

# *Coltivare la consapevolezza di Bodhichitta nelle Attività Quotidiane*

*Le pratiche di consapevolezza su Bodhichitta dal  
“Sutra delle nuvole dei Rari e Sublimi,”  
Lama Zopa Rinpoche e altre fonti*

*Tradotto e composto  
da Lama Zopa Rinpoche*

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

© 2016

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

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in una qualsiasi forma o con qualsiasi metodo, elettronico o meccanico, compreso fotocopie, registrazioni, o con qualsiasi altro mezzo di archiviazione con sistemi e tecnologia non ancora conosciute e sviluppate, senza il permesso scritto dell'editore.

Scritto in Calibri 12.5./15, Century Gothic and Lydian BT.

Originale stampato negli USA.

# Pratiche di Consapevolezza su Bodhichitta

Gli insegnamenti dei sutra di Buddha includono pratiche di consapevolezza per mantenere la nostra mente in bodichitta, soprattutto durante i ritiri. È chiaro che si possono fare anche attività con la consapevolezza della rinuncia e della giusta visione, ma facendo ogni attività con la mente di bodichitta, la tua vita diventerà più saggia, più significativa e di maggior beneficio.

Se invece segui l'attitudine auto-gratificante (il pensiero egoistico), non potrai di ottenere le realizzazioni di bodichitta, né di generare buon cuore poiché cerchi la felicità solo per te e qualsiasi cosa tu faccia è solo per te. Così quando non sei in grado di generare bodichitta, non puoi entrare nel sentiero Mahayana, ottenere il sentiero degli arya Mahayana, e portare a completamento i meriti di virtù e saggezza di questo sentiero. Perché non puoi eliminare le afflizioni, completare il sentiero e ottenere la completa illuminazione, non potrai svolgere il lavoro perfetto per gli esseri senzienti di condurli all'illuminazione. Così essi dovranno soffrire per un lungo periodo. In questo modo l'egoismo danneggia te e gli innumerevoli esseri senzienti, sia direttamente che indirettamente, di vita in vita.

Ma se pratichi il Dharma e generi bodichitta e buon cuore, il risultato sarà esattamente opposto: felicità per te e felicità per tutti gli esseri senzienti. Con un buon cuore arriva la felicità in questa vita. Senza neppure pensarci, semplicemente arriva; per non menzionare la felicità delle vite future, la liberazione e la completa illuminazione. Con bodichitta, sei in grado di far sì che innumerevoli esseri senzienti possano ottenere questi quattro

livelli di felicità. Praticando il buon cuore nella vita quotidiana, in ogni momento della tua vita, c'è felicità anche per te - un vita comoda, una vita senza paura, depressione o sensi di colpa. A causa del buon cuore non sperimenti l'intero pacchetto di sofferenze. Invece il tuo buon cuore ti dà la felicità adesso e nelle vite future, come il sole che splende in questo mondo. Inoltre porta la pace nel mondo, pace per gli altri esseri senzienti, e pace per tutti coloro che ti stanno intorno. Tutto questo viene dal Dharma, dal buon cuore. Poi quando la morte arriverà non ci sarà nulla per cui rattristarsi. Puoi morire con una grande felicità e gioia, perché non ci saranno ragioni per essere depressi.

Chiunque cerchi di ottenere lo stato dell'onniscienza deve adottare diversi metodi per accumulare meriti e per purificare le affezioni. L'onnisciente Buddha Shakyamuni che era molto abile e aveva un'incredibile compassione per noi esseri senzienti, ha spiegato che perfino le attività che facciamo normalmente - come mangiare dormire, sedere, camminare e lavorare - possono diventare dei mezzi per accumulare incommensurabili virtù e cieli di meriti. Con la consapevolezza di bodhichitta, queste azioni possono diventare non solo di beneficio per se stessi, ma anche per tutti gli esseri senzienti. Questo è qualcosa che possiamo praticare immediatamente. Così tutte le attività che facciamo, negli intervalli delle nostre meditazioni sul lam-rim, saranno fatte con la mente di bodhichitta affinché siano di beneficio per tutti gli esseri senzienti. Le nostre attività quotidiane diventeranno così la causa per ottenere l'onniscienza e liberare gli esseri senzienti dall'oceano di sofferenze del samsara e condurli all'illuminazione.

## *Sdraiarsi, dormire, camminare, stare in piedi, sedersi*

---

Quando ti sdrai nella posizione del leone, pensa:

---

**Conduco tutti gli esseri senzienti allo stato senza sofferenza.**

---

Quando vai a dormire, pensa:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti ottenere il dharmakaya.**

---

Quando ti svegli, pensa:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti ottenere il santo corpo di Buddha.**

---

Quando ti alzi dal letto o ti alzi in piedi dalla posizione seduta, pensa:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti uscire dall'oceano di sofferenze del samsara.**

---

Quando ti siedi, pensa:

---

**Conduco tutti gli esseri senzienti al cuore dell'illuminazione.**

## *Fare il bagno, lavarsi, e lavarsi i denti*

---

Quando fai il bagno, la doccia, ti lavi le mani, ti lavi i denti, e così via, pensa:

---

**Lavo via le macchie delle affezioni di tutti gli esseri senzienti.**

---

Oppure quando fai il bagno o la doccia, visualizza che fai le offerte di abluzioni al tuo Guru. Se hai ricevuto una grande iniziazione, genera te stessa/o nell'aspetto del Guru-Divinità; altrimenti, visualizza il tuo Guru radice al cuore. Pensa che le divinità dell'iniziazione reggono i vasi e versano l'acqua sulla tua testa, purificando così tutti i difetti e affezioni tue e di tutti gli altri. Un modo breve di fare l'offerta dell'abluzione è quella di visualizzarti come Vajradhara e ripetere questo mantra mentre ti lavi:

---

KYAB SUM KÜN DÜ LA MA DOR GE CIANG

**Guru Vajradhara, manifestazione di tutti i tre rifugi,** GANG LA

GANG DÜL SCE GNYEN TSHÜL ZUNG NE

**Prende l'aspetto degli amici virtuosi per domare gli esseri in qualsiasi modo sia necessario,**

CIOG DANG THÜN MONG NGÖ DRUB TSÖL DZE PEI

**E conferisce le realizzazioni comuni e supreme:**

DRIN CEN LA MA NAM LA KU THRÜ SÖL

**Ai gentili guru, offro questa abluzione.**

OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRIYE AH HUM

---

Inoltre puoi benedire l'acqua recitando OM MANI PADME HUM, oppure i Cinque Potenti Mantra un po' di volte ognuno di essi. Poi soffia sull'acqua che la rende molto potente per purificare il karma negativo.

---

## *Mettersi il profumo*

---

Quando ti metti il profumo, visualizzati come il Guru, la manifestazione di tutti i Buddha, Dharma e Sangha, e lo offri mentre reciti:

---

TONG SUM KÜN TU DRI NGE DANG WA YI

**Come lucidare dell'oro già puro e raffinato,**

DRI CIOG NAM KYI THUB WANG NAM KYI KU

**Offro il migliore dei profumi,**

SER GIANG TSO MA JI DOR GE PA TAR

**Con una fragranza che riempie miliardi di universi,**

Ö CIAG BAR WA DE DAG GIUG PAR GHI

**Ai santi corpi abbaglianti del Muni.**

## *Vestirsi, mettersi e togliersi la cintura*

---

Quando ti vesti pensa:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti indossare la timidezza e il pudore.**

---

Oppure offri vesti divine a te come Guru-divinità e recita:

---

SAB GIAM YANG PA LHA YI GÖ

**Facendo questa offerta, delicata, di vesti fini e divine**

MI CE DOR GEI KU GNYE LA

**Con una fede indistruttibile in**

MI CE DE PE DAG BÜL NA

**Tu che hai ottenuto l'indistruttibile santo corpo vajra,**

DAG KYANG DOR GEI KU THOB SCIOG

**Possa anch'io ottenere il santo corpo.**

---

Quando ti metti la cintura pensa

---

**Possa la mente di tutti gli esseri senzienti essere  
legata ai tre addestramenti superiori.**

---

Quando ti togli la cintura pensa:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla  
schiavitù del karma e delle afflizioni.**

## *Mettersi ornamenti*

---

Quando ti metti degli ornamenti li offri a te nell'aspetto del  
Guru-divinità e recita:

---

GHIÄL WA TSHEN PEI RANG SHIN GHIE DEN CIR

**Poiché i Vittoriosi sono ornati dai naturali ornamenti  
dei segni maggiori e minori,**

GHIE SCEN DAG GHI GHIE PAR MI TSEL YANG

**non hanno bisogno di alcun altro ornamento.**

RIN CHHEN GYÄN CHHOG PHÜL WÄ DRO WA KÜN

**Ma offrendo questi ornamenti di gioielli preziosi,**

TSCEN PE GHIE PEI KU LÜ THOB PAR SCIOG

**Possano tutti gli esseri trasmigranti ottenere il  
santo corpo ornato dei segni maggiori e minori.**

## *Lavare e pulire*

---

Quando fai il bucato, lavi i piatti e così via, medita che l'acqua è il sentiero completo per l'illuminazione e pensa:

---

**Sto lavando via tutte le macchie delle affezioni di tutti gli esseri senzienti.**

---

Quando lavate il pavimento, togliete la polvere e così via, pensate:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti non avere una cattiva condotta e avere una condotta pura e perfetta.**

---

Oppure medita che l'aspirapolvere, la scopa, la spazzola o lo spolverino sono il completo sentiero per l'illuminazione e pensa:

---

**Sto spazzando via il karma negativo e i difetti mentali di tutti gli esseri senzienti.**

## *Preparare il cibo e cucinare*

---

Quando tagli, triti o affetti qualcosa, medita che qualsiasi sia lo strumento affilato che usi è bodhichitta e pensa:

---

**Sto tagliando l'egoismo di tutti gli esseri senzienti.**

---

Oppure pensa che è la saggezza che realizza la vacuità e pensa:

---

**Sto tagliando l'ignoranza e le affezioni di tutti gli esseri senzienti.**

**Sto tagliando la radice del samsara di tutti gli esseri senzienti, l'ignoranza che si afferra all'io veramente esistente.**

---

Quando fai un fuoco, accendi il fornello del gas e così via, pensa:

---

**Sto bruciando le affezioni di tutti gli esseri senzienti con il fuoco della saggezza trascendentale.**



---

Quando cuoci il cibo nella pentola o friggi il cibo in una padella, fai la meditazione di benedire l'offerta interiore, pensando che il fuoco è il fuoco della saggezza trascendentale.

---

## *Mangiare il cibo*

---

Quando mangi, pensa:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalle sei affezioni radice e dalle venti affezioni secondarie.**

---

Oppure puoi anche pensare così:

---

- Offro il cibo a Buddha, Dharma, Sangha, e poi faccio la carità del cibo a tutti gli esseri senzienti, particolarmente agli organismi che vivono nel mio corpo.
- Se hai ricevuto un'iniziazione del Mahanuttara Yoga Tantra, benedici il cibo e lo offri a te stessa/o visualizzata come il Guru-divinità, oppure fai l'offerta come nell'offerta dello tsog o dell'offerta bruciante al Guru-divinità visualizzato al tuo cuore.

## *Andare al gabinetto*

---

Quando vai al gabinetto:

---

- Visualizza Vajrasattva sul tuo capo e tutti gli esseri senzienti, compresi i membri della tua famiglia, su un disco di luna al tuo cuore.
- Recita 21 volte, o più volte che puoi, il mantra breve o lungo di Vajrasattva e immagina del nettare e raggi di luce che discendono e purificano completamente te e tutti gli esseri senzienti.
- Pensa che tutto il karma negativo, le oscurazioni, le malattie e i danni causati dagli spiriti tuo e di tutti gli esseri senzienti escono dagli orifizi inferiori nella forma di urina o feci.

Scendono, entrano nella bocca aperta del signore della morte, che è nove piani sottoterra, e si trasforma in nettare. Così egli è completamente soddisfatto.

- Quando tirate lo sciacquone chiudete il coperchio e immaginate che la sua bocca è chiusa e sigillata con un doppio vajra dorato e pesante.

## *Soffiarsi il naso*

---

Soffiandoti il naso, medita che il fazzoletto è l'intero sentiero per l'illuminazione e pensa:

---

**Sto pulendo tutto il karma negativo e le affezioni di tutti gli esseri senzienti.**

## *Prendere le medicine*

---

Quando prendi le medicine, visualizza che innumerevoli buddha, nell'aspetto dei Buddha della Medicina, spinti dalla loro grande compassione emanano raggi di luce che benedicono le medicine. In questo modo diventano molto potenti e capaci non soltanto di guarire le malattie, ma anche di purificare il karma negativo e le affezioni mentali. Quindi pensa:

---

**Prendendo questa medicina, possa la mia vita diventare di beneficio per tutti gli esseri senzienti.**

## *Entrare e uscire*

---

Quando apri una porta pensa:

---

**Apro le porta della saggezza trascendentale che è andata al di là del samsara per tutti gli esseri senzienti.**

---

Quando passi attraverso la porta, pensa:

---

**Conduco tutti gli esseri senzienti fuori dalla prigione del samsara.**

---

Quando chiudi una porta pensa:

---

**Chiudo la porta del samsara per tutti gli esseri senzienti.**

## *Camminare e viaggiare*

---

Quando cammini, guidi la macchina, vai in bicicletta o viaggi in autobus, in treno o in aereo pensa:

---

**Conduco tutti gli esseri senzienti all'illuminazione.**

---

Oppure:

---

**Porto tutti gli esseri senzienti alla terra pura di Buddha.**

---

O anche, come Milarepa, immagina che mentre cammini tutti gli oggetti sacri delle dieci direzioni sono alla tua destra e che li stai circoambulando.

---

---

Quando sali le scale o sali su una collina (comprese le montagne russe/otto-volante) pensa:

---

**Porto tutti gli esseri senzienti all'illuminazione.**

---

Quando scendi le scale. o cammini o guidi in discesa, pensa:

---

**Vado giù per liberare tutti gli esseri senzienti che sono nei reami inferiori.**

## *Andare nei luoghi sacri vedere oggetti sacri*

---

Quando entri in un tempio, in casa tua, o nella tua camera di meditazione, pensa:

---

**Conduco tutti gli esseri senzienti nella città dello stato senza sofferenza.**

Quando vedi uno stupa, pensa:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti ottenere il santo corpo di un buddha.**

---

Quando vedi un oggetto sacro, come una statua di Buddha, pensa:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti ottenere velocemente l'illuminazione.**

## *Offrire incenso*

---

Quando offri incenso, pensa:

---

**Possa il cattivo odore della natura debole degli esseri senzienti essere eliminata e possano avere il profumo della moralità pura.**

---

Oppure:

---

**Possano tutti gli esseri senzienti avere la moralità pura.**

## *Colophon:*

Le pratiche della consapevolezza di bodhichitta sono estratte dal Sutra delle nuvole dei Rari e Supremi. (Skt. Ratnameghasutra, Tib. Mdo ade dkon mcho sprin), quelli da altre fonti, e quelle create da Lama Zopa Rinpoche sono state estratte dalla ven. Joan Nicell dai Ritiri *Lamp of the Path*, 2009 e 2010, North Carolina, Usa e dal ritiro *L'Aspetto più segreto di Hayagriva*, Tushita Meditation Centre, Dharamsala, India 2010. La visualizzazione per prendere le medicine è stata dettata da Lama Zopa Rinpoche alla ven. Ailsa Cameron a Kopan Monastery, Nepal, Novembre 2015, per essere inclusa in queste pratiche. Compilato, arrangiato ed edito dalla ven. Joan Nicell, FPMT Education Service, Luglio 2016. Traduzione italiana della ven. Siliana Bosa.

