

Prendiamo rifugio e sviluppiamo l'attitudine del risveglio:

*Nel Buddha, nel Dharma e nel nobile Sangha prendo rifugio fino al risveglio.*

*Praticando la generosità e le altre virtù Possa io realizzare la buddhità per il bene degli esseri.*

*Possano tutti gli esseri possedere la felicità e le cause della felicità.*

*Possano essere liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza.*

*Possano non esser mai separati dalla grande felicità libera da ogni sofferenza.*

*Possano dimorare nella grande equanimità libera da attaccamenti ed avversioni parziali.*

Per sviluppare un'attitudine interiore piena di amore e compassione abbiamo bisogno di una pratica. Lo scambio tra noi stessi e gli altri nella forma di dare e ricevere è in special modo utile a questo scopo. Oltre ad un'attività di benevolenza e compassione nella vita quotidiana è importante fare questa pratica formale. Questa meditazione consiste di diverse fasi e fa uso del respiro come sostegno.

Lasciamo completamente rilassare la nostra mente e trovare la sua profonda calma interiore senza aggrapparsi a niente. Rimaniamo totalmente consapevoli che tutto ciò che appare è la nostra mente. Ci riposiamo in questa mente calma e pacifica, nella consapevolezza che tutto ciò che appare dentro e intorno a noi non è separato da noi stessi. (3-5 min.)

In modo naturale diventiamo consapevoli del movimento del nostro respiro senza alcuna intenzione o desiderio di volerlo cambiare. Lo seguiamo fino a che ne siamo completamente consapevoli. (5 min.)

Quando espiriamo, immaginiamo una luce bianca fuoriuscire dal nostro cuore, che raggiunge tutti gli esseri nel vasto universo, e si fonde in loro. Questa luce contiene tutte le nostre qualità, tutte le circostanze favorevoli, tutta la nostra energia positiva che abbiamo accumulato sin da tempi senza inizio. Contiene tutto ciò che può portare gioia agli esseri. (5 min.)

Quando inspiriamo, immaginiamo di prendere nel nostro cuore tutte le sofferenze, tutte le insoddisfazioni e tutte le difficoltà di tutti gli esseri nella forma di una nebbia scura, che viene assorbita nella vastità del nostro cuore compassionevole, e lì si dissolve. Immaginiamo che in questo modo liberiamo tutti gli esseri dalle loro sofferenze, dalle loro insoddisfazioni e dalle loro negatività, come anche dalle loro cause. Sviluppiamo una profonda gioia per essere in grado di farlo. (5-10 min.)

In fine, lasciamo riposare la nostra mente nella completa vastità, nella realtà ultima, dove non c'è separazione tra noi e gli altri, oltre ogni riferimento e liberi da ogni concetto di una realtà ultima di gioia o di sofferenza. La mente rimane nella sua dimensione naturale. (5-8 min.)

Per concludere dedichiamo l'energia positiva di questa pratica al beneficio di tutti gli esseri:

*In virtù di questa pratica meritoria possa io, dopo aver realizzato l'onniscienza e sconfitto tutte le negatività, liberare tutti gli esseri dall'oceano del divenire, agitato dalle onde di nascita, vecchiaia, malattia e morte.*

Adattato da: Gendun Rinpoche, Heart Advice from a Mahamudra Master