

Il metodo diretto e infallibile

*per purificare se stessi e proteggersi dalle
cause dei problemi*

*come il cancro, l'AIDS, la depressione, le
relazioni difficili, i terremoti, il terrorismo, i
problemi economici, e così via, e per portare
felicità a tutti gli esseri.*



La pratica e i benefici degli Otto Precetti Mahayana

*Commentario di Triciang Dorge Ciang,
Ghesce Lamrimpa e Lama Zopa Rinpoce*

Composto e tradotto da Lama Zopa Rinpoce

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

Prima pubblicazione di Wisdom Publications, 1991. Seconda edizione riveduta, pubblicata da LYWA, 2002. Edizione Italiana, 2017.

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.

Prerequisiti per la pratica:

Tutti possono fare questa preghiera

Indíce

Motivazione	5
Gli Otto Precetti Mahayana: la pratica completa	11
Commentario sugli Otto Precetti Mahayana	21
Introduzione	23
I benefici di proteggere gli Otto Precetti Mahayana	27
Gli svantaggi di degenerare i precetti	31
Gli effettivi benefici di proteggere i precetti	32
Il metodo dell'impegno	38
Come si prende l'ordinazione Mahayana	41
Prendere i precetti	43
Prendere i precetti Mahayana di Purificazione e Rigenerazione	45
Spiegazione della preghiera di ordinazione	
La preghiera dei precetti	48
Il mantra della moralità immacolata	53
Permessi speciali per prendere i precetti	55

4 *Otto precetti mahayana*

Motivazione

di Lama Zopa Rinpocè

Una delle cose che rendono gli Otto Precetti Mahayana diversi dai voti di Pratimokscia è che si prendono con la motivazione di bodhicitta. Pertanto, prima di prenderli, generate la motivazione di bodhicitta in questo modo:

“Io e tutti gli esseri senzienti abbiamo sperimentato le sofferenze generali del samsara, i tre tipi di sofferenze del samsara, in particolare le sofferenze dei tre reami inferiori, da rinascite senza inizio. Abbiamo sperimentato la sofferenza del samsara e le sofferenze dei tre reami inferiori per innumerevoli volte. Inoltre, non vi è un solo piacere samsarico che non abbiamo sperimentato innumerevoli volte. Non c'è alcuna sofferenza del samsara che non abbiamo già sperimentato. Riprendere un'altra rinascita samsarica è assolutamente insopportabile.

Vorrebbe dire dovere sperimentare ancora i tre tipi di sofferenza e continuare a rimanere sotto il controllo del karma e delle afflizioni, che vuol dire sperimentare ancora la sofferenza del cambiamento, la sofferenza del dolore. Prendendo un'altra rinascita samsarica è come saltare nel centro di un fuoco, il che è veramente insopportabile.

Tuttavia, questa volta, ho ottenuto un prezioso corpo umano caratterizzato dalle otto libertà e dieci ricchezze, questo prezioso corpo umano che è difficilissimo da trovare, ma quando è ottenuto ha un grande significato.

Inoltre ho incontrato gli insegnamenti di Buddha, che sono una rara opportunità. Non solo questo, ho incontrato maestri virtuosi Mahayana, che sono molto difficili da incontrare. Perciò, ora, se non faccio in modo di ottenere l'illuminazione,

dovrò sperimentare ancora il samsara senza fine.

Non è sufficiente ottenere la liberazione, che mi libera dalla schiavitù del karma e dei pensieri disturbanti, dal samsara. L'attitudine che cerca la felicità solo per me stesso è molto egoista. Non è diversa, non è più elevata, dell'attitudine di quelle creature che non hanno un corpo umano, come gli animali. Non c'è niente di speciale in questa attitudine.

Il mio egoismo mi ha tenuto nell'oceano di sofferenze del samsara da rinascite senza inizio. Questo pensiero egoista non mi ha permesso di avere alcuna realizzazione del sentiero. Questo egoismo ha reso la mia vita vuota da rinascite senza inizio fino ad ora, e perfino adesso, che ho trovato questa preziosa rinascita umana, l'egoismo rende ancora la mia vita vuota. Non mi ha permesso di ottenere i tre grandi scopi o di ottenere la liberazione, né l'illuminazione in questa vita, costantemente continuerà a farmi sperimentare solo sofferenze nel samsara, di vita in vita.

Guru Buddha Shakyamuni praticò bodhicitta, rinunciò a se stesso e si prese cura degli altri innumerevoli esseri senzienti, esseri infernali, preta, animali, esseri umani, sura e asura, per questo ha raggiunto l'illuminazione. Anche oggi, ogni minuto e ogni secondo, Guru Buddha Shakyamuni sta portando molti esseri senzienti all'illuminazione guidandoli nel sentiero della liberazione e dell'illuminazione. Allo stesso modo, se avessi generato bodhicitta prima e rinunciato al sé per prendermi cura degli altri, avrei potuto portare all'illuminazione innumerevoli esseri senzienti sofferenti.

Ci sono molte persone che hanno incontrato il Dharma per causa nostra, perchè ho parlato con loro e detto loro dove potevano praticare e studiare. C'è un legame karmico fra me e quegli esseri senzienti che con il mio aiuto, hanno incontrato il Dharma. Per cui se avessi cambiato prima la mia attitudine in generosità, ora tutti questi esseri sarebbero già illuminati e avrebbero fatto illuminare innumerevoli altri esseri senzienti.

Innumerevoli esseri senzienti avrebbero già ottenuto lo stato di Buddha, ma poiché non ho cambiato la mia attitudine, tanti

esseri senzienti hanno dovuto soffrire molto e più a lungo. Quindi, prendermi cura di me stesso è dannoso per me e per la mia felicità, sia temporanea che ultima, non solo è anche la radice di tutte le esperienze che non desidero. Se mi occupo solo di me stesso, allora l'essere infernale che soffre - bruciato vivo ripetutamente o che sperimenta centinaia di frecce che gli perforano il corpo in una giornata - non potrà ottenere i tre grandi scopi: la felicità delle vite future, la liberazione dal samsara, e l'illuminazione. Così quell'essere continuerà a soffrire. Perciò, il pensiero auto-gratificante è insopportabilmente dannoso. Non ne posso più! Non posso tenerlo nel mio cuore per un altro secondo.

Se mi prendo cura solo di me stesso, non causerò l'ottenimento dei tre grandi scopi per gli innumerevoli esseri infernali, lo ostacolerò e farò sì che loro continuino a soffrire. Quindi l'egoismo è estremamente dannoso. È veramente insopportabile permettere che dimori nel mio cuore anche solo per un altro secondo.

Similmente, per me, perfino digiunare per uno o due giorni per il beneficio della pratica di Dharma è molto difficile, anche se lo scopo è la purificazione. Quindi, se fossi in un posto dove non riuscissi a trovare neanche una goccia d'acqua, dove non ci fosse alcun cibo, sarebbe insopportabile. Un essere-pretà (spirito famelico) ha una fame e una sete centinaia di volte più grande e soffre per centinaia di anni. Loro non riescono a trovare neppure il simbolo dell'acqua nel terreno, nè una manciata di cibo per centinaia di anni.

Ora se sono interessato solo a me stesso, non riesco a fare in modo che questo essere-pretà possa ottenere i tre grandi scopi e lo farò soffrire continuamente. Perciò questo egoismo crea incredibile sofferenza. Ci sono innumerevoli pretà e il mio egoismo interferisce con la mia capacità di causare loro di ottenere i tre grandi scopi. Quindi devo abbandonare l'egoismo senza tardare neppure un secondo.

Similmente, un animale che ora è ucciso dal macellaio, le sue gambe vengono legate e il collo viene tagliato, oppure viene colpito sulla testa con un martello, soffre di un incredibile paura. Cose

del genere succedono proprio adesso, in questo minuto. Quando i vermi vengono dati in pasto ai pesci, anche quando il verme è ancora vivo, c'è un uncino che gli trafigge il corpo. Se il mio unico interesse è il mio benessere, non posso causare che ogni animale che ora sta soffrendo, possa realizzare i tre grandi scopi. Ci sono innumerevoli animali e il mio egoismo non permette loro di ottenere i tre grandi scopi, invece, li lascio soffrire continuamente. Questo egoismo è molto dannoso, lo devo abbandonare adesso.

È insopportabile pensare a un essere umano che sta sperimentando la sofferenza onnipervasiva, la sofferenza del cambiamento, la sofferenza della sofferenza, la sofferenza della nascita e della morte, sotto il controllo del karma e delle afflizioni, che continua a creare il karma per rinascere ancora nei reami inferiori. Se mi prendo cura di me, non posso causare neppure che un essere umano possa ottenere i tre grandi scopi. Invece, permetto che un essere umano soffra continuamente. È la stessa cosa per innumerevoli esseri umani.

È lo stesso con i deva, gli asura. Sono sotto al controllo del karma e delle afflizioni e sperimentano grande sofferenza. Prendermi cura solo di me non permette che io possa causare loro l'ottenimento dei tre grandi scopi e fa sì che continuino a sperimentare la sofferenza del samsara. Quindi è molto dannoso. È veramente insopportabile avere nel cuore questo egoismo anche solo per un secondo. Perciò, deve essere abbandonato proprio adesso in questo secondo.

Generando bodhicitta nel mio continuum mentale, non solo assicuro il mio successo ed elimino tutti gli ostacoli e le cose indesiderabili per me stesso, posso far sì che un essere infernale che brucia vivo ripetutamente possa ottenere i tre grandi scopi e terminare tutte le sue sofferenze. Perciò, questa bodhicitta è di grande beneficio e molto preziosa.

Se avessi bodhicitta, potrei ottenere i tre grandi scopi e così potrei causare che gli innumerevoli esseri infernali, preta, animali, esseri umani, sura e asura e tutti gli esseri senzienti potessero ottenere i tre grandi scopi. Potrei fare in modo che loro ottengano

l'illuminazione. Quindi generare bodhicitta nella mia mente non è solo la causa per la mia felicità, è la causa della felicità per tutti gli altri esseri senzienti. È incredibile! È la cosa più significativa che io possa fare. Per cui devo assolutamente abbandonare il prendermi cura solo di me e generare la bodhicitta che si prende cura degli altri.

Ciò che è chiamato "io" - ciò di cui noi ci curiamo - è meramente imputato sugli aggregati. Similmente, ciò che è chiamato "altri" è anche meramente imputato. Quindi, possiamo prenderci cura degli altri e abbandonare noi stessi. Ciò che abbandoniamo è meramente imputato; quindi, è possibile abbandonare il sé e curare gli altri. Ciò che è chiamato "io" è un essere, e ciò che è chiamato "altri" sono incalcolabili. Quindi, gli "altri" sono molto più preziosi, molto più importanti di me stesso. Non c'è nulla di più importante in questa vita se non pacificare la loro sofferenza e ottenere la felicità prendendomi cura di loro. Con queste ragioni, abbandoniamo il prenderci cura di noi e prendiamoci cura degli altri esseri senzienti.

Inoltre, questo perfetto corpo umano e le sue cause - moralità, generosità, dedica dei meriti - è stato ottenuto in dipendenza dalla gentilezza di ognuno degli esseri senzienti. Quando prendiamo il voto di non uccidere, facciamo il voto sulla base dell'oggetto che sono tutti gli esseri senzienti. Quel merito è ottenuto in dipendenza dalla gentilezza di ogni essere senziente. Per cui noi abbiamo ottenuto, questa perfetta rinascita umana dipendendo dalla gentilezza di ogni essere senziente. Tutte le cause e risultati di questa perfetta rinascita umana dipendono dalla gentilezza di ogni essere senziente. Ogni giorno, tutti i meriti che accumulo con questa perfetta rinascita umana, ogni opportunità di praticare il Dharma, è ricevuta in dipendenza dalla gentilezza di ogni essere senziente.

Similmente, ottenere il corpo di un essere migratore nei reami superiori, la liberazione e l'illuminazione è tutto ottenuto in dipendenza dalla gentilezza di ogni essere senziente. Per questo tutti gli esseri senzienti sono incredibilmente gentili.

Ogni giorno, ogni singolo piacere che sperimento deriva dalla gentilezza degli esseri senzienti. Senza la sofferenza degli altri

esseri senzienti e la loro accumulazione di karma negativo, non c'è un singolo piacere o comodità che io possa sperimentare. Perciò devo abbandonare me stesso e prendermi cura degli altri.

Ricevo tutte le felicità dei tre tempi - passato, presente, e futuro - dalla gentilezza degli esseri senzienti. Tutte le felicità dei tre tempi che sperimento derivano dal Dharma. Il Dharma deriva da Buddha. Buddha deriva dai bodhisattva. I bodhisattva derivano da bodhicitta che deriva dalla grande compassione, e quella grande compassione è generata sull'oggetto della sofferenza degli esseri senzienti. Quindi, tutte le mie felicità dei tre tempi derivano dalla gentilezza di ognuno degli esseri senzienti. Quindi non c'è modo che mi possa prendere cura di me e che abbandoni gli altri esseri senzienti. Non c'è altro di cui prendersi cura se non gli esseri senzienti. Non c'è alcun altro oggetto di cui prendersi cura, se non gli esseri senzienti.

Ciò che gli esseri senzienti vogliono è la felicità e ciò che non vogliono è la sofferenza. Tuttavia, anche se ottengono ciò che vogliono, non hanno la felicità. Anche se non vogliono soffrire, sperimentano la sofferenza senza fine. Che loro capiscano o meno la felicità ultima dell'illuminazione, hanno bisogno di ottenerla. Per questo, devo liberarli da tutte le sofferenze e guidarli alla grande felicità dell'illuminazione. Per farlo, devo rivelare loro il sentiero, e per farlo, devo ottenere la mente onnisciente che comprende tutti i livelli delle diverse menti, caratteristiche e tutti i vari significati. Devo far questo per guidare tutti gli esseri senzienti alla suprema felicità dell'illuminazione. Ottenere l'illuminazione dipende dalla generazione del sentiero, e quello dipende dalla pratica fondamentale di proteggere il karma. Per questo, prenderò gli otto precetti Mahayana.

Gli Otto Precetti Mahayana *la pratica completa¹*

Pratiche preliminari

Rifugio

LA MA SANG GHIE LA MA CIÖ

Il Guru è Buddha. Il Guru è Dharma.

DE SCIN LA MA GHE DÜN TE

Il Guru è anche Sangha.

KÜN GHI GE PO LA MA YIN

Il Guru è il creatore di ogni cosa.

LA MA NAM LA KYAB SU CI O

In tutti i guru, prendo rifugio. (x3)

Generazione di Bodhicitta

DRO NAM DREL DÖ SAM PA YI

Con l'intenzione che desidera liberare gli esseri trasmigratori,

SANG GHIE CIÖ DANG GHE DÜN LA

prendo per sempre rifugio

GIANG CIUB GNING POR CI KYI BAR

nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha

TAG PAR DAG NI KYAB SU CI O

finchè non avrò raggiunto l'essenza dell'illuminazione.

SCE RAB GNING TSE DANG CE PE

Con perseveranza, agendo con

TSÖN PE SEM CEN DÖN DU DAG

saggezza, compassione e amorevole gentilezza,

SANG GHIE DÜN DU NE GHI TE

alla presenza dei buddha, per beneficiare gli esseri senzienti,

DZOG PEI GIANG CIUB SEM KYE DO

genero il pensiero della completa illuminazione.

Purificazione del luogo

THAM CE DU NI SA SCI DAG

Possa la superficie della terra, in ogni direzione, essere pura,

SEG MA LA SOG ME PA DANG

libera da asperità come sassi e così via,

LAG THIL TAR GNAM BE DUR YE

della natura dei lapislazzuli¹⁶

RANG SCIN GIAM POR NEH GHIUR CIG

e soffice come il palmo della mano.

Preghiera di offerta

LHA DANG MI YI CIÖ PE DZE

Possano le offerte umane e divine,

NGÖ SU SCIAM DANG YI KYI TRÜL

quelle realmente preparate e quelle create con la mente,

KÜN SANG CIÖ TRIN LA NA ME

nuvole di sublimi offerte di Samantabhadra,

NAM KHE KHAM KÜN KHIAB GHIUR CIG

pervadere lo spazio intero.

Mantra della nuvola di offerte

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE

TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA

OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEGIA VAJRE / MAHA

VIDYA VAJRE / MAHA BODHICITTA VAJRE / MAHA BODHI MANDO

PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISCIO

DHANA VAJRE SVA HA

Potere della verità (versione estesa)

KÖN CIOG SUM GHI DEN PA DANG

Per il potere della verità dei Tre Rari e Supremi,

SANG GHIE DANG GIANG CIUB SEM PA THAM CE KYI GIN GHI LAB DANG

delle benedizioni di tutti i buddha e bodhisattva,

TSOG GNI YONG SU DZOG PE NGA THANG CEN PO DANG

per il potere della formidabile, completa realizzazione delle due raccolte,

CIÖ KYI YING NAM PAR DAG CING SAM GHI MI KHIAB PE TOB KYI
e dell'immacolata, inconcepibile sfera della realtà [ultima],
 CIOG CIU NA SCIUG PE SANG GHIE DANG GIANG CIUB SEM PA THAM
 CE KYI CEN NGAR PHAG PA GIAM PEL DANG KUN TU SANG PO LA SOG PE
 NAM PAR CIÖ PEI TRIN GHI PHUNG PO SAM GHI MI KHIAB PA ZE MI SCE PA
 NAM KHA DANG GNAM PAR GIUNG WAR GHIUR CIG

**possano questi cumuli di nuvole di offerte che sorgono tramite
 la trasformazione dei bodhisattva Arya Samantabhadra,
 Manjushri e così via – inimmaginabili e inesauribili, uguali al
 cielo – sorgere ed essere ricevute dagli occhi dei buddha e
 bodhisattva delle dieci direzioni.**

Invocazione

MA LÜ SEM CEN KÜN GHI GÖN GHIUR CING
Salvatore di tutti gli esseri senza eccezione,
 DÜ DE PUNG CE MI ZE GIOM DZE LHA
divino distruttore delle indomite legioni dei mara,
 NGÖ NAM MA LÜ YANG DAG KHYEN GHIUR PE
perfetto conoscitore di tutte le cose,
 CIOM DEN KHOR CE NE DIR SCEG SU SÖL
Bhagavan, insieme al tuo seguito, per favore vieni in questo luogo.

Mantra e lode con prostrazioni

OM NAMO MANJUSCRIYE / NAMAH SUSCRIYE / NAMA UTTAMA
 SCRIBE SVAHA (x3 con prostazioni)

LA MA TON PA CIOM DEN DE DE SCIN SCE PA DRA CIOM PA YANG
 DAG PAR DZOG PE SANG GHIE PEL GHIEL WA SCIAYKA THUB PA LA/
 CIAG TSEL LO CIÖ DO KYAB SU CI WO/ GIN GHI LAB TU SÖL
 (x3 con prostazioni)

**Al Guru, Fondatore, Bhagavan, Tathagata, Distruttore del Nemico,
 Buddha Perfettamente Realizzato, Glorioso Conquistatore
 Shakyamuni, mi prostro, faccio offerte e prendo rifugio. Ti prego,
 concedimi le tue benedizioni.** (x3 con prostazioni)

Poi sedete e fate le seguenti preghiere:

Preghiera in sette rami

GO SUM GÜ PE GO NE CIAG TSEL LO

Mi prostro rispettosamente con il corpo, la parola e la mente.

NGÖ SCIAM YI TRÜL CIÖ TRIN MA LÜ BÜL

Offro nuvole di ogni tipo di offerta, reali e immaginate;

THOG ME NE SAG DIG TUNG THAM CE SCIAG

confesso tutte le mie negatività accumulate da un tempo senza inizio.

KYE PHAG GHE WA NAM LA GE YI RANG

gioisco delle virtù di tutti gli esseri santi e ordinari.

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG SCIUG NE

Ti prego, rimani fino alla fine dell'esistenza ciclica

DRO LA CIÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

e gira la ruota del Dharma per gli esseri senzienti.

DAG SCEN GHE NAM GIANG CIUB CEN POR NGO

Dedico i miei e gli altrui meriti alla suprema illuminazione.

Offerta del mandala breve

SA SCI PÖ KYI GIUG SCING ME TOG TRAM

Offro questa terra aspersa con profumo e cosparsa di fiori,

RI RAB LING SCI GNI DE GHEN PA DI

ornata dal Monte Meru, dai quattro continenti, dal sole e dalla luna:

SANG GHIE SCING DU MIG TE ÜL WA YI

e visualizzata come un campo di buddha.

DRO KÜN NAM DAG SCING LA CIÖ PAR SCIOG

Possano tutti gli esseri gioire di questo reame completamente puro.

Offerta del mandala interiore (facoltativo)

DAG GHI CIAG DANG MONG SUM KYE WE YÜL

Gli oggetti del mio attaccamento, avversione e ignoranza –

DRA GNEN BAR SUM LÜ DANG LONG CIÖ CIE

amici, nemici ed estranei – il mio corpo, possedimenti e piaceri–

PHANG PA ME PAR BÜL GHI LEG SCE NE

senza alcun senso di perdita offro questa raccolta,

DUG SUM RANG SAR DRÖL WAR GIN GHI LOB

per favore, accettatela con piacere e beneditemi liberandomi dai tre veleni.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Preghiera per prendere i precetti

Alzati in piedi e fai tre prostrazioni. Poi metti il ginocchio destro a terra, le mani giunte nel mudra delle prostrazioni e il capo chino. Visualizza Guru Avalokitesvara genera la profonda motivazione di bodhicitta per prendere i precetti, e ripeti tre volte.

CIÖG CIU NA SCIUG PE SANG GHIYE DANG / GIANG CIUB SEM PA THAM
CE DAG LA GONG SU SÖL /

Voi tutti, buddha e bodhisattva delle dieci direzioni, vi prego, prestatemi attenzione.

(LOB PÖN GONG SU SÖL)

(Maestro, ti prego, prestami attenzione)

GI TAR NGÖN GHI DE SCHIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG
PE SANG GHIE /

Proprio come i precedenti tathagata, distruttori del nemico, i buddha perfettamente realizzati che,

TA CIANG SCE TA BU / LANG PO CEN PO / GIA WA GE SCING / GE PA GE PA /

come il divino e saggio cavallo e il grande elefante, fecero ciò che doveva essere fatto, si impegnarono nelle azioni,

KHUR BOR WA / RANG GHI DÖN / GE SU THOB PA / SI PAR KÜN TU GIOR
WA / YONG SU ZE PA /

liberarono dai fardelli, conseguirono in seguito il proprio beneficio, spezzarono definitivamente le catene dell'esistenza,

YANG DAG PE KA / LEG PAR NAM PAR DRÖL WE THUG / LEG PAR NAM PAR
DRÖL WE SCE RAB CEN /

e ottennero una perfetta parola, una mente eccellentemente liberata e la saggezza eccellentemente liberata,

DE DAG GHI / SEM CEN THAM CE KYI DÖN GHI CIR DANG /

per il bene di tutti gli esseri senzienti,

PHEN PAR GIA WE CIR DANG / DRÖL WAR GIA WE CIR DANG /

per beneficiare, per liberare,

MU GHE ME PAR GIA WE CIR DANG / NE ME PAR GIA WE CIR DANG /

per eliminare le carestie, (per eliminare la guerra e per fermare il danno causato dai quattro elementi)¹⁸, per eliminare le malattie,

GIANG CIUB KYI CIOG KYI CIÖ NAM YONG SU DZOG PAR GIA WE CIR DANG

per completare pienamente le trentasette pratiche che sono in armonia con l'illuminazione,

LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PE GIANG CIUB NGHE PAR TOG PAR
GIA WE CIR /

e per realizzare definitivamente l'insuperabile risultato della perfetta, completa illuminazione,

SO GIONG YANG DAG PAR DE PA /

assunsero perfettamente l'ordinazione che purifica e rinnova,

DE SCIN DU DAG [ripeti il tuo nome] SCE GHI WE KYANG /

allo stesso modo anch'io, che mi chiamo (ripeti il tuo nome),

DÜ DI NE ZUNG TE / GI SI SANG GNI MA MA SCIAR GHI BAR DU / SEM CEN
THAM CE KYI DÖN GHI CIR DANG /

da questo momento fino all'alba di domani, per il bene di tutti gli esseri senzienti,

PHEN PAR GIA WE CIR DANG / DRÖL WAR GIA WE CIR DANG /

per beneficiare, per liberare,

MU GHE ME PAR GIA WE CIR DANG / NE ME PAR GIA WE CIR DANG /

per eliminare le carestie, (per eliminare la guerra e per fermare il danno causato dai quattro elementi) per eliminare le malattie,

GIANG CIUB KYI CIOG KYI CIÖ NAM YONG SU DZOG PAR GIA WE CIR DANG

per completare pienamente le trentasette pratiche che sono in armonia con l'illuminazione,

LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PEI GIANG CIUB NGHE PAR TOG PAR
GIA WE CIR /

e per realizzare definitivamente l'insuperabile risultato della perfetta, completa illuminazione,

SO GIONG YANG DAG PAR LANG WAR GHI O (x3)

mi impegnerò perfettamente l'ordinazione che purifica e rinnova.

(x3)

[Quindi il Guru dice: “Questo è il metodo” (tab yin no) e tu rispondi: “Eccellente” (leg so).] Dopo aver compiuto la terza recitazione, rallegrati pensando di aver ricevuto i voti nel tuo continuum mentale. Poi genera di nuovo il pensiero di bodhicitta, l’aspirazione altruistica di ottenere l’illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, pensando:

La preghiera dell’impegno di mantenere i precetti

DENG NE SOG CIÖ MI GIA SCING

Da ora in poi non ucciderò.

SCEN GHI NOR YANG LANG MI GIA

Non ruberò ciò che è posseduto da altri.

THRIG PE CIÖ KYANG MI CIÖ CING

Mi asterrò dall’attività sessuale.

DZÜN GHI TSIG KYANG MI MA O

Non mentirò.

KYÖN NI MANG PO GNER TEN PE

Eviterò gli intossicanti,

CIANG NI YONG SU PANG WAR GIA

poiché sono causa di molti errori.

THRI TEN CE THO MI GIA SCING

Non siederò su letti larghi, alti o sontuosi.

DE SCIN DÜ MA YIN PE ZE

Non consumerò cibo nei periodi inappropriati.

DRI DANG THRENG WA GHIEN DANG NI

Eviterò di portare ornamenti, profumi e collane e,

GAR DANG LU SOG PANG WAR GIA

anche di cantare, danzare e suonare.

JI TAR DRA CIOM TAG TU NI

Proprio come gli arhat mai compiono

SOG CIÖ LA SOG MI JE TAR

azioni come l’uccidere e così via,

DE SCIN SOG CIÖ LA SOG PANG

anch’io non ucciderò e così via.

LA ME GIANG CIUB GNUR THOB SCIOG

Possa io ottenere velocemente la suprema illuminazione.

18 Otto precetti mahayana

DUG NGEL MANG THRUG JIG TEN DI

**Possa io liberare questo mondo, oppresso da indicibili sofferenze,
SI PE TSO LE DRÖL WAR SCIOG
dall’oceano di dolore dell’esistenza.**

Ora siedì per la recitazione dei mantra e preghiere.

Mantra della moralità pura

OM AMOGHA SCILA SAMBHARA [SAMBHARA]¹⁹ / BHARA BHARA
/ MAHA SCIUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSCITA BHUDZA/ DHARA
DHARA SAMANTA / AVALOKITE HUM PHE SVAHA (x21)

ཨོཾ་ཨམ་གྲོ་ལྷོ་ལ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བ་
སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བ་ མཚུ་བུ་ལྷོ་སྐྱེ་བའི་བྱི་
ཕི་ཏི་སྐྱེ་བ་ སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བ་ ས་མཚུ་
ཨ་བ་ལོ་གི་ཏི་ཏྟེ་མུ་སྐྱེ་བ་

Preghiera per mantenere la moralità pura

THRIM KYI TSÜL THRIM KYÖN ME CING

**Mantenendo la condotta morale priva di errori delle regole
del Dharma,**

TSÜL THRIM NAM PAR DAG DANG DEN

la condotta morale incontaminata,

LOM SEM ME PE TSÜL THRIM KYI

la condotta morale non corrotta dall’orgoglio,

TSÜL THRIM PHA RÖL CIN DZOG SCIOG

possa io portare a compimento la perfezione della moralità.

Fai tre prostrazioni per concludere la cerimonia dell’ordinazione degli
Otto Precetti Mahayana, poi pensa:

**Questo è il mio contributo alla pace e alla felicità di tutti gli esseri
senzienti e, in particolare, alla pace e alla felicità di tutti gli esseri
senzienti di questo mondo.**

Preghiera di dedica

GIANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE

Possa la preziosa e suprema bodhicitta

MA KYE PA NAM KYE GHIUR CIG

sorgere in chi non l'ha ancora generata.

KYE PA GNAM PA ME PA YI

E possa la mente che è già stata generata,

GONG NE GONG DU PHEL WAR SCIOG

non diminuire mai, ma accrescersi sempre più.

Grazie ai meriti derivanti dal prendere l'ordinazione e dal mantenere i precetti, possiamo, io e tutti gli esseri senzienti, ottenere i due santi corpi illuminati creati dalle due vaste accumulazioni di merito e saggezza trascendentale.

Sua Santità il Dalai Lama afferma che leggere gli Otto Precetti Mahayana, osservarli o perfino gioire quando qualcun altro osserva tale pratica, nelle nostre menti crea un grande potenziale positivo. Affinché questo [potenziale positivo] sia del maggior beneficio per noi stessi e per gli altri, è molto utile dedicarlo seguendo l'esempio del maestro Shantideva:

Possano tutti gli esseri, in ogni luogo, afflitti dalle sofferenze di corpo e mente, ottenere un oceano di gioia e felicità tramite la virtù dei miei meriti .

Possano le creature viventi non soffrire mai, non commettere malvagità né mai ammalarsi. Possano non essere preda della paura non essere insultate e possa la loro mente essere libera dall'angoscia.

Possa il cieco vedere le forme e il sordo udire i suoni.

Possano coloro i cui corpi sono logorati dalla fatica essere ristorati trovando riposo.

Possano gli ignudi trovare vestiti, gli affamati trovare cibo;

possano gli assetati trovare acqua e bevande deliziose.

Possano i poveri trovare ricchezza,

20 Otto precetti mahayana

e possano gli afflitti trovare gioia; possano i disperati trovare speranza, felicità costante e prosperità.

Possano esserci piogge al momento giusto e copiosi raccolti;
possano tutte le medicine essere efficaci e le preghiere salutari dare frutto.

Possano tutti coloro che sono malati e infelici essere velocemente liberati dalle loro sofferenze. Qualunque male vi sia nel mondo, possa non accadere più.

Possano coloro che sono impauriti cessare di essere spaventati e coloro che sono legati essere liberati.

Possa colui che è impotente trovare potere e possano tutti pensare al beneficio reciproco.

Fino a quando esisterà lo spazio,
e fino a quando vi saranno esseri senzienti,
fino ad allora, possa esserci anch'io,
per eliminare la sofferenza del mondo.

*Commentario sugli
Otto Precetti Mahayana*

*di
Trícíang Dorge Cíang,
Ghesce Lamrímpa e Lama Zopa Rínpoce*



Introduzione

Coloro che vogliono soddisfare i propri scopi e quelli degli altri devono trovare la felicità, ma se non smetti di danneggiare gli altri – che vuol dire anche danneggiare se stessi– non potrai mai trovare la felicità.

Qualsiasi cosa tu faccia, la fai per essere felice, ma in realtà le azioni negative sono la causa della tua sofferenza; così danneggi entrambi, te stesso e gli altri e non c'è assolutamente alcun beneficio. Gli otto abbandoni (di uccidere e così via) qui spiegati, la malevolenza verso gli altri e le dieci non-virtù, che danneggiano gli altri sia direttamente che indirettamente, sono tutte azioni negative e non portano felicità per niente, solo sofferenza.

In relazione al karma le azioni positive causano felicità, le azioni negative causano sofferenza. Per esempio, in questa vita hai ottenuto questo corpo di un essere trasmigratore felice per aver praticato in passato la moralità.

Ci sono tre modi per un essere ordinario di realizzare come esistono i fenomeni. Alcuni fenomeni possono essere realizzati attraverso la vera percezione, alcuni attraverso la cognizione inferenziale (per esempio realizzare la presenza del fuoco vedendo il fumo,), e altri in dipendenza di citazioni valide di cui si ha fiducia. Poiché non hai né chiaroveggenza né onniscienza, il solo modo per realizzare il karma dipende dalle citazioni dell'Onnisciente, proprio nello stesso modo in cui si crede ai fatti storici come vengono raccontati e spiegati.

Se danneggi gli altri puoi sentirti in colpa in questa vita. Anche se non ti senti in colpa, danneggiare gli altri sarà la causa di avere molti nemici e non ti porterà felicità né rilassamento mentale; invece, ti farà sentire insicuro e spaventato.

Questo si può vedere esaminando l'esperienza delle persone che hanno compiuto azioni negative. Il cancro, l'AIDS, per esempio, sono i risultati del karma negativo creato in precedenza. Osservando i risultati delle azioni non virtuose

puoi sviluppare una comprensione definitiva su quanto sia utile abbandonarle. Questo è il fondamento di tutte le felicità.

Gli altri non vogliono essere danneggiati da te; tutto ciò che vogliono sono beneficio e felicità, esattamente come tu non vuoi essere danneggiato da loro ma beneficiato. Tu sei completamente responsabile di portare la felicità a tutti gli esseri senzienti. Prendendo il voto di abbandonare il danneggiarli uccidendoli e così via, gli innumerevoli altri esseri senzienti non saranno danneggiati da te, e invece riceveranno felicità. Così tu diventi completamente responsabile per la felicità di tutti gli esseri senzienti.

Praticare gli otto-rami del Metodo Mahayana di Ripristino e Purificazione è il supremo metodo per evitare di danneggiare tutti gli esseri senzienti e di portare loro felicità e benefici. È molto facile da fare e ha incommensurabili benefici. Con questa pratica fondamentale della moralità di astenersi dal danneggiare gli altri, puoi aiutare in un modo efficace per la pace nel mondo.

Non ha importanza quanti incontri vengano organizzati nel nome della pace nel mondo, non ci sarà alcun beneficio finché le persone non cominceranno ad astenersi dal danneggiarsi gli uni con gli altri. Mantenere gli Otto Precetti Mahayana per un giorno, o perfino per un'ora, è proteggere la tua mente dai pensieri disturbanti negativi, e diventa un contributo alla pace non solo per gli esseri umani di questo mondo ma anche per tutti gli altri esseri senzienti. Per cui durante questa preziosa rinascita umana, è essenziale far sì che la tua vita sia il più significativa possibile senza ingannare te stesso.

Ho pregato per coloro che leggono questi insegnamenti, senza parlare di quelli che li praticano, perchè non rinascano mai più nei reami inferiori e particolarmente che generino bodhicitta e velocemente ottengano l'illuminazione.

Per il beneficio di tutte le madri esseri senzienti, possa io realizzare questo libro. Possano coloro che lo leggono generare il desiderio di prendere gli Otto Precetti Mahayana e, fino alla illuminazione, possano essere sempre liberi da rinascite nei reami inferiori non essere mai separati da maestri Mahayana qualificati.

Dal vedere questo libro e con la pratica degli Otto Precetti

Mahayana, possano tutte le malattie contagiose, il cancro, l'AIDS e tutte le altre malattie essere curate; possano a tutti i litigi, le guerre e le carestie finire immediatamente; possano le piogge cadere nei tempi appropriati e i raccolti essere abbondanti; possano gli esseri senzienti sperimentare tutti i piaceri e tutto ciò che è buono in abbondanza; possa esserci la pace nel mondo; e possa ognuno trovare la felicità.

Lama Zopa Rinpoche, Dharamsala 1990

*I benefici di proteggere gli
Otto Precetti Mahayana
Ripristinare i voti rotti e purificare
il karma negativo²*

di Sua Eminenza Triciang Dorge Ciang

Gli svantaggi di degenerare i precetti

Gli svantaggi di degenerare i precetti

Negli insegnamenti Vinaya è detto, nella Trasmissione del Vinaya, che se una persona trasgredisce le parole del Signore Buddha anche poche volte, ne dovrà sperimentare le conseguenze. Essendo non-virtù e trasgressione degli insegnamenti di Buddha, questo porta a rinascite nel regno animale, come è successo al naga Elapatra.

Nei tempi passati quando Buddha Shakyamuni, il Distruttore, il Qualificato, Colui che è andato al di là, stava dando un insegnamento, Elapatra, re dei Naga, il cui nome vuol dire “avere i rami di ela,” si trasformò come il re che gira la ruota per poter partecipare. Sapendo chi fosse seduto davanti a lui, Buddha disse: “Tu hai danneggiato gli insegnamenti di Buddha Kashyapa [il precedente Buddha storico] – adesso vuoi danneggiare anche i miei insegnamenti? Per favore ascolta gli insegnamenti nel tuo vero aspetto”.

Il giorno successivo si presentò agli insegnamenti un enorme serpente con un albero eladub che cresceva sulla sua testa. Quando il vento muoveva i rami causava al serpente un intenso e profondo dolore dentro al cervello. Il serpente era enorme, tanto che quando la testa aveva raggiunto il Buddha, la coda doveva ancora lasciare il villaggio di Dorjun. I discepoli di Buddha terrificati cominciarono

a scappare, ma il Buddha disse loro: “Non dovete avere paura. Questo serpente è lo stesso essere che è apparso ieri nell’aspetto del Re che gira-la-ruota”. Così loro chiesero al Buddha quale fosse stata la causa di rinascere con un aspetto così mostruoso. Buddha spiegò che una volta, nel tempo di Buddha Kashyapa, il re dei naga, era un monaco con l’ordinazione completa che, mentre stava circoambulando, il ramo di un albero eladub lo colpì in testa e il monaco si arrabbiò moltissimo. Questo disturbo indebolì il suo precetto di [astenersi dall’inutile distruzione di piante], e così tagliò i rami dell’albero. Questa fu l’azione che gli causò tale rinascita.

Riflettendo sugli svantaggi del rompere anche il più piccolo precetto, dobbiamo proteggere i nostri voti correttamente.

Gli effettivi benefici di proteggere i precetti I benefici specifici di proteggere gli otto rami del ripristino e dell’ordinazione di purificazione

I benefici di abbandonare il togliere la vita. In questa vita e in tutte le vite future la propria vita sarà lunga, magnifica e priva di malattie.

I benefici di abbandonare il prendere ciò che non ci è stato dato. In questa e in tutte le vite future si avranno perfetti piaceri e gli altri non ci danneggeranno.

I benefici di abbandonare l’attività sessuale. In questa vita e in tutte le vite future si avrà un bel corpo con un bell’aspetto e perfetti organi sensoriali.

I benefici di abbandonare il mentire. In questa vita e in tutte le vite future non si sarà ingannati, e si sarà ascoltati dagli altri.

I benefici di abbandonare gli intossicanti (compreso alcool, sigarette, droghe che alterano la mente o qualsiasi altra sostanza che inibisca i sensi). In questa vita e in tutte le vite future si avrà una consapevolezza e attenzione stabile, sensi chiari e perfetta saggezza.

I benefici di abbandonare letti e troni larghi e alti. In questa vita e in tutte le vite future si riceveranno lodi e rispetto dagli altri, si avranno ottime letti (es. caldi, tutto ciò di cui si necessita), si avranno mezzi di trasporto per viaggiare.

I benefici di abbandonare il cibo nei tempi inappropriati. In questa vita e in tutte le vite future si avranno abbondanti e perfetti raccolti e si avranno cibo e bevande senza sforzo.

I benefici di abbandonare profumi, ornamenti, e così via. In questa vita e in tutte le vite future si avrà un corpo piacevole con un buon profumo, colore e aspetto e molti segni di auspicio.

I benefici di abbandonare il cantare e danzare. In questa vita e in tutte le vite future si avranno corpo e mente domati, e la propria parola pronuncerà sempre il suono del Dharma.

I benefici generali di proteggere gli otto rami dell'ordinazione di rigenerazione e purificazione

I grandi benefici in dipendenza dal tempo. Nel *Sutra della Concentrazione Vittoriosa*, Buddha dice che se con una mente calma si fanno offerte di ombrelli, stendardi della vittoria, luci e ornamenti di gioielli a 100 miliardi di Buddha per eoni tanti quanti sono i granelli di sabbia che ci sono nel fiume Gange, si acquisisce una grande quantità di meriti. Tuttavia, se, in questi tempi degenerati quando il santo Dharma, l'insegnamento di colui che è andato nella beatitudine, è quasi cessato, mantieni un precetto per un giorno e una notte, i meriti che si acquisiscono sono molto maggiori che dare tutte quelle offerte a innumerevoli Buddha in quel lungo periodo.

Quindi, se l'ordinazione di rigenerazione e purificazione è protetta anche solo una volta nel corso di una vita, l'ammontare dei meriti accumulati è uguale alla vastità dello spazio, si accumulano questi meriti, gradualmente si otterrà la perfetta felicità. Capendo questo, si vede quanto si è fortunati ad avere l'opportunità di prendere l'ordinazione, e quanto sia significativo farlo in questi tempi difficili e degenerati. È come trovare miliardi di gioielli che esaudiscono i desideri.

Sebbene non si possieda neppure un atomo di pietre preziose né un dollaro, mantenendo questa ordinazione si ottengono la felicità sia temporanea che ultima. La persona che possiede abbastanza gioielli che esaudiscono i desideri tanto da riempire lo spazio infinito, ma

non mantiene neppure un ramo della moralità non potrà ottenere rinascite come essere umano o come deità, non può praticare il Dharma per realizzare alcuno dei tre grandi scopi (rinascite superiori, la liberazione e l'illuminazione), e non potrà godere di aiuti e piaceri perfetti.

I grandi benefici in dipendenza del luogo. Se uno pratica la perfetta virtù in un reame puro per eoni, i meriti accumulati non sono vasti tanto quanto ciò che si acquisisce praticando la virtù in un reame impuro per la durata dello schiacciare delle dita.

I benefici in dipendenza della natura dei precetti. Nel sutra Buddha spiega che se il serpente più vizioso, il grande naga Nero, non può danneggiare coloro che vivono nella perfetta moralità. Quindi non c'è alcun dubbio che gli altri non possono danneggiarli.

Il monaco completamente ordinato (ghelong) che vive nella moralità risplende (di purezza). Vivere nella moralità porta pace e felicità. Gli infiniti benefici della moralità possono essere descritti. (Il modo migliore per proteggere se stessi dai danni esteriori è proteggere l'ordinazione interiore). Proprio come una persona senza occhi non può vedere le forme, così la persona senza moralità non può ottenere la liberazione.

I benefici di creare le cause di incontrare gli insegnamenti di Buddha Maitreya. Buddha Maitreya ha promesso che chiunque ascolti gli insegnamenti di Buddha Shakyamuni con devozione, protegge l'ordinazione di rigenerazione e purificazione e rinascerà fra i discepoli del suo seguito.

Quindi se si vuole arrivare alla fine dell'esistenza ciclica in futuro e incontrare gli insegnamenti di Buddha Maitreya, mentre si possiede questa preziosa rinascita umana, che ha le otto libertà e le dieci ricchezze e ha incontrato gli insegnamenti di Buddha e i maestri Mahayana, è molto utile prendere gli Otto Precetti Mahayana e proteggerli bene.

I benefici di ricevere protezione dagli dèi. Molti sutra spiegano che se si proteggono correttamente i precetti, gli dèi che ammirano la virtù, proteggeranno giorno e notte.

I benefici del grande potere. I meriti accumulati da chi protegge

i precetti sono molto potenti. La persona che vive nei precetti e che offre ai Tre Rari e Supremi una goccia di burro tanto quanto la quantità di una capocchia di spillo, crea molti più meriti di chi offre ai Tre Rari e Supremi la quantità di burro pari all'oceano e che non vive nei precetti. I meriti accumulati nel corso di molti eoni da chi non vive nell'Ordinazione di Rigenerazione e Purificazione non possono essere paragonati ai meriti accumulati in un tempo brevissimo da chi vive nell'ordinazione.

I benefici di ottenere, senza dubbio, qualsiasi cosa uno desideri. Durante questa era degenerata, chi prende gli Otto Precetti Mahayana e li mantiene puri definitivamente otterrà la realizzazione di tutte le sue preghiere.

I benefici di ricevere un buon corpo umano o come dèi. Se si proteggono gli Otto Precetti Mahayana anche solo una volta, si otterranno i corpi speciali degli dèi o degli umani. Ci sono molte storie che provano i benefici di tali rinascite. Sono così tante che è difficile menzionarle qui.

I benefici di essere un oggetto per l'accumulazione di meriti per gli altri. Chi prende l'ordinazione diventa un oggetto per l'accumulazione di meriti per gli altri, diventando un oggetto degno di offerte, prostrazioni, e così via. Chi fa offerte a monaci e monache accumulerà meriti più vasti e potenti.

I benefici di semplicità. Gli Otto Precetti Mahayana hanno il vantaggio di essere facili da prendere. Nella *Guida allo stile di vita del Bodhisattva* è detto che affrontare difficoltà nella recitazione per un lungo periodo, anche per molti eoni, perchè distratti da molti oggetti, non porterà ad alcun risultato. Coltivare la virtù attraverso la recitazione deve essere fatta con grande concentrazione senza distrazioni all'inizio, a metà e alla fine. Nei pochi minuti che ci vogliono per la cerimonia degli Otto Precetti Mahayana bisogna prestare attenzione per questo breve periodo. Dopo, anche se la mente è distratta, i benefici del prendere i precetti non diminuiscono. Inoltre, i precetti che devono essere mantenuti solo per un giorno, sono molto meno che in altre ordinazioni, è un periodo di tempo molto breve. Per me e per altri come me non c'è una pratica che sia più facile di questa. Quando è

fatta ha un grande significato.

I benefici della liberazione e completa illuminazione. Proteggere gli Otto Precetti Mahayana (conosciuti anche come gli Otto Voti del giorno di digiuno) diventano la causa ultima per ottenere la completa illuminazione. Nel Sutra richiesto dai Deva, Buddha Shakyamuni disse, “Goscika, proteggendo gli Otto Precetti Mahayana l’ottavo e 14° giorno del mese (del calendario lunare), durante il mese delle grandi azioni miracolose del Buddha, non si ottiene niente di meno che lo stato di Buddha.”

Si otterrà, senza dubbio, il corpo degli dèi e anche l’incomparabile illuminazione prendendo e mantenendo i precetti. Inoltre, le qualità del corpo della forma del Buddha, i trentadue segni minori e gli ottanta segni secondari, sono ottenuti per aver protetto gli otto rami nel passato. Buddha Shakyamuni, per la sua grande compassione e la sua mente onnisciente, ha completato l’addestramento mentale nella compassione per ogni essere senziente, non mente e può essere creduto completamente. Dal momento che noi non abbiamo la chiaroveggenza per vedere il karma e tutti i suoi effetti, dobbiamo affidarci alle spiegazioni date da Buddha Shakyamuni, il completamente illuminato, che possiede la grande compassione, la mente onnisciente e perfetto potere. Se non possiamo fidarci delle parole di un tale essere compassionevole, completamente illuminato, allora di chi possiamo fidarci per essere aiutati nel completare lo sviluppo interiore delle nostre menti?

Nel *Sutra Richiesto da Kundu Sanring*, al gentile e compassionevole Buddha fu chiesto: “Che tipo di karma hai accumulato, tu il Distruttore, il Qualificato, Colui che è andato al di là, per poter ottenere il santo corpo vajra, il corpo di Buddha che possiede tutte le qualità fino all’inconcepibile *usciniscia* [la pretuberanza sul capo]?”

Il Distruttore, il Qualificato, Colui che è andato al di là rispose: “Questo è il risultato dell’aver praticato nelle vite passate la moralità di non togliere la vita, in particolare per eliminare le familiarità con le affezioni mentali che mi avrebbero causato di accorciare la vita agli altri.”

“Perché le mani del Buddha hanno le ruote dorate dai 1000 raggi,

lunghe dita come una rete di luci?”

“Questo è il beneficio dell’aver praticato nelle vite passate la moralità di abbandonare il prendere ciò che non è stato dato.” “Perché il Buddha ha gli organi sensoriali perfetti e un corpo completamente sviluppato?”

“Questo è il risultato dell’aver praticato nelle vite passate la moralità di abbandonare la condotta sessuale scorretta, che è causata dalle affezioni mentali.”

“Perché il Buddha ha una lingua che copre tutto il mandala del suo volto e una santa parola molto dolce e melodiosa, come il dolce suono di Brahma?”

“Questo è il risultato dell’aver praticato nelle vite passate la moralità di abbandonare alcool, che rende intossicati e privi di consapevolezza.”

“Perché il Buddha ha quaranta denti e perché sperimenta i più alti e gustosi sapori dei cibi?”

“Questo è il risultato dell’aver praticato nelle vite passate la moralità, dell’aver abbandonato il prendere cibo nei periodi inappropriati motivato dalle affezioni mentali.”

“Perché il corpo del Buddha è pervaso dal profumo fragrante della moralità?”

“Questo è il risultato di aver praticato nelle vite passate la moralità dell’aver abbandonato profumi e colori (trucco) indossati motivati da affezioni mentali.”

“Perché il santo corpo del Buddha è ornato dai segni santi?”

“Questo è il risultato dell’aver praticato nelle vite passate la moralità di non cantare, danzare e indossare ornamenti motivato dalle affezioni mentali.”

“Perché il Buddha gode dei tre sedili del Dharma [loto, disco di luna e di sole]?”

“Questo è il risultato dell’aver praticato nelle vite passate la moralità di non usare troni e letti alti motivato dalle affezioni mentali.”

“Perché il Buddha ha gli organi sensoriali chiari e completi e il piacere del vedere il santo corpo Buddha non è mai soddisfatto?”

“Questo è il risultato dell’aver praticato nelle vite passate la moralità

di avere abbandonato il mentire motivato dalle affezioni mentali.”

“Perché il Buddha possiede un’inconcepibile alta *usciniscia*?”

“Questo è il risultato di aver toccato nelle vite passate il terreno con le cinque parti del corpo [le quattro membra e il capo] facendo le prostrazioni e avendo fatto offerte a Buddha, Dharma, Sangha, al guru, la guida dei discepoli [precettore] e l’abate.”

Si potrebbero menzionare infiniti benefici, la maggior parte dei quali sono specificatamente i benefici dei voti del dimorare-vicino a quelli di *pratimokscia* [della liberazione individuale]. Gli otto precetti dell’ordinazione Mahayana giornaliera di ripristino e purificazione sono simili ai voti di *pratimokscia*, per cui si può essere sicuri che i benefici siano simili.

Il metodo dell’impegno

Gli otto rami del dimorare-vicino ai voti di *pratimokscia* e gli otto rami dei voti di Ripristino e Purificazione Mahayana sono uguali nel modo di osservare gli otto abbandoni, ma molto diversi in un altro senso.

La prima e più grande differenza è l’origine dell’ordinazione. La pratica del dimorare-vicino al metodo di *pratimokscia* è un metodo che viene dal Sutra di *Dam-say Ne-gio*, dove l’Ordinazione di Ripristino e Purificazione Mahayana è stata presa dal testo tantrico *Don-sciag Sci-moi*.

La seconda di differenza è che il dimorare-vicino ai voti di *pratimokscia* non può essere presa da coloro che hanno l’ordinazione della rinuncia [rabjung]. Mentre l’Ordinazione di Ripristino e Purificazione Mahayana può essere presa anche da un maestro vajra completamente ordinato.

La terza differenza è la motivazione nel prendere l’ordinazione. L’ordinazione del dimorare-vicino ai voti di *pratimokscia* è presa con l’intenzione di eliminare solo il proprio stato di sofferenza. Mentre l’Ordinazione di Ripristino e Purificazione Mahayana è presa con l’intenzione di ottenere la completa illuminazione per il beneficio degli altri.

La quarta differenza è nel metodo di prendere l'ordinazione. La preparazione per prendere l'ordinazione del dimorare-vicino ai voti di pratimoksha è di richiedere attenzione e prendere rifugio, come nel sutra *Dam-say Ne-gio*. La preparazione per l'Ordinazione di Ripristino e Purificazione Mahayana, come è spiegata nel testo tantrico Don-Sciag Sci-moi, è di chiedere prima ai buddha e bodhisattva delle dieci direzioni, poi promettere per tre volte di proteggere i precetti seguendo l'esempio dei Vittoriosi del passato.

L'ultima differenza è nel risultato che si ottiene. Chi mantiene i voti del dimorare-vicino ai pratimoksha otterrà, secondo la propria motivazione, lo stato senza sofferenza di entrambi i veicoli inferiore e superiore. Mentre chi mantiene Ordinazione di Ripristino e Purificazione Mahayana e non degenera i voti, definitivamente otterrà la completa illuminazione.

Il modo in cui si prende l'ordinazione mahayana³

di Sua Eminenza Triciang Dorje Ciang

Ci si alza presto, ci si lava e ci si rinfresca bene, poi si fanno le offerte sull'altare per i Tre Rari e Supremi in un posto bello e pulito. Le offerte devono essere molte e piacevoli e di qualità. I precetti si prendono la mattina presto prima dell'alba, quando le linee della mano sono appena visibili.

Riflettete sugli svantaggi delle sofferenze degli esseri ordinari e che appartengono a tutti. Ricordate lo stato miserevole di tutte le madri esseri senzienti che dimorano nello spazio infinito. Dal profondo del cuore pensate che voi, esseri fortunati, siete capaci di vedere e ottenere l'illuminazione. Ora, alla presenza degli oggetti sacri e con grande rispetto e devozione, prendete l'ordinazione Mahayana.

Recitate le preghiere che seguono (vedi p. 11):

Rifugio e generazione di bodhicitta (x3)

Purificazione del posto

Preghiere di offerta

Mantra della nuvola di offerte (x3)

Il potere di verità

Invocazione

Dopo l'invocazione, visualizza che il tuo infinitamente gentile guru radice Avalokiteshvara, circondato dai buddha e bodhisattva delle dieci direzioni, appaiono effettivamente nello spazio di fronte a te.

Recita la preghiera in sette rami.

Offri il mandala per poter ricevere l'ordinazione.

Fai tre prostrazioni recitando OM NAMO

MANJUSHRIYE per ognuna delle prostrazioni.

Poi, inginocchiati col ginocchio destro, con il capo e le spalle

leggermente inclinate in avanti e le mani giunte nel gesto della prostrazione, genera la seguente motivazione:

“Non sono ancora in grado di generare un singolo pensiero di avversione per le frustrazioni di questa esistenza, sebbene io e tutti gli esseri senzienti, tanti quanti lo spazio infinito, abbiamo sperimentato innumerevoli esperienze in incalcolabili forme, da tempo senza inizio fino ad ora, come le sofferenze generali dell’esistenza ciclica e quelle dei tre reami inferiori.

Dovrò sperimentare e sopportare senza scelta le sofferenze dell’esistenza ciclica e dei tre reami inferiori, più estesamente e abbondantemente di prima a causa del potere delle abitudini sbagliate come afferrarsi alla sofferenza come se fosse felicità, e a ciò che privo di sé come se esistesse dalla sua parte e non sotto al controllo delle afflizioni e del karma.

“Se prendessi veramente in considerazione questa situazione, mi darebbe un grande dolore al cuore, rancore e depressione. Comunque, anche Buddha Shakyamuni e tutti gli altri Buddha del passato non sono stati sempre Buddha. Come me, anche loro hanno vissuto nell’esistenza ciclica e poi, attraverso la gentilezza di un solo amico virtuoso che hanno incontrato, hanno generato il pensiero dell’emersione definitiva dall’esistenza ciclica e sviluppato la mente del risveglio all’amore verso ognuno degli esseri senzienti. Poi, prendendo questa ordinazione Mahayana, proteggendo i precetti in un modo puro e addestrandosi nel sentiero, hanno ottenuto l’illuminazione.”

“Similmente avendo incontrato degli insegnamenti Mahayana per la gentilezza del mio maestro virtuoso, anch’io genererò l’aspirazione altruistica di ottenere l’illuminazione e di addestrarmi nel sentiero. In questo modo otterrò definitivamente lo stato dell’illuminazione. Questo pensiero è l’amico vicino dal quale non mi devo mai separare, alla base, sul sentiero e allo stato risultante.

“Come un gioiello che esaudisce i desideri, le madri esseri senzienti, che sono tante quanto lo spazio infinito, sono la fonte di tutta la comunicazione delle eccellenze in questa e nelle vite future. Da tempo senza inizio, tutte le madri esseri senzienti si sono

prese cura di me lo stanno ancora facendo e continueranno a farlo fino alla fine dell'esistenza ciclica. Se rinuncio a loro, con sincera devozione cerco i metodi per la mia sola felicità, questo sarebbe non solo non saggio e sciocco ma non mi renderebbe molto diverso da un animale. Quindi, per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, che sono tanti quanto lo spazio infinito, devo ottenere il prezioso stato della perfetta e completa illuminazione. Con questo scopo, davanti a tutti i buddha e bodhisattva, come testimoni, prenderò i precetti Mahayana e li proteggerò fino all'alba di domani.”

Prendere i precetti

I precetti devono essere presi con grande impegno tanto che vengono le lacrime agli occhi e la pelle d'oca.

Visualizza il Guru Avalokiteshvara davanti a te e recita la preghiera di prendere i precetti per tre volte.

Al completamento della terza recitazione, pensa che hai ricevuto i voti nel tuo continuum e gioisci.

Poi genera il pensiero di bodhicitta, l'aspirazione altruistica di ottenere l'illuminazione per il beneficio degli esseri senzienti, pensando: “Proprio come i precedenti arhats hanno abbandonato tutti i comportamenti sbagliati del corpo e della parola, come uccidere e così via, e mentalmente si sono allontanati da queste azioni, allo stesso modo, anch'io praticherò correttamente. Mi addestro per abbandonare quei comportamenti sbagliati per un giorno per il benessere di tutti gli esseri senzienti.”

Recita la preghiera dell'impegno per mantenere i precetti. Recita il mantra della moralità pura ventuno volte. Poi per finire, recita la preghiera per mantenere la propria moralità pura, fai tre prostrazioni e dedica i meriti.

In questo modo, la pratica è ornata dalla preghiera e dedica, come è stata descritta da coloro che hanno preso questi precetti Mahayana precedentemente. Se prendi i precetti davanti a un maestro, offrigli il mandala. Il maestro stesso a sua volta avrà preso i precetti precedentemente, da solo e deve spiegare bene i pensieri

40 Otto precetti mahayana

e la visualizzazione della pratica, dall'inizio alla fine. Nella preghiera per prendere i precetti, il verso dice: "Maestro, per favore prestami attenzione." Deve essere incluso. La preghiera di prendere i precetti e la preghiera dei precetti sono entrambe ripetute dopo il maestro. La procedura di prendere i precetti e le recitazioni devono tutte essere fatte secondo le pratiche del lignaggio.

Prendere l'ordinazione mahayana di ripristino e purificazione⁴

di Sua Eminenza Trícíang Dorje Cíang

Spiegazione della preghiera dell'ordinazione

Proprio come i precedenti tathagata: i Buddha precedenti, coloro che sono andati aldilà. Poni la mente in concentrazione univoca, con la saggezza trascendentale simile alla realtà di tutte le esistenze, sulla talità e sulla sfera della vacuità. Un altro significato della parola tathagata si trova nel testo *Esprimere i nomi di Manjugoscia*: “Come il Buddha parla, così agisce,” lui stesso è entrato nel sentiero lo ha praticato fino al raggiungimento dello stato di Buddha; sottomettendo se stesso e mostrando la prarica dell’abbandono.

I distruttori del nemico (o arhats): sono coloro che hanno distrutto definitivamente tutti i quattro ostacoli grossolani e sottili (mara).

Buddha perfetti e completi: sono coloro che hanno ottenuto tutte le complete qualità della realizzazione e degli abbandoni senza eccezioni;. Sono purificati dall’oscurità dell’ignoranza, che costantemente disturba con le impronte sottili e sbagliate delle visioni dualistiche allucinate. Hanno sviluppato la saggezza che è in grado di percepire tutti gli oggetti di conoscenza delle due verità. Il modo in cui le cose esistono verità ultima e verità convenzionale.

Come il cavallo saggio e divino: è il cavallo saggio degno di essere cavalcato dal re che-gira-la-ruota perchè segue un sentiero piacevole, senza pericoli, proteggendo il suo cavaliere. Tale cavallo porta il suo cavaliere in un luogo di felicità, senza intralcio. Come il Buddha prende su di sé senza fatica la responsabilità di lavorare per tutti gli esseri senzienti, guidandoli alla liberazione e alla mente onnisciente, senza ostacolo, delle tre porte, senza errori nè vizi.

Il grande elefante: è un elefante che porta un grande fardello

che nessun cavallo o elefante ordinario può portare. Il Grande Compassionevole sostiene un peso che non può essere sostenuto dagli Uditori (shravaka) o dai Realizzatori Solitari (pratyekabuddha), cioè la costante responsabilità di realizzare il beneficio e felicità per ogni essere senziente, senza che gli venga chiesto.

Fece ciò che doveva essere fatto: andato al limite degli abbandoni.

Ha compiuto le azioni: si è assunto la responsabilità di lavorare per tutti gli esseri in qualsiasi modo sia necessario per sottomettere le loro menti.

Si liberarono del fardello: il continuum mentale del Buddha ha lasciato il fardello degli aggregati contaminati nati dal karma e dalle afflizioni.

In seguito raggiunsero il proprio beneficio: completato il lavoro per tutti gli esseri, le azioni dei Figli dei Vittoriosi, Bodhisattva, hanno ottenuto il risultato, il grande stato senza sofferenza.

Consumarono completamente le catene dell'esistenza: esaurita l'origine dipendente di tutto ciò che sorge, afflizioni e karma. Includendo i pensieri disturbanti e il karma che producono i risultati, la vera sofferenza.

Ebbero perfetta parola: il Buddha dà consigli infallibili. Mostra le virtù del Dharma all'inizio, a metà e alla fine. I suoi insegnamenti non ingannano.

Menti eccellentemente liberate: libera dalle catene del samsara, dove le afflizioni disturbano continuamente

E saggezza perfettamente liberata: che non è solo liberata dalle oscurazioni dei pensieri disturbanti, ma anche dalle oscurazioni alla conoscenza; quindi possiede la saggezza trascendentale che tutto conosce.

Per il bene di tutti gli esseri senzienti: è abbandonato il lavorare per se stessi.

Per beneficiare: porta tutti gli esseri senzienti temporaneamente alle rinascite superiori.

Per liberare: guidare gli esseri alla liberazione e illuminazione.

Per eliminare le carestie: eliminare la povertà che impedisce lo studio del Dharma.

Per eliminare le malattie: malattie di corpo e mente e le malattie croniche dei tre veleni rancore, attaccamento e ignoranza.

Per poter completare le pratiche in armonia con l'illuminazione: le quattro contemplazioni ravvicinate e così via.

Per poter realizzare definitivamente l'insuperabile risultato della perfetta, completa illuminazione: ottenimento, e risultato dell'abbandono e il completamento di tutte le realizzazioni.

Effettuarono perfettamente l'ordinazione che purifica e ristabilisce: gli Otto Precetti Mahayana.

Allo stesso modo, io che mi chiamo (ripeti il tuo nome), da questo momento fino all'alba di domani, per il bene di tutti gli esseri senzienti, per beneficiare, per liberare...; per il bene degli esseri senzienti, per beneficiarli e per liberarli, da adesso fino all'alba di domani anch'io prendo e proteggerò correttamente l'ordinazione in otto rami, ripristinando le radici di virtù Mahayana e purificando il karma negativo. Con questa attitudine recita verbalmente la preghiera.

Preghiera dei precetti

Con il pensiero di proteggere i precetti, ora si recita la preghiera dell'impegno una volta. (Vedi p. 17)

La seconda parte della preghiera dell'impegno è in relazione alle ragioni e significato di prendere i precetti.

“Per il bene degli esseri senzienti, per liberarli e così via, da ora fino all'alba di domani ripristinerò le radici di virtù Mahayana e purificherò tutte le non-virtù prendendo l'ordinazione in otto rami.” Pensando in questo modo recita la preghiera.

Spiegazione degli otto rami

La recitazione della preghiera dell'impegno è seguita dal metodo di proteggere i precetti. Non è sufficiente solo ricevere i precetti, si devono anche proteggere, per non degenerarli, riconoscendo gli otto abbandoni e osservandoli puramente. Cosa sono questi otto? Sono gli abbandoni dei quattro voti radice e dei quattro rami.

I quattro votí radíce

Il primo voto radice è di abbandonare l'uccidere: da ora in poi non ucciderò. La base per uccidere è un altro essere senziente. Il riconoscimento dell'oggetto è il pensiero che identifica l'oggetto. La motivazione è l'intenzione di uccidere, motivati da uno dei tre veleni. L'azione si completa con il desiderio di uccidere per mezzo di veleno, armi, mantra e così via. Il completamento avviene quando l'altro essere senziente muore prima di noi. "Non ucciderò" vuol dire assumersi l'impegno di non togliere la vita di alcun essere vivente, dagli esseri umani fino al più piccolo degli insetti da ora fino all'alba del giorno dopo.

Il secondo voto radice è abbandonare il prendere ciò che non è stato dato. Non prenderò ciò che appartiene agli altri. Le basi sono qualcosa che appartiene a qualcun altro. Il riconoscimento è il pensiero che identifica l'oggetto. Una delle tre affezioni fa sorgere la motivazione, che è il desiderio di prendere l'oggetto, anche se non è stato dato. L'azione è compiuta attraverso la forza, il furto o l'inganno. Il completamento dell'azione è la soddisfazione di essere entrati in possesso dell'oggetto. "Non ruberò" vuol dire assumersi l'impegno di non prendere possedimenti che non ci sono stati dati. Dalla cosa di maggior valore fino alla cosa più insignificante, come un ago e il filo, fino a quando il possessore afferma di esserne il proprietario.

Il terzo voto radice è evitare attività sessuale: non mi impegnerò in attività sessuale. La base della condotta sessuale scorretta è l'oggetto inappropriato, come i propri genitori, gli organi sbagliati come gli orifici orali o anali, oppure donne che sono incinta o che osservano i precetti. Includono anche attività sessuale nelle vicinanze di oggetti sacri, come il Guru o i Tre Rari e Supremi. Il riconoscimento è l'identificazione dell'oggetto sessuale. La motivazione è l'intenzione di compiere l'atto sessuale, che deriva dalle affezioni, i tre veleni mentali. L'azione è fare in modo di avere il rapporto sessuale. Il completamento è quando gli organi sessuali si incontrano e si sperimenta piacere. "Non mi impegnerò nell'attività sessuale" vuol dire assumersi l'impegno di non

avere rapporti sessuali in unione con organi maschili o femminili, o qualsiasi altra simile azione.

Il quarto voto radice è abbandonare il mentire. Non mentirò. La base di mentire può essere dire a qualcuno di aver visto qualcosa quando non è vero, di ricordare qualcosa quando non è vero, o dubitare di qualcosa quando non è vero. Oppure, dire che uno non ha visto, non ha sentito, ricordato o dubitato qualcosa quando invece lo sa. L'afflizione motivante può essere uno qualsiasi dei tre veleni. La motivazione è il desiderio di ingannare verbalmente. L'azione è che noi mentiamo, chiedere a qualcun altro di mentire oppure ingannare o in modo non verbale. Il completamento è quando l'altra persona è ingannata. "Non mentirò" vuol dire impegnarsi a non mentire sempre dalle questioni più alte alle più semplici.

I quattro votí secondari

Il primo voto secondario è eviterò gli intossicanti che portano molti errori. Gli intossicanti, come birra, vino ecc. sono il miscuglio di molti ingredienti. Il loro uso può causare squilibrio nella mente e creare le condizioni per far sorgere molti danni in modo graduale a seconda delle predisposizioni mentali di chi li usa. In generale, alle persone che hanno l'ordinazione non è permesso bere alcool neppure una goccia. Quando si prende questa ordinazione Mahayana, anche i laici devono astenersi completamente dall'assumere intossicanti.

Il secondo voto secondario è: non siederò su letti alti o costosi. Questo si riferisce anche a troni fatti di oro, argento, legno di sandalo, legno di piante medicinali, gioielli preziosi e così via. Evitare di sedersi su della seta preziosa, o pelli di animali come tigri o leoni.

Il terzo voto secondario è: non assumerò cibo nei tempi inappropriati. In generale, le persone ordinate dovrebbero assumere cibo, lenticchie, legno medicinale, nei tempi appropriati all'alba e a mezzogiorno. Prendendo l'ordinazione degli Otto Precetti Mahayana, uno deve evitare i cibi neri come carne, pesce, uova, aglio, cipolla e mangiare i cibi che hanno le tre sostanze bianche prima di mezzogiorno e in un singola seduta, ovvero non alzarsi una seconda volta per prendere

altro cibo. Poi bisogna abbandonare il mangiare da mezzogiorno fino all'alba del giorno dopo.

Il quarto voto secondario: eviterò di cantare, danzare e suonare musica, ed eviterò di indossare profumi, ghirlande o altri ornamenti. Non si devono usare, spinti dall'attaccamento profumi di incenso o fiori, come il gelsomino, zafferano.. Non si devono indossare sulla testa o al collo ghirlande di turchesi, perle, corallo o fiori. Non si devono indossare ornamenti d'oro o turchese. Si deve anche evitare la danza, battendo le mani o i piedi per il proprio piacere o splendore. Bisogna anche abbandonare il farlo solo per il proprio piacere, come suonare strumenti o cantare per ingraziarsi qualcuno. Evitare di truccarsi e mettersi lo smalto e così via. Evitare di fare massaggi sul corpo con unguenti e olio.

Sedersi su alti troni per dare insegnamenti, il cantare, il danzare e il suonare strumenti musicali non causano danno nè sono karma negativo se si fanno come offerta ai Tre Rari e Supremi.

Il modo in cui questi otto rami devono essere protetti è:

Proprio come gli arhats hanno evitato le azioni negative come togliere la vita agli altri,

così io eviterò l'azione negativa di togliere la vita degli altri. Possa io ottenere velocemente l'illuminazione, e possano gli esseri viventi che stanno sperimentando le varie sofferenze essere liberati dagli oceani di sofferenze dell'esistenza ciclica.

Se uno chiede come si possono proteggere questi voti, bisogna pensare ai precedenti Tathagata, che li hanno protetti per sempre; e agli svantaggi di non mantenere i voti radice e secondari dell'evitare di uccidere e così via. Uno dovrebbe praticare questi abbandoni e proteggerli, in modo puro con tutte le azioni di corpo parole e mente per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, pensando: "Da ora fino all'alba di domani abbandonerò le otto azioni dell'uccidere e così via. Abbandonandole e osservando puramente gli otto rami, possa io ottenere velocemente l'insorpassabile e completa illuminazione."

Possano tutti gli esseri viventi che sperimentano le varie sofferenze essere liberati dall'oceano di sofferenze dell'esistenza ciclica: si riferisce al fatto che anche se uno ottiene la completa illuminazione,

le madri esseri senzienti continueranno a vivere nella paura, costantemente gettate nelle violente onde dei tre tipi di sofferenza, sofferenza della sofferenza, sofferenza del cambiamento e sofferenza onnipervasiva. Pensa: "Da solo, devo liberarli dalle quattro correnti della nascita, dell'invecchiamento, della malattia e della morte, e generare il pensiero altruistico Mahayana, che aspira a ottenere l'illuminazione per il bene degli esseri senzienti." L'importanza del bisogno di addestrarsi nelle due aspirazioni di liberare gli esseri senzienti dall'esistenza ciclica non può essere enfatizzato di più.

I primi quattro voti, evitare di uccidere, rubare, attività sessuale e mentire, sono i rami della pratica della moralità; abbandonare gli intossicanti è il ramo di praticare coscienziosità; i rimanenti tre, evitare letti e sedili alti e costosi, cantare, danzare e prendere cibo nei tempi inappropriati, sono i rami del pentimento.

Se non ci si impegna a osservare questi voti, non si presta attenzione, si accumulano gli svantaggi non solo del non osservarli, ma anche di mentire. Quindi bisogna proteggere questi voti con attenzione e consapevolezza. Se questi voti vengono degenerati per negligenza e mancanza di attenzione, si recita il mantra della moralità pura per tre volte per purificarli e ripristinarli.

Il mantra della moralità pura

OM AMOGHA SCILA SAMBHARA [SAMBHARA] / BHARA BHARA /
MAHA SCIUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSCITA BHUDZA/ DHARA
DHARA SAMANTA / AVALOKITE HUM PHE SVAHA (x21)

Questo mantra si recita ventuno volte durante l'ordinazione, il significato è come segue:

OM questo suono è all'inizio della maggior parte dei mantra
AMOGHA SCILA significativo
SAMBAHARA moralità
BHARA BHARA sviluppato, sviluppato
MAHA grande

48 *Otto precetti mahayana*

SCIUDDHA puro

SATTVA mente

PADMA loto

VI aspetto

BHUSCITA adorno

BHUDZA mano

DHARA DHARA detentore

SAMANTA di tutto

AVALOKITE che guarda con ogni occhio (Avalokiteshvara)

HUM PHE SVAHA

“Assemblea di moralità, significativa mente purificata dell’incremento, aumenta, mano ornata nell’aspetto del Detentore del Loto, Detentore di Tutto, Avalokiteshvara.”

Preghiera per la lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama

GANG RI RA WE KOR WE SCING KHAM DIR

Nel paese circondato da montagne innevate,

PHEN DANG DE WA MA LÜ GIUNG WE NE

tu sei la sorgente di ogni beneficio e felicità.

CEN RE SIG WANG TEN DZIN GHIA TSO YI

Potente Cenresig, Tenzin Ghatso,

SCIAB PE SI THEI BAR DU TEN GHIUR CIG

ti prego di rimanere sino alla fine dell'esistenza ciclica.

Preghiera che spontaneamente esaudisce tutti i desideri

TONG GNI GNING GE ZUNG DU GIUG PE LAM

**Salvatore della Sapienza della Terra delle Nevi e degli esseri
trasmigratori,**

CE CER SEL DZE GANG CEN TEN DRÖI GÖN

**tu che con chiarezza tracci il sentiero che unisce la vacuità con la
compassione,**

CIAG NA PE MO TEN DZIN GHIA TSO LA

detentore del Loto, Tenzin Ghatso, ti supplico

SÖL WA DEB SO SCE DÖN LHÜN DRUB SCIOG

**possano tutti i tuoi santi desideri essere immediatamente
soddisfatti.**

Breve Preghiera di lunga vita per Lama Zopa Rinpoce

THUB TSÜL CIANG SCING GIAM GÖN GHIEL WE TEN

**Tu che detieni l'etica del Soggiogatore; che fungi da generoso
sostegno di tutto,**

DZIN KYONG PEL WE KÜN ZÖ DOG POR DSE

sostieni, preservi e diffondi la dottrina vittoriosa di Manjunath;

CIOG SUM KUR WE LEG MÖN THU DRUB PA

**che magistralmente compi magnifiche preghiere che onorano i Tre
Supremi:**

DAG SOG DÜL GE GÖN DU SCIAB TEN SCIOG

**salvatore mio e degli altri, tuoi discepoli: per favore, ti prego vivi
a lungo!**

Permessi speciali per prendere i precetti⁵ di Ghesce Lamrimpa

Nell'auto-commentario dell'*Abhidharmakoscia* è detto che per alcune persone è possibile, per esempio per i macellai, che non uccidono di notte, e le prostitute, che non lavorano di giorno, prendere i precetti per un periodo inferiore alle ventiquattro ore. Se queste persone prendono gli Otto Precetti Mahayana avranno il frutto della pratica, se i precetti sono presi solo per metà del periodo e mantenuti durante quel tempo, non c'è errore, infatti diverranno molto significativi. Uno dovrebbe cercare di mantenere i precetti per ventiquattro ore, ma se non può per tutto il periodo può osservarli per metà del tempo, o addirittura solo per mezz'ora. Quando vengono presi i precetti bisogna specificare esattamente per quanto tempo saranno mantenuti dicendo: "da adesso fino al tramonto di questa sera," per esempio.

Negli insegnamenti del Ghelong Giangciub Zangpo è detto che il Mahayana accetta il prendere i voti del bodhisattva da ora fino all'illuminazione, si può applicare questo principio anche agli Otto Precetti Mahayana.

Anche il *Compendium di tutte le spiegazioni (Kun-tu Nam-scia)*, composto da Ghiältsab Ge, dice che gli Otto Precetti Mahayana possono essere generati per più di ventiquattro ore. L'asserzione che i precetti del giorno di digiuno sono generati solo per ventiquattr'ore non trovano rispondenza ed è un errore.

Quando si richiedono i precetti secondo gli insegnamenti di Maitripa, si fa la seguente richiesta: "Venerabile Tib. *dzumpa* ['prometti di evitare la non-virtù'], per favore prestami attenzione. Io, *l'upasaka* [praticante laico] che mi chiamo (*ripeti il tuo nome*)..., fino all'essenza dell'illuminazione".

Il metodo degli otto precetti del dimorare-vicino secondo Kunkyen Giamyang Scepta, presi fino all'illuminazione, è dichiarato nelle spiegazioni dei vari sutra e tantra. L'Ordinazione di Ripristino e Purificazione Mahayana è definitivamente generata fino all'illuminazione perchè incorpora la mente della generazione di bodhicitta.

Anche la tradizione del Veicolo Minore, che non accetta che i voti del dimorare-vicino possano durare per più di un giorno, dà l'opportunità di prendere i voti per molti giorni. Anche i testi di Thubten Jhidor asseriscono che si possono prendere i precetti per molti giorni senza doverli rinnovare quotidianamente. Durante le occasioni come la celebrazione dei Giorni delle Azioni Miracolose del Buddha, che durano quindici giorni si possono una volta per tutto il periodo.

Se la cerimonia del prendere i voti è recitata per quindici volte non c'è errore, si possono osservare per il numero di giorni delle recitazioni.

Nel commentario dell'*Abhidharmakoscia* è detto che se uno prende i precetti del digiuno per un periodo continuativo come quindici giorni, è accettabile prenderli in un'unica cerimonia recitando la preghiera tante volte quanti sono i giorni che si vogliono osservare i voti, oppure uno può semplicemente dire, "Osserverò i precetti dal primo giorno del mese per quindici giorni." Se uno vuole prendere i precetti l'ottavo, il quindicesimo e il trentesimo giorno di tutti i mesi, per un anno, è accettato che uno prenda i voti cambiando le parole "Osserverò i precetti ogni, l'otto, il quindici e il trenta di ogni mese di quest'anno."

Se i precetti del dimorare-vicino possono essere presi per molti giorni in una volta, non c'è bisogno di dire che l'Ordinazione di Ripristino e Purificazione Mahayana può essere presa per il numero dei giorni che uno desidera. Tuttavia, se uno può prenderli quotidianamente, ci sono molti benefici soprattutto per stabilizzare la memoria, l'attenzione e la pratica diventa perfetta.

Può sorgere la domanda, "Se si degenera uno dei quattro voti radice, è necessario continuare a mantenere gli altri sette?" Una volta c'erano due mendicanti, uno dei quali proteggeva tutti i suoi voti e, come risultato, rinacque come re nel regno umano. La moglie

dell'altro insistette che lui mangiasse un frutto nel pomeriggio, senza potersi rifiutare. A causa dell'aver rotto questo precetto fu incapace di avere una rinascita nel regno umano, ma poiché aveva osservato gli altri sette precetti rinacque come re dei naga. Poi entrambi ottennero lo stato del distruttore del nemico. In questa storia si osservano le conseguenze del rispettare o non rispettare i precetti.

Se uno non mantiene un precetto, deve comunque proteggere gli altri il più possibile. Anche se un solo precetto, come per esempio il digiuno, è rotto per qualche ragione, non si deve abbandonarlo completamente per il resto della giornata. Il voto degenerato deve essere purificato immediatamente e ripristinato con la recitazione del mantra per tre volte.

Come spiegato prima, se uno protegge anche un solo un precetto per un secondo, riceverà incommensurabili benefici, che non sono semplicemente legati al fatto di non impegnarsi in azioni negative. Si deve avere il pensiero preliminare, "Alla presenza dei santi oggetti proteggerò i voti da ora fino"

In breve, se si desidera non lasciarsi andare, si deve proteggere anche un solo un precetto, anche per un breve periodo.

Note:

1 Dal *Nyung Ne: Il modo di realizzare il Grande Compassionevole a Undici volti, Avalokiteshvara della tradizione di (Bhikshuni) Laksmi*, composta da Losang Kelsang Ghatso, il Settimo Dalai Lama. Compilato e tradotto da Lama Thubten Zopa Rinpoce e George Churinoff. Wisdom Publications, 1995.

2 Da *Collected Works*, commentario di Trusang Rinpoce. Tradotto da Lama Zopa Rinpoce.

3 Da *Il Modo di prendere i Precetti Mahayana, scritte le Chiare Spiegazioni su come salire le scale della Dimora della Grande Purificazione*. Tradotta dalla Venerabile Thubten Dekyong

4 Da *A Whole Single Collection*. Tradotta da Lama Zopa Rinpoce

5 Da un insegnamento dato in Tibet. Tradotto da Lama Zopa Rinpoce e dal Ven. Thubten Ghatso

Colophon

Ciu-Nan Lai ha composto la prima versione inglese di questo libro con Frank Brock. La Venerabile Thubten Detong ha aiutato per la seconda edizione e il Venerabile Thubten Ghatso con la terza (in particolare, con consigli di Lama Zopa Rinpoce sulla traduzione dei *Permessi Speciali per Prendere i Precetti*). Tutto il testo è stato revisionato da Nick Ribush e controllato ulteriormente da Lama Zopa Rinpoce. La Venerabile Ailsa Cameron ha rivisto il testo per l'edizione pubblicata da Lama Yeshe Wisdom Archive nel 2002. Questa edizione è stata corretta per includere la *Motivazione* di Lama Zopa Rinpoce e formattata da Heather Drollinger, dell'FPMT Education Services, Agosto 2009.

Traduzione in italiano della Venerabile Siliana Bosa, Marzo 2017.

Revisione di Rita Massarenti, Maggio 2020

Tutti gli errori sono solo di chi ha compilato, tradotto e rivisto i testi.

La *Motivazione* per prendere gli Otto Precetti Mahayana data da Lama Zopa Rinpoce al Vajrapani Institute, Boulder Creek, California, Luglio 1989. Trascritta by Karen Gudmundsson. Edita dalla Venerabile Ghyalten Mindrol, FPMT Education Services, Agosto 2009.

Come prendersi cura dei materiali 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.

Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana

FPMT–Italia



La FPMT è un'organizzazione internazionale non-profit, fondata nel 1975 da Lama Thubten Yeshe. La Fondazione si dedica alla trasmissione in tutto il mondo della tradizione buddhista mahayana e dei suoi valori attraverso l'insegnamento, la meditazione e il servizio alla comunità. Essa si basa sulla tradizione buddhista tibetana della scuola Ghelug di Lama Tzong Khapa, come è stata trasmessa dal nostro fondatore Lama Thubten Yeshe e dal nostro direttore spirituale Lama Thubten Zopa Rinpoce. Inoltre trae ispirazione dall'esempio di Sua Santità il Dalai Lama e dal suo costante impegno caritatevole.

La proposta di specifici programmi di studio e sessioni d'insegnamento, tenute da maestri qualificati, fornisce una formazione educativa integrata e ha come prima finalità il bene della persona e lo sviluppo del suo pieno potenziale di saggezza e compassione infinite.

La FPMT Italia appartiene a questa rete internazionale costituita da centri di insegnamento buddhista, centri di meditazione, centri di ritiro, monasteri per monaci e monache, case editrici e servizi sociali.

La FPMT Italia si è costituita come ente legale e ha l'impegno di sostenere le attività dei vari centri e di pubblicare il materiale degli insegnamenti raccolti durante i seminari.

Per maggiori informazioni, visita il sito: www.fpmt.it



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana