

*Il metodo per trasformare
una vita sofferente in una vita felice
(compresa l'illuminazione)*

di Lama Zopa Rinpoce



Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2018

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
Tutti I diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in una qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, mezzi di archiviazione o tecnologie conosciute o non ancora sviluppate, senza il permesso scritto dell'editore.

Scritto in Calibri 12/15, Century Gothic, Helvetica Light, Lydian BT, e Microsoft Himalaya.

Copertina disegno di Lama Zopa Rinpoce. Pagina 3 thangka di Guru Shakyamuni Buddha di Jane Seidlitz, © Jane Seidlitz. Usata con permesso.

Prerequisiti per la pratica:

Tutti possono fare le pratiche in questo libro.

La pratica



Il metodo per trasformare una vita sofferente in una vita felice (compresa l'illuminazione)

Quotidianamente, all'inizio di ogni giornata, appena apri gli occhi pensa: "Fino a quando otterrò l'illuminazione e fino al momento della morte, in particolare oggi, possano tutte le mie attività di corpo, parola e mente – come ascoltare, riflettere e meditare sul Dharma, camminare, sedere, dormire, lavorare e così via – non divenire causa di sofferenze ma causa di felicità e, in particolare la causa per ottenere la buddhità (ovvero che le si trasformi affinché siano un metodo per realizzare la felicità e i benefici per tutti gli esseri senzienti). Qui è esposto il metodo per trasformare la mente nel santo Dharma e soprattutto in bodhicitta.

Una meditazione diretta sul Sentiero Graduale contenente tutti i significati importanti di Dorge Ciang Losang Ginpa

Essenza che comprende tutti i buddha,
origine di tutto il santo Dharma delle scritture e delle realizzazioni,
principali fra tutti gli arya volti alla virtù:
nei gloriosi e santi guru prendo rifugio.

Per favore guru, benedite la mia mente
affinché entri nel Dharma,
il Dharma diventi il sentiero,
e non ci siano ostacoli nel sentiero.
Per favore, concedetemi le benedizioni fino a quando avrò

raggiunto la buddhità. Per diventare come il giovane Norsang e il Bodhisattva che Piangeva Sempre, nell'essere in grado di dedicarmi correttamente all'amico virtuoso con pensiero e azione puri, vedere ciò che venga fatto come puro e mettere in pratica tutto ciò che è detto e consigliato.

Questo è il modo di mettersi in relazione all'amico virtuoso (che è la radice della completa illuminazione).

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io veda che questo corpo altamente significativo – che possiede le otto libertà e le dieci ricchezze – è difficilissimo da trovare e perisce facilmente, che azione e risultato sono molto profondi, che la sofferenza dei trasmigratori malvagi è molto difficile da sopportare.

Che io possa quindi prendere rifugio dal profondo del cuore nei Tre Rari e Supremi,³ abbandonare il karma negativo e realizzare la pratica della virtù in accordo al Dharma.

Questo è IL sentiero graduale dell'individuo di capacità inferiori.

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io veda – in dipendenza da questo – che se anche raggiungessi il più alto stato di rinascita di un deva o di un umano, dovrei in ogni caso sperimentare senza interruzione la sofferenza del samsara, essendo ancora sotto il controllo delle oscurazioni e dei pensieri afflittivi non abbandonati.

Beneditemi affinché io rifletta bene sul modo in cui si vaga nel samsara e così possa essere in grado di seguire costantemente – giorno e notte – il sentiero dei tre tipi dei preziosi addestramenti, il principale metodo che libera dal samsara.

Questo è IL sentiero graduale dell'individuo di capacità intermedie

In dipendenza da questo, se anche avrò raggiunto la mera liberazione,
poichè non c'è alcun essere senziente dei sei reami che non sia stato mio padre e mia madre, per favore concedetemi le benedizioni affinché io pensi: “Devo esaudire i loro scopi” e possa abbandonare la mente che cerca la felicità limitata del nirvana.

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io generi la preziosa bodhicitta eguagliando e scambiando me stesso con gli altri, seguendo la condotta dei Figli del Conquistatore, le sei paramita e così via.

Questo è il sentiero graduale comune all'individuo di capacità superiori.

Avendo addestrato in questo modo la mia mente nel sentiero comune, anche se vivessi le sofferenze del samsara per lungo tempo ciò non mi turberà.

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io sia in grado di vedere gli esseri senzienti con una compassione instancabile,

e affinché io possa entrare nel sentiero veloce, quello degli insegnamenti del Vajrayana.

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io riesca a proteggere i voti e i samaya più che la mia vita e, possa realizzare rapidamente lo stato unificato di Vajradhara in questa breve vita di un tempo di degenerazione.

In one brief lifetime of this degenerate time.

Questo è il sentiero graduale del mantra segreto - il Vajrayana - il veicolo dell'individuo di capacità più elevate.

❖ Recita le seguenti stanze e medita sul guru che entra nel tuo cuore.

Possa io non generare eresia neppure per un secondo verso le azioni del glorioso e prezioso Guru radice.

Possa io considerare ogni azione come pura.
Per questa devozione, possa io ricevere le benedizioni del Guru nel cuore.

Magnifico e glorioso Guru radice,
per favore dimora sul sedile di loto al mio cuore,
guidami con la tua grande gentilezza
e concedimi le realizzazioni dei tuoi santi corpo, parola e mente.

❖ Recita le seguenti stanze riguardo a come vivere la tua vita per gli esseri senzienti.

Dalle Otto stanze dell'addestramento mentale del ghesce kadampa Langri Tangpa

Determinato a ottenere il massimo beneficio
per tutti gli esseri senzienti,
–che sono più preziosi di un gioiello che soddisfa tutti i desideri–
li terrò sempre a cuore.

Da la Preghiera in Settanta Stanze di Aryasura

Possa io diventare un gioiello che esaudisce i desideri
e così soddisfarli tutti completamente.
E come un albero che appaga i desideri,
possa esaudire completamente tutte le speranze dei trasmigratori.

Dal Bodhisattvacharyavatara (Impegnarsi nella condotta dei bodhisattva) di Shantideva, un figlio del Conquistatore

Nelle seguenti traduzioni, delle stanze 11–22 del terzo capitolo

e stanza 55 del decimo capitolo del testo di Shantideva, sono contenute in corsivo parole di chiarificazione, inserite da Lama Zopa Rinpoce, sono suoi (tra virgolette) anche i commenti che appaiono dopo alcune di esse.

11. Senza alcun senso di perdita o *preoccupazione* offro il mio corpo, *il cibo, i vestiti* e così via, i piaceri, e tutti i meriti da me *accumulati nel corso* dei tre tempi perchè siano realizzati i *due* obiettivi di ogni essere senziente.
-

“Abbandonando e offrendo tutto ciò a cui mi afferro, otterrò lo stato oltre il dolore e, poiché gli esseri senzienti sono il campo supremo per la pratica di generosità, donerò tutto a loro.”

12. *Abbandonando* l’attaccamento e dando via tutto, otterrò lo stato al di là del dolore, e la mia mente ricerca lo stato *non dimorante* al di là del dolore: *l’onniscienza*.

Poiché bisognerà abbandonare tutto, è meglio che io doni ora ogni cosa agli esseri senzienti, *perchè è così che si realizza la buddhità*.

13. Ho già dato questo corpo, *gli aggregati impuri*, a tutti gli esseri, perché lo usino a loro piacimento, possano sempre farne ciò che desiderano, anche uccidendolo, insultandolo, picchiandolo.

“Lascerò che ne facciano qualsiasi cosa li renda felici e smetterò di essere attaccato al mio corpo e di irritarmi con gli altri.”

14. *Da ora in poi*, anche se giocano con il mio corpo facendolo oggetto di scherno o di disprezzo, *e per danneggiarmi mi denigrano*, poiché l’ho già offerto agli esseri senzienti,

a che scopo preoccuparmi ancora *di proteggere il mio corpo?*

15a. Perciò lascerò che ne facciano qualsiasi uso,
purché non sia loro di danno, *ma un'azione virtuosa che
benefici gli altri.*

*Pregare affinché la virtù diventi causa che non vada sprecata comprende:
pregare affinché voi stessi diventiate solo causa di beneficio per gli altri
(st. 15b), pregare affinché le attitudini degli altri diventino cause che non
vadano sprecate (st. 16), pregare affinché le azioni degli altri diventino
cause che non siano sprecate (st. 17).*

15b. E ogni volta che un qualsiasi essere mi incontrerà
possa ciò non essere mai per lui privo di significato,
ma solo e sempre significativo.

16. Vuoi che un pensiero di fiducia o di avversione
sorga in qualcuno anche al solo guardarmi,
possa ciò sempre divenire una causa che porti a compimento
tutti i suoi scopi *temporanei e ultimi..*

17. Possano coloro che mi criticano *verbalmente*,
che mi causano qualsiasi danno *con il corpo*,
o che mi deridono o mi insultano *dietro le spalle*,
avere tutti la fortuna di *ottenere la grande* illuminazione.

18. Possa io essere un salvatore per coloro che ne sono privi,
una guida per *tutti gli esseri* in viaggio lungo una strada,
possa essere una barca, una nave o un ponte
per coloro che desiderano attraversare *le acque*.

19. Possa io essere un'isola per coloro che cercano *la sponda
sicura di* una terra,
e una lampada per coloro che anelano alla luce,

possa essere un giaciglio per coloro che hanno bisogno di riposo,
e divenire un servitore per coloro che ne vogliono uno.

20. Possa io essere il gioiello che esaudisce i desideri
e un vaso della fortuna
e manifestare ogni cosa si desideri: cibo, vestiti e così via.
Possa io essere i mantra potenti *che realizzano le azioni di pacificazione, di incremento e le altre,*
medicines prodigiose *che curino ogni malattia;*
un albero che esaudisca i desideri *e soddisfi ogni bisogno;*
una mucca dell'abbondanza per tutti gli esseri trasmigratori.
21. Proprio come lo spazio e i *quattro* grandi elementi, la terra
e così via,
possa io, nelle forme più varie sempre
essere il sostegno alla vita
degli innumerevoli esseri senzienti.
22. Fino a quando tutti avranno raggiunto lo stato senza dolore
possa *sempre in tutti i modi possibili,* anche essere fonte di
vita,
anche in tutti i reami dei molteplici esseri,
che si estendono fino ai confini dello spazio.

Sua Santità il Dalai Lama, dopo il conferimento dei voti del bodhisattva, spesso recita questi versi del Figlio del Conquistatore - Shantideva..

55. Per quanto a lungo durerà lo spazio,
per tutto il tempo in cui vi dimoreranno gli esseri,
fino ad allora anch'io possa restare
per eliminare le sofferenze del mondo.

Gampopa, il discepolo del cuore di Milarepa, disse: Quando ti svegli e prima di scendere dal letto, pensa: "Oggi mi impegnerò ad usare il mio corpo, la mia parola e la mia mente nella virtù [per gli esseri senzienti]." È molto importante generare questo prezioso pensiero di bodhicitta, il buon cuore autentico. Qualsiasi cosa tu faccia quel giorno sarà fatta con bodhicitta, così tutto diventa virtù e causa di illuminazione. Se la tua motivazione è sbagliata, ogni cosa quindi diventerà karma negativo e causa dei reami inferiori.

"Poi quando vai a dormire la sera, dedica tutte le azioni di corpo, parola e mente per gli esseri senzienti. Questo è molto importante."

"È detto che, senza alcuna difficoltà, questo diventa il sentiero per il dharmakaya"

Come prendersi cura dei testi e libri di Dharma



I libri di Dharma contengono gli insegnamenti del Buddha; hanno il potere di proteggerci dalle rinascite inferiori e di indicare la via per la liberazione. Perciò devono essere trattati con rispetto – non appoggiarli sul pavimento, nè metterli dove le persone si siedono o camminano – e non calpestarli. Devono essere protetti e coperti quando devono essere trasportati; devono essere tenuti in posti alti e puliti separati dalle cose mondane. Oggetti ordinari non devono essere messi sopra ai testi di Dharma. Leccare le dita per girare le pagine è una cattiva abitudine e anche karma negativo. Se si ha la necessità di eliminare degli scritti di Dharma, devono essere bruciati anzichè essere gettati nella spazzatura. Quando si bruciano, prima di tutto recita una preghiera o un mantra, come OM AH HUM. Quindi, puoi visualizzare le lettere dei testi che si assorbono nella sillaba AH, poi la AH si assorbe dentro di te, trasmettendo la saggezza nel tuo continuum mentale. Dopo, mentre continui a recitare OM AH HUM, puoi bruciare i testi.

Lama Zopa Rinpoce ha consigliato che le foto e le immagini degli esseri santi, divinità, o altri oggetti sacri non devono essere bruciati. Invece devono essere messi con rispetto dentro a stupa, su di un albero, o altri posti elevati e puliti. È stato suggerito di collocarli in piccoli contenitori e sigillarli. In questo modo le immagini sacre non finiranno per terra.



Foundazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana