

*Consigli per commemorare
l'anniversario della
dipartita del Guru*

*Estratto da Le cento chiare realizzazioni
della gloriosa Tradizione Narthang
di Namkha Drag*

Traduzione di Lama Zopa Rinpoce

FPMT

Lama Zopa Rinpoche
Practice Series



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

©2022

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

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con alcun mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, mezzi di archiviazione o tecnologie conosciute o non ancora sviluppate, senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Caratteri: Calibri 12/15, Lydian BT.

Questo testo fa parte della serie di *Lama Zopa Rinpoche Practice Series* che è una speciale raccolta di materiali di pratica che serve a presentare e preservare il lignaggio delle pratiche, trasmissioni orali, istruzioni e traduzioni di Rinpoce.

Note tecniche

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

Recita questi due versi tre volte.

Le parole in parentesi quadre sono state aggiunte dal redattore o da Lama Zopa Rinpoce per maggiore chiarezza. Per esempio:

Possa io vedere qualsiasi azione fatta come le perfette azioni di un buddha.

Prefazione

Lama Yeshe, il cui santo nome è estremamente difficile da menzionare e la cui gentilezza è difficile da esprimere, si è spento la mattina presto del primo giorno del Nuovo Anno Tibetano (Losar) nel 1984. Sono stato con Lama per molti anni, e durante quel periodo molti centri FPMT - soprattutto centri di meditazione, ma anche alcune scuole e ospizi - sono stati avviati da lui.

Da tempo avevo intenzione di spiegare cosa fare nell'anniversario della scomparsa di Lama Yeshe (*gong dzog*¹), ma non l'ho fatto fino ad ora. Come spiegato nel testo "*Cento chiare realizzazioni della gloriosa tradizione Narthang*" di Namkha Drag, si dovrebbero fare delle offerte in quel giorno, per esempio facendo l'offerta della Lama Ciopa e dello Tsog. Potete anche fare lo stesso nell'anniversario della scomparsa di altri Lama, come Choden Rinpoce e Ribur Rinpoce. Fare offerte nell'anniversario della morte di un guru è una pratica incredibile in quanto porta alla più grande purificazione del karma negativo e fa accumulare moltissimi meriti.

Lama Zopa Rinpoce
Kopan Monastery,
Nepal 10 marzo 2021

Consigli per commemorare l'anniversario della dipartita del Guru

*Estratto da Le cento chiare realizzazioni
della gloriosa Tradizione Narthang*

Omaggio dell'autore

Mi prostro ai santi guru.

I benefici di fare le offerte

Fare offerte nell'anniversario della dipartita del guru è estremamente significativo per le seguenti ragioni:

*La raccolta abbreviata*² dice:

Fare offerte a centomila esseri ordinari

è lo stesso che fare offerte a un bramino puro.

Fare offerte a centomila brahmini puri

è lo stesso che fare offerte a un re che gira la ruota.³

Fare offerte a centomila re che girano la ruota

è lo stesso che fare offerte a un [ārya] che ha realizzato la saggezza trascendentale.

Fare offerte a centomila esseri che hanno realizzato la saggezza trascendentale

è lo stesso che fare offerte a un arhat.⁴

Fare offerte a centomila arhat

è lo stesso che fare offerte a un guru.

Si dice che ci sia un testo tantrico che afferma:

Offrire una goccia di olio profumato a un singolo poro del guru crea meriti molto più vasti che fare offerte a tutti i buddha dei tre tempi.⁵

Inoltre il grande ghesce kadampa Sciarawa citando il *Tantra Radice di Guhyasamāja* e la *Rete dell'illusione magica di Vairociana*, disse che fare offerte nell'anniversario della scomparsa del guru ha sei tipi di benefici che sono:

1. Soddisfi i santi desideri del tuo guru.
2. Purifichi il karma negativo e le oscurazioni accumulate in relazione al tuo guru.⁶
3. Accumuli meriti estesi.
4. Nelle tue vite future incontrerai i guru.⁷
5. Sarai un oggetto che i guru addestreranno.
6. Cesserai velocemente il tuo saṃsāra.⁸

Fare offerte con i sei ricordi

Come devono essere fatte le offerte? Devono essere fatte con i sei ricordi:

1. Ricorda come erano i corpi dei guru quando erano vivi.
2. Ricorda che, inizialmente, dopo aver preso l'ordinazione di colui/lei che rinuncia, il tuo guru ha perseverato nei tre addestramenti superiori, e ricorda le qualità della mente santa del tuo guru che possiede gli insegnamenti trasmessi e le chiare realizzazioni.
3. Ricorda le storie della liberazione⁹ non condivise con altri sistemi dei grandi condottieri,¹⁰ il lignaggio dell'insegnamento dell'unica divinità il Grande Jowo Atiśa,¹¹ che è la tradizione del Dharma degli esseri di capacità superiori.
4. Ricorda la gentilezza del tuo guru, pensando che tutte le perfezioni del saṃsāra e al di là del saṃsāra, compresa la tua felicità e benessere vengono dal guru.

5. Ricorda le benedizioni del tuo guru, pensando che tutto ciò che desideri come essere capace di pensare al Dharma deriva dalle benedizioni del tuo guru.
6. Ricorda la devozione al tuo guru, riconoscendo e ricordando che non c'è differenza tra il tuo guru e il Buddha.

Quando sei benedetto dal tuo guru in questo modo cerca di fare più offerte possibili ai Tre Rari e Supremi e offri il servizio al saṅgha per mezzo dei sei ricordi.¹²

Nell'anniversario della dipartita del tuo guru, fai offerte come descritto sopra, per esempio facendo la *Lama Ciopa* con l'*Offerta dello Tsog*. Poi, offri e dedica le radici di virtù che hai accumulato.

Offrire e dedicare le radici di virtù accumulate

Con profonda devozione e rispetto per il tuo guru, pensa che gli innumerevoli buddha e bodhisattva sono presenti come testimoni e recita:

Tutti i buddha e bodhisattva che dimorano nelle dieci direzioni, per favore pensate a noi. Saṅgha per favore pensate a noi.

Tutte le radici della virtù - riunite in una sola, accumulate e messe insieme - per quanti meriti di virtù e meriti di saggezza trascendentale¹³ abbiamo accumulato facendo offerte ai Rari e Supremi, offrendo servizio a coloro che sono intenti alla virtù,¹⁴ offerto torme ai *bhuta*, proteggendo i nostri voti,¹⁵ facendo recitazioni,¹⁶ essendoci impegnati nell'ascolto, nella riflessione e nella meditazione, e così via, offriamo al padre, il guru, il perfetto amico virtuoso, Ghelong Bodhisattva (*inserisci il nome del tuo guru*), insieme al lignaggio dei suoi figli.

Con le nostre offerte, possano le speciali sante intenzioni dei nostri guru, gli amici virtuosi, avere sempre più successo. Che tutti gli oggetti di abbandono dei sentieri e dei terreni graduali, tutti gli ostacoli e tutte le oscurazioni di qualsiasi tipo, possano essere puliti e purificati. Procedendo gradualmente sui cinque sentieri e sui dieci

bhūmi, possiamo noi e gli altri raggiungere rapidamente la piena illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti.

Inoltre, per noi, tutte la raccolta di vizi di qualsiasi tipo che abbiamo creato in relazione al guru, come l'aver danneggiato il corpo santo, l'aver inseguito la ricchezza del guru, l'aver disobbedito ai consigli del guru, l'aver espresso verbalmente delle colpe,¹⁷ aver giudicato e disturbato la mente santa, possano essere purificate.

Inoltre, in tutte le nostre vite, possiamo essere in grado di incontrare amici virtuosi perfetti. Avendoli incontrati, possiamo essere in grado soltanto di compiacerci.¹⁸

Possiamo noi non dispiacere gli amici virtuosi, nemmeno per un secondo. In tutte le nostre vite, possiamo noi essere sostenuti dalle menti sane degli amici virtuosi. Possiamo noi essere sempre in grado di affidarci agli amici virtuosi.¹⁹

Possiamo noi essere guidati da amici virtuosi che ci rivelino le istruzioni. Possiamo essere in grado di seguire gli amici virtuosi. In tutte le nostre vite, possiamo realizzare la concentrazione che non dimentica i nostri amici virtuosi. Possiamo noi godere delle straordinarie storie della liberazione degli amici virtuosi. Alla fine, possiamo noi realizzare rapidamente la piena illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti.

Colophon

Colophon originale:

Elaborato da Namkha Drag secondo gli insegnamenti del guru.

Colophon dell'editore:

Tradotto da Lama Zopa Rinpoce da *dpal snar thang pa'i mngon rtogs brgya rtsa*, *Le cento chiare realizzazioni della gloriosa tradizione Narthang* (Narthang Ghyatsa) nel 2021 durante gli insegnamenti sull'addestramento mentale nel periodo del COVID-19, video 91-93, Kopan Monastery, Nepal, Marzo 2021. Traduzione rivista e redatta da ven. Joan Nicell e ven. Tenzin Legtsok; versione finale redatta da FPMT Education Services, Aprile 2022. Traduzione italiana a cura della ven. Siliana Bosa, Maggio 2022.

Note

1 Tib. dgongs rdzogs

2 Tib. rgyud kyi rgyal po dpal gdan bzhi pa zhes bya ba'i dkyil 'khor gyi cho ga snying po mdor bsags pa. Skt. Śrīcatuḥpīṭhatantrarājamaṇḍal avidhisārasamuccayanāma, ka.ta.1613

3 Kyabje Choden Rinpoce ha spiegato che un re che gira la ruota sorge solo in un universo alla volta. Grazie al potere di un re che gira la ruota in un universo, tutti in quell'universo sono in grado di vivere nelle dieci virtù.

4 Un arhat, o distruttore del nemico, è qualcuno che ha distrutto le afflizioni e il karma, le cause della sofferenza, ed è libero dal saṃsāra.

5 Dovresti essere consapevole di questo e ricordarlo ogni volta che offri un servizio, come lavare il corpo sacro del proprio guru, e ogni volta che fai offerte, anche di un bicchiere d'acqua o un piatto di riso.

6 Ogni discepolo che sente di aver accumulato molto karma negativo con il suo guru dovrebbe ricordarselo piuttosto che lasciare che questo lo infastidisca e rendendolo infelice e miserabile

7 Il guru è colui che ti insegna la via per l'illuminazione, la via della liberazione dal saṃsāra, e come liberarsi dagli oceani di sofferenze samsariche di ognuno dei sei reami. Di solito, si dice che se tu fai degli errori nel dedicarti al tuo amico virtuoso, non incontrerai un guru e quindi non sentirai il Dharma per eoni ed eoni. Invece rinascerai nei reami inferiori dove non si sente nemmeno la voce di un essere umano. Anche quando alla fine otterrai una rinascita superiore, non avrai le libertà necessarie per incontrare e praticare il Dharma. Perciò non imparerai a prendere rifugio e a proteggere il karma mantenendo una moralità pura, che portano a una rinascita superiore. Non imparerai nemmeno come liberarti dal saṃsāra praticando i tre addestramenti superiori. Né imparerai come liberarti dal nirvāṇa inferiore e raggiungere il grande nirvāṇa, la piena illuminazione. Tuttavia, anche se hai creato un pesante karma negativo rinunciando al tuo guru, perdendo la fiducia nel tuo guru quando sei stato rimproverato, e così via, sarai in grado di incontrare i guru nelle tue vite future facendo offerte nell'anniversario della scomparsa del tuo guru. Poiché incontrare un guru è come godersi l'unico sole che splende nel mondo, che rende felici tutti, sia le persone che gli animali, è molto importante che tu lo faccia e che non inganni te stesso.

8 Se vuoi liberarti da tutti i problemi che sono dovuti all'essere nel saṃsāra, dovresti ricordarlo e fare offerte al tuo guru nell'anniversario della sua dipartita.

9 Le "storie di liberazione" (*rnam thar*) sono le storie di vita di esseri santi che vengono raccontate per ispirarci e portarci alla nostra liberazione. Esse raccontano come gli esseri santi hanno sopportato le difficoltà per praticare il Dharma e ottenere le realizzazioni, come ad esempio come sono arrivati a capire che questa vita non ha essenza e poi hanno rinunciato ai piaceri di questa vita e di quelle future, nonché al

10

nirvāṇa inferiore. La storia di liberazione di Milarepa, per esempio, racconta come fu picchiato e rimproverato dal suo guru Marpa che gli fece costruire e poi abbattere tre torri di nove piani con grande sofferenza. Fece tutto questo senza ricevere alcun insegnamento, eppure non perse mai la fede in Marpa né diede origine a rabbia o eresia nei suoi confronti. Anche se Milarepa aveva accumulato in precedenza nella sua vita molto karma negativo uccidendo molte persone e animali con la magia nera, diventò comunque un discepolo perfetto e raggiunse lo stato unificato di Vajradhara nel breve tempo di una vita dei tempi degenerati. Ascoltando queste storie di liberazione e seguendo gli esempi degli esseri santi, anche noi saremo in grado di generare rinuncia, bodhicitta e retta visione e raggiungere l'illuminazione. Tuttavia, al giorno d'oggi le persone sono più propense a intentare una causa contro il loro guru, chiedendo una remunerazione o una pena detentiva anche solo per averli schiaffeggiati.

10 I grandi aurighi sono Nagārjuna e Asaṅga, i fondatori rispettivamente delle rispettivamente delle scuole Madhyamaka e Yogācāra della filosofia buddhista.

11 Il lignaggio che è stato tramandato da Lama Atiṣa attraverso Lama Tzong Khapa e Ghyilwa Ensapa fino agli attuali insegnanti della tradizione Ghelugpa.

12 Per esempio, al saṅgha, si possono offrire tè, cibo, denaro o tutte e tre le cose. Se finanziariamente non sei in grado di fare offerte individuali a un grande gruppo di saṅgha, puoi offrire qualcosa di piccolo come un pacchetto di tè o una bottiglia di latte da mettere nella grande teiera di tè che verrà loro offerta. Il modo migliore per fare l'offerta è quello di generare prima bodhicitta pensando: "Per liberare gli innumerevoli esseri senzienti dagli oceani delle sofferenze samsariche e condurli all'illuminazione da solo, devo raggiungere l'illuminazione. Pertanto, farò questa offerta al saṅgha".

Poi, se tu e il saṅgha a cui stai facendo offerte siete discepoli dello stesso Lama (oggi molti dei saṅgha di tutte e quattro le tradizioni tibetane sono discepoli di Sua Santità il Dalai Lama), pensa: "Sto facendo queste offerte ai pori del mio guru". Se fai un'offerta anche a un solo monaco o monaca mentre pensi questo, accumuli più meriti che fare offerte agli innumerevoli Buddha, Dharma e Saṅgha e alle innumerevoli statue, stūpas e scritture. Pertanto, anche avere un'attività che genera un profitto miliardario non è nulla rispetto ai benefici di generare bodhicitta e fare offerte ai pori del proprio guru. Potete anche pensare nello stesso modo quando offrite a un laico che è un discepolo del vostro guru un pranzo a casa vostra o in un ristorante. Fare offerte a persone che sono discepoli dello stesso guru è un modo rapido per purificare il karma negativo, accumulare molti meriti e raggiungere l'illuminazione.

13 I "meriti della virtù" sono i quelli accumulati generando rinuncia e bodhicitta, che sono in relazione alla parte del metodo. I "meriti della saggezza trascendentale" sono i meriti accumulati meditando sulla vacuità, che è la parte della saggezza.

14 Tib. *dge 'dun*, Skt. saṅgha.

15 "Proteggere i voti" include anche prendere e proteggere gli otto precetti Mahāyāna per un giorno.

16 “Fare recitazioni” comprende attività come fare l’autoiniziazione di una divinità di cui si è completato il ritiro. Include l’offerta di tsog, che viene comunemente fatta nell’anniversario della morte di un guru.

17 Quando c’è bisogno di parlare degli errori percepiti nel proprio guru, come la pratica di Dolghiyal, dovresti dire: “Il mio guru *mostra l’aspetto* di praticare Dolghiyal”.

18 Per essere in grado di compiacere il tuo guru, devi avere una buona comprensione degli insegnamenti del Lam-rim su come seguire correttamente l’amico virtuoso. Altrimenti, c’è il rischio che creando connessioni con più guru e più si crea karma negativo.

19 Essere “protetti dalla mente santa dell’amico virtuoso” significa chiedere al guru di tenerti stretto dal cadere nei reami inferiori, nel saṃsāra e nel nirvāṇa inferiore, come se allungasse una corda o un gancio per impedirti di cadere in un precipizio o nel fuoco. Essere “in grado di aggrapparsi all’amico virtuoso” significa che da parte tua chiedi al guru di essere in grado di aggrapparti saldamente alla corda o al gancio che ti tende.



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana