

*Il metodo per trasformare
una vita sofferente in una vita felice
(compresa l'illuminazione)*

con pratiche aggiuntive

di Lama Zopa Rinpoce



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

©Agosto 2019.

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

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

Scritto in Calibri, Century Gothic, Lydian BT, e Microsoft Himalaya.

Disegno di Cenresig a 4 Braccia di Robert Beer, © Robert Beer. Usato con permesso.

Prerequisiti per la pratica:

Tutti possono fare queste pratiche.

Indice

Note tecniche	4
Guida per la pronuncia del sanscrito	5
Il metodo per trasformare una vita sofferente in una vita felice (inclusa l'Illuminazione)	7
Pratiche aggiuntive	15
Benedizione della parola secondo le istruzioni del grande Yoghi Khyungpo	15
Mantra quotidiani	19
Mantra per occasioni specifiche	22
Note	25

Note tecniche

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

Recita questi due versi tre volte.

Il corsivo e i caratteri più piccoli indicano istruzioni e commenti che si trovano nel testo tibetano. Le parole dentro le parentesi quadre sono state aggiunte dal traduttore per chiarificazioni. Per esempio:

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

I consigli di Lama Zopa Rinpoce sono nelle caselle di istruzioni contrassegnate dal simbolo ❖ prima dell'istruzione. Per esempio:

❖ Quindi recita le seguenti strofe e medita sul guru che si assorbe nel cuore.

Guida per la pronuncia del sanscrito

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

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

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

Il metodo per trasformare una vita sofferente in una vita felice (compresa l'illuminazione)

Quotidianamente, all'inizio di ogni giornata, appena apri gli occhi pensa: "Fino a quando otterrò l'illuminazione e fino al momento della morte, in particolare oggi, possano tutte le mie attività di corpo, parola e mente – come ascoltare, riflettere e meditare sul Dharma, camminare, sedere, dormire, lavorare e così via – non divenire causa di sofferenze ma causa di felicità e, in particolare la causa per ottenere la buddhità (ovvero che le si trasformi affinché siano un metodo per realizzare la felicità e i benefici per tutti gli esseri senzienti). Qui è esposto il metodo per trasformare la mente nel santo Dharma e soprattutto in bodhicitta.

Una meditazione diretta sul Sentiero Graduale contenente tutti i significati importanti di Dorge Ciang Losang Gínpa

Essenza che comprende tutti i buddha,
origine di tutto il santo Dharma delle scritture e delle realizzazioni,
principali fra tutti gli arya volti alla virtù:¹
nei gloriosi e santi guru prendo rifugio.

Per favore guru, benedite la mia mente
affinché entri nel Dharma,
il Dharma diventi il sentiero,
e non ci siano ostacoli nel sentiero.²

Per favore, concedetemi le benedizioni fino a quando avrò raggiunto la buddhità. Per diventare come il giovane Norsang e il Bodhisattva che Piangeva Sempre, nell'essere in grado di dedicarmi correttamente all'amico virtuoso con pensiero e azione puri, vedere ciò che venga fatto come puro e mettere in pratica tutto ciò che è detto e consigliato.

Questo è il modo di mettersi in relazione all'amico virtuoso (che è la radice della completa illuminazione).

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io veda che questo corpo altamente significativo – che possiede le otto libertà e le dieci ricchezze – è difficilissimo da trovare e perisce facilmente, che azione e risultato sono molto profondi, che la sofferenza dei trasmigratori malvagi è molto difficile da sopportare.

Che io possa quindi prendere rifugio dal profondo del cuore nei Tre Rari e Supremi,³ abbandonare il karma negativo e realizzare la pratica della virtù in accordo al Dharma.

Questo è il sentiero graduale dell'individuo di capacità inferiori.

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io veda – in dipendenza da questo – che se anche raggiungessi il più alto stato di rinascita di un deva o di un umano, dovrei in ogni caso sperimentare senza interruzione la sofferenza del samsara, essendo ancora sotto il controllo delle oscurazioni e dei pensieri afflittivi non abbandonati.

Beneditemi affinché io rifletta bene sul modo in cui si vaga nel samsara e così possa essere in grado di seguire costantemente – giorno e notte – il percorso dei tre tipi dei preziosi addestramenti, il principale metodo che libera dal samsara.

Questo è il sentiero graduale dell'individuo di capacità intermedie.

In dipendenza da questo, se anche avrò raggiunto la mera liberazione,
poichè non c'è alcun essere senziente dei sei reami che non sia stato mio padre e mia madre, per favore concedetemi le benedizioni affinché io pensi: "Devo esaudire i loro scopi" e possa abbandonare la mente che cerca la felicità limitata del nirvana.

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io generi la preziosa bodhicitta eguagliando e scambiando me stesso con gli altri, seguendo la condotta dei Figli del Conquistatore, le sei paramita e così via.

Questo è il sentiero graduale dell'individuo di capacità superiori.

Avendo addestrato in questo modo la mia mente nel sentiero comune, anche se vivessi le sofferenze del samsara per lungo tempo ciò non mi turberà.

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io sia in grado di vedere gli esseri senzienti con una compassione instancabile,

e affinché io possa entrare nel sentiero veloce, quello degli insegnamenti del Vajrayana.

Per favore, concedetemi le benedizioni affinché io riesca a proteggere i voti e i samaya più che la mia vita e, possa realizzare rapidamente lo stato unificato di Vajradhara in questa breve vita di un tempo di degenerazione.

Questo è il sentiero graduale del mantra segreto - il Vajrayana - il veicolo dell'individuo di capacità più elevate.

❖ Ora recita le seguenti stanze del Guru che si assorbe al ciakra del cuore.

Possa io non generare eresia neppure per un secondo verso le azioni del glorioso e prezioso Guru radice.

Possa io considerare ogni azione come pura.

Per questa devozione, possa io ricevere le benedizioni del Guru nel cuore.

Magnifico e glorioso Guru radice,
per favore dimora sul sedile di loto al mio cuore,
guidami con la tua grande gentilezza
e concedimi le realizzazioni dei tuoi santi corpo, parola e mente.

Quindi recita le seguenti stanze riguardo a come vivere la tua vita per gli esseri senzienti.

Dalle Otto stanze dell'addestramento mentale del ghesce kadampa Langri Tangpa

Determinato a ottenere il massimo beneficio
per tutti gli esseri senzienti,
—che sono più preziosi di un gioiello che soddisfa tutti i desideri—
li terrò sempre a cuore.

Da La preghiera in settanta stanze di Aryasura⁴

Possa io diventare un gioiello che esaudisce i desideri
e così soddisfarli tutti completamente.

E come un albero che appaga i desideri,
possa esaudire completamente tutte le speranze dei
trasmigratori.

Dal Bodhisattvacharyavatara (Impegnarsi nella condotta dei bodhisattva)

di Shantideva, un figlio del Conquistatore

Nelle seguenti traduzioni, delle stanze 11–22 del terzo capitolo e stanza 55 del decimo capitolo del testo di Shantideva, sono contenute in corsivo parole di chiarificazione, inserite da Lama Zopa Rinpoce, sono suoi (tra virgolette) anche i commenti che appaiono dopo alcune di esse.

11. Senza alcun senso di perdita o *preoccupazione* offro il mio corpo, *il cibo, i vestiti* e così via, i piaceri, e tutti i meriti da me *accumulati nel corso* dei tre tempi perchè siano realizzati i *due* obiettivi di ogni essere senziente.⁵
-

“Abbandonando e offrendo tutto ciò a cui mi afferro, otterrò lo stato oltre il dolore e, poiché gli esseri senzienti sono il campo supremo per la pratica di generosità, donerò tutto a loro.”

12. *Abbandonare l’attaccamento* e dare via ogni cosa, conduce al di là del dolore, e la mia mente ricerca lo stato *non dimorante* al di là del dolore: *l’onniscienza*.
Poiché bisognerà abbandonare tutto, è meglio che io doni ora ogni cosa agli esseri senzienti, *perchè è così che si realizza la buddhità*.

13. Ho già dato questo corpo, *gli aggregati impuri*, a tutti gli esseri, perché lo usino a loro piacimento, possano sempre farne ciò che desiderano, anche uccidendolo, insultandolo, picchiandolo.
-

“Lascerò che ne facciano qualsiasi cosa li renda felici e smetterò di essere attaccato al mio corpo e di irritarmi con gli altri.”

14. Anche se giocano con il mio corpo
facendolo oggetto di scherno o di disprezzo,
e per danneggiarmi mi denigrano,
poiché l'ho già offerto agli esseri senzienti,
a che scopo preoccuparmi ancora *di proteggere il mio corpo?*
- 15a. Perciò lascerò che ne facciano qualsiasi uso,
purché non sia loro di danno,
ma un'azione virtuosa che benefici gli altri.

Pregare affinché la virtù diventi causa che non vada sprecata
comprende: pregare affinché voi stessi diventiate solo causa di
beneficio per gli altri (st. 15b), pregare affinché le attitudini degli
altri diventino cause che non vadano sprecate (st. 16), pregare
affinché le azioni degli altri diventino cause che non siano spre-
cate (st. 17).

- 15b. E ogni volta che un qualsiasi essere mi incontrerà
possa ciò non essere mai per lui privo di significato,
ma solo e sempre significativo.
16. Vuoi che un pensiero di fiducia o di avversione
sorga in qualcuno anche al solo guardarmi,
possa ciò sempre divenire una causa che porti a compimento
tutti i suoi scopi *temporanei e ultimi.*
17. Possano coloro che mi criticano *verbalmente,*
che mi causano qualsiasi danno *con il corpo,*
o che mi deridono o mi insultano *dietro le spalle,*
avere tutti la fortuna di *ottenere la grande illuminazione.*
18. Possa io essere un salvatore per coloro che ne sono privi,
una guida per *tutti gli esseri* in viaggio lungo una strada,
possa essere una barca, una nave o un ponte
per coloro che desiderano attraversare *le acque.*

19. Possa io essere un'isola per coloro che cercano *la sponda sicura di una terra*,
e una lampada per coloro che anelano alla luce,⁷
possa essere un giaciglio⁸ per coloro che hanno bisogno di riposo,
e divenire un servitore per coloro che ne vogliono uno.
20. Possa io essere il gioiello che esaudisce i desideri
e un vaso della fortuna
e manifestare ogni cosa si desideri: cibo, vestiti e così via.
Possa io essere i mantra potenti *che realizzano le azioni di pacificazione, di incremento e le altre,*
medicines prodigiose *che curino ogni malattia;*
un albero che esaudisca i desideri *e soddisfi ogni bisogno;*
una mucca dell'abbondanza per tutti gli esseri trasmigratori.
21. Proprio come lo spazio e i *quattro* grandi elementi, la terra
e così via,
possa io, nelle forme più varie sempre
essere il sostegno alla vita
degli innumerevoli esseri senzienti.
22. Fino a quando tutti avranno raggiunto lo stato senza dolore
possa *sempre in tutti i modi possibili*, anche essere fonte di
vita,
anche in tutti i reami dei molteplici esseri,
che si estendono fino ai confini dello spazio.

Sua Santità il Dalai Lama, dopo il conferimento dei voti del bodhisattva, spesso recita questi versi del Figlio del Conquistatore - Shantideva.

55. Per quanto a lungo durerà lo spazio,
per tutto il tempo in cui vi dimoreranno gli esseri,
fino ad allora anch'io possa restare
per eliminare le sofferenze del mondo.

Gampopa, il discepolo del cuore di Milarepa, disse: Quando ti svegli e prima di scendere dal letto, pensa: "Oggi mi impegnerò ad usare il mio corpo, la mia parola e la mia mente nella virtù [per gli esseri senzienti]." È molto importante generare questo prezioso pensiero di bodhicitta, il buon cuore autentico. Qualsiasi cosa tu faccia quel giorno sarà fatta con bodhicitta, così tutto diventa virtù e causa di illuminazione. Se la tua motivazione è sbagliata, ogni cosa quindi diventerà karma negativo e causa dei reami inferiori.

"Poi quando vai a dormire la sera, dedica tutte le azioni di corpo, parola e mente per gli esseri senzienti. Questo è molto importante."

"È detto che, senza alcuna difficoltà, questo diventa il sentiero per il dharmakaya."

Pratiche aggiuntive

❖ La *Benedizione della parola* e i *Mantra quotidiani* possono essere recitati prima del *Metodo per trasformare una vita sofferente in una vita felice (compresa l'illuminazione)*, specialmente se recitate il *Metodo* a voce alta.

Benedizione della parola⁹

secondo le istruzioni del grande Yoghí Khyngpo

Prendere rifugio e generazione di bodhicitta

KÖN CIOG SUM LA KYAB SU CI O

Prendo rifugio nei Tre Rari e Supremi.

DRO LA PEN CIR SANG GHIE SCIOG (x3)

Possa io diventare un buddha per beneficiare gli esseri trasmigratori. (x3)

Visualizzazione

Innanzitutto purifica nella vacuità l'io' veramente esistente, che in realtà è vuoto. Poi la saggezza che percepisce la vacuità sperimenta la beatitudine infinita. Pensa anche che la saggezza che sperimenta la beatitudine è non-duale con la vacuità.

Sorgo nell'aspetto della divinità.¹⁰ Sulla mia lingua, la sillaba A ཨ སྐོལ si trasforma in un disco di luna.¹¹ Su di esso appare una OM ཨ྘ ཨ྘ bianca circondata dalle vocali sanscrite (*ali*) bianche che ruotano in senso orario, dalle consonanti sanscrite (*kali*) rosse che ruotano in senso antiorario e dal *mantra del sorgere dipendente* di colore blu che ruota in senso orario.

Dalle sillabe e dalla ghirlanda del mantra si emanano raggi di luce che agganciano le benedizioni e il potere della parola mondana

e sovramondana, nella forma dei tre mantra, dei sette preziosi simboli regali e degli otto segni di buon auspicio.¹²

❖ Questo include il potere della parola al di là del samsara dei buddha, degli arya bodhisattva, che dimorano nei tre bhumi puri e degli arhat, e anche il potere della parola, che non è al di là del samsara, di coloro che sono impegnati nel sentiero e dei saggi che hanno realizzato le parole di verità e possiedono grande potere della parola. Grazie alla forza che deriva dal dimorare nel silenzio e dal vivere nella moralità dell'astenersi dal karma negativo della parola, le parole di questi saggi sono molto potenti. Qualsiasi preghiera essi recitino porta a risultati positivi. Tutti i poteri benedetti della parola – sia di coloro che sono andati oltre il samsara, sia di coloro che sono ancora nel samsara – vengono agganciati nell'aspetto dei tre mantra, dei sette preziosi oggetti del regno dei re e degli otto simboli di buon auspicio. Pensa che tutto lo spazio ne sia riempito e che tutti vengano poi assorbiti nei mantra sulla tua lingua.

Mantra per la benedizione della parola

Recita i mantra in sequenza dal più interno a quello più esterno.

Vocali sanscrite (ali)

❖ Mentre reciti le vocali, nettare bianco fluisce dal mantra riempiendo completamente il tuo corpo. Tutto il karma negativo accumulato con il corpo nel corso di infinite rinascite è completamente purificato.

ॐ अ॒ आ॒ इ॒ ई॒ उ॒ ऊ॒ रि॒ री॒ लि॒ ली॒ ए॒ ऐ॒ ओ॒ औ॒ अ॒ ङ॒ सु॒ ह्रा॒¹²

OM A Ā I Ī U Ū RI RĪ LI LĪ E Ē O Ō AM AH SVA HA (x3)

Consonanti sanscrite (kali)

Mentre reciti le consonanti, da esse si emana un flusso di nettare rosso che riempie completamente il tuo corpo. Tutto il karma negativo accumulato con la parola nel corso di infinite rinascite è completamente purificato.

ཨྀ་ཀ་ཁ་ག་གྲ་ང༌། ཅ་ཇ་ཉ་ཏྱ་ཊ་ཎ་ཉ།
 ཏ་ཐ་ད་ན་ལ། བ་ཕ་བ་ལྷ་མ། ཡ་ར་ལ་ཤ། ཤ་ཤ་ས་ཏྱ་ཤྲ་སྐྱ།

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSA DZA DZHA¹³ GNA / TA
 THA DA DHA NA / TA THA DA DHA NA* / PA PHA BA
 BHA MA / IA RA LA WA / SCIA SCIA SA HA KSCIA SVA HA (x3)

Mantra dell'essenza del sorgere dipendente

Mentre reciti il mantra del sorgere dipendente, da esso si emana un flusso di nettare blu che riempie completamente il tuo corpo, purificando tutto il karma negativo accumulato con la mente.

ཨྀ་ཡེ་ན་ཇྲ་དེ་དུ་བ་ན་ཕ་དེ་དུ་རྗེ་ཤྲྀ་ཐ་ག་ཏྱི་བྱ་ཕ་དཏ།
 ཏྱི་ཤྲྀ་ཡེ་མི་རྗེ་ཨྀ་ཤྲྀ་མྱ་དྲི་མདྲི་བྱ་མ་ཤ་ཡེ་སྐྱ།

OM IE DHARMĀ HETU PRABHAWA HETUNTE SCIEN
 TATHĀGATO HIAWADE / TE SCIĀN TSA IO¹⁴ NIRODHA
 EWAM VĀDĪ MAHA SHRAMANA IE SVA HA (x3)

Assorbimento dei mantra

Il Mantra del sorgere dipendente, le vocali, le consonanti, la OM ཨྀ, e il disco di luna si dissolvono l'uno nell'altro. Il disco di luna si trasforma in una sillaba A ཨྀ་ཀྱ་ཏྱ་ཤྲྀ་མྱ་དྲི་མདྲི་བྱ་མ་ཤ་ཡེ་སྐྱ་ཏྱ་ཤྲྀ་ཐ་ག་ཏྱི་བྱ་ཕ་དཏ། che a sua volta si trasforma in nettare di colore rosa e si dissolve nella tua lingua, che diventa della natura del vajra.

❖ La lingua diventa molto pesante e potente, come se fosse difficile muoverla, della natura di un vajra indistruttibile. A questo punto, genera una profonda fede che tutto il potere e i benefici della parola di tutti i buddha, bodhisattva, saggi, yogi sono entrati nella tua parola rendendola perfetta. Pensa: “Ho perfezionato la parola.” Appena gli esseri senzienti udranno la tua voce, essa pacificherà i loro pensieri ed emozioni disturbanti, qualsiasi cosa dirai si realizzerà, gli esseri ti ascolteranno e faranno ciò che dirai.

Avendo pensato in questo modo, il potere della tua parola diventa straordinario, qualsiasi cosa reciti si moltiplicherà dieci milioni di volte, e la forza della tua parola non sarà mai indebolita dal mangiare cibi inappropriati. Nello specifico, la benedizione della parola reca quattro benefici: 1) la parola diventa perfetta; 2) il potere di ogni cosa recitata aumenta di dieci milioni di volte; 3) tutte le parole, anche le chiacchiere, diventano recitazione di mantra; 4) il potere della parola non viene danneggiato dal mangiare cibi inappropriati. Secondo la classe minore del tantra mangiare aglio toglie il potere della parola per sette giorni, la cipolla per cinque giorni, i ravanelli per nove giorni, le ortiche per un anno, la lingua di animali per tutta la vita. Questi cibi danneggiano il potere del mantra, così come mangiare la carne di animali poco intelligenti, per esempio le pecore.

Dedica

DAG GI CE YI UANG PO LA

Possa la mia lingua avere il totale coraggio

DE SCEG POB PA DEN PAR SCIOG

di coloro che sono andati nella beatitudine.

TSCIG GHI SI JI THU DE NI

Grazie al potere che scaturisce da queste parole gloriose,

SEM CEN THAM CE DÜL UAR SCIOG

possano tutti gli esseri senzienti esseri pacificati,

DAG GI SCIG NI CI ME PE

possa il significato di tutte le parole che pronuncio

DÖN DE THAM CE DRUB PAR SCIOG

essere istantaneamente portato a compimento.

Mantra quotidiani

Mantra per la benedizione della mala/rosario

ॐ འུ་རུ་ཙི་ར་མ་ནི་བྲ་མརྟཱ་ཡ་ཏུྃ།

OM RUTSIRA MANI PRAWARTAIA HUM (x7)

Recita il mantra sette volte e poi soffia sulla mala. Ciò fa aumentare il potere dei mantra che reciti più di un sestilione di volte (10 milioni x un miliardo x 100.000). Ciò è spiegato nel *Sutra dell'Incommensurabile Dimora Celestiale, Gioiello del Grande Incremento, il Grande Segreto che completa il sublime successo*.

Mantra per aumentare la virtù

ॐ འུ་སམ་བླ་ར་སམ་བླ་ར་བི་མ་ན་ས་ར་མརྟཱ་ཇ་བ་ཏུྃ།
འུ་སླ་ར་སླ་ར་བི་མ་ན་སླ་ར་མརྟཱ་ཇ་བ་ཏུྃ།

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA DZAWA HUM /
OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA
DZAWA HUM (x7)

Recitare questo mantra aumenta di 100.000 volte i meriti di ogni azione virtuosa accumulata con il corpo, la parola o la mente. Ciò è spiegato nel *Sutra della Ruota della Completa Dedizione*.

Mantra della Luce Immacolata Completamente Pura

ॐ । वःखणवःवःवःद्विःत्वं । नःसुःगःनःगंःगुःकंःद्विःसुःसुः
 गुःकं । गंःतेःकेःसुःनःगःनःसःनःसुःहं । ॐःवःवःदि । सःदिःतेः
 सःदि । खःदिःगंःदिःसःदिःसुःद्विः

NAMAH NAWA NAWA TĪ NAM / TATHĀGATA GAM GĀ NAM DĪWĀ
 LUKĀ NAM / KOTINI IUTA SCIATA SAHA SRĀ NAM / OM BOBORI
 / TZARI NI TZARI / MORI GOLI TZALA UĀRI SVA HA

(un po' di volte)

❖ Chiunque parli a una persona che abbia recitato questo mantra purificherà completamente le cinque azioni negative a retribuzione immediata. Sentire la voce di una persona che abbia recitato questo mantra, essere toccato dalla sua ombra, o toccare il suo corpo, purifica il karma negativo accumulato nelle vite passate. Se reciti questo mantra, non sarai danneggiato da veleni, dagli elementi [terra, acqua, fuoco, aria] o per essere posseduto da spiriti. Tutti i Buddha ti proteggeranno e ti guideranno, tutti i deva e coloro che mantengono i samaya ti sosterranno. Non sarai danneggiato da mantra e riti di magia nera. Se questo mantra viene messo all'interno di uno stupa, ogni essere – anche i trasmigratori malvagi– che vedono lo stupa, sentono parlare dello stupa, toccano lo stupa o vengano toccati dalla polvere o dal vento che proviene da quello stupa, saranno purificati da tutti i karma negativi. Essi nasceranno nei reami degli esseri delle trasmigrazioni fortunate e non rinasceranno nei reami inferiori.

Mantra della Grande Saggia Bimala Usciscia

ॐःद्विःयःकेःसःनःनःसुःगःनःद्विःदःयःगःकेः । सःदिःकेःकेःद्विः
 गःकेः । सःनःद्विःद्विःसुःसुःसुःसुःसुःसुःसुः । सःदिःकेःकेःद्विः
 सःदिःकेःकेःद्विःसुःसुःसुःसुःसुःसुःसुः²⁴

OM HRIYADHE²⁵ SARWA TATHĀGATA HRIDAYA GARBHE /
 DZOLA DHARMADHATU GARBHE / SANG HARANA
 ĀYUḤ SANGŚHODHAYA / PĀPAṀ SARWA TATHĀGATA
 SAMENDRA UṢHṆĪKHA BIMALE BIŚHUDDHE SWĀHĀ
 (un po' di volte)

❖ I due benefici principali derivanti dalla recitazione di questo mantra:
 1) si purifica il karma negativo pesante di aver rotto gli impegni con il Guru, che è ancor più pesante del compiere una delle cinque azioni a retribuzione immediata. Commettendo errori nel dedicarsi all'amico virtuoso non si potrà ottenere l'illuminazione in questa vita. 2) Ha il potere di consacrare gli oggetti. Nel *Kanghyur* Buddha spiega che questo mantra è la vera consacrazione. Se reciti questo mantra su una statua, una roccia o un albero tutta la saggezza del Campo dei Meriti entrerà e dimorerà in quell'oggetto.

Mantra dei santi nomi che soddisfano i desideri

Recita la lode e il mantra insieme a ogni recitazione:

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ས་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལ་སྐྱལ་འཚལ་ལོ།

DE SCIN SCEG PA SA DZIN GHIEL PO LA CIAG TSEL LO
Al Tathagata Re Detentore della Terra, mi prostro.

།ཏདྲཱཎ། ཨོྫ་རྣ་རེ་རྣ་རེ། ལྷ་ར་འི་བརྗོད་སྒྲུ།།

TADYATHĀ / OM DHARE DHARE / DHARANI BENDHE
 SVA HA (x108, x54, o x21)

Chiunque reciti il nome di questo Tathagata e memorizzi questo mantra vedrà realizzati tutti i suoi desideri. Recitare insieme il nome e il mantra reca successo

Mantra per occasioni specifiche

Mantra per aumentare il potere della recitazione

❖ Ripeti questo mantra prima di recitare sutra, preghiere ecc.

ॐ धरे धरे भेन्द्रहरे स्वाहा²⁷

TAYATHĀ / OM DHARE DHARE BHENDHARE SWĀHĀ (7x)

Mantra per benedire i piedi e le ruote dei veicoli

❖ Recita questo mantra quando stai per camminare su un terreno dove ci sono molti insetti o piccole creature, o quando usi un mezzo di trasporto (bicicletta, automobile ecc.) Recita il mantra sette volte quindi con la saliva benedici le piante dei piedi o sputa sulle ruote del veicolo che userai. È detto che qualsiasi animale o insetto che morirà sotto i piedi (o le ruote) rinascerà come deva nel Reame dei Trentatre.

ॐ खरे च र घा व हुं ह्रीं स्वाहा²⁸

OM KHRE CIA RAGHANA HUM HRI SVAHA (x7)

Colophon:

Il metodo per trasformare una vita sofferente in una vita felice (compresa l'illuminazione) (Kun slong bcas thabs):

Colophon originale:

Il Metodo di trasformare una vita sofferente in una vita felice (Inclusa l'illuminazione) (Kun slong bcas thabs):

Io, il monaco mendicante Thubten Zopa, che sono nulla sia in questa che nelle vite future, ho compilato questo testo *Il metodo per trasformare una vita sofferente in una vita felice (inclusa l'illuminazione)* (in tibetano, *Un metodo per coltivare la motivazione, kun slong bcas thabs*) per beneficiare quelli che come me hanno un'intelligenza limitata. Include la motivazione della *Meditazione diretta sul Sentiero Graduale* composta da Dorje Ciang Losang Ginpa. Questa motivazione può essere generata anche in modo esteso, integrando pratiche come *Chiamare il Guru da lontano* di Pabongkha Dechen Rinpoce. Dopo di che, contemplate sulla grande gentilezza degli esseri senzienti usando la prima stanza delle *Otto Stanze dell'Addestramento Mentale* del lama Khadampa Ghesce Langri Tangpa, poi pregate per essere significativi e di grande beneficio per gli esseri senzienti con il verso composto da Aryasura, recita la stanza dal terzo capitolo del testo *Impegnarsi nella condotta del Bodhisattva* e così via.

Colophon dell'edizione inglese per questa raccolta:

Tradotto e compilato in inglese da Lama Zopa Rinpoce al Monastero di Kopan, Nepal, Gennaio 2013, trascritto da Merry Colony. Aggiornato, con i consigli di Lama Zopa Rinpoce, dalla Ven. Sarah Threscer, Merry Colony e Tom Truty, 2014. Controllato in riferimento al testo originale tibetano e modificato leggermente dalla ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, Aprile 2015. Curato da Merry Colony e Kendall Magnussen, FPMT Education Services, Aprile 2015. Il titolo è stato cambiato da Lama Zopa Rinpoce, Ottobre 2015. Revisionato da Ailsa Cameron, Novembre 2015. Approvato da Lama Zopa Rinpoce, Novembre 2015.

La benedizione della parola (Ngag byin rlabs): tratta da *The Collection of Cherished Recitations* come il *Lamäi Neljor* e *Sadhanas of Different Deities* (Tibetan Cultural Printing Press, 1987). Tradotto dal tibetano da Ghesce Thubten Sherab. È stata revisionata con aggiunte secondo i suggerimenti di Lama Zopa Rinpoce. Compilata e curata da Kendall Magnussen e dalla Ven. Sarah Thresher, Gennaio 2003. Le note finali dal commentario di Lama Zopa Rinpoce al Milarepa Center, Agosto 2002. Aggiornato dalla Ven. Ghyalten Mindrol, FPMT Education Services, Dicembre 2005. Leggermente modificato da Merry Colony e Tom Truty, 2013. Ulteriori modifiche della Ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, sulla base del tibetano, e da Merry Colony, FPMT Education Services, Aprile 2015. I mantra sono stati scritti dalla Ven. Joan Nicell, April 2015, in accordo a come Rinpoce li ripete e come ha detto che devono

essere pronunciati, piuttosto che aver seguito la comune traslitterazione dello stile della guida FPMT per la traslitterazione dal sanscrito. La pronuncia dei mantra è stata corretta da Lama Zopa Rinpoce, Settembre 2015, alcuni cambiamenti nel Novembre 2015 suggeriti dal ven. Steve Carlier e dalla Ven. Joan Nicell. Approvati da Lama Zopa Rinpoce, Novembre 2015. Alcuni piccoli cambiamenti sono stati fatti da Lama Zopa Rinpoce in Singapore e Malaysia, 2016; inseriti dalla Ven. Joan Nicell, Maggio 2016. Leggermente rivisto sulla base dei commenti di Lama Zopa Rinpoce e del testo tibetano dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Education Services, March 2018.

Mantra quotidiani: Composto da Lama Zopa Rinpoce. I mantra sono stati scritti per riflettere come sono pronunciati da Lama Zopa Rinpoce, piuttosto che seguire la solita guida dello stile FPMT usata per la traslitterazione sanscrita, dalla Ven. Joan Nicell, Aprile 2015. La pronuncia dei mantra è stata corretta da Lama Zopa Rinpoce, Settembre 2015; cambiati con suggerimenti del Ven. Steve Carlier e Ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, Novembre 2015. Approvato da Lama Zopa Rinpoce, Novembre 2015. Numerosi piccoli emendamenti sono stati apportati da Lama Zopa Rinpoce a Singapore e in Malesia, 2016; suggerimenti della Ven. Joan Nicell, Maggio 2016. Leggermente rivisto sulla base dei commenti di Lama Zopa Rinpoce e del testo tibetano dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Education Services, Marzo 2018.

Mantra per occasioni specifiche: aggiunti dall'FPMT Education Services, Agosto 2017. Leggermente rivisto sulla base dei commentarii di Lama Zopa Rinpoce e del testo tibetano dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Education Services, Marzo 2018.

Mantra traslitterati e modificati da Joono Repo, SFPMT Education Services, Agosto 2017.

Note

1. GHEDÜN (Tib. *dge 'dun*) generalmente è tradotto come 'Sangha', tuttavia, qui Lama Zopa Rinpoce ha tradotto letteralmente 'che aspirano alla virtù'.
2. Lama Zopa Rinpoce: "Questi versi contengono gli 84.000 insegnamenti di Buddha, che includono gli insegnamenti Hinayana e gli insegnamenti Mahayana del Paramitayana e del Tantra. Tutti questi insegnamenti sono inclusi nel lam-rim, il sentiero graduale per l'illuminazione, che si articola in stadi per esseri di minori, medie ed elevate capacità. Questi tre percorsi graduali costituiscono il lam-rim che a sua volta è riassunto nei *Tre aspetti principali del sentiero per l'illuminazione*.
3. KÖNCIOG SUM (Tib. *dkon mchog sum*) è spesso tradotto dal sanscrito *tri ratna* come 'Tre Gioielli', ossia, Buddha, Dharma e Sangha, i tre oggetti di rifugio dei buddhisti. Comunque Lama Zopa Rinpoce preferisce tradurre letteralmente dal tibetano con 'I Tre Rari e Supremi' per enfatizzare la rarità e l'importanza di incontrarli.
4. Dalla *Pranidhanasaptatinamagatha, smon lam bdun cu pa*. Vedi *stag brag bsam gtan gling ghi phyag bzhes mdo sngags chos spyod*, Volume 2.
5. Questi due scopi sono la totale cessazione di tutte le oscurazioni e il completamento di tutte le realizzazioni.
6. LÜCEN (Tib. *lus can*) è tradotto varie volte in questi versi come 'esseri'. LÜ sta per 'corpo' e CEN per 'avere', quindi LÜCEN letteralmente significa 'coloro che hanno un corpo'.
7. MARME (Tib. *mar me*) letteralmente 'lampada al burro', ma si riferisce a qualsiasi tipo di luce.
8. GNEMEL (Tib. *gnas mal*) include ogni cosa possa servire a dormire come letti, coperte e cuscini.
9. Se reciti *Il Metodo per trasformare una vita sofferente in una vita felice (inclusa l'illuminazione)* a voce alta (invece che mentalmente), è bene fare prima la *Benedizione della parola*.
10. Anche se non hai ricevuto una grande iniziazione del tantra inferiore o superiore, puoi visualizzare te stesso come Buddha Shakyamuni. Questo è in accordo al consiglio di Denma Locio Rinpoce, il quale ha detto che il Buddha è un'eccezione alle regole generali che bisogna aver ricevuto l'iniziazione della divinità prima di avere il permesso di visualizzare se stessi nell'aspetto della divinità.
11. Sebbene la lettera A appare in alcuni testi tibetani della *Benedizione della parola* senza la piccola A sotto di essa e i due cerchietti dopo, secondo Lama Zopa Rinpoce non è corretto (Rinchen Jangsem Ling, Triang, Malaysia, Aprile 2016).
12. Questo paragrafo, che nei testi tibetani segue la recitazione dei mantra, è stato spostato qui su consiglio di Lama Zopa Rinpoce.

13. Nella versione della *Benedizione della parola* che si trova comunemente nei testi delle preghiere tibetani, la quarta lettera di questo gruppo appare come JÑA, che si è pronunciata GhiA dai tibetani e da molti lettori indiani del sanscrito. Tuttavia, in accordo all'alfabeto sanscrito questa lettera dovrebbe essere JHA (o DZHA nello spelling tibetano), con JÑA come consonante composta aggiunta. Lama Zopa Rinpoce pronuncia questa lettera come GhiA, basata su come appare nei libri delle preghiere tibetani, qui è stata scritta in tibetano come JÑA, e la fonetica corrispondente è stata scritta come GhiA.
14. Quando si recita il mantra è importante fare una pausa fra 'YO' e 'NI' (come avviene naturalmente quando si recita TSA YO NIRODHA).
15. Lama Zopa Rinpoce ha ricavato questa versione del mantra, che comincia con OM HRI, dal libro scritto per i giovani tulku da un grande Lama del Tibet, mentre la versione che si trova nel *Kanghyur* comincia con OM TRAI.
16. Lama Zopa Rinpoce preferisce tradurre la parola sanscrita *vaidurya* come 'zaffiro', piuttosto che con il termine più comune 'lapislazzuli'.
17. Lama Zopa Rinpoce preferisce tradurre GÖN (Tib. *mgon*) e GÖN PO (Tib. *mgon po*) come 'salvatore', invece che 'protettore'.
18. Le frasi "per eliminare la guerra" e "per fermare i danni causati dai quattro elementi" sono stati aggiunti da Lama Zopa Rinpoce.
19. Nei testi ghelug degli *Otto Precetti Mahayana* e altre puja, SAMBHARA è detto solo una volta, ma il Settimo Dalai Lama, il Secondo Karmapa, e altri lama dicono SAMBHARA SAMBHARA. Sebbene non sia sbagliato recitare SAMBHARA una volta, Lama Zopa Rinpoce ora dice il mantra con due SAMBHARA.
20. La traduzione inglese del nome di questo buddha è 'Eroe Compiaciuto' secondo l'originale sanscrito *vīranandine* che si trova nel *Nel Sutra dei tre cumuli* dal *Ratnakuta Sutra*, mentre il tibetano appare cambiato nel corso del tempo da *dpa' dghies* (Eroe Compiaciuto) in *dpal dghies* (Eroe Glorioso e Compiaciuto). La fonetica è stata resa come 'PEL GHIE' per concordare con *dpal dghies*, che è ciò che appare nella presente versione del testo tibetano.
21. La traduzione inglese del nome di questo buddha come 'Dotato di Coraggio' concorda con il tibetano *dpas byin*, che si trova nella traduzione tibetana del *Ratnakuta Sutra* presente nel *Kanghyur Pedurma* e *Derghe*. Concorda anche con il sanscrito *sūradattāya* che si trova nel *Sutra dei tre cumuli* dal *Ratnakuta Sutra*. Tuttavia, nel *Kanghyur* di Pechino e nella maggior parte dei libri di preghiera tibetani il nome di questo buddha appare come *dpal sbyin* or *dpal byin* (Gloriosa Generosità). La fonetica è stata scritta come 'PEL Gin' per concordare con *dpal sbyin* / *dpal byin*, così come viene comunemente recitato in tibetano.
22. In alcune pratiche che contengono le prostrazioni ai Sette Buddha della

- Medicina compare la parola 're' (Tib. *rghial po*) nel nome di questo buddha, mentre in altre no. Lama Zopa Rinpoce ha confermato che 're' deve essere aggiunto a questo nome, Maggio 2016.
23. Queste cinque pesanti azioni negative (uccidere il proprio padre o la madre, uccidere un arhat, causare uno scisma nel sangha, ferire un buddha) sono chiamate 'senza interruzione' o di 'immediata retribuzione' perchè se si accumula questo karma negativo, subito dopo la morte e senza che intercorra un'altra esistenza, si rinasce nell'ottavo inferno caldo, quello dalle sofferenze più intense e insopportabili. I cinque karma prossimi ai pesanti karma negativi senza interruzione sono: commettere incesto con la propria madre che sia un arhat, uccidere un bodhisattva che sia destinato a diventare buddha in quella stessa vita, uccidere un arya hinayana o chi dimora nel risultato di arhat, rubare ciò che appartiene al sangha, distruggere una stupa o un monastero spinti da odio.
 24. Lama Zopa Rinpoce spiega che gli impegni tantrici non si riferiscono solo al recitare le parole delle sadhane. Quando si riceve un'iniziazione del tantra più alto, il discepolo si assume impegni (samaya) e, ci sono molte regole nel comportamento da rispettare; non si tratta semplicemente di ricordare l'impegno di recitare la sadhana o il mantra della particolare divinità della quale si è ricevuta l'iniziazione.
 25. Secondo Lama Zopa Rinpoce, si riferisce al sangha con l'ordinazione, a coloro che vivono nel celibato. Letteralmente è 'coloro che seguono un comportamento in accordo alla perfezione', e questo vuol dire che vivendo nell'ordinazione la propria condotta è in armonia con l'ottenimento dello stato di un buddha. Il termine si riferisce anche a fratelli e sorelle vajra – coloro insieme ai quali si è ricevuta un'iniziazione.
 26. Abbandonare il sacro Dharma è un karma negativo molto pesante, peggiore del distruggere ogni singolo oggetto sacro esistente nel mondo: statue, stupa, testi.
 27. Si riferisce all'azione negativa estremamente grave di avere criticato un arya – chi possiede la saggezza che percepisce direttamente la vacuità e che ha ottenuto il sentiero della visione, e di conseguenza anche chi è sul sentiero della meditazione e sul sentiero del non più apprendimento – sia hinayana che mahayana.
 28. Pensa: "Mi asterrò dal compiere le azioni negative dalle quali sono in grado di astenermi. Mi asterrò per un giorno, un'ora, un minuto, o anche solo un secondo dalle azioni da cui è estremamente difficile astenersi". Prometti ciò che effettivamente potrai mantenere, in modo da non mentire al Campo dei Meriti. L'astenersi è uno dei quattro poteri opposti, ma occorre completarli tutti: affidarsi (rifugio), pentimento, antidoto e astenersi.



Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition