



## **La pratica bodhicitta (commento all'8° strofa LAM RIM)**

Il termine bodhicitta (sanscrito, "Mente di illuminazione" o "Mente del Risveglio") è proprio del Buddismo Mahāyāna dove indica l'intenzione del bodhisattva di conseguire l'illuminazione per la salvezza di tutti gli esseri senzienti.

Siamo esistenza dipendenti ma vediamo noi stessi come indipendentemente esistenti. Ci dimentichiamo che siamo il frutto di cause e condizioni e delle nostre etichettature mentali. Semplicemente ignoriamo tutto ciò, non vediamo questi fatti. Nel momento in cui vediamo noi stessi come indipendentemente esistenti, pensiamo che tutta la nostra felicità viene dal nostro sforzo e non ha nulla a che fare con gli altri.

A causa di questo, sviluppiamo una mente egoisticamente orgogliosa e che non si preoccupa per gli altri.

Vedere noi stessi come durevole e indipendenti dall'esistenza, non ci fa rendere conto della vera natura del samsara.

Se continuiamo in questo modo e se non otteniamo una chiara comprensione di come il samsara sia ingannevole e distruttivo non sorgeranno compassione, non sorgerà nessuna bodhicitta e uno non potrà mai raggiungere lo stato di un Buddha.

### **Solo aspirare a sviluppare bodhicitta non è sufficiente. Per avere successo richiede 3 tipi di moralità:**

- 1- la moralità di astensione dal comportamento scorretto del corpo, della parola e della mente
- 2- integrare la virtù nella propria vita
- 3- adoperarsi per il benessere di tutti gli esseri senzienti.

### **Veniamo ai voti del Bodhisattva evitando i 18 comportamenti scorretti**

Bodhicitta ha due aspetti (a) dell'aspirazione (desiderio di conseguire bodhicitta) e (b) della pratica (il Bodhisattva giura di impegnarsi negli atti delle sei perfezioni ed effettivamente lo fa).

*(HO ADATTATO AD UNA VISIONE PIU' AMPIA IN ALCUNI PUNTI, SOSTITUENDO IL RIFERIMENTO ALLA SOLA 'PRATICA BUDDHISTA' CON UNA 'PRATICA SPIRITUALE', PIU' AMPIA. DOVE OGNUNO SI RIFERIRA' AL PROPRIO PENSIERO SENZA PERDERE IL VALORE DI QUESTI VOTI RADICE. N.D.R.)*

### **I 18 Voti radice: qui ci si impegna ad abbandonare tutti e 18 i seguenti atteggiamenti:**

1. Lodare se stessi o sminuire gli altri (per mettersi in evidenza, essere vanitosi, orgogliosi).
2. Anche se si è in grado di farlo, non dare aiuto materiale o insegnare il Dharma, a causa dell'egoismo
3. Non perdonare gli altri, serbare rancore anche quando gli altri si scusano. La migliore pratica è quella di rivolgersi a costoro come il nostro primo oggetto di compassione.
4. Abbandonare gli insegnamenti spirituali dicendo che alcune parti degli insegnamenti non sono gli insegnamenti corretti. Credere che la virtù mondana è più preziosa che coltivare bodhicitta.
5. Riprendere le offerte fatte per scopi altruistici, utilizzandole per scopi mondani.
6. Criticare una qualsiasi delle tradizioni spirituali. Non bisogna negare il valore delle altre pratiche di liberazione.
7. Danneggiare una persona ordinata (come monaco) fisicamente, mentalmente o verbalmente, causando loro un danno.
8. Commettere qualsiasi dei 5 crimini efferati (uccidere la madre, il padre, un arhat, causare uno scisma all'interno di un gruppo di devoti e ferire una persona evoluta sul cammino spirituale).
9. Coltivare e mantenere una errata visione.
10. Distruggere città, paesi con incendi, inquinamento, ecc ..o ogni luogo abitato da altri
11. Insegnare la vacuità a coloro che sono inesperti. Si deve spiegare in modo chiaro e non dire che



tutte le cose sono inesistenti (questo è nichilismo). Assicurarsi che gli ascoltatori siano pronti ad ascoltare.

12. Scoraggiare coloro che praticano l'insegnamento del bodichitta e incoraggiarli alla sola liberazione per se stessi.

13. Incoraggiare gli altri ad abbandonare i loro pratimoksha (voti laici e monacali). Scoraggiare le persone a praticare voti del Bodhisattva o voti di altra natura.

14. Dichiarare che con la pratica spirituale diversa dalla nostra, essi potrebbero acquisire opinioni errate sulla natura della realtà e dei fenomeni.

15. Dichiarare di avere ottenuto realizzazioni di vacuità quando in realtà non le abbiamo veramente vissute.

16. Accettare doni che sono stati rubati dalla comunità spirituale.

17. Prendere oggetti o altro che appartengono ad un praticante della calma e darli a qualcun altro, causando la distrazione del praticante a cui li hai sottratti.

18. Abbandonare bodhicitta.