

# Breve Meditazione di Vajrasattva



**Istituto Lama Tzong Khapa**



## **Ringraziamenti dell'editore inglese**

Siamo profondamente grati a Lama Zopa Rinpoce per il suo incessante e impareggiabile modo di elargire amore, compassione, saggezza e guida; a tutti i nostri benefattori, grandi e piccoli, regolari e occasionali; e naturalmente al grande Lama Yesce, che diede inizio a tutto questo e la cui gentilezza amorevole supera quella dei buddha del passato, del presente e del futuro.

*Possa chiunque vede, tocca, legge, ricorda questo libretto, ne parla o ne pensa, non rinascere mai in circostanze sfortunate, avere solo rinascite favorevoli alla perfetta pratica del Dharma, incontrare una guida spirituale perfettamente qualificata, sviluppare rapidamente bodhicitta e ottenere immediatamente l'illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti.*



LAMA ZOPA RINPOCE

**BREVE MEDITAZIONE  
DI VAJRASATTVA**

Purificazione  
con i quattro poteri oppONENTI

a cura di Nicholas Ribush

Istituto Lama Tzong Khapa • Pomaia (PI)  
[www.iltk.org](http://www.iltk.org)

Prima edizione italiana: 2011

© Istituto Lama Tzong Khapa  
Pomaia - Pisa - Tel. 050 685654 -  
[www.iltk.org](http://www.iltk.org)

Traduzione dall'inglese di Adalia Telara  
Tutti i diritti riservati

Titolo originale dell'opera:  
*Daily Purification – A Short Vajrasattva Practice*

© Lama Zopa Rinpoce 2001  
Lama Yeshe Wisdom Archive

Grafica di Elena D'Agostino

*A tutti i miei Maestri  
ed ai miei genitori  
Annemarie ed Helmut  
con profonda gratitudine  
Gisella*

## Introduzione dell'editore inglese

Nel libro *La liberazione nel palmo della tua mano*, Pabongka Rinpoce spiega come l'eccelso Atisha purificasse immediatamente ogni negatività, grande o piccola che fosse. Perfino in pubblico o mentre andava a cavallo, se si rendeva conto di un'infrazione della propria etica, smetteva qualsiasi cosa stesse facendo, si inginocchiava e subito purificava con i quattro poteri oppONENTI: i poteri dell'affidarsi, del pentirsi, dell'applicare il rimedio e dell'astenersi.

Naturalmente, paragonato a noi, Atisha non aveva così tante negatività da purificare. Tuttavia, era solito dire: "Non ho mai rotto i voti di *pratimoksha*, ho infranto raramente i voti del bodhisattva, ma riguardo ai voti tantrici, li ho trasgrediti in modo simile a un rovescio di pioggia".

Atisha praticò in quel modo la purificazione



perché aveva una profonda conoscenza dei meccanismi psichici del karma negativo, specialmente nei suoi quattro aspetti fondamentali: il karma negativo porta sicuramente sofferenza; si moltiplica in modo esponenziale; se sradicato, non può più portare risultati di sofferenza; una volta creato, non scompare mai spontaneamente.

Con lo studio e la pratica del Dharma, possiamo cercare di raggiungere il livello di comprensione di Atisha. Nel frattempo dovremmo provare a praticare come lui.

Per questo, mosso dalla sua grande compassione, Lama Zopa Rinpoce ha composto questa breve pratica di Vajrasattva e ha chiesto che fosse pubblicata in un formato tascabile in modo da averlo sempre a disposizione. In questo modo possiamo praticare come il grande Atisha: appena ci rendiamo conto di avere infranto un voto o creato un qualsiasi tipo di karma negativo, possiamo ricorrere al nostro

piccolo libro di Vajrasattva e purificare quelle negatività con i quattro poteri oppONENTI, senza alcun indugio.

### **Nota dell'editore italiano**

L'Istituto Lama Tzong Khapa desidera ringraziare Roberta Scandellari e Leonardo Cirulli per la revisione del testo.

## Breve meditazione di Vajrasattva

### **IL POTERE DELL’AFFIDARSI (A): PRENDERE RIFUGIO**

“Per sempre prendo rifugio nel Buddha,  
nel Dharma e nel Sangha,  
prendo rifugio in tutti e tre i veicoli,  
nei daka e nelle dakini del mantra yoga  
segreto,  
negli eroi e nelle eroine, nelle divinità  
e nei bodhisattva dei dieci terreni,  
ma soprattutto per sempre prendo rifugio  
nel mio santo guru.” (x3)

### **IL POTERE DEL PENTIMENTO**

Per prima cosa richiama alla memoria la definizione di karma negativo: qualsiasi azione che dia un risultato di sofferenza, di

solito un'azione motivata da ignoranza, attaccamento o avversione.

“Quasi tutte le azioni che compio, ventiquattro ore su ventiquattro, sono motivate da preoccupazioni mondane, dall’attaccamento alle comodità di questa vita. È così dalla nascita alla morte in questa vita ed è stato così da infinite rinascite. Quasi ogni azione che ho compiuto è stata non-virtuosa, causa di sofferenze. Non solo questo: oltretutto ho trasgredito continuamente i miei voti di pratimoksha, del bodhisattva e del tantra. Peggio ancora, ho creato il più gravoso dei karma negativi nei confronti dei miei amici virtuosi: arrabiandomi con loro, generando visioni errate, mancando di dedizione nei loro riguardi, danneggiando i loro venerabili corpi e ignorando i loro consigli. Avere queste impronte negative nel mio continuum mentale è insopportabile. È come se avessi ingoiato un veleno mor-

tale. Devo praticare subito l'antidoto e purificare immediatamente, senza alcun indugio, tutto questo karma negativo.”

In questo modo genera un forte senso di sollecitudine e di pentimento.

### **RICORDA L'IMPERMANENZA E LA MORTE**

“Molte persone della mia età o più giovani di me sono morte. È un miracolo che io sia sempre vivo e abbia questa incredibile opportunità di purificare il mio karma negativo. La morte è sicura, ma il momento della morte è incerto. Se dovessi morire adesso, rinascerei di sicuro nei reami inferiori. Poiché non sarò in grado di praticare il Dharma in quegli stati, rimarrò nei reami inferiori per innumerevoli eoni. Per questo motivo, come sono incredibilmente

fortunato di poter purificare il mio karma negativo proprio adesso, senza un attimo di indugio, praticando la meditazione-recitazione di Vajrasattva!”

### **IL POTERE DELL’AFFIDARSI (B): GENERARE BODHICITTA**

“Tuttavia, non praticherò questa purificazione di Vajrasattva soltanto per me: lo scopo della mia vita è liberare dalla sofferenza e dalle sue cause tutti gli esseri degli inferni, i preta, gli animali, gli umani, i sura, gli asura, gli esseri dello stato intermedio, e condurli all’insuperabile illuminazione. Per fare questo, anzitutto devo io stesso ottenere l’illuminazione. Perciò, devo purificare immediatamente tutto il mio karma negativo praticando la meditazione-recitazione di Vajrasattva.”

## VISUALIZZAZIONE

“Sulla sommità del mio capo, seduti sopra un cuscino di loto e luna, vi sono Vajrasattva padre e madre. I loro corpi sono bianchi; entrambi hanno un volto e due braccia. Il padre tiene in mano un vajra e una campana, la madre tiene un coltello ricurvo e una calotta cranica. Sono abbracciati. Il padre è ornato con sei mudra e siede nella posizione vajra, la madre è ornata con cinque mudra e siede nella posizione del loto.”

“Vajrasattva è il mio guru-radice, la mente divina di tutti i buddha, il *dharmakaya* che per la sua incontenibile compassione, che abbraccia me e tutti gli altri esseri senzienti, appare in questa forma per purificare me e gli altri.”

In questo modo la tua mente si è trasformata nella devozione al guru, l'essenza di

tutte le benedizioni e le realizzazioni del sentiero verso l'illuminazione.

“Sopra un disco di luna al cuore di Vajrasattva c'è una HUM circondata da una ghirlanda del mantra di cento sillabe. Un potente flusso di nettare bianco sgorga dalla HUM e dalla ghirlanda del mantra e vengo purificato da tutte le malattie, dai danni degli spiriti, dal karma negativo e dalle oscurazioni.”



**IL POTERE DEL RIMEDIO:  
LA RECITAZIONE DEL MANTRA**

OM VAJRASATTVA SAMAYA  
MANUPALAYA,VAJRASATTVA DENOPA  
TITHA DIDO ME BHAVA, SUTO KAYO  
ME BHAVA, SUPO KAYO ME BHAVA,  
ANURAKTO ME BHAVA, SARVA  
SIDDHI ME PRAYATSA, SARVA KARMA  
SU TSAME, TSITTAM SHRIYAM KURU  
HUM, HA HA HA HA HO, BHAGAVAN  
SARVA TATHAGATA, VAJRA MAME  
MUN TSA, VAJRA BHAVA MAHA  
SAMAYA SATTVA AH HUM PHET

Il significato del mantra:

*Tu, Vajrasattva, hai generato la mente dell'illuminazione (bodhicitta) in accordo alla tua promessa (samaya). La mente divina è arricchita dalle divine e simultanee azioni di liberazione degli esseri trasmigratori dal sam-sara (gli aggregati di sofferenza errabondi di vita in vita). Qualsiasi cosa succeda nella mia vita - felicità o sofferenza, bene o male - con una mente divina e compiaciuta, non abbandonarmi ma guidami. Ti prego, consolida tutte le felicità, incluse le felicità dei reami superiori, attua ogni tipo di azione e le realizzazioni sublimi e comuni e, ti prego, fa che la gloria delle cinque saggezze dimori nel mio cuore.*

Recita il mantra sette o ventuno o più volte che puoi, praticando le tre tecniche di purificazione verso il basso, verso l'alto e istantaneamente.<sup>1</sup>

## **GENERARE LA FIDUCIA DI AVERE PURIFICATO**

“Dalla sommità del mio capo, Guru Vajrasattva dice: ‘Figlio del lignaggio<sup>2</sup>, le tue negatività, le oscurazioni e le promesse infrante o danneggiate sono state completamente purificate.’”

Genera una forte fiducia che esse sono state purificate proprio come ha detto Guru Vajrasattva.

## **IL POTERE DI ASTENERSI DAL CREARE ANCORA NEGATIVITÀ**

“Di fronte a te, Guru Vajrasattva, faccio voto di non commettere mai più quelle azioni negative dalle quali mi posso facilmente astenere e di non commettere per un giorno, un’ora o almeno pochi secondi quelle azioni negative dalle quali trovo difficile astenermi.”

## ASSORBIMENTO

Guru Vajrasattva è estremamente felice della tua promessa. Vajrasattva madre e padre si fondono in luce e si dissolvono in te. Il tuo corpo, la tua parola e la tua mente diventano inseparabili da corpo, parola e mente di Vajrasattva.

## DEDICA

“Nella vacuità non c’è un io, un creatore di karma negativo; non c’è azione che crea karma negativo; non c’è karma negativo creato.”

Per un po’ di tempo poni la tua mente sulla vacuità. In questo modo, osserva tutti i fenomeni come vuoti: non esistono dalla loro parte. Con questa consapevolezza della vacuità, dedica il merito.

“Per il merito dei tre tempi, creato da me,

dai buddha, dai bodhisattva e dagli altri esseri senzienti (che appaiono reali, dalla loro parte, ma sono vuoti), possa l'io (che appare reale ma è vuoto) conseguire l'illuminazione di Guru Vajrasattva (che appare reale ma è vuoto) e guidare tutti gli esseri senzienti (che appaiono reali ma sono completamente vuoti) a quella illuminazione (che appare reale ma è vuota), da solo (che appare reale ma è totalmente vuoto anch'esso, non esistente dalla sua parte).

Possa la preziosa bodhicitta, la fonte di ogni felicità e successo per me e per tutti gli esseri senzienti, generarsi nella mia mente e in quella di tutti gli esseri senzienti senza alcun indugio; e possa aumentare quella che è stata generata.

Possiamo, io e gli altri esseri senzienti, avere Lama Tzong Khapa come guru diretto in tutte le nostre vite, non essere mai

separati, nemmeno per un secondo, dal puro sentiero grandemente lodato dai buddha conquistatori, e attuare al più presto nelle nostre menti il sentiero completo - i tre sentieri principali e i due stadi del Tantra dello Yoga Supremo - la cui radice è la devozione al guru.

Come il coraggioso Manjushri e Samantabhadra realizzarono le cose come sono, dedico tutte queste virtù nel modo migliore, così che possa seguire il loro esempio.

Qualsiasi dedica i vittoriosi dei tre tempi andati nella beatitudine abbiano lodato essere la migliore, allo stesso modo dedico perfettamente tutte queste radici di virtù, così da compiere azioni virtuose.”

## *Note*

- 1 Per i particolari di questi tre metodi, si veda *Heruka Vajrasattva, La gioia luminosa della mente pura*, Chiara Luce Edizioni, Pomaia 1994 pp 68-69
- 2 Questo 'figlio del lignaggio' non è riferito ad alcuna particolare tipologia, ma indica un essere senziente con un certo tipo di mente, che a sua volta fa riferimento alla famiglia del buddha cui è stato iniziato.

## *Fonti*

Lama Zopa Rinpoce, *Teaching from the Vajrasattva Retreat*. Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston, 2000.

Lama Yesce, *The Tantric path of Purification*, Wisdom Publication, Boston, 1995.

## *Colophon*

Questo insegnamento è stato dato da Lama Zopa Rinpoce durante il ritiro di Vajrasattva, Land of Medicine Buddha, Soquel, California, USA, 1999, e revisionato a New York nel novembre 1999.

## ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

L'Istituto Lama Tzong Khapa (ILTK) è uno tra i più importanti e attivi centri residenziali di studio e di pratica del Buddhismo tibetano in Occidente. È stato fondato nel 1977 da Lama Thubten Yesce e da Lama Thubten Zopa Rinpoce, attuale direttore spirituale, ed è sotto la guida spirituale di Sua Santità il XIV Dalai Lama. È affiliato alla Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT) e associato all'Unione Buddhista Italiana (UBI).

Da oltre trent'anni è impegnato nella diffusione degli insegnamenti buddhisti della *tradizione Mahayana Ghelug*, fondata dal grande maestro spirituale ed erudito tibetano *Lama Tzong Khapa* (1357-1419), attraverso corsi, ritiri di meditazione e programmi di studio tenuti da Maestri altamente qualificati che attirano studenti da tutto il mondo. I percorsi di studio e pratica della filosofia buddhista sono a vari livelli, da



quelli introduttivi a quelli più avanzati: ABC della meditazione, Fondamenti del Buddhismo, Alla Scoperta del Buddhismo, Basic Program, Masters Program di studi buddhisti avanzati di Sutra e Tantra.

L'Istituto offre inoltre corsi e ritiri ispirati ad altre tradizioni spirituali, nonché corsi e programmi di formazione su tematiche legate alle scienze cognitive, alla psicologia, all'educazione di giovani e adulti, corsi di supporto agli ammalati e ai morenti, di medicina alternativa e di cura per l'ambiente.

Istituto Lama Tzong Khapa  
Via Poggiberna 15  
56040 – Pomaia (Pisa)  
Tel. 050 685654

[www.iltk.org](http://www.iltk.org)

## LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

Il LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE (LYWA) è una raccolta che comprende le opere di Lama Thubten Yesce, Lama Thubten Zopa Rinpoce ed è una sezione della Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT - [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)). L'ARCHIVE è stato fondato nel 1966 da Lama Zopa Rinpoce, il suo direttore spirituale, per rendere disponibili in vari modi gli insegnamenti che contiene. La distribuzione gratuita di libretti di insegnamenti opportunamente curati per la pubblicazione è uno di questi modi.

Lama Yesce e Lama Zopa Rinpoce cominciarono a insegnare al monastero di Kopan, Nepal, nel 1970. Da allora gli insegnamenti sono stati registrati e trascritti. Attualmente, il LYWA dispone di circa 7.000 registrazioni e circa 40.000 pagine di insegnamenti trascritti.

Qui al LYWA conserviamo i nastri e li trasferiamo sui mezzi di comunicazione digitale; curiamo e pubblichiamo gli insegnamenti per una distribuzione gratuita; revisioniamo gli insegnamenti per renderli pubblicabili come libri da vendere; manteniamo e sviluppiamo il nostro sito web [www.lamayeshe.com](http://www.lamayeshe.com)

Tutto questo lavoro dipende dalla compassione di lettori gentili come voi. Per favore, aiutateci a rendere il Dharma gratuitamente disponibile, e specialmente gli insegnamenti di Lama Yesce e Lama Zopa Rinpoce, inviandoci una generosa donazione.

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE  
PO Box 356, Weston, MA 02493, USA  
Tel. (781) 899-9587  
fax (413) 845-9239  
[info@LamaYeshe.com](mailto:info@LamaYeshe.com)  
[www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)



## DEDICA

Per il merito creato con il redarre, leggere, riflettere e condividere questo libretto con gli altri, possano tutti gli insegnanti di Dharma condurre un'esistenza lunga e in buona salute, possa il Dharma diffondersi nelle estensioni infinite dello spazio e possano tutti gli esseri senzienti ottenere rapidamente l'illuminazione.

In qualsiasi reame, nazione, zona o luogo si trovi questo libro, possa non esserci guerra, siccità, carestia, malattie, incidenti, disarmonia o infelicità; possa esservi soltanto grande prosperità, possa qualsiasi cosa necessaria essere facilmente ottenuta, possano tutti essere guidati esclusivamente da insegnanti di Dharma perfettamente qualificati, godere della felicità del Dharma, avere amore e compassione per tutti gli esseri, essere solo di beneficio e non danneggiare mai gli altri.



*Lama Thubten Zopa Rinpoce* è nato a Thami, nel Nepal, nel 1946. All'età di tre anni fu riconosciuto come la reincarnazione del lama di Lawudo, vissuto nelle vicinanze. All'età di dieci anni, Rinpoce si trasferì in Tibet, dove rimase finché l'occupazione cinese lo costrinse, nel 1959, all'esilio in India, dove incontrò Lama Yesce. I due Lama si recarono in Nepal nel 1967 e iniziarono a insegnare il Dharma agli occidentali. Nel 1974 cominciarono a viaggiare per il mondo, insegnando e fondando centri di Dharma. Quando Lama Yesce lasciò il corpo, nel 1984, Rinpoce subentrò alla guida spirituale della loro organizzazione, la Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT), che ad oggi conta oltre 150 centri, opera in circa trenta nazioni e continua a fiorire sotto la sua incomparabile guida.

