

Il metodo per trasformare una vita sofferente in felicità (inclusa 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 Dorje Ciang Losang Jinpa

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 insostenibile, 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 khadampa 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 Bodhísattvacharyavatara (Impegnarsi nella condotta dei bodhísattva) 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.

“Lascero che ne facciano qualsiasi cosa li renda felici e smettero 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 sprecate (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.”

Benedizione della parola⁹

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 il 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 si trasforma in un disco di luna.¹¹ Su di esso appare una OM ཨྎ 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 अ ऌ ई इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऋ ॠ ऌ ॡ ॢ ॣ । ॥

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.

ॐ क ख ग घ ङ / ट ठ ड ड़ ढ / त थ द द़ ध

न प च च़ छ / स श ष ष़ ष / य र ल व

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSA DZA DZHA¹³ GNA / TA
 THA ḌA ḌHA ṆA / ṬA THA DA DHA NA* / PA PHA BA
 BHA MA / IA RA LA WA / SCIA ŚCIA SA HA KŚCIA 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.

ཨོཾ་ཡི་ནལྷ་ཏེ་ཏུ་བླ་སྒྲ་མ་ཏེ་ཏུ་རྗེ་ཤརྗེ་ལྷ་ག་ཏི་བྱ་མ་དང་།
 ཏི་ཤརྗེ་ཡི་ནི་རོ་ན་ཨོཾ་མི་བླ་ཏུ་མཁུ་བྲ་མ་ཏེ་ཡི་སྐྱོད།

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

Il Mantra del sorgere dipendente, le vocali, le consonanti, la OM ཨོཾ, e il disco di luna si dissolvono l'uno nell'altro. Il disco di luna si trasforma in una sillaba A ཨྵ 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 da muovere, della natura di un vajra indistruttibile; nulla può danneggiare, portare via o distruggere il potere del mantra, incluso il mangiare cibi neri. A questo punto, genera una profonda fede nel fatto che tutto il potere e i benefici della parola di tutti i buddha, bodhisattva, saggi, yogi, eccetera, adesso sono entrati nella tua parola e così da questo momento essa è 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

Possa la mia lingua avere il totale coraggio
di coloro che sono andati nella beatitudine.
Grazie al potere che scaturisce da queste parole gloriose,
possano tutti gli esseri senzienti esseri pacificati,
possa il significato di tutte le parole che pronuncio
essere istantaneamente portato a compimento.

Mantra quotidiani

Mantra per la benedizione della mala/rosario

ॐ །ཨྲི་རུ་ཙི་ར་མ་ནི་བྲ་ལྷ་རྟ་ཡ་ཧཱུྃ།

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 །ཨྲི་སམ་བྷ་ར་སམ་བྷ་ར་བི་མ་ན་ས་ར་མ་རྟ་ཇ་བ་ཧཱུྃ།

ཨྲི་སླ་ར་སླ་ར་བི་མ་ན་སླ་ར་མ་རྟ་ཇ་བ་ཧཱུྃ།

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 འཇམ་མཉམ་བ་ན་བ་རྒྱུ་ལྷོ། ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་གི་གྲུ་ལྷོ་ལྷོ་
གྲུ་ལྷོ། ཀོ་ཏི་ནི་ལྷོ་ཏ་ཤ་ཏ་ས་ཏ་སྐྱ་ཤོ། ཚོ་བོ་བོ་རི། ཅ་རི་ཤི་
ཅ་རི། མོ་རི་གོ་ལི་ཅ་ལ་སྐྱ་རི་སྐྱ་ཏུ།

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 insegnato dal Buddha Drodan Ghíelwa Cìo

ॐ །ཨྐྱི་ཡ་རྗེ་སའ་ཏ་སྐ་ག་ཏུ་ཨྐྱི་ད་ཡ་གརྗེ། རྣེ་ལ་རྣམ་
 རྣེ་ཏུ་གརྗེ། སྐྱི་ཏ་ར་ཏ་ཨྐྱི་ཡུལ་མྱོ་རྣེ་ཡ། རྣེ་པོ་སའ་ཏ་སྐ་ག་
 ཏུ་ས་མརྣེ་ཡུལ་པ་བེ་མ་ལེ་རྣེ་བུ་རྣེ་སྐྱེ།

OM HRI¹⁵ IA DHE SARWA TATHĀGATA HRIDAIA GARBHE /
 DZĀLA DHARMA DHATU GARBHE / SAM HARANA ĀIU SAM
 SCIODHAIA / PĀPAM SARWA TATHĀGATĀ SAMENDRA USCINĪ
 SCIA BIMALE BISCIUDHE SVA HA

(un po' di volte)

Due benefici principali derivano dalla recitazione di questo mantra:

1) si purifica il pesante karma negativo dell'aver rotto gli impegni del samaya con il Guru, che è ancor più pesante del commettere 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་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

DE SCIN SCEG PA SA DZIN GHIEL PO LA CIAG TSEL LO

Al Tathagata Re Detentore della Terra, mi prostro.

།ཏདཱཨ། ཨོྫ་རྣ་རེ་རྣ་རེ། ལྷ་ར་འི་བརྗེ་སྣུའ།།

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

LTZ: Ripeti questo mantra prima di recitare sutra, preghiere ecc.

TADYATHĀ / OM DHARE DHARE / BENDHARE / SVA HA (x7)

Mantra per benedire i piedi e le ruote dei veicoli

LTZ: 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.

OM KHRE CIA RAGHANA HUM HRI SVAHA (x7)

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 *Pranidhanasaptatinmagatha*, *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.

Colophon

Colophon originale:

Il Metodo di trasformare una vita sofferente in una vita felice (Inclusa l'illuminazione) (Kun slong bcos 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 bcos thabs*) per beneficiare quelli che come me hanno un'intelligenza limitata. Include la motivazione della *Meditazione diretta sul Sentiero Graduato* composta da Dorje Ciang Losang Jinpa. 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.