

*Rituale per prendere gli
Otto Precetti Mahayana*

༄༅། །ཐེག་ཆེན་གསོ་སྐྱོང་གི་སྐྱམ་པ་ལེན་པའི་
ཚོག་ག་བརྒྱགས་སོ།།

Composto da Lama Zopa Rinpoce

FPMT
Lama Zopa Rinpoce

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

© 2020.

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.

Prerequisiti per la pratica:

Vedi a pagina 7 *Riguardo Agli Otto Precetti Mahayana*

Lama Zopa Rinpoche Practice Series è una raccolta speciale di materiali che servono a presentare e preservare il lignaggio, le istruzioni orali e le traduzioni di Rinpoce.

Indice

Note tecniche	4
Guida per la pronuncia del sanscrito	5
Riguardo agli Otto Precetti Mahayana	7
Rituale preprendere gli Otto Precetti Mahayana	9
Preghiere preliminari	9
Il rituale effettivo	15
I benefici di proteggere i precetti	22
Cosa fare se si degenerano i precetti	23
Note	23

Note tecniche

I commenti dell'autore o del redattore sono contenuti nelle caselle di istruzioni. Per esempio:

Recita questi due versi tre volte.

Istruzioni o consigli di Lama Zopa Rinpoce sono contenuti nelle caselle di istruzioni con il prefisso *LZR*. Per esempio:

LZR: Poi recita i seguenti versi e medita sul guru che si assorbe nel cuore.

Il corsivo e i caratteri più piccoli indicano istruzioni e commenti che sono stati trovati nei testi tibetani e non devono essere recitati. Le parole tra parentesi quadre sono state aggiunte dal traduttore per maggiore chiarezza. Per esempio:

Questo è il modo per seguire correttamente l'amico virtuoso, [la radice del sentiero per la completa illuminazione].

Guida per la pronuncia del sanscrito

I seguenti sei punti aiuteranno a imparare la pronuncia della maggior parte dei mantra sanscriti che appaiono nei libri di pratiche dell'FPMT:

1. ŚH e ṢH in inglese, ŚC in italiano pronunciata come ṢC di “scia.”
2. CH in inglese, CE e CI in italiano pronunciata come “ciao.”
3. Ṭ, ṬH, Ḍ, ḌH, Ṇ sono lettere retroflesse e non c'è un equivalente né in inglese né in italiano. Questi suoni sono fatti incurvando la lingua verso il palato che corrisponde a un suono più o meno simile a: tra (Ṭ), aspirata tra (ṬH), dra (Ḍ), aspirata dra (ḌH), e nra (Ṇ).
4. Tutte le consonanti seguite da una “h” sono aspirate: KH, GH, CH, JH, TH, DH, PH, BH. Nota che TH si pronuncia come la “t” di “tavolo” e PH si pronuncia come la “p” di “palla”.
5. Le vocali con il trattino sopra, Ā, Ī, Ū, e ṚĪ, sono allungate approssimativamente della durata il doppio del tempo che occorre a pronunciare la corrispondente non allungata—A, I, U, e RĪ.
6. La anusvāra, Ṃ, indica un suono nasale. La fine di una parola è sempre pronunciata come una m. La visargha, Ḥ, rappresenta una “h”- con un suono aspirato. ṚĪ è pronunciata come la “ri” di “riga.” La lettera ṄG è pronunciata simile alla “ng” in “angolo.”

Per facilitare la pronuncia corretta, i testi di pratica dell'FPMT usano una versione leggermente modificata dello schema di traslitterazione standard internazionale. Per maggiori informazioni (solo in inglese) per favore consultate: FPMT Translation Services *A Guide to Sanskrit Transliteration and Pronunciation*, disponibile online.

Riguardo agli Otto precetti Mahayana

Gli Otto Precetti Mahayana per la prima volta è meglio che vengano presi da qualcuno qualificato per trasmettere il lignaggio della pratica. Ad esempio, Lama Zopa Rinpoce ha dato il permesso ad alcuni insegnanti FPMT di concedere gli Otto Precetti Mahayana.

Tuttavia, poiché questa persona diventa il proprio guru, se non si è pronti (o sicuri) a prendere tale impegno, è lecito prendere i precetti di fronte a un'immagine o una statua di Guru Buddha Shakyamuni. Questo è anche il caso in cui una persona qualificata non sia disponibile a trasmettere il lignaggio. Però, appena si presenta l'opportunità, è meglio ricevere il lignaggio effettivo.

Gli Otto Precetti Mahayana possono essere presi anche prima di aver preso ufficialmente rifugio.

Gli Otto Precetti Mahayana possono essere presi in un qualsiasi giorno dell'anno, ma i loro effetti karmici sono particolarmente potenti nei giorni di moltiplicazione dei meriti, come i quattro festival buddhisti annuali (i primi quindici giorni del primo mese del calendario lunare tibetano: i Quindici giorni dei miracoli di Ciotrul Ducen; il quindicesimo giorno del quarto mese: Saka Dawa Ducen; il quarto giorno del sesto mese: Ciokhor Ducen, il primo giro della ruota del Dharma; e il ventiduesimo giorno del nono mese: Lhabab Ducen, Discesa del Buddha dal Paradiso dei Trentatre), durante la luna piena, luna nuova ed eclissi solari e lunari.

Gli Otto Precetti Mahayana si prendono al mattino presto, quando non si vedono ancora le linee della mano, fino al sorgere del sole del giorno successivo.

Gli Otto Precetti Mahayana sono:

1. Non uccidere nessun essere senziente, nemmeno un insetto.
2. Non rubare, cioè non prendere ciò che non è stato dato.
3. Non impegnarsi in attività sessuale.
4. Per non dire bugie.
5. Non assumere sostanze tossiche, tra cui alcol, droghe e tabacco.
6. Non assumere cibo nei momenti sbagliati, dopo le 12:00*
7. Non sedersi su sedili e letti grandi e alti.
8. Non indossare profumi, ghirlande e ornamenti e non cantare, ballare e così via.

* A seconda di chi dà i precetti, può essere permesso di fare colazione e pranzare. Lama Zopa Rinpoce generalmente preferisce che venga consumato solo il pranzo quando i precetti vengono presi per un solo giorno. Tuttavia, quando i precetti vengono adottati per giorni consecutivi, Rinpoce dà il permesso di fare colazione e pranzo dal secondo giorno in poi. Anche le bevande che si ritiene producano escrementi, come latte intero non diluito e succo di frutta con polpa, devono essere evitate. Il cibo non dovrebbe essere mangiato da mezzogiorno fino a dopo l'alba del giorno successivo.

Rituale per prendere agli Otto precetti Mahayana

Preghiere preliminari

❖ Puoi stare in piedi o sederti mentre reciti il *Prendere rifugio nei Guru* fino alla preghiera del *Potere della verità estesa*.

Prendere rifugio nei Guru

❖ Nella pratica in gruppo leggere la stanza una o due volte in italiano e poi canta il tibetano.

LA MA SANG GHIE LA MA CIÖ¹

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 felicità.²

LA MA NAM LA KYAB SU CI O

In tutti i guru, prendo rifugio. (x3)

Prendere Rifugio e Generazione di Bodhicitta

❖ Nella pratica in gruppo leggi queste due stanze una o due volte in italiano e poi canta il tibetano.

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 (x3)

genero il pensiero della completa illuminazione. (x3)

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 del berillo blu³

RANG SCIN GIAM POR NEH GHIUR CIG

e soffice come il palmo della mano.

Invocazione⁴

Mentre reciti questo verso, tieni l'incenso acceso tra le mani giunte.

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.



Benedire, moltiplicare e presentare le offerte

❖ Pensa a tutte le offerte nella tua casa, nel tuo centro Dharma, nelle case di Lama Zopa Rinpoce e nei centri FPMT; tutte le offerte possedute e non possedute, come il sole e la luna; il tuo corpo, parola e mente, i piaceri e i meriti dei tre tempi.

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 delle nuvole di offerte

Recitando questo mantra, le offerte sono benedette, moltiplicate e diventano innumerevoli e sono così 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 (X3)

Solo ricordando questo mantra una volta, si ricevono otto benefici: (1) Hai fatto offerte ai buddha tanti quanti il numero di atomi dei granelli di sabbia del fiume Gange che dimorano nelle dieci direzioni. (2) Hai fatto prostrazioni ai piedi santi di tutti quei Buddha. (3) Hai fatto offerte di fiori, incenso, ghirlande di fiori, ornamenti, pomate, abiti del Dharma, ombrelli, banane, bandiere, animali, fodere per cuscini, abiti divini, cibo, ornamenti vari e così via a tutti quei Buddha. (4) Sarai libero da tutti i karma e le oscurazioni negative. (5) Avrai tutte le virtù. (6) Vedrai tutti i Buddha e i bodhisattva e loro “ti daranno respiro”, nel senso che ti libereranno dalla sofferenza dei reami inferiori e così via. (7) Deva, naga, yakscia, mangiatori di odori, sura, asura, garuda, kinnara, maharoga, Vajrapani (detentore dei segreti) e i quattro guardiani ti seguiranno sempre, custodiranno, proteggeranno e ti terranno lontano dagli ostacoli. (8) Rinascrai nella terra pura del Buddha Amitabha, Reame di Beatitudine.

Potere della verità (versione estesa)

Con questa stanza, le innumerevoli offerte che hai visualizzato in realtà appaiono ai Buddha e ai bodhisattva e vengono ricevute.

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],

CIÖG 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 (x3)

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. (x3)

Se le preghiere precedenti sono state fatte in piedi, ora puoi sederti.

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.

Offrire gli oggetti dei tre veleni mentali

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 e sconosciuti, 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

Il rituale effettivo

Ispirazione

- ❖ Alzati e fai tre prostrazioni senza recitare mantra particolari.
 - ❖ Inginocchiati sul ginocchio destro con le mani unite nel mudra della prostrazione. Recita questi versetti delle parole del Buddha dal Sutra del Re della Concentrazione alcune volte come ispirazione per prendere gli otto precetti Mahayana.
-

Anche se offri un servizio con una mente calma a
 Cento miliardi di volte a dieci milioni di buddha,
 Con cibi e bevande, ombrelli, bandiere e ghirlande di offerte
 di luce, per dieci milioni di eoni tanti quanti
 sono i granelli di sabbia nell'oceano Pacifico,

Il merito di colui che ha piacere di vivere in un voto per
 un giorno e una notte,
 Quando il santo Dharma sta degenerando e gli insegnamenti
 di Colui che è Andato nella Beatitudine cessano, è particolarmente
 superiore.

Genera una profonda motivazione di bodhicitta per prendere i precetti
 e poi ripeti la *Preghiera per prendere i precetti* tre volte.

Preghiera per prendere i precetti

❖ In generale si visualizza Guru Shakyamuni Buddha. Tuttavia, quando si pratica una divinità particolare, per esempio Cenresig nel contesto del nyung ne, si visualizza quella divinità.

Recita “Lob pön gong su söl” o “Maestro, per favore, prestami attenzione” solo quando stai effettivamente prendendo il lignaggio dei precetti da un maestro.

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),⁵ 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 ar-

monia 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 per-
 fetta, completa illuminazione,**

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

**mi impegnerò perfettamente nell'ordinazione che purifica e
 rinnova. (x3)**

*Dopo aver completato la terza recitazione, pensa di aver ricevuto i voti
 nel tuo continuum e rallegrati.*

Se stai prendendo i precetti da un maestro, il maestro dirà “tab yin no” (“Questo è il metodo”), dopo tu devi rispondere “Leg so” (“Eccellente”).

Quindi, dopo aver ricordato la motivazione di bodhicitta, pensa: “Proprio come gli arhat del passato hanno abbandonato ogni cattiva condotta del corpo e della parola, come uccidere e così via, anch’io, per il bene di tutti gli esseri, abbandonerà per un giorno queste azioni sbagliate e mi dedicherò alla pura pratica dei precetti”.

Mentre sei ancora inginocchiato recita:

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 GHEN 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.

DUG NGEL MANG THRUG GIG TEN DI

Possa io liberare questo mondo, oppresso da indicibili sofferenze,

SI PE TSO LE DRÖL WAR SCIOG

dall'oceano di dolore dell'esistenza.

Siediti per fare le seguenti preghiere e mantra

Mantra della moralità pura

OM AMOGHA SCILA SAMBHARA [SAMBHARA]⁶ / BHARA BHARA /
MAHA SCIUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSCITA BHUDZA/ DHARA
DHARA SAMANTA / AVALOKITE HUM PHE SVAHA (x21)

Sua Eminenza Trijang Rinpoce ha spiegato che recitare questo mantra ha tre benefici: (1) i karma negativi dei voti degenerati vengono purificati. (2) Consente di mantenere i voti puramente. (3) Si ricevono le benedizioni dei buddha e dei bodhisattva

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.

❖ 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.

Dedicare sigillando i meriti con la vacuità

Per tutti i meriti del passato, presente e futuro accumulati da me, da innumerevoli buddha e innumerevoli esseri senzienti, che sono completamente vuoti dall'esistere dalla loro parte, possa io, che sono completamente vuoto di esistere dalla mia parte, ottenere lo stato della piena illuminazione, che è completamente vuoto di esistere dalla sua parte, e guidare tutti gli esseri senzienti, che sono completamente vuoti di esistere dalla loro parte, a quello stato, che è completamente vuoto di esistere dalla sua parte, da solo, che sono completamente vuoto di esistere dalla mia parte.

Dedica con le stanze dal Bodhisattvaciaryavatara di Shantideva

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,
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.

Fai tre prostrazioni per concludere la cerimonia dell'ordinazione degli
Otto Precetti Mahayana

I benefici di proteggere i precetti

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 ottimi 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.

Cosa fare se si degenerano i precetti

Se, dopo esserti impegnato a osservare questi precetti, ti comporti con noncuranza, accumulerai non solo i difetti di non osservarli ma anche quelli di mentire. Pertanto, è necessario proteggere questi precetti con consapevolezza e attenzione. Se, per negligenza, degeneri uno dei precetti, dovresti recitare il *Mantra della pura moralità* tre volte per purificarlo e ripristinarlo.

Colophon per questa raccolta

Estratto dall' FPMT Libro di Preghiere per Ritiri
Portland: FPMT Education Services, 2019.

Note

¹ Questo verso si trova nel Tantra di Samvarodaya

² Lama Zopa Rinpoce traduce questa riga così: “Il Guru è il creatore di tutti i Buddha, Dharma, e Sangha.

³ Recentemente Lama Zopa Ha detto che vandurya si traduce con berillo blu

⁴ Recitando il mantra delle nuvole di offerta, i Buddha e i bodhisattva ricevono effettivamente le offerte. Lama Zopa Rinpoche, quindi, ha spostato il verso dell'invocazione prima della Benedizione, Moltiplicazione e Presentazione delle Offerte, in modo che i Buddha e i bodhisattva siano effettivamente presenti per ricevere le offerte

⁵ Le frasi “per eliminare la guerra” e “per fermare il danno causato dai quattro elementi” sono stati aggiunti da Lama Zopa Rinpoce.

⁶ Nei testi Gelug degli otto precetti Mahayana e in altri, SAMBHARA è detto solo una volta, ma il Settimo Dalai Lama, il Secondo Karmapa e altri lama dicono SAMBHARA SAMBHARA. Sebbene non vi sia alcun difetto nel recitare SAMBHARA solo una volta, Lama Zopa Rinpoce alle volte dice il mantra con due SAMBHARA.



Foundazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana