>Pratica principale</i>	197
<i>Conclusione</i>	198
<i>Post-meditazione e integrazione</i>	198
<i>Sommario della disciplina nei tre yana</i>	199
ii. Intraprendere azioni positive	200
iii. Fare il bene altrui	201
c. Conclusione	201
3. La paramita della pazienza o della perseveranza	202
a. Definizione o essenza della pazienza	202
b. La meditazione vera e propria sulla pazienza	203
i. Preliminari	203
ii. Pratica principale	203
<i>I rischi della rabbia e i vantaggi della pazienza</i>	204
<i>Se capite come funziona la rabbia, potete sconfiggerla</i>	205
<i>Cambiare il nostro modo di vedere la sofferenza</i>	206
<i>Smantellare lo schema della rabbia</i>	206
iii. Conclusione	207
c. Integrazione: la pazienza nella vita quotidiana	207
Le tre categorie della pazienza	207
(1) <i>La pazienza quando gli altri ci danneggiano</i>	208





INDICE

	pag.nr.
(2) <i>La pazienza di reggere le difficoltà per il Dharma</i>	211
(3) <i>La pazienza di affrontare la profonda verità senza timore</i>	212
d. Conclusione	213
4. La paramita della diligenza	213
a. Definizione o essenza della diligenza	213
b. Vincere la pigrizia	214
(1) <i>La pigrizia letargica o ozio o inerzia</i>	214
(2) <i>La pigrizia dell'attaccamento ai comportamenti negativi</i>	215
(3) <i>La pigrizia dello scoramento o sconforto (sentirsi inadeguati o sfiduciati)</i>	216
c. Coltivate ciò che favorisce la diligenza	217
(1) <i>La diligenza simile a un'armatura</i>	217
(2) <i>La diligenza in azione</i>	218
(3) <i>La diligenza irrefrenabile</i>	218
d. Conclusione	219
5. La paramita della concentrazione o meditazione	220
a. Definizione o essenza della concentrazione	220
b. Prepararsi alla meditazione: rinunciare alle distrazioni	221
i. Abbandonare le cose del mondo	222
(1) <i>Abbandonare l'attaccamento per gli oggetti materiali</i>	222
(2) <i>Abbandonare l'attaccamento per gli esseri senzienti</i>	222





INDICE

	pag.nr.
<i>ii. I vantaggi della solitudine</i>	222
<i>iii. Abbandonare il pensiero discorsivo</i>	224
c. La concentrazione o meditazione vera e propria	225
<i>i. La postura</i>	225
<i>ii. Shamatha con un oggetto</i>	226
<i>iii. Shamatha senza un oggetto concettuale</i>	226
d. Le tre categorie della concentrazione	227
<i>i. La concentrazione delle persone comuni</i>	227
<i>ii. La concentrazione dotata del chiaro discernimento</i>	227
<i>iii. L'eccellente concentrazione dei tathagata</i>	228
e. Sommario	229
6. La paramita della saggezza, o prajñāparamita	230
a. Definizione o natura della saggezza	230
b. Le tre categorie della saggezza o i Tre strumenti di saggezza	230
c. La classificazione in base alle due verità	231
<i>i. Verità relativa</i>	231
<i>ii. Verità assoluta</i>	231
d. La meditazione vera e propria sull'assenza di un sé della persona e dei fenomeni	232
<i>i. L'indagine sul sé della persona</i>	233
<i>ii. Analizzare i fenomeni esterni</i>	234
<i>iii. Analizzare i fenomeni interni dei nostri stessi aggregati</i>	235
<i>Come combinare la meditazione analitica e quella del dimorare</i>	235
<i>Il ruolo dell'indagine nello Dzogchen</i>	236





INDICE

<i>iv. Esaminare la mente stessa</i>	237
<i>Da dove viene, dove sta e dove va</i>	238
<i>Vacuità e interdipendenza</i>	239
<i>Le otto similitudini dell'illusione</i>	240
<i>La similitudine dell'illusione magica o dello spettacolo di magia</i>	241
IV. LA BODHICITTA: CONCLUSIONE	243

APPENDICI

Appendice A

1. I tre livelli degli Incommensurabili	
<i>Kyabjé Dilgo Khyentse Rinpoche</i>	A-5
2. Essere amorevoli con se stessi	
<i>Sogyal Rinpoche</i>	A-7
3. Aspetti dei Quattro incommensurabili	
<i>Longchenpa</i>	A-10
4. Esperienza e sensazione della Bodhicitta	
<i>Sua Santità il Dalai Lama</i>	A-12
5. L' 'Io' è una mera designazione	
<i>Sua Santità il Dalai Lama</i>	A-14

Appendice B

1. Liste dettagliate delle tracce	B-19
-----------------------------------	------

