

Consigli di Lama Zopa Rinpoce

*Prendere gli Otto Precetti Mahayana
in particolare per coloro che sono morti
a causa del Coronavirus*

*Kopan Monastery, Kathmandu, Nepal
25 Maggio 2020*

Trascrizione simultanea della Ven. Joan Nicell e Ven. Tenzin Tsomo,
Kopan Monastery, 25 Maggio 2020

Traduzione della ven. Siliana Bosa
Pomaia, 29 maggio 2020

© FPMT Inc., 2020

Prendere gli Otto Precetti Mahayana in particolare per coloro che sono morti a causa del Coronavirus

Nota: Lama Zopa Rinpoche ha concesso un permesso speciale per coloro che desiderano ricevere il lignaggio degli Otto Precetti Mahayana da questo insegnamento.

Per ricevere il lignaggio, è necessario prendere effettivamente i precetti. Quindi svegliati presto e prima dell'alba, fai la sezione delle Preghiere preliminari nel Rituale per prendere gli otto precetti Mahayana. Quindi, ascolta il video o la registrazione audio della sezione Rituale effettivo in questo insegnamento e, mentre Lama Zopa Rinpoche recita le seguenti preghiere, ripeti le parole dopo di lui:

- *Preghiera per prendere i precetti*
- *Preghiera dell'impegno per mantenere i precetti*
- *Mantra della moralità pura*
- *Preghiera per mantenere pura la moralità*

Tieni presente che prendendo il lignaggio degli Otto Precetti Mahayana da Lama Zopa Rinpoche con questo video, Rinpoche diventerà uno dei tuoi guru.

Canteremo il tibetano. L'inglese/italiano è lì, quindi non devo ripeterlo perché avete già la traduzione.

Prendere Rifugio nei Guru

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)

Prendere Rifugio e 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 (x3)

genero il pensiero della completa illuminazione. (x3)

Purificare il luogo è già nel testo quindi non devo recitarlo. Puoi leggere l'italiano quindi lo canterò.

(Tutti recitano in Tibetano:)

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 blu¹

RANG SCIN GIAM POR NEH GHIUR CIG

e soffice come il palmo della mano.

¹ Lama Zopa Rinpoce recentemente ha detto che "vaidurya" dovrebbe essere tradotto "berillo blu"

Benedire, moltiplicare e presentare le offerte

Rinpoce ha spostato la *Benedizione, moltiplicazione e presentazione delle offerte* prima dell'*Invocazione*

Normalmente nel testo c'è l'offerta, la *Benedizione delle offerte* è qui, prima dell'*Invocazione*. Normalmente questo è [come è] nel testo — prima che l'invocazione arrivi alla benedizione delle offerte. Ma dovresti sapere che [recitando il *Mantra della Nuvola di Offerte*] non è solo una benedizione delle offerte. Ho visto nel Kangyur che ha otto o nove benefici, recitando il *Mantra della Nuvola di Offerte*.² Quindi, devi sapere che non è solo una benedizione [le offerte], ma le offre anche allo stesso tempo. Una cosa nuova che ho cambiato è che dopo l'invocazione, faccio la benedizione delle offerte. In passato ... l'ho cambiato. In passato, prima, era prima dell'invocazione, della benedizione. Penso che prima non li stava ricevendo ma [solo] li benediceva. Ora l'ho spostato indietro perché non è solo una benedizione, ma anche un'offerta. Devi ricordare questo.

Benedici le offerte nel tuo luogo, nelle case di Rinpoce e nei centri FPMT

Dovresti sapere che non è solo benedire le offerte che sono qui, si benedicono tutte le offerte in tutte le stanze qui, ogni singola offerta, proprio quello che è qui in queste stanze. Ciò include ogni lucina natalizia, tutte le piccole luci in tutte le diverse stanze e tutto il resto. Poi a Tushita, nella mia stanza e nel gompa, ci sono moltissime offerte,

² Dal rituale di Prendere gli Otto Precetti Mahayana, 2020: solo ricordando questo mantra una volta, ricevi otto benefici come: (1) fare offerte ai buddha pari al numero di atomi dei granelli di sabbia del fiume Ganga che dimorano nelle dieci direzioni; (2) prostrarsi ai piedi santi di tutti quei Buddha; (3) fare offerte di fiori, incenso, ghirlande di fiori, ornamenti, unguenti, abiti del Dharma, ombrelli, stendardi, bandiere, animali, cuscini, abiti divini, cibo, ornamenti vari e così via a tutti quei Buddha; (4) sarai libero da tutti i karma e oscurazioni negative; (5) avrai tutte le virtù; (6) vedrai tutti i Buddha e i bodhisattva e loro "ti daranno protezione", nel senso che ti libereranno dalla sofferenza dei reami inferiori; (7) deva, naga, yaksa, mangiatori di odori, asura, garuda, kinnara, maharogas, Vajrapani (detentore dei segreti) e i quattro guardiani ti seguiranno sempre, custodiranno, proteggeranno dagli ostacoli; (8) rinascerei nella terra pura del Buddha Amitabha, il Reame di Beatitudine Sukavati.

ogni singola offerta. Poi al Root Institute, ci sono moltissime offerte nella mia stanza al piano di sopra. Poi nel gompa, moltissime offerte. Quindi, le benediciamo e offriamo. A Washington, al piano superiore ci sono tre grandi sale con molte offerte, molte ciotole d'acqua offerte fatte da due monaci Tharchin e Tenzin, moltissime ciotole d'acqua, moltissime offerte. Poi al piano di sotto, poi ancora anche i fiori fuori dove c'è il Buddha Amitabha che è stato fatto in Vietnam, di marmo. Poi c'è il Buddha della medicina dall'Indonesia, fatto con la pietra del vulcano. Poi ad Aptos, Kacio Decen Ling ... Washington si chiama Amitabha Buddha Pure Land. A Kacio Decen Ling, c'è una grande stanza con moltissime offerte di luci e acqua. Poi, dove scrivo la Prajnaparamita in oro, in quella stanza. Poi nella stanza del Buddha della Medicina, al piano di sotto, ci sono molte, molte offerte. Tutte le offerte a Kacio Decen Ling; pensa così se non ci sei stato. I fiori fuori nel giardino, tutti i fiori.

Poi le offerte... ci sono sei o sette donne che vanno a fare le offerte con le ciotole d'acqua, ogni mattina in Mongolia. Ci sono molte offerte di ciotole d'acqua. Nella mia stanza nel centro buddhista Amitabha di Singapore, ci sono moltissime offerte. E anche in tutti gli altri centri FPMT, tutte le offerte in tutti i centri FPMT.

Prendere l'essenza delle offerte

Questa è una spiegazione del tantra supremo, quindi per coloro che non hanno ricevuto un'iniziazione del più alto tantra di yoga può non essere molto adatto. Tutte queste sono della natura della infinita saggezza trascendentale non duale con la gioia, non duale con la vacuità, gioioso, cieli illimitati. [Pensa all'essenza di tutte le offerte, poi le offri nell'essenza. Devi pensare all'essenza delle offerte. Questo è molto importante.

La persona da cui prendi gli Otto Precetti Mahayana diventa il tuo guru

Qui, normalmente se stai prendendo i precetti da un lama, allora quel [lama] è considerato, devi considerare [il lama] come il tuo amico virtuoso.

Offrendo al Guru, accumuli i più grandi meriti

Quindi, normalmente, ... Offrendo questo [al guru], accumuli molti più meriti che fare offerte a innumerevoli Buddha, Dharma e sangha, statue, stupa, innumerevoli scritte. Accumuli molti più meriti che offrire a innumerevoli Buddha, Dharma e Sangha e innumerevoli statue, stupa, scritte. Normalmente è così. Naturalmente, puoi anche pensare che il guru sia tutti i Buddha, Dharma e Sangha. Tutti i Buddha, Dharma e Sangha vengono da quel guru, così che il guru è tutti i Buddha, Dharma e Sangha, questa ne è manifestazione.

Le benedizioni dei Buddha non possono essere ricevute senza un guru

Sakya Pandita ha menzionato:

GNI ME Ö SER RAB TSCIA YANG

Per quanto siano caldi i raggi del sole,

ME SCEL ME PAR ME MI GIUNG

senza la lente di ingrandimento non possono causare il fuoco.

DE SHIN SANG GHIYA GIN LAB KYANG

Nello stesso modo, le benedizioni dei Buddha

LA MA ME PAR GIUNG MI NÜ

non possono essere ricevute senza un Guru.

Gni me ö ser rab tscia yang, “per quanto caldi siano i raggi del sole,”
Me scel me par memi giung, “senza una lente di ingrandimento non
 possono causare il fuoco” sul *dra*. *Dra* è erba secca. Se metti una lente
 d’ingrandimento, il sole colpisce la lente e poi colpisce l’erba, che poi
 brucia. “Senza una lente d’ingrandimento, non può produrre fuoco.”
Gnima öser rab tsha yang, “non importa quanto sia caldo il sole.” *De*
Scin sang ghiya gin lab kyang, “come in questo esempio, le benedizioni
 dei buddha, senza un guru, non possono essere ricevute.”

Compiacere il Guru compiace tutti i Buddha

PEL DAN LA MA GNI PA YI

Compiacendo il glorioso guru,

SANG GHIYE THAM CE GNE PAR GHIUR

tutti i buddha sono compiaciuti.

KON CIOG SUM PO CIG DU PE

Nel guru che è la manifestazione di Buddha,

LAMA KHYO LA DAG KYAB CI

Dharma e Sangha prendo Rifugio.

Pel dan la ma gnie pa yi “Compiacendo il guru, compiaci tutti i Bud-
 dha.” *Sang ghie tham ce gne par ghiur*, “Tu, il guru, che hai incarnato il
 Buddha, il Dharma e il Sangha, prendo rifugio in te”. *Kön ciog sum po*
cig du pe / La ma khyö la dag kyab ci.

Oh, quello, capisci. Sakya Pandita ha menzionato così.

L’uno è molti: il Guru è tutti i Buddha, Dharma e Sangha e tutte le statue, gli stupa, le Scritture.

Quindi ci sono molte citazioni. Il guru è tutti i Buddha, Dharma e Sang-
 ha, tutte le statue, gli stupa, le scritture, tutto. Quindi fai offerte. Fai
 offerte e, se possibile, genera gioia infinita. La felicità, illimitata, cieli
 illimitati, generi così. Non è perché il guru non le possiede. I Buddha
 hanno quella qualità. Questa è la qualità del dharmakaya, ma spetta
 a te accumulare meriti, noi dobbiamo accumulare meriti. Se visualizzi
 in questo modo, accumuli meriti vastissimi e incredibili che ti faranno
 raggiungere rapidamente, pensando al guru, a quello stato di buddha,
 a quello stato, lo stato di onniscienza, ti fa raggiungere rapidamente

questo— quella felicità infinita, non duale, con la saggezza della vacuità. Questo è molto, molto importante. Cioè, forse non dovrei dirlo in modo molto chiaro, ma questa è l'essenza dell'offerta. Questa è l'essenza delle offerte. È molto incredibile e accumuli meriti.

I molti sono uno: tutti i Buddha, Dharma e Sangha e tutte le statue, gli stupa, le Scritture sono manifestazioni del guru.

Quindi, dopo ciò, se riesci a farlo, fai offerte al numero infinito di Buddha, Dharma e Sangha in tutte le dieci direzioni, il numero infinito di Buddha, Dharma e Sangha, innumerevoli statue, stupa, scritture, che sono manifestazioni del guru. Quindi fai le offerte allo stesso modo, come fai le offerte al guru. È lo stesso qui, uno è molti, molti sono in uno. Il primo è molti in uno.

Ora, uno è molti, il prossimo è molti in uno. Innumerevoli Buddha, Dharma e Sangha sono in natura il guru, quindi fai offerte a questo. Fai tutte queste [offerte] che ho detto prima, quindi hanno generato ciò che ho detto prima.

Fai offerte a tutti gli oggetti sacri nei diversi luoghi

Ovunque, quando vai in pellegrinaggio. Normalmente, a Bodhgaya, c'è lo Buddha all'interno dello stupa. Quando dico, quando guido le pratiche, provo a visualizzare, e poi dico all'persone di pensare che questo è il guru, questo è tutto. In questo modo fai offerte a lui, e poi generi infinita gioia.

Quindi il prossimo è che gli infiniti Buddha, Dharma e Sangha e le innumerevoli statue, stupa, scritture nelle dieci direzioni, tutto ciò si manifesta nel guru. Quindi fai le stesse offerte e generi infinita gioia. Oh, quello sono incredibili meriti, incredibile. *Wow wow wow*.

Non sei stato in Tibet ma fai offerte là a ogni singolo. Per esempio, a Lhasa, il Jowo, fai offerte a ogni singolo oggetto sacro. In un tempio ci sono innumerevoli statue, stupa, dipinti. Fai offerte a tutti loro, a ogni singolo oggetto santo in Cina, Birmania, Sri Lanka. Fai un'offerta a tutti quelli pensando al Buddha, al Dharma e al Sangha, l'essenza è il guru, quindi offrite. È incredibile.

Fai offerte per il beneficio di tutti gli esseri senzienti

Questo è in generale. Se sai perchè lo fai... Perché facciamo di tutto per beneficiare gli esseri senzienti, per liberarli dagli oceani delle sofferenze samsariche e portarli all'illuminazione, per questo devi raggiungere l'illuminazione, per questo lo stai facendo. Questa è la cosa più grande della vita, la cosa migliore da fare. Ciò che rende la tua vita più utile per gli esseri senzienti è questo.

Invocazione

Si la facciamo poi offriremo la musica.

Questa preghiera è stata recitata per la prima volta da Magada Sangmo, penso a Bodhgaya: Penso che il marito sia indù, lei buddhista. Voleva offrire cibo al Buddha. Il Buddha era molto lontano da qualche parte, quindi suo marito non le credeva, ma voleva invitare il Buddha. Quindi, preparò il pranzo, tutto. Poi era [in piedi], con in mano incenso fuori [la loro casa]. Quindi fece questa preghiera, *Ma lü sem cen kün ghyi gön ghyur cing*. [Ha recitato] questa preghiera:

**Salvatore di tutti gli esseri senza eccezione,
divino distruttore delle indomite legioni dei mara,
perfetto conoscitore di tutte le cose,
Bhagavan, insieme al tuo seguito, per favore vieni in questo luogo.**

Lo recitò, poi arrivarono. Arrivarono da dietro le montagne, cavalcando animali, gloriosi. Il marito pensò "Questo è il Buddha". "Questo è il Buddha", ma c'erano molti discepoli e poi arrivò il Buddha, l'ultimo, apparentemente incredibilmente glorioso.

Quindi reciteremo questo:

[Rinpoce tenendo l'incenso, tutti recitano in tibetano:]

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.

Buddha in realtà discende mentre recitiamo la preghiera ma non possiamo vederlo perché la nostra mente è impura perché non è stata purificata.

Non stiamo solo recitando le parole della preghiera, vuote, solo parole di recitazione, non è così. Buddha è onnisciente. Conosce tutto, passato, presente e futuro allo stesso tempo, quindi Buddha sa cosa stiamo facendo, chiedendo. Non c'è dubbio che il Buddha discenda, il campo dei meriti [discende], mentre recitiamo la preghiera. Non c'è bisogno di preoccuparsi, non c'è bisogno di dubitare. È solo che non abbiamo il karma, per vedere il Buddha. Il nostro karma negativo, la nostra mente impura non è purificata, quindi ciò ci impedisce di vedere, ciò ci impedisce di vederlo. Come Asanga, non so se hai sentito questa storia su Asanga. Maitreya Buddha era di fronte a lui, ma a causa delle oscurazioni, di una mente impura, delle oscurazioni, perché la sua mente non era purificata, Maitreya Buddha c'era ma all'inizio vide Maitreya Buddha come un cane. Poi dopo che ha realizzato la compassione infinita. Poiché il cane era ferito e le sue ferite erano piene di vermi, la parte inferiore del corpo del cane era piena di vermi, così generò una grande e incredibile compassione. Per non danneggiare i vermi si tagliò la carne della coscia, la allargò e vi mise i vermi. Però penso che se li avesse toccati con le mani avrebbe potuto ucciderli così provò a prenderli con la lingua. Chiudendo gli occhi e provando a raccogliere i vermi con la lingua. Ma non riuscì a toccarli. Aprì gli occhi. Non c'era più il cane ma Buddha Maitreya. Questo fu la causa di incredibile compassione. Così purificò tantissime oscurazioni e karma negativo che gli impedivano di vedere Buddha Maitreya. Quindi dopo aver totalmente purificato, fu in grado di vedere Maitreya Buddha, non vide più il cane. Non c'erano più karma negativi e oscurazioni che lo ostacolavano, puro, sparito, quindi ora poteva vedere l'aspetto puro di un Buddha, di Buddha Maitreya. Non dirò molte parole. *Ha-ha*. Se parlo di più, potrebbe volerci molto tempo, quindi mi limito dal farlo. Non è che non stia succedendo nulla.

Fai semplicemente la preghiera, ma non succede nulla, oh, vuoto; Non è così. Se non hai oscurazioni, se sei purificato, allora puoi vedere Buddha, specialmente se sei tuttuno, specialmente se sei tuttuno con tutti i Buddha.

Benedire, moltiplicare e presentare le offerte

Faremo il canto con la melodia di Phabongkha. L'italiano è lì, quindi puoi leggerlo. Se non conosci la preghiera, puoi leggere l'italiano. Reciteremo il mantra tre volte. In quel periodo, fai quello che ho spiegato prima sulle offerte. Esistono due modi di fare offerte. Uno è molti in uno. Quindi il prossimo è uno in molti, il guru yoga, l'importantissimo guru yoga, il campo dei meriti della Lama Ciopa. Quindi qui ce n'è solo uno, il guru radice. Il tutto è solo uno. Non importa quanti ce ne siano, sono tutti uno. Uno in molti e molti in uno; questa è una meditazione molto importante. Se sai meditare sul guru yoga, questo è un titolo molto importante, la comprensione.

(Rinpoce e tutti recitano insieme in tibetano)

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

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)

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.

Normalmente viene recitato tre volte, ma in passato l'ho recitato solo una volta. In altri testi, è detto di recitare questo [tre volte].

Recitando il *Mantra delle nuvole di offerta*, le offerte diventano infinite

Puoi meditare, facendo la visualizzazione di cose diverse. Quando reciti il mantra, una lucina natalizia diventa innumerevoli, innumerevoli offerte. Un bastoncino d'incenso diventa innumerevoli. Un'offerta d'acqua diventa innumerevoli offerte. Quando sei in aereo, quando il cielo è coperto ovunque da nuvole, è così. Ecco perché il mantra è *ciö pei trin ghiy zung, ciö pei trin ghiy zung, Mantra della nuvola di offerta* Le offerte diventano innumerevoli. Il mantra ha un beneficio incredibile. Accumuli infiniti meriti, causa della felicità. *Lama khyen, lama khyen.*

Anche se non hai molte offerte, diventano innumerevoli recitando il *Mantra delle nuvole di offerta*

Tu, *ah ah ah*, non lo so, è come questa volta siamo molto fortunati ad essere nati come essere umano, ad aver incontrato gli insegnamenti Mahayana, *bah, bah, bah*, molto fortunati, molto fortunati. *Bah, bah, bah. Lama khyen, lama khyen. Bah, bah, bah. Ssssh.* Non puoi immaginarlo. Non possiamo immaginare quanto siamo fortunati e possiamo farlo ogni volta che vogliamo. Anche se fisicamente, non hai molte offerte, una candela o una luce natalizia, una piccola luce, ma reciti il mantra e diventa infinita, qualsiasi offerta, persino l'acqua, persino l'offerta di acqua.

I meditatori asceti tibetani usavano i contenitori delle loro medicine per fare offerte di acqua

I meditatori tibetani, gli asceti - uno di loro, Gomchenla, molto tempo fa viveva a Kopan e anche altri meditatori - non avevano ciotole per fare le offerte, quindi usavano le bottiglie per le iniezioni. Usavano le bottiglie delle loro iniezioni, così in questo modo facevano un set di ciotole. Perché erano asceti, fanno offerte del genere. Praticano la rinuncia, una vita ascetica. La loro pratica principale è "non c'è bisogno", non serve nulla, quindi arriva tutta la felicità, arrivano tutte le realizzazioni. *Ha-ha*. Comunque, questo è solo un esempio.

Dalle offerte più pure che appaiono ai Buddha, ottieni i meriti più elevati

Quello che sto dicendo è che recitando questo mantra, *wow*, l'intero cielo è pieno [di offerte], così. Vedi? Certo, ovviamente, per te è acqua, ma è pus e sangue per i preta, il liquido appare come pus e sangue. Ma per i sura e gli asura, appare come nettare per loro, i sura e gli asura. Ma per i Buddha, che non hanno più le oscurazioni sottili che sono state rimosse, il seme, quindi l'offerta è la più pura. Come ho detto prima, sperimentano la grande beatitudine unificata con la vacuità. *Bah, bah, bah, bah, bah, bah. Wow wow wow.* Quindi è illimitato, *bah, bah, bah, bah*, come spazio infinito. *Bah, bah, bah.* Questo è ciò che appare a un Buddha. Se offri ciò che appare a un Buddha, se lo offri, accumuli meriti, *bah, bah, bah*, i meriti più alti.

Quindi, cosa sto dicendo qui? Il mantra, oh, per il potere del mantra, il potere del mantra, una piccola offerta diventa vastissima.

Recitando le parole di verità, le offerte che visualizzi appaiono effettivamente ai Buddha e ai Bodhisattva

Quindi le parole di verità, se lo reciti, quando visualizzi l'intero cielo pieno di offerte, sto solo facendo un esempio, l'intero cielo pieno di offerte, come quello appare ai buddha e ai bodhisattva. Devi capire la differenza: visualizzi l'intero cielo pieno di offerte in modo che appaia ai Buddha. Questa è una piccola differenza nelle parole di verità. Quindi dobbiamo pensare a questo mentre recitiamo. Le offerte riempiono tutto il cielo, pensa così, le varie offerte.

Rinpoce e tutti recitano la preghiera della Parole di verità due volte

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.

Preghiera in sette rami

Poichè c'è l'italiano voi potete leggere se non conoscete la preghiera mentre io canto, ma prima spiego i sette rami.

Ramo delle prostrazioni

GO SUM GÜ PE GO NE CIAG TSEL LO

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

Visualizza te stesso come Cenresig, oppure che il tuo corpo ricopre tutta la Terra.

Puoi visualizzare te stesso come Cenresig a Mille Braccia se hai ricevuto una grande iniziazione di Cenresig, altrimenti visualizzi che il tuo corpo è come una cresta di montagne che riempie tutto il cielo. Poi il campo dei meriti: puoi visualizzare Buddha Shakyamuni o, questa volta, o Cenerzig a Millebraccia. Qui devi visualizzare il lama che dà i voti come Cenerzig a Millebraccia. Il tuo corpo copre tutta la Terra. È molto alto tanto da coprire l'intera terra. Anche quando fai le prostrazioni visualizzi così. Ma la visualizzazione ...

Lama Tzong Khapa disse di visualizzare molti corpi

Nel *Lamrim Chenmo*, Lama Tzong Khapa impiegava molto tempo nelle spiegazioni in base alla situazione in Tibet, sulla base di quante persone avevano una comprensione errata, in particolare sulla visione Madhyamaka Prasangika, Madhyamaka Svatantrika e Prasangika, la visione del Prasangika, la visione corretta della natura suprema, la vacuità. Ci sono le quattro scuole, (1) Vaibhashika, (2) Sautrantika, (3) Scuola della Solo Mente, o Scuola Cittamatra, quindi (4) Scuola Madhyamaka, che ne ha due, Svatantrika e Prasangika. Ognuno di esse ha la propria realtà. [Lama Tzong Khapa ha spiegato] l'opinione dei Prasangika di mostrare, di negare tutte le opinioni sbagliate che vi erano in Tibet e in India. Per confutarli, Lama Tzong Khapa impiegò molto tempo a spiegarli. Ci sono molte pagine che lo spiegano. Quindi, non dedicò molto tempo alle pratiche preliminari, solo due o tre parole, ma altri lama le spiegarono. Lama Tzong Khapa ha detto solo due o tre parole, le più importanti.

A proposito di prostrazioni, disse di visualizzare molti corpi, il tuo corpo come molti. Se visualizzi che il tuo corpo che riempie l'intera terra, avrai i meriti di avere tanti corpi che hanno fatto la prostrazione. Se visualizzi un centinaio di corpi che fanno la prostrazione, ottieni i meriti di un centinaio di corpi che hanno fatto la prostrazione. Accumuli quei

meriti. Quindi, è molto importante: il tuo intero corpo riempie l'intera terra. Quindi fai le prostrazioni a Cenresig, in quel modo. Ottieni meriti incredibili.

Quanto velocemente raggiungi l'illuminazione dipende da quanto sei abile nella tua pratica del Dharma

Dipende da come ... Cosa ti fa raggiungere l'illuminazione rapidamente e rapidamente portare gli esseri senzienti all'illuminazione, dipende da quanto sei abile nella tua pratica del Dharma. È così per qualsiasi cosa. Anche nelle attività mondane: per preparare il tè, guardare la TV, qualcuno che è molto abile nel fare tutto, un tuttofare, che è molto saggio nel fare tutto, è in grado di sistemare qualcosa che è rotto, molto saggio, molto utile, tuttofare, così i desideri di molte persone vengono esauditi.

Dovete ricordarlo, quando fai le prostrazioni. Anche se stai facendo solo alcune prostrazioni ma visualizzi l'intera terra piena di corpi che fanno prostrazioni. Quindi, fai così. Va molto bene. Quindi Cenresig, ok. La visualizzazione qui è Guru Cenresig. Diventa una pratica tantrica.

Ora il secondo....

Rimedio

Il ramo della prostrazione è il rimedio (opponente) all'orgoglio.

Risultato

Purifica le oscurazioni e i karma negativi di corpo, parola e mente per ottenere i tre, il corpo santo di un Buddha, a cui ti prostri, il corpo parola e mente santi di un Buddha.

Ramo dell'offerta

Il successivo è l'offerta:

NGÖ SCIAM YI TRÜL CIÖ TRIN MA LÜ BÜL

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

Rimedio

Fare offerte è il rimedio all'avarizia. Purifica l'avarizia.

Risultato

Il risultato che ottieni è che quando diventerai buddha, riceverai offerte illimitate, cieli di offerte.

Quindi la natura delle offerte, ho spiegato prima. Non lo ripeterò. In questo modo, sono purissime.

Ramo della confessione

Il successivo:

THOG ME NE SAG DIG TUNG THAM CE SCIAG

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

Questa è la confessione, confessando tutti i karma negativi e le oscurazioni accumulate da rinascite senza inizio finora. Pensa che se ne sono andati, purificati.

Rimedio

Questo è il rimedio ai tre veleni mentali.

Risultato

Il risultato è che ottieni il dharmakaya risultante, qualcosa del genere.

Ramo del gioire

Il successivo:

KYE PHAG GHE WA NAM LA GE YI RANG

gioisco delle virtù di tutti gli esseri santi e ordinari.

Rimedio

Gioisci, ti rallegri. Gioire è l'antidoto alla mente gelosa. Ricordate che qualche giorno, ho dato insegnamenti e ho detto che anche nell'universal education, il secondo o il terzo punto è quello di meditare sul gioire, cercare di farlo tutto il giorno, gioire di tutte le cose buone che vedi fare dalle altre persone. Questo rende la tua vita molto sana. Fa sì che la tua mente sia molto felice. Sempre contenta senza depressione, addio alla depressione. Gioendo ogni giorno, arrivererci dottore. Quindi, gioendo, addio alla mente gelosa. Vi ho detto che psicologicamente fa sì che tutto il tempo, giorno e notte, si sarà sempre molto felici/contenti. Ovunque tu vada ci sono cose buone di cui rallegrarsi.

Risultato

Il risultato è che ottieni *thong na mi thün pa me päi ku*, il santo corpo

di un buddha. Poi mai... È il più bello, non brutto, non indesiderabile. *Thong na mi thün pa*, per quanto lo guardi, non ti annoi mai, non sarai mai insoddisfatto. Per quanto lo guardi, il corpo santo di un buddha, *thong na mi thün pa me päi ku*.

Ramo del chiedere al Guru di avere una lunga vita

Il successivo:

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG SCIUG NE

Ti prego, rimani fino alla fine dell'esistenza ciclica

Quindi questa è la richiesta di una lunga vita.

Visualizzazione

Visualizzi un trono con un doppio vajra dorato sostenuto da leoni delle nevi e lo offri al campo dei meriti. Puoi pensare a innumerevoli te stesso e innumerevoli doppi vajra [troni], troni con doppio vajra, sostenuti dai leoni, poi li offri.

Rimedio

Quello è l'antidoto di aver disturbato la santa mente del guru, disturbato la mente santa del guru, sminuito o criticato il guru. È l'antidoto a ciò, quindi è molto potente.

Risultato

Quindi il risultato è *dor je ku*, il santo corpo vajra, l'immortale santo corpo vajra di un buddha. Quello è il risultato che ottieni, *ci me dor je ta büi ku*. Realizzi il corpo santo vajra, così.

Certo, che in quel modo crei anche karma per la tua lunga vita. Stai offrendo un trono con doppio vajra al guru, quindi, naturalmente, diventa una causa per la tua lunga vita, molte cose.

Ramo del chiedere al Guru di girare la Ruota del Dharma

Il successivo è richiedere di girare la Ruota del Dharma:

DRO LA CIÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

e gira la ruota del Dharma per gli esseri senzienti.

Visualizzazione

Visualizzi che reggi un ruota a mille raggi, un Dharma Ciakra dorato a mille raggi, glorioso, radiante. Lo offri al guru chiedendogli di girare la ruota del Dharma.

Rimedio

Questo è il rimedio di purificare il karma negativo, il karma negativo molto pesante di aver evitato il santo Dharma che hai accumulato non solo in questa vita ma da vite senza inizio. Evitare il santo Dharma è molto pesante. Se lo hai fatto, è come se tu avessi accumulato il karma negativo di aver distrutto tutti i templi, tutte le statue, gli stupa, le scritte, tutto ciò che esiste nel mondo. È veramente molto più pesante di così.

Il significato di abbandonare il santo Dharma

Quando c'è l'insegnamento del Buddha, per esempio, stai praticando gli insegnamenti Mahayana, dici: "Oh, questo è un insegnamento del Veicolo Inferiore", e lo abbandoni, non hai fede, lo sminuisci, senza fede, quello è abbandonare il santo Dharma. Evitare il santo Dharma. Non aver fede, nessun rispetto per gli insegnamenti del Buddha, per ciò che è l'insegnamento del Buddha quindi lo abbandoni. Lo eviti. O perché sei un Theravadin, pensi "Oh, questo è un insegnamento Mahayana. Oh, questo non è stato insegnato da Buddha. Non è corretto", lo abbandoni, non hai rispetto, lo abbandoni, quindi questo è evitare il santo Dharma. Oppure pensare "Oh, sto praticando il tantra. Sto praticando il tantra", poi sminuisci il sutra Mahayana, non lo rispetti, lo sminuisci mentre sono gli insegnamenti di Buddha, questo è evitare il santo Dharma. Poi a volte stai praticando gli insegnamenti Mahayana, l'insegnamento di Buddha sul tantra, gli insegnamenti Mahayana del tantra." Gli insegnamenti Mahayana sono due, sutra e tantra: gli insegnamenti Mahayana del tantra, "Oh, questo tantra, non è puro. Non è insegnato da Buddha. È stato creato dai lama tibetani, o forse l'hanno creato Nagarjuna e il lama successivi", qualcosa del genere, Non è insegnato dal Buddha. Non è corretto", così stai evitando il santo Dharma. Non lo rispetti, abbandoni il santo Dharma, mentre sono gli insegnamenti di Buddha.

In questo modo, nella *Liberazione nel palmo della mano* è detto in

Tibet ci sono quattro scuole, se ti piace una scuola, si dice che stai evitando il santo Dharma. È detto così nella *Liberazione nel palmo della tua mano*.

Quando bruci dei testi di Dharma devi vederli come vuoti

Kyabje Dudjom Rinpoce, che è il detentore del lignaggio Nyingma, ha detto che se si brucia un testo nel fuoco, si evita il santo Dharma. Ma penso che non stia solo bruciando, penso che abbia a che fare con la mente, dipende da quello. Se mancano delle pagine o è qualcosa che non ti serve, quindi lo bruci nel fuoco. Ma penso, che le pagine non devono essere buttate nella spazzatura, sia tu che le altre persone non devono creare karma negativo gettandoli nella spazzatura, per non creare quel karma negativo li bruci. Quando le bruci, tutte le lettere diventano A e si assorbono nel tuo cuore. Quindi pensa che stai bruciando carta vuota. Ma, se possibile, bruciarlo mentre lo guardi bruciare pensa che sia vuoto, guardalo come vuoto, recitando contemporaneamente il *Sutra del cuore* e guardandolo come vuoto. In questo modo, va bene. Se devi bruciare testi, testi di Dharma, fai così. Altrimenti, se la tua mente pensa, "Oh, non ho bisogno di questo", un po' come la spazzatura, la stessa cosa della spazzatura, se il tuo riconoscimento di quel testo è lo stesso della spazzatura e poi lo bruci, oh, cioè con alcuni testi che ti piace pensare così, il quel modo stai evitando il santo Dharma. Quindi penso che dipenda da come pensi, non solo dal bruciare, ma da come bruci. È molto importante sapere cosa significa abbandonare il santo Dharma. A noi, succede molte volte.

Risultato

Quindi richiedere al guru di insegnare è ciò che provoca la perfetta parola di un buddha, *dam pe yang*, che ha a che fare con le sessanta melodie. La santa parola di un Buddha, fa ottenere questo risultato.

Ramo della dedica

Quindi alla fine c'è la dedica:

DAG SCEN GHE NAM GIANG CIUB CEN POR NGO

Dedico i miei e gli altrui meriti alla suprema illuminazione.

Rimedio

Quindi la dedica, penso che possa essere un antidoto al rancore, all'eresia, credo. Qualcosa del genere.

Risultato

Quello che ottieni a livello ultimo sono le qualità di un buddha, tutte le le qualità di un buddha.

Quindi ora facciamo questo. Ora non parlerò più a lungo. Spero che facciate questa pratica come ho spiegato.

I primi tre rami

Rinpoce e tutti gli altri recitano in tibetano

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.

Ramo del gioire

Rinpoce e tutti gli altri recitano in tibetano

KYE PHAG GHE WA NAM LA GE YI RANG

gioisco delle virtù di tutti gli esseri santi e ordinari.

1) Gioire dei propri meriti

Quanto è meraviglioso tutto questo, quanto sono fortunato, i meriti accumulati da rinascite senza inizio fino ad ora e in futuro. Pensa in questo modo per un po' di minuti. *(pausa per la meditazione)*

Gioendo in questo modo, raddoppia. Tutti i meriti che hai accumulato da rinascite senza inizio fino ad ora, tutto raddoppia. Se ti rallegri di nuovo, triplica. Se ti rallegri di nuovo, non so come si chiama, ogni volta che ti rallegri, continua a raddoppiare. È fantastico, incredibile. *Wow wow wow.*

Se vuoi la felicità e non vuoi soffrire, devi praticare la gioia. Non esistono affari del genere (come il gioire) al mondo, puoi accumulare moltissimi meriti. Oh, la pratica del Dharma in questo modo è molto facile, *wow*. Ci sono meriti incredibili se ti ralleghi, rallegrandoti nei meriti accumulati nei tre tempi. Poi ti ralleghi ancora, ogni volta raddoppia, triplica. *Lama khyen, lama khyen*. Se lo fai cinque volte, *bah, bah, bah*. Non esistono affari del genere al mondo. Se conosci il Dharma, hai questo metodo ed è un modo incredibile di creare la causa della felicità. Ora [quello è] il primo.

2) *Rallegrati dei meriti di tutti gli esseri senzienti*

Il secondo è rallegrarsi dei meriti di tutti gli esseri senzienti. Pensa nello stesso modo. Gli esseri senzienti sono innumerevoli. [Se ti ralleghi dei meriti degli] esseri senzienti il cui livello mentale è inferiore al tuo, accumuli il doppio dei loro meriti. Accumoli il doppio.

Per esempio, in passato, molto tempo fa, avevo il progetto di costruire una statua di Buddha Maitreya di cinquanta piani con all'interno molte statue dentro e fuori, moltissime. Qualcuno che vedeva il progetto rallegrandosi, "Che meravigliosa organizzazione che costruisce una statua di Buddha Maitreya. È meraviglioso." Se il suo livello mentale è superiore al nostro, oh, arrivando nel luogo del progetto, rallegrandosi, accumula il doppio dei nostri meriti. Anche se non ha speso nemmeno una rupia per il progetto, solo per essere venuta lì e si è rallegrata, colleziona meriti. Noi spendiamo i soldi, ma lei accumula il doppio dei meriti che abbiamo accumulato lavorando molto duramente, è molto facile.

Se il suo livello mentale è uguale al nostro, accumula gli stessi meriti. Se il suo livello mentale è più basso del nostro e noi siamo superiori, accumula la metà [dei meriti] che noi accumuliamo. Non ottiene ciò che otteniamo; ottiene la metà di ciò che accumuliamo. Ad esempio, i meriti di un bodhisattva accumulato in un giorno, se ci ralleghiamo, se non abbiamo bodhicitta, ma lui ha bodhicitta o lei ha bodhicitta, gioiamo dei suoi meriti di un giorno, otteniamo la metà di ciò che quel bodhisattva ha accumulato.

Per esempio, senza rallegrarsi dei meriti che si accumulano, senza rallegrarsi dei meriti che si possono accumulare richiederebbe tredicimila anni. È menzionato da Phabongkha Rinpoche nella

Liberazione nel palmo della tua mano, quindi è così. Ci vuole tanto tempo. Quindi, se ti rallegri, ci vuole un secondo. Se mi rallegro, [accumulo] tantissimi meriti che richiederebbe tredicimila eoni o anni? Studente: Tredicimila anni.

Rinpoce: Tredici mila cosa? Anni o eoni? In un secondo accumuli ralleggrandoti, se non hai bodhicitta ma quella persona ha bodhicitta. È così. È incredibile.

Pertanto, ci sono innumerevoli esseri senzienti, *bah, bah, bah*, quindi se ti rallegri *bah, bah, bah*, puoi immaginare [il merito che accumuli] in quel secondo? *Ssssh*. Entro quei minuti? *Bah, bah, bah. Lama khyen, lama khyen*. Quanto, *bah, bah, bah*. Non esistono affari del genere al mondo. Quindi, se non conosci il Dharma, come hai intenzione di raccogliere tutti questi meriti? Non c'è modo! Quindi devo dirlo. Devo enfatizzare questo.

Totalmente ignoranti, in ogni caso, anche se nei loro affari traggono molto profitto, ma non ha alcun valore perché la tua motivazione a fare affari non è il buon cuore. Non è virtuoso. È attaccamento, ignoranza, rancore, attaccamento, non moralità, quindi l'azione del business diventa non virtuoso. Diventa così. Anche se realizzi un grande profitto, ma non c'è paragone con la gioia, e il rallegrarsi, non c'è modo.

3) Gioire dei meriti di tutti i Buddha

Quindi, dopo di ciò, rallegrati dei meriti dei Buddha. Dopodiché, la stessa cosa: i Buddha hanno accumulato meriti in passato, presente e futuro, pensa a quanto è meraviglioso. Se dividiamo i meriti in dieci, un decimo è ciò che si ottiene. Ottieni tanti meriti.

Quindi ora gioiremo per i meriti degli esseri senzienti. (*pausa per la meditazione*) Ora Buddha. (*pausa per la meditazione*)

I rimanenti rami

Rinpoce e tutti gli altri recitano in tibetano

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.

Non solo richiedere insegnamenti, ma essere in grado di seguirli, fare la richiesta. Quindi la dedica.

Rinpoce e tutti gli altri recitano in tibetano

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 GHYEN 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.

Richiesta di girare la Ruota del Dharma

JE TSÜN LA MA DAM PA KHYE NAM KYI

Perfetti, puri, e santi guru, dalle nuvole di compassione

CIO KÜI KHA LA KHYEN TSEI CIU DZIN THRIG

formatesi nei cieli della vostra saggezza del dharmakaya,

JI TAR TSAM PE DÜL JEI DZIN MA LA

vi prego, lasciate cadere una pioggia di vasto e profondo Dharma

SAB GHIE CIO KYI CIAR PA WAB TU SÖL

in accordo alle inclinazioni e necessità dei vostri discepoli.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Effettivo rituale

La motivazione per prendere gli Otto Precetti Mahayana

Quando reciti questa preghiera, è bene inginocchiarsi, ma non importa ora. Dovresti inginocchiarti ora, ma penso che potrebbe essere difficile.

Voi stessi e gli esseri senzienti nostra madre abbiamo sperimentato le sofferenze dei reami inferiori

Noi stessi e gli esseri senzienti tanti quanti il cielo infinito, tutte le nostre madri esseri senzienti, che sono stati gentili con noi da rinascite senza inizio, hanno sperimentato le sofferenze generali del samsara e in particolare la sofferenza dei reami inferiori, ogni sofferenza dei reami inferiori, innumerevoli volte da rinascite senza inizio. Pensa a questo (*pausa per la meditazione*)

Le otto più grandi sofferenze calde e le otto sofferenze fredde, le sei sofferenze ravvicinate, le sofferenze infernali ordinarie, abbiamo vissuto questo per innumerevoli volte. Incredibile.

Quindi, le sofferenze degli spiriti famelici (preta), oscurazioni esterne, oscurazioni interne e le oscurazioni alimentari, *bah, bah, bah*, da rinascite senza inizio, *tsk, tsk*, abbiamo sofferto. *Bah, bah, bah*. A causa del karma, a causa del pesante karma, non muoiono. Si soffre per così tanto tempo, non solo per mille anni ma per decine di migliaia di anni. Le sofferenze degli animali. Sono estremamente ignoranti, molto ignoranti. Si mangiano l'un l'altro. Come nell'oceano, mentre si insegue qualche altro animale vivo da mangiare, dietro c'è qualche altro nemico, animale, che ti insegue per mangiarti. *Bah, bah, bah. Lama khyen, lama khyen*. Poi gli animali soffrono caldo e freddo. Questi esseri che sono torturati dagli esseri umani, vengono torturati per le ossa, per la carne, per la pelle, *bah, bah, bah, lama khyen, lama khyen*, per mangiare la loro carne.

Nel mondo, in un giorno miliardi, miliardi di maiali, maiali, miliardi, miliardi di maiali e polli, *bah, bah, bah, ssssh*, pesce, *bah, bah, bah*, vengono consumati in un giorno nel mondo, poi ci sono molti hotel nel mondo, prima negli hotel, e anche piccoli ristoranti. *Bah, bah, bah*. Così. Vedete?

Poi ci sono i pesci, quei pesci, i serpenti la gente cattura e mangia, moltissimi maiali, pesci, polli, tutti quelli, prima erano esseri umani. Erano esseri umani prima di che allevavano suini, polli, per poi uccidere polli, capre, pesci. Erano esseri umani, ora sono rinati come animali e uccisi.

Uccidendo un insetto, un essere, si crea il karma di essere uccisi cinquecento volte. Perché hai ucciso, allora quell'essere ti uccide.

Lama khyen, lama khyen. Le persone non ne hanno idea. Come la carta igienica, come un tovagliolo o carta igienica, trattano gli animali in quel modo. E quegli animali sono stati esseri umani prima che uccisero polli e maiali, quindi ora vengono uccisi. *Lama khyen, lama khyen, ssssh,* quanta sofferenza, quanta sofferenza.

Parlare di buon cuore e compassione è molto importante

Pertanto, voglio dire che i centri di Dharma, che abbiamo iniziato i centri di Dharma è molto importante, centri di Dharma e gruppi di studio, o semplicemente imparare il Dharma, parli di Dharma a chiunque, compassione, parli di compassione il più possibile. Anche se non hai un centro di Dharma, ma hai imparato il Dharma così parli con altre persone del Dharma in una normale conversazione, riguardo al buon cuore. È molto importante per loro conoscere il karma, incontrare il Dharma, conoscere il karma, smettere di danneggiare gli altri. È molto importante smettere di danneggiare gli altri e praticare la virtù, il Dharma. È molto importante. Altrimenti, creano karma negativo solo uccidendo altri esseri, poi soffriranno, per eoni, eoni, eoni nasceranno come animali e soffriranno.

Pertanto, i centri dell'FPMT che hanno cominciato e i gruppi di studio, e persino individui che parlano di buon cuore e compassione verso gli altri, buoni esseri umani, è molto importante. È molto importante interrompere il karma negativo in modo che gli altri non debbano soffrire. *Bah, bah, bah.* Va bene, adesso va bene.

È molto importante non sprecare la vostra Preziosa Rinascita Umana

Poi ancora, se non incontri il Dharma in questa vita, non incontri il Dharma, non pratichi il Dharma, *oooooooooh,* allora crei solo karma negativo. Poi di nuovo, mentre stai vivendo una rinascita umana, se non impari, se non pratichi, è totalmente sprecata la tua preziosa rinascita umana. Questa rinascita l'hai ottenuta solo una volta, quindi [quando sei] nei reami inferiori per eoni, eoni, eoni, non è sicuro quando sentirai ancora una voce umana [di nuovo]. *Ssssh. Bah, bah, bah.*

Per cui, imparare il Dharma, praticare il Dharma, essere in grado di farlo, sei molto fortunato, fortunato, fortunato, fortunato. *Bah, bah,*

bah, bah, bah, bah. Ssssh. Pertanto, ogni giorno è molto importante, molto importante, molto importante, non sprecare questa vita. Non pensare che la vita umana sia solo... *waaw*, semplicemente completa. Come per le onde siete portati via, dalle onde di attaccamento, ignoranza, rabbia, ti stanno portando via, l'ignoranza ti sta portando via, quindi sei completamente sotto loro controllo, portato via, quindi quando l'essere umano è sparito, se non si usa ora la rinascita umana è completamente sprecata *Bah, bah, bah.* Quindi, c'è tanta sofferenza, *bah, bah, bah,* per eoni, eoni. *Oooooooh.*

Ogni minuto e secondo sono molto importanti

Quindi ogni giorno è molto importante per te. Ogni ora è molto importante. Ogni minuto e secondo è molto importante per te. Altrimenti dovrai soffrire ancora nel samsara, i tre reami inferiori, senza fine. *Bah, bah, bah.*

È successo qualcosa di molto raro

Quindi ora, questa volta, abbiamo ricevuto una perfetta rinascita umana. Abbiamo ricevuto soprattutto una perfetta rinascita umana, non solo una rinascita umana, ma una perfetta rinascita umana con le otto libertà e le dieci ricchezze, *wow, wow, wow,* che è difficilissimo, ma è successo. Quindi ora hai incontrato gli insegnamenti Mahayana, non solo il Buddhaharma, ma gli insegnamenti Mahayana. Che sono molto rari da incontrare, ma è successo. *Ssssh.* È molto raro, quasi impossibile, molto raro, ma è successo, un miracolo. Poi hai incontrato un amico virtuoso, un amico virtuoso perfettamente qualificato che rivela il sentiero inconfondibile verso l'illuminazione. Poi hai incontrato Sua Santità il Dalai Lama, il Buddha della Compassione, Cenresig. E molti altri. Non sto contando me stesso, io sono Topolino, ma hai incontrato molti altri maestri qualificati che mostrano l'intero sentiero verso l'illuminazione. Ne hai incontrati moltissimi, *bah, bah, bah.* Qualcosa che è quasi impossibile ma è successo. *Ssssh.* Quindi questa vita ... Buddha, Dharma e Sangha hanno le qualità e il potere di liberarti dal samsara e di condurti all'illuminazione, ti rendono in grado di raggiungere l'illuminazione, quindi questa volta fallo.

Puoi ottenere la vera soddisfazione solo dalla pratica del Dharma

Devo dire questo.

L'errore radice, la ragione per cui dobbiamo soffrire, è perché dobbiamo sperimentare la sofferenza della rinascita, della vecchiaia, della malattia, della morte, poi, non solo quelle, in particolare, la sofferenza dell'essere umano, queste quattro, poi oltre a quelle, incontrare oggetti indesiderati, separarsi da oggetti desiderabili, non trovare oggetti desiderabili e anche se li trovi non riesci a ottenere soddisfazione. Anche se li trovi non riesci a ottenere soddisfazione. Questo è un grosso problema Quindi, quale metodo esiste in Occidente? Quale metodo esiste nella scienza? Nell'ovest? Hai trovato ciò che è desiderabile, ma non puoi ottenere soddisfazione: è un grosso problema. Dal Dharma, sì! Dalla pratica del Dharma puoi ottenere soddisfazione. Questa è una cosa molto semplice. Si tratta di praticare o non farlo. *Aaaah*.

Tutti i piaceri samsarici sono la sofferenza del cambiamento

Poi c'è la sofferenza dei tre tipi, gli aggregati. Quindi tutta la sofferenza del cambiamento, tutti i piaceri, il piacere di mangiare cibi deliziosi, indossare abiti costosi, suoni, musica. Vivere in una bellissima casa. Ci sono molti piaceri di tutti i tipi. A seconda della persona ci sono tutti i tipi di piaceri. Ci sono persone che si lanciano da un aereo, poi nel cielo si tengono per mano a formare un cerchio. Alcuni cadono e forse muoiono ma quello non viene mostrato in TV. Cadono, tenendosi per mano nel cielo. Ogni singola persona ha la sua idea di piacere, quello che vogliono. Tutte quelle sono le sofferenze del cambiamento. Quindi anche piacere sessuale e tanti altri, droghe, alcool, tante cose. Tutti quelli sono la sofferenza del cambiamento. Tutti quei piaceri samsarici sono la sofferenza del cambiamento.

Le felicità samsariche non portano mai soddisfazione

Mentre la felicità del Dharma può essere continuativa, può essere sviluppata, puoi raggiungere il nirvana, la liberazione dal samsara, si può. Quindi puoi raggiungere la felicità incomparabile, la cessazione delle oscurazioni e il completamento di tutte le realizzazioni, la felicità incomparabile, l'illuminazione, *bah, bah, bah*, puoi completarla. Ma la

felicità samsarica non può essere completata. Abbiamo lavorato per la felicità samsarica da rinascite senza inizio ma ancora non abbiamo ottenuto soddisfazione, non l'abbiamo completata. Ma la felicità del Dharma può essere sviluppata e completata.

La cosa principale per i buddhisti è che devono rinunciare alla sofferenza onnipervasiva

Le due, [la sofferenza del dolore e la sofferenza del cambiamento,] provengono dalla terza sofferenza del samsara, sofferenza degli aggregati composti, gli aggregati che sono sotto il controllo delle affezioni e del karma. Ecco perché sono pervasi dalla sofferenza. E questo è il seme contaminato dei pensieri disturbanti e karma. Da questo seme contaminato emerge di nuovo il delirio, quindi è una sofferenza composta onnipervasiva. Da ciò derivano le altre due sofferenze. Quindi, dobbiamo esserne liberi [da esso]. Per i buddhisti, la cosa principale a cui rinunciare è proprio questa sofferenza onnipervasiva. Se riconosci questo come la natura della sofferenza, se sviluppi avversione a questo, se sei libero da questo, allora sei libero dalla sofferenza del cambiamento e dalla sofferenza del dolore. Proprio così.

Penso che mi fermerò qui.

Se pensi alla sofferenza senza inizio e senza fine, potresti avere un infarto

Ora, se pensi che dobbiamo soffrire in tutti e sei i reami, la sofferenza generale, e in particolare la sofferenza dei reami inferiori senza fine, ripetutamente e senza fine, oltre a ciò li abbiamo sperimentati già da rinascite senza inizio, se ci pensi non riuscirai mai a dormire. Non sei in grado di mangiare cibo; non senti i sapori. Non riesci a dormire. Hai un attacco di cuore, un infarto. Non puoi rilassarti nemmeno per un secondo senza liberarti dal samsara. Oh, così. Questo è abbastanza.

Devi fare ciò che fece Guru Shakyamuni Buddha per raggiungere l'Illuminazione

Guru Shakyamuni Buddha all'inizio era come noi, ha vissuto nel samsara con tutti i problemi. Era come noi. Poi incontrando un amico

virtuoso e, a causa di ciò, rinunciò al samsara, realizzò la rinuncia al samsara e generò bodhicitta. Ha generato compassione per tutti gli esseri senzienti e bodhicitta. Poi ha preso gli otto precetti Mahayana, poi li ha protetti bene. Quindi seguendo il sentiero ha raggiunto l'illuminazione. "Oh, così, anch'io questa volta, grazie alla gentilezza del guru, l'amico virtuoso, ho incontrato gli insegnamenti Mahayana. Se genero bodhicitta e seguo il sentiero, sicuramente raggiungerò l'illuminazione."

Gli esseri senzienti sono gioielli che esaudiscono i desideri

Quindi ... Quindi la base, il sentiero, il risultato, in tutti questi momenti, la base, il sentiero, il risultato, in tutti quei momenti, ho più bisogno di esseri senzienti. Ho sicuramente bisogno di loro, sono la cosa più importante, ciò che è maggiormente necessaria. Dai gioielli che esaudiscono i desideri ... Gli esseri senzienti sono un gioiello che esaudisce i desideri da cui ricevo tutta la felicità passata da rinascite senza inizio, tutta la felicità presente, tutta la felicità futura, inclusa l'illuminazione. Ogni singola felicità, la ricevo da ogni essere senziente, ogni essere infernale, ogni spirito famelico, ogni animale, ogni essere umano, ogni sura e asura. Sono gioielli che esaudiscono i desideri.

La tua illuminazione viene dagli esseri senzienti

Il Sutra Avatamsaka dice:

DI LZ DÜ SUM SANG GHIYE THAM CIA RAB TU GIUNG

Tutti i buddha del passato, presente e futuro vengono da loro.

DI LE L GHIEL WE NGAG PE YON TEN THAM CIA GIUNG

Tutte le qualità ammirate dai Buddha vengono da loro.

DI LE GIG TEN DRO WA KÜN GHIY DE WA GIUNG

Tutti i piaceri degli esseri mondani vengono da loro.

DI LE GHIYEL WE WANG POGHIUR WA THE TSOM ME

Non c'è dubbio che la tua illuminazione viene da loro.

Si dice in *Do De Phälpo Ce*, non conosco il sanscrito, *Do De Phälpo Ce: Di lä dü sum sang ghie tham ce rab tu giung*, "Da questi esseri senzienti" significa dagli esseri senzienti, ogni essere senziente, ogni insetto, ogni zanzara, ogni formica, ogni serpente, ogni essere orribile,

che pensi sia orribile, ogni essere senziente, il tuo nemico, il tuo nemico che ti critica, che ti critica sempre, che non ti piace. “Da loro”, *Di lä dü sum cantò ghie tham ce rab tu giung*, *Di le dü sum cantò ghie*, “Gli innumerevoli Buddha passati, presenti e futuri provengono da questo essere senziente”, da questo nemico, la persona che ti critica, a cui non piaci, questo insetto, questa zanzara, *woooooooooo*. “Tutti questi provenivano”, “Gli innumerevoli Buddha, Dharma e Sangha”, *Di lä dü sum cantò ghie tham ce rab tu giung*.

Di le ghie we ngag pe yön ten tham ce giung, “Da tutti questi esseri senzienti, tutte le qualità che i Buddha ammirano, tutte provengono da lui, ricevi da questo”. “Ricevi”, “Tutte le qualità dei Buddha che ammiri provengono da loro”, “ricevi da loro”. *Ssssh*. Quindi, *Di lä gig ten dro wa kün ghi de wa giung*, “Da ogni essere senziente ricevi”, “Da ogni essere senziente ricevi tutta la felicità, tutti i piaceri del mondo”. Tutti i piaceri del samsara, tutti i piaceri del mondo, li ricevi da loro, da ogni zanzara, da ogni formica, da ogni nemico, li ricevi. *Di lä gyäl wäi wang po gyur wa the tsom me*. A seconda di questa zanzara, a seconda di questa persona che ti picchia, ti critica, a seconda di ciò, ti illumini. A seconda della gentilezza di quella persona, diventi illuminato. A seconda della gentilezza della persona a cui non piaci, che ti disturba, che ti critica, a seconda di quella persona, raggiungi l’illuminazione. Ti liberi dal samsara, dagli oceani di sofferenze samsariche ti liberi e otterrai l’illuminazione.

Se abbandoni gli esseri senzienti e lavori solo per la tua felicità, non c’è differenza tra te e una formica

Sono i più preziosi. Sono i più preziosi, i più gentili, i più preziosi, i più gentili, i più cari, i tuoi più cari, i tuoi più cari, i tuoi gioielli che esaudiscono i desideri, tutti loro, il nemico e tutti gli animali, gli insetti che tu pensi che siano orribili, sono stati tutti tua madre da rinascite senza inizio e sono stati gentili, e saranno di nuovo tua madre e gentili sone tanti quanti il cidelo infinito. Quindi, se li dimentichi e abbandoni tutti quegli esseri senzienti, lavori *soooo/ooo* per la tua felicità, non c’è differenza tra te e un insetto, nessuna differenza. Tu e questa formica, tu e questa formica o questa zanzara, tigre, serpente o topo, nessuna differenza. Anche loro cercano la felicità individuale. Non sanno nulla

della gentilezza degli altri, che la felicità viene da loro, non ne hanno idea. Quindi, fra te e loro, non c'è alcuna differenza. Tu e questa minuscola zanzara, nessuna differenza.

Prendi gli Otto Precetti Mahayana per raggiungere lo stato dell'onniscienza

“Per il bene di tutte le madri esseri senzienti, questa volta devo liberare gli esseri senzienti proprio ora che ho ottenuto un corpo umano. Devo liberarli dagli oceani di sofferenza del samsara e portarli all'illuminazione da sola. Quindi, devo raggiungere l'illuminazione. Per essere in grado di farlo perfettamente devo raggiungere lo stato dell'onniscienza. Quindi di fronte ai buddha, bodhisattva e al guru prenderò gli Otto Precetti Mahayana”. Va bene. “Fino all'alba di domani proteggerò questi voti.” “Prenderò gli Otto Precetti di Mahayana e li proteggerò fino all'alba di domani”.
Va bene. Questo è tutto. Pausa pausa. Va bene.

Gli studenti offrono il mandala a Rinpoce

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 GHYEN 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.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Rinpoce continua dopo l'intervallo

Preghiera per prendere i Precetti

C'è l'inglese. Innanzitutto, penso che sia meglio farlo in inglese. Per

prima cosa lo leggerò in inglese. Quando c'è un *lobpon*, quando c'è un lama, puoi recitare sia [lama che *lobpon*] o semplicemente recitare *lobpon*. Per prima cosa reciterò in inglese. Adesso puoi inginocchiati. Inginocchiati.

(Rinpoce controlla se c'è qualcuno nella stanza che non abbia mai preso i precetti prima)

Inginocchiati. Per favore ripetete. Il lama, questo e quello. Questo proveniva da *Ja Ghiü Dögniyö Zhagpa*. Questi Otto Precetti Mahayana sono derivati da questo. Ecco perché implica essere vegetariani, vegetariani, non solo [niente] carne, niente cipolla o aglio. Poi ci sono alcune altre cose. Comunque, questa è la cosa principale, solo poche altre cose. Ecco perché implica essere vegetariani, niente carne, niente cipolla e aglio e così via; il motivo è che proviene dal tantra, *Ja Ghiü Dögniyö Zhagpa Ghiü*.

Visualizzare il guru come Budda Shakyamuni o, qui ho detto, come Budda della Compassione dalle Mille Braccia e mille occhi. Quindi, visualizzi così. Per favore ripeti.

[Rinpoche legge la parte seguente, pezzo per pezzo e tutti ripetono dopo di lui:]

**Voi tutti, buddha e bodhisattva delle dieci direzioni,
vi prego, prestatemi attenzione.
(Maestro, ti prego, prestami attenzione)
Proprio come i precedenti tathagata, distruttori del nemico,
i buddha perfettamente realizzati che,
come il divino e saggio cavallo
e il grande elefante,
fecero ciò che doveva essere fatto,
si impegnarono nelle azioni,
liberarono dai fardelli,
conseguirono in seguito il proprio beneficio,
spezzarono definitivamente le catene dell'esistenza,
e ottennero una perfetta parola,
una mente eccellentemente liberata
e la saggezza eccellentemente liberata,
per il bene di tutti gli esseri senzienti,
per beneficiare, per liberare,**

per eliminare le carestie,

*"per eliminare la guerra" lo ho aggiunto questo. Poi il punto successivo Per la prima volta non avete bisogno di dirlo potete lasciare come è nel testo carestie

e per fermare il danno causato dai quattro elementi),

per eliminare le malattie,

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

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

assunsero perfettamente l'ordinazione che purifica e rinnova, allo stesso modo

anch'io,

che mi chiamo (*ripeti il tuo nome*),

Devi dire il tuo nome.

da questo momento

fino all'alba di domani,

per il bene di tutti gli esseri senzienti,

per beneficiare,

per liberare,

per eliminare le carestie,

per eliminare la guerra,

e per fermare il danno causato dai quattro elementi

Questo vuol dire fuoco, terremoti, oceani come si chiama? Tsunami

per eliminare le malattie,

Il virus, tutte le malattie, pensiamo, in particolare, al virus.

Quindi ora dedico, prendendo i precetti. Questa è una cosa importante perchè questo è un metodo davvero molto importante per fermare il virus. È molto, molto importante. Questa è una cosa, prendere gli otto precetti Mahayana, anche se si tratta di guerra, terremoti, tsunami, tutte queste cose, fuoco, tutte quelle cose. Fermare il danno causato dai quattro elementi è molto buono perché in molti punti l'acqua è

scarseggia. C'è meno neve e l'acqua è scarsa, ci sono molti pericoli, quel pericolo, così per fermare il danno causato dai quattro elementi. Questo aiuta per molte cose. Stai prendendo i precetti, in particolare, questa volta per fermare il virus.

Devi capire specialmente per tutte le persone, le migliaia e le migliaia, le decine di migliaia, *bah, bah, bah* le persone che sono morte per il virus, stai prendendo gli Otto Precetti Mahayana. Il fatto che stai prendendo i precetti oggi è per tutte quelle persone che sono morte, tutte quelle persone che sono morte, per liberarli dai reami inferiori, [per loro] affinché possano ricevere un corpo umano perfetto, incontrare il Dharma, incontrare gli insegnamenti Mahayana, un perfetto guru qualificato che rivela il sentiero inequivocabile verso l'illuminazione e, compiacendoli maggiormente, per raggiungere l'illuminazione. Stai prendendo i precetti per tutti coloro che sono malati e per tutti quelli che sono morti. Pensa così. Pensaci. Se lo pensi, allora sei molto felice perché stai facendo qualcosa di utile per il mondo.

[Rinpoche legge la parte seguente poco a poco e tutti si ripetono dopo di lui:]

**per completare pienamente le trentasette pratiche che sono in armonia con l'illuminazione,
e per realizzare definitivamente l'insuperabile risultato della perfetta, completa illuminazione,
mi impegnerò perfettamente nell'ordinazione che purifica e rinnova. (x3)**

Anche la seconda recitazione verrà fatta in inglese.

(Rinpoche legge la preghiera per Prendere i Precetti in inglese e tutti ripetono dopo di lui)

Ora la terza recitazione della Preghiera per prendere i Precetti verrà fatta in tibetano e tutti ripetono dopo Rinpoche

CIÖG CIU NA SCIUG PE

SANG GHIYE DANG /

GIANG CIUB SEM PA THAM CE

DAG LA GONG SU SÖL /

(LOB PÖN GONG SU SÖL)

GI TAR NGÖN GHI

DE SCHIN SCEG PA

DRA CIOM PA

YANG DAG PAR

DZOG PE SANG GHIE /

TA CIANG SCE TA BU /

LANG PO CEN PO /

GIA WA GE SCING /

GE PA GE PA /

KHUR BOR WA /

RANG GHI DÖN /

GE SU THOB PA /

SI PAR KÜN TU GIOR WA /

YONG SU ZE PA /

YANG DAG PE KA /

LEG PAR NAM PAR DRÖL WE THUG /

LEG PAR NAM PAR DRÖL WE SCE RAB CEN /

DE DAG GHI /

SEM CEN THAM CE KYI DÖN GHI CIR DANG /

PHEN PAR GIA WE CIR DANG /

DRÖL WAR GIA WE CIR DANG /

MU GHE ME PAR GIA WE CIR DANG /

NE ME PAR GIA WE CIR DANG /

GIANG CIUB KYI CIOG KYI CIÖ NAM

YONG SU DZOG PAR GIA WE CIR DANG

LA NA ME PA

YANG DAG PAR

DZOG PE GIANG CIUB
 NGHE PAR TOG PAR GIA WE CIR /
 SO GIONG YANG DAG PAR DE PA /

DE SCIN DU DAG *[ripeti il tuo nome]*

Ripeti il tuo nome

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

PHEN PAR GIA WE CIR DANG /
 DRÖL WAR GIA WE CIR DANG /
 MU GHE ME PAR GIA WE CIR DANG /
 NE ME PAR GIA WE CIR DANG /

Pensa al virus, in particolare, pensa anche che molte persone sono morte per il virus, in particolare pensa a loro, che stai prendendo i precetti per loro.

GIANG CIUB KYI CIOG KYI CIÖ NAM
 YONG SU DZOG PAR GIA WE CIR DANG
 LA NA ME PA
 YANG DAG PAR
 DZOG PEI GIANG CIUB
 NGHE PAR TOG PAR GIA WE CIR /

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

Ora pensa di aver ricevuto gli Otto Precetti Mahayana alla presenza del Guru Cenresig che hai visualizzato e di tutti i Buddha e bodhisattva. Hai ricevuto gli Otto Precetti Mahayana.

Puoi pensare che li hai ricevuti nella natura della luce bianca, ti ha

pervaso. Li hai ricevuti e il tuo corpo è pieno di luce bianca di grande beatitudine.

Preghiera dell'impegno di mantenere i precetti

1) Il precetto di abbandonare l'azione di uccidere

(Rinpoce legge le righe in inglese e tutti ripetono dopo di lui)

Da ora in poi non ucciderò.

2) Il precetto di abbandonare l'azione di rubare

Non ruberò ciò che è posseduto da altri.

Anche raccogliere un fiore dal giardino di un monastero può essere rubare

Ricordo che in passato a volte, quando le persone venivano a trovarmi, raccoglievano, rompevano dei fiori che appartenevano al monastero. Li spezzavano e me li portavano. Probabilmente molti di loro possono non aver pensato di stare rubando. Potrebbero non aver pensato di rubare e pensavano fosse giusto offrirli perché i fiori erano lì. Probabilmente non hanno [il pensiero], "Queste sono le cose del monastero, non posso farlo." Probabilmente molte persone potrebbero non avere questo pensiero. *Kur sem*, il pensiero di rubare, potrebbero non averlo avuto.

L'azione completa del furto deve avere base, pensiero, azione e completamento

L'azione completa [di rubare ciò di cui si ha bisogno] *zhi* [la base], qualcosa persino un filo o un ago, qualcosa che costa [denaro]. Non immondizia o qualcosa che non costa nulla. Quindi non c'è *zhi*. *Zhi* è qualcosa che ha un valore economico. *Sampa* [pensiero-motivazione]. Un fiore costa. *Sampa*. *Zhi*. *Sampa* è il pensiero di rubare. *Sampa*. *Jorwa* [azione]. *Jorwa*, allora rompi il fiore. *Tarthug* [completamento]. *Tarthug* è quando pensi: "L'ho preso." "L'ho preso è mio", allora quello è *tarthug*.

Molte persone lo fanno, ma forse non hanno *kur sem* [il pensiero di rubare]. Se sapessero che è rubare, non lo farebbero. Penso che molte persone, alcune persone potrebbero non saperlo, che stanno

rubando. Manca il *kur sem*, il pensiero, la motivazione del furto. Non ci sono tutte e quattro le caratteristiche che rendono l'azione del rubare completa: *zhi, sampa, jorwa, tarthug*. Poiché non sanno di stare rubando, potrebbero non avere il pensiero, molte persone potrebbero non cadere nel furto. “Questo è un fiore del monastero, quindi non posso farlo. Non mi appartiene, quindi non posso farlo”, penso che riconoscano solo che è bello, così lo spezzano perché vogliono offrirlo a me. Ma in un monastero e anche in altri luoghi che appartengono ad altri, non puoi farlo. Se appartengono ad altre persone, non appartengono a te, quindi non puoi farlo. Potrebbero esserci altre cose ma, comunque, questo è solo un esempio.

3) Il precetto di abbandonare l'attività sessuale

[Rinpoche legge la frase in inglese e tutti ripetono dopo di lui:]

Mi asterrò dall'attività sessuale.

Qui nei precetti Mahayana significa qualsiasi tipo di attività sessuale, include tutto, la masturbazione, qualsiasi azione. Non specificata negli Otto Precetti Mahayana.

4) Il precetto per abbandonare il mentire

[Rinpoche legge le righe in inglese e tutti ripetono dopo di lui:]

Non mentirò.

Il peggiore modo di mentire è quando non si hanno realizzazioni, potere fingere di averli. Questo è il karma peggiore, il più pesante.

5) Il precetto di abbandonare l'assunzione di intossicanti

[Rinpoche legge le righe in inglese e tutti si ripetono dopo di lui:]

**Eviterò gli intossicanti,
poiché sono causa di molti errori.**

6) Il precetto da abbandonare di sedersi su sedili e letti grandi e alti

[Rinpoche legge la riga in inglese e tutti lo ripetono dopo:]

Non siederò su letti larghi, alti o sontuosi.

Sedili e letti alti possono causare il sorgere di affezioni

Un sedile alto, può causare orgoglio. Una grande pelle di animale, causa afflizioni, arroganza e cose del genere. Inoltre, gli otto tipi, come una pelle di tigre o qualcosa del genere, influiscono, provocano diverse afflizioni.

Se il tuo letto è alto, metti il materasso sul pavimento

Ciò che è permesso secondo Vinaya è l'altezza circa 30cm da terra, uno o due, come si chiama? Un cubito?

Ven. Roger: Cubito.

Rinpoce: un cubito. Questo è ciò che è detto nei testi del *Vinaya*. Più alto non è permesso.

In Occidente, i letti sono molto alti. Quindi, se hai preso Otto Precetti Mahayana, quella notte, mettiti il materasso sul pavimento, puoi dormire così. Non è necessario dormire su [un letto alto]. Abbiamo dormito su letti alti da rinascite senza inizio, quindi non ce n'è bisogno, non ci manca nulla. Quindi, puoi mettere il materasso sul pavimento, puoi dormire su quello, il giorno in cui hai preso i precetti. Così sarai in grado di mantenerli puri senza romperli, sarebbe meglio così. Poi gli Otto Precetti Mahayana vengono presi di rado, quindi quando li prendi, se non li mantieni tutti puri, non va bene. Se li hai presi molto alla leggera e non pensi seriamente, non va bene. Domani potresti morire. Potresti morire oggi, stanotte. Quindi, non vi è alcun precetto che tu abbia mantenuto puro. Non c'è nulla se muori lo stesso giorno, oggi, o muori il giorno successivo. Quindi, è così, è meglio mantenerli puri. Poiché in Occidente ci sono letti molto alti, metti il materasso [sul pavimento], quindi dormi lì ogni volta che prendi gli Otto Precetti.

7) Il precetto di abbandonare consumare cibo in periodi inappropriati
[Rinpoche legge in inglese e tutti ripetono dopo di lui:]

Non consumerò cibo nei periodi inappropriati.

Puoi fare colazione quando prendi i precetti regolarmente

Se prendi gli Otto Precetti Mahayana abbastanza regolarmente, ripetutamente, allora puoi fare colazione. Il mio guru radice, Kyabje Trijang Rinpoce, ha detto, ... Penso quando li prendevo, molti anni fa, li ho presi, quindi penso di avergli chiesto se potevo fare colazione. Se li prendi abbastanza spesso, puoi fare colazione. Se li prendi ogni tanto,

Rinpoche ha consigliato di consumare solo un pasto. È meglio essere più rigidi, se li prendi raramente. Quindi è tutto.

Per quanto riguarda il tempo ... Se si hanno problemi di salute allora quindi c'è bisogno di cibo quindi puoi fare colazione.

Dopo mezzogiorno, non mangiare nulla che produca escrementi

Se ... L'ora sbagliata, secondo l'orologio, è che dopo le dodici non devi mangiare. Non mangi yogurt, latte o metti dell'altro nello stomaco che diventi cacca. Lo zucchero, anche le caramelle, che si sciolgono in bocca, che non producono cacca, miele o cose che si sciolgono, puoi prenderle. Cose così. Non puoi consumare latte o cose del genere.

I monaci Theravadin non bevono tè al latte dopo mezzogiorno

Naturalmente, per i tibetani, il tè al latte è normale. Sembra normale, tè col latte. Ma, naturalmente, nello Sri Lanka, i Theravadins [prendono] il tè nel pomeriggio, solo tè, niente latte.

Qualche anno fa andai a vedere il dente di Buddha, ma non l'ho visto. Stavo andando dall'Australia in Nepal con Thubten Yeshe. Allora era monaca. In quel periodo Thubten Yeshe mi stava aiutando e viaggiava con me. Mi ha portato a Candi, nello Sri Lanka, dove c'è il dente di Buddha. Non lo si riesce a vedere, ma se sei un alto funzionario del governo hanno sicuramente un modo per vederlo. Quello che fanno i monaci, ogni mattina offrono le abluzioni al dente di Buddha. Non lo si vede. Alle otto prendono fuori uno stupai. Incredibilmente magnifico. All'esterno le persone offrono pentole di riso, completamente piene, sono tutte allineate. Poi li portano via nel pomeriggio per mangiarlo a casa dopo che è stato benedetto. Poi al piano di sotto, quattro uomini, non monaci, siedono nei quattro angoli e suonano i tamburi per un'ora. Lo fanno al mattino e alla sera. Molti giovani vengono a pregare. Sono stato felice di vederlo. Molte persone vengono a meditare. Poi è giunta una ragazza probabilmente con il suo primo figlio, lo mise sul pavimento, poi si inginocchiò per mezz'ora a pregare. Poi portò via il bambino. L'aveva portato per fargli ricevere le benedizioni dal Buddha. Poi al piano di sotto sono andato a recitare ad alta voce Bodhicharyavatara. Ogni cinque minuti arrivano i turisti. Potevano sentire la recitazione del Bodhicharyavatara perché stavo leggendo ad alta voce. Prima di ciò, ho fatto le prostrazioni. Prima o dopo, ho fatto prostrazioni, prostrazioni lunghe. Due monaci scesero per incontrarmi,

Alla fine, penso che i turisti smettessero di venire alle cinque, qui c'era un uomo indiano, quando me ne andavo, c'era un uomo indiano che mi aspettava, un uomo dello Sri Lanka, credo. Poi mi hanno inviato ad andare di sopra.

Non ero sicuro [se dovessi andare]. Ho pensato in India, a volte ho sentito che catturano persone e poi accendono un fuoco. Tengono [la persona] per aria, nello spazio, sottosopra. Accendono un fuoco e così dal corpo si produce olio. Mi è venuto in mente quando mi ha chiamato. Poi ho deciso di andare di sopra. I due monaci mi avevano chiamato. Gli avevano detto di chiamarmi. Era una specie di *Ciö kyi dar* (guardiano) o qualcosa del genere. I monaci non parlavano inglese. Erano molto simpatici, ma non parlavano inglese e io non parlavo la loro lingua. Sapevano che venivo dal Tibet, ed erano felici di incontrarmi. Mi hanno chiesto se volevo latte o tè. Per me, tè significa tè al latte, come in India, *ci ai*, tè al latte. Non ho detto che voglio il latte, ho detto tè. Poi hanno portato il tè. Era perfetto perché loro non bevono latte dopo le dodici. Ho detto tè e ha funzionato molto bene per il loro stile di vita. Poi mi hanno regalato il tè dello Sri Lanka. Alloggiavamo in un hotel inglese molto vecchio.

Penso ... Ma per i tibetani, il tè è sempre al latte, non c'era particolare enfasi per smettere di [berlo], ma penso che in modo rigoroso non si possa avere latte. Penso che il tè al latte sarebbe simile, non lo so, ma forse un po' di latte penso che vada bene.

Smetti di mangiare a mezzogiorno secondo l'orologio o il sole

Ora il pomeriggio secondo l'orologio sono le 12, ma alcune persone lo fanno secondo l'ora di Buddha, quella volta. Sono le 13:00, non so, 12:30 o 13.30, più o meno intorno a quell'ora, a metà giornata. Penso che siano le 12.30 o le 13.30. Il sole, quando metti un bastone, l'ombra del sole sul bastone, il sole è nel mezzo. Alcune persone seguono questo sistema, non l'orologio. Qualunque modo tu usi, purché sia corretto, va bene.

Una volta che smetti di mangiare, non ricominciare

Se si tratta di un alimento, *ze teng cig pa*. Quello che fai è prima di tutto devi mangiare bene poi una volta che ti fermi completamente non ti alzi per prendere altro cibo. Altrimenti, se mangi, poi ti fermi, poi di nuovo, "Oh, voglio mangiare di più", mangi di nuovo, quindi non

diventa *ze teng cig pa*, non diventa un pasto unico. Diventa due pasti. Questo è quanto ha detto Kyabje Serkong Tsenshab Rinpoce.

8) Il precetto per abbandonare profumi, ghirlande, ornamenti, ballare, cantare e così via

[*Rinpoche legge le righe in inglese e tutti ripetono dopo di lui:*]

**Eviterò di portare ornamenti, profumi e collane e,
anche di cantare, danzare e suonare.**

Quando fai puje per ragioni di Dharma, una danza religiosa o rituali di Dharma, Ciöd o canti rituali, questo è diverso perché è per ragioni di Dharma. Questo precetto si intende per i piaceri samsarici, non per ragioni di Dharma.

L'impegno di seguire l'esempio degli Arhat

[*Rinpoche legge le righe in inglese e tutti si ripetono dopo di lui:*]

**Proprio come gli arhat
mai compiono azioni come l'uccidere e così via,
anch'io non ucciderò e così via.
Possa io ottenere
velocemente
la suprema illuminazione.
Possa io liberare questo mondo,
disturbato da molte sofferenze
dall'oceano dell'esistenza.**

Mantra della moralità pura

Per i tibetani, sedersi è lo stesso che inginocchiarsi, ma per gli occidentali dico che possono sedersi [a questo punto] poiché per la recitazione del mantra ci vuole molto tempo.

Nel testo di Nyingma Monlam e in alcuni altri testi, OM AMOGHA ŚCĪLA SAMBHARA SAMBHARA, è ripetuto due volte [SAMBHARA] nel Nyingma Monlam e l'ho visto anchje in un altro testo. Ma [secondo] Kyabje Trijang Rinpoce, il mio guru radice e molti altri testi Ghelug, non hanno SAMBHARA due volte. Hanno BHARA BHARA, ma SAMBHARA

è uno. Penso che forse non è che manchi qualcosa, ma uno è più elaborato e l'altro breve.

[*Rinpoche dà il lung del mantra tre volte e tutti si ripetono dopo di lui:*]

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

Dopo la trasmissione orale con il mantra ripetuto tre volte, tutti recitano il mantra per 21 volte insieme a Rinpoce.

Se per caso ne avete recitati di più ora la prossima volta ne recitate meno.

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

[*Rinpoche legge le righe in inglese e tutti ripetono dopo di lui:*]

**Mantenendo la condotta morale priva di errori
delle regole del Dharma,
la condotta morale incontaminata,
la condotta morale non corrotta dall'orgoglio,
possa io portare a compimento la perfezione della moralità.**

Dedica

Dedica per generare Bodhichitta

A causa di tutti i meriti passati, presenti e futuri accumulati da me,
tutti i meriti dei tre tempi accumulati da innumerevoli esseri senzienti

e innumerevoli buddha, possa la bodhicitta non degenerare nei nostri cuori e di tutti gli esseri senzienti, possa essere generata e dove è stata generata aumentare sempre più e non degenerare.

Dedica per prendere la sofferenza e dare felicità

DRO WE DUG NGHEL DAG LA MIN

Possa la sofferenza degli esseri trasmigratori maturare su di me,

DAG GHE MA LÜ DER MIN SCIOG

e possano le mie virtù maturare su di loro.

Forse questa stanza viene dalla *Preziosa Ghirlanda* “Possa la sofferenza degli esseri senzienti maturare su di me”. Questo vuol dire nel proprio cuore, e sul pensiero egoistico che così vengono eliminati, come l’ignoranza che si afferra all’io come reale. Vengono distrutti insieme. Ciò significa che le sofferenze e le non virtù possono essere prese insieme.

DAG GHE MA LÜ DER MIN SCIOG

e possano le mie virtù maturare su di loro.

“Possa ogni mia singola virtù maturare su di loro”. Questo vuol dire anche i risultati, felicità fino all’illuminazione, possa maturare su di loro.

Dedica di sigillare 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 esistono come mero nome, a causa di quello, possa io, che esisto come mero nome, ottenere lo stato di buddha, che esiste come mero nome, e guidare tutti gli esseri senzienti, che esistono come mero nome, a quello stato di buddha, che esiste come mero nome, da solo, che esisto come mero nome.

Dedicare come fecero tutti i Buddha e Bodhisattva del passato

GIAM PEL PA WÖ GI TAR KHYEN PA DANG

Come l’eroe Manjushri e come Samantabhadra

KÜN TU ZANG PO DE YANG DE SCIN TE

hanno realizzato il modo di essere delle cose,

DE DAG KÜN GHI GE SU DAG LOB CIR

nello stesso modo dedico totalmente tutte queste virtù,

GHE WA DI DAG THAM CE RAB TU NGO

affinché possa seguirli nel loro addestramento.

DÜ SUM SCEG PE GHIEL WA THAM CE KYI

Dedico totalmente tutte e mie radici di virtù

NGO WA GANG LA CIOG TU NGAG PA DE

con la dedica considerata come la suprema

DAG GHI GHE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG

da tutti i vittoriosi che sono apparsi nei tre tempi,

ZANG PO CIÖ CIR RAB TU NGO WAR GHI

per avere una condotta pura.

**Dedicare affinché gli insegnamenti di Lama Tzong Khapa si
diffondano nei cuori di tutti gli esseri senzienti**

CIO KYI GHIEL PO TZONG KHA PE

Affinché il sentiero del Dharma

CIO TSUL NAM PAR PHEL WA LA

del re del Dharma Tzong Khapa prosperi,

GHEG KYI TSEN MA SCI WA DANG

possano tutti i segni degli ostacoli essere pacificati

THÜN KYEN MA LÜ TSANG WAR SCIOG

e tutte le condizioni favorevoli essere completate.

DAG DANG SCEN KYI DÜ SUM DANG

A causa dei due tipi di meriti

DREL WE TSOGG GNI LA TEN NE

dei tre tempi di me stesso e degli altri,

GHIEL WA LO SANG DRAG PA YI

possano gli insegnamenti del vittorioso, Losang Dragpa,

TEN PA YÜN RING BAR GHIUR CIG

illuminare e risplendere per sempre.

Recita questo. Possa Sua Santità ... Ciu Nan Lai, ho fatto una traduzione del commentario a Dharamsala molti, molti anni fa. Sua Santità ha consigliato di aggiungere le seguenti preghiere:
(Tutti recitano insieme a Rinpoce in inglese)

**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.**

**Possa chi è impaurito cessare di essere spaventato
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 gli esseri senzienti,
fino ad allora, possa esserci anch'io,
per eliminare la sofferenza degli esseri trasmigratori.**

Dedicare affinché i desideri di Sua Santità siano soddisfatti

GIG TEN KHAM DIR PHEN DE MA LÜ PA

Gioiello che esaudisci i desideri,

GANG LE GIUNG WE SAM PHEL YI SCIN NOR

fonte di ogni singolo beneficio e felicità in questo mondo,

KA DRIN TSUNG ME TEN DZIN GHIA TSO LA

incomparabilmente gentile, Tenzin Ghiatso, ti supplico:

SÖL WA DEB SO THUG SCE LHÜN DRUB SCIOG

possano i tuoi santi desideri essere esauditi spontaneamente.

Per la lunga vita di Lama Zopa Rinpoce

THUB TSHÜL 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;

SCIOG SUM KUR WE LEG MÖN THU DRUB PA

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

DAG SOG DÜL GIE GÖN DU SCIAB TEN SCIOG

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



Foundazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana