

# La giusta motivazione e la pratica quotidiana



**Kyabje Zopa Rinpoche**



Consigli sulla motivazione al mattino  
e su come educare il pensiero  
nella pratica quotidiana

compilato  
da

**Kyabje Zopa Rinpoche**

*con  
note contestuali*

Tradotto da Fabrizio Champa Pelgye  
Revisione di Lotsawa Tubten Sherab



La fonte di tutta la mia felicità e gioia dei tre tempi, passato, presente e futuro, è il Prezioso Conquistatore Sua Santità il Dalai Lama, il Salvatore che mi protegge in tutte le mie vite, l'incarnazione di tutti i Buddha delle dieci direzioni dei tre tempi, che in realtà è il Supremo Arya Cenresig che ha assunto l'aspetto giovanile di un essere umano. Tutte le preghiere fatte a questa forma di **Bodhisattva Kṣitigarbha** sono cento milioni di volte più potenti delle preghiere rivolte ad altri Bodhisattva.

Vorrei chiedervi di rivolgervi sempre a lui con le vostre preghiere in questo modo:

**“In tutte le mie vite future possa io incontrare il glorioso e perfetto maestro virtuoso che mostra il sentiero completo senza errore.**

**Vedendolo come la natura di tutti i Buddha, possano tutte le mie azioni essere esclusivamente appaganti per la sua mente suprema e non dispiacergli mai nemmeno per un istante.**

**Possano tutte le mie madri esseri senzienti, infiniti come lo spazio, che sono stati costantemente gentili con me da tempo senza inizio, ottenere rapidamente il prezioso stato di Buddha.**

**A tal fine, possa io stesso raggiungere rapidamente lo stato di Buddha. Possa io essere in grado di praticare il puro Dharma senza essere attaccato alla felicità e alla gioia di questa vita.**

**Poiché vedo che tutte le perfezioni della felicità samsarica sono unicamente della natura della sofferenza, senza attaccamento al samsara possa io agire esclusivamente per ottenere la felicità e la gioia definitiva senza cadere nel precipizio della beatitudine della pace personale.**

**Il vero nemico che mi ha tenuto nel grande oceano delle sofferenze samsariche da rinascite senza fine fino ad oggi è il pensiero egoistico. Non solo io, ma tutte le gentili madri esseri senzienti, che sono**

stati supremamente gentili con me, da tempo senza inizio stanno sperimentando tormenti infiniti nel grande oceano della sofferenza samsarica.

Anche ora, se non pratico il Dharma puro e se non sviluppo la preziosa mente dell'illuminazione che, per me e per tutti gli esseri senzienti infiniti e illimitati come lo spazio, è la fonte stessa di tutte le felicità temporanee e ultime fino allo stato di Buddha, ancora una volta il grande nemico, il pensiero egoistico, terrà me stesso e tutti gli esseri senzienti nel grande oceano delle sofferenze samsariche dove siamo destinati a continuare a sperimentare innumerevoli sofferenze.

Proprio per questo, fino a quando non sarò diventato completamente illuminato, specialmente in questa vita fino alla morte, e più particolarmente oggi, mi lascerò guidare solo dal potere della Bodhicitta senza cadere sotto il dominio del nemico, il pensiero egoistico. In questo modo sarò molto felice e renderò significativa la mia rinascita umana preziosa.

Tutte le gentili madri esseri senzienti senza eccezione sono la radice stessa della mia felicità nel passato, nel presente e nel futuro, la radice dell'insuperabile illuminazione, la radice di tutti i sentieri e terreni e sono ciò che rende prezioso il mio unico rifugio, Buddha, Dharma e Sangha. Tutto questo proviene dalla gentilezza di ciascuno degli esseri senzienti tormentati e sofferenti.

Pertanto, tutti questi esseri senzienti, dal più piccolo che può essere visto solo con il microscopio a quelli negli oceani che sono grandi come montagne, tutti gli esseri senzienti sono estremamente gentili, i più adorabili, la più preziosa miniera di felicità e gioia per la mia mente. Ogni essere senziente è più prezioso di un cielo pieno di gioielli che esaudiscono i desideri. Non solo un gioiello che

esaudisce i desideri, ma anche tanti da riempire il cielo infinito non potrebbero farmi ottenere il grande scopo che un singolo essere senziente, anche un piccolo insetto, può fare. Per esempio, se ho a cuore un tale piccolo essere senziente o la persona che chiamo nemico, grazie alla gentilezza di quell'essere senziente posso ottenere rinascite superiori, posso ottenere il nirvana, la liberazione dal samsara.

Senza cadere nell'abisso della pace individuale del nirvāṇa Hinayana, è possibile raggiungere il prezioso stato del totale abbandono di tutti i difetti e il raggiungimento di tutte le qualità. Perciò, in questo momento, ho la responsabilità di liberare ogni essere senziente senza eccezione, estremamente gentile, più prezioso di un cielo pieno di gioielli che esaudiscono i desideri, dal grande oceano di sofferenza del samsara e di fornire a tutti questi esseri felicità e gioia vasti come lo spazio.

In questo momento ho le *8 libertà* e le *10 ricchezze* nella mia vita, ho incontrato gli insegnamenti Mahayana, ho incontrato il guru radice, Sua Santità il Dalai lama, che mi conduce allo stato di Buddha. Durante questo periodo, mentre vivo sotto la protezione di questo Salvatore, io solo devo liberare dal grande oceano della sofferenza samsarica tutti gli esseri senzienti, le madri che sono stati unicamente gentili con me, e condurli tutti allo stato della suprema illuminazione, che è l'abbandono totale di tutti i difetti e il raggiungimento di tutte le qualità.

Perciò io stesso devo raggiungere lo stato di completa illuminazione suprema, e per fare questo in tutte le mie azioni, sia quando mi impegno nelle mie pratiche, quando mangio, quando cammino o sono fermo, quando dormo e così via, agirò solo in accordo all'intenzione del gentile guru radice Sua Santità il Dalai Lama. In questa vita non c'è una felicità più grande che fare questo.”

## **Sakya Paṇḍita**

*Mi inchino al sentiero del più alto yoga tantra dove l'accumulo delle perfezioni nel corso di mille eoni e l'accumulo dei meriti dal donare testa, gambe e possedimenti, si completa in un solo istante.*

## **Inoltre, dalla "Goccia di Mahāmudrā"**

*Per esempio: "come il fuoco brucia istantaneamente il legno riducendolo in cenere, allo stesso modo incontrare il glorioso Lama brucia istantaneamente le negatività".*

Oggi sono davvero molto felice, ho la vita umana estremamente preziosa, trovata solo una volta. Poiché desidero solo essere felice e non voglio soffrire, devo impegnarmi esclusivamente nella pratica del Dharma. Devo abbandonare la non virtù e praticare solo la virtù. Se non lo faccio subito, non solo morirò, ma non posso essere sicuro che la morte non sopravvenga oggi. Al momento della morte il mio corpo, la mia ricchezza, i miei parenti e i miei amici non saranno di alcun aiuto: la pratica del Dharma è l'unica cosa che sarà di beneficio.

## **L'incomparabile maestro Jowo Atisha**

*La mattina presto, al risveglio pensa: "è grazie alla gentilezza dei tre supremi che la scorsa notte non sono morto. Come sarebbe insopportabile essere negli inferi ora! Pertanto, oggi renderò la mia vita significativa praticando il Dharma".*

*"Questo è il modo di impostare inizialmente l'intenzione. Tienilo nel tuo cuore senza dimenticarlo".*



## ■ **Generare la motivazione in accordo al** ***"Sentiero graduale per l'illuminazione"* (Lam Rim)**

Il mio samsara, la mia liberazione, gli inferni, lo stato di Buddha, la felicità e le sofferenze quotidiane vengono dalla mia mente. Sorgono da stati mentali pacificati e non. Il vero io che appare in questo momento non esiste; quello che è semplicemente designato lì esiste. Il vero io che appare qui è concepito come estremamente prezioso, molto più di tutti gli esseri senzienti, dei Buddha e dei Bodhisattva. Questo è il responsabile del fatto che i sei tipi di migratori sperimentano da tempo senza inizio nel samsara il grande oceano di sofferenze.

Se ora non pratico il Dharma puro, se non sviluppo la visione perfetta, se non genero la mente dell'illuminazione, dovrò ancora sperimentare infinite sofferenze nel grande oceano del samsara.

Perciò, fino a quando non avrò raggiunto la piena illuminazione, non cadrò sotto il controllo dei pensieri egoistici e sarò guidato unicamente dalla mente dell'illuminazione. Ho deciso che, fino al momento della morte, specialmente oggi, sarò infuso unicamente della mente dell'illuminazione.

In questo modo tutte le azioni del corpo, della parola e della mente mi porteranno allo stato di Buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. In questo modo, la mia vita preziosa diventa di supremo beneficio per tutti gli esseri senzienti.

## Una meditazione panoramica sugli *“Stadi del sentiero graduale”*, composta da Vajradhara Losang Jinpa.

### ◆ *Il corretto affidamento al maestro virtuoso*

Prendo rifugio nei gloriosi lama, incarnazione di tutti i Buddha, fonte di tutti gli insegnamenti delle scritture e delle realizzazioni, supremi tra tutti gli Arya Sangha. Chiedo a tutti voi le onde trasformative per ispirare la mia mente a diventare Dharma, affinché il Dharma diventi sentiero, e il sentiero sia libero da ostacoli.

Inspirate la mia mente con onde trasformative per essere in grado, finché non raggiungo lo stato di Buddha, di affidarmi perfettamente al maestro virtuoso con pensieri e azioni pure, proprio come fecero il giovane Norsang e il Bodhisattva che piangeva sempre. Considerando tutte le azioni dei miei maestri virtuosi perfette, possa io avere la capacità di mettere in pratica con sforzo qualsiasi cosa mi insegnino.

### ◆ *Gli stadi in comune con l'individuo di scopo inferiore*

Avendo visto che queste libertà altamente significative e le ricchezze sono difficili da trovare e facilmente deperibili, che le azioni e i loro risultati sono profondi mentre le sofferenze delle esistenze inferiori sono insopportabili, ispira la mia mente con onde trasformative per essere capace di prendere sinceramente rifugio nei tre rari e supremi, abbandonando le negatività e praticando la virtù.

### ◆ *Gli stadi in comune con l'individuo di scopo intermedio*

Anche se in questo modo otterrò il mero stato di rinascite superiori come deva

ed esseri umani, finché non abbandonano le afflizioni mentali dovrò sperimentare sofferenza illimitata in questo samsara. Riflettendo attentamente su come il samsara si perpetua e che il metodo principale per ottenere la libertà da esso sono i tre preziosi addestramenti superiori, ispira la mia mente con onde trasformative affinché sia in grado di addestrarmi giorno e notte.

◆ *Gli stadi in comune con l'individuo di scopo superiore*

Anche se in questo modo posso ottenere la liberazione per me stesso, poiché non c'è un solo essere senziente dei sei tipi che non sia stato mia madre, soddisfare i loro desideri è la mia responsabilità: pensando in questo modo allontano la mente dal perseguire la felicità della liberazione individuale. Ti prego di ispirare la mia mente con onde trasformative in modo che io possa essere in grado di generare la preziosa mente dell'illuminazione sulla base di eguagliare e scambiare me stesso con gli altri e allenarmi nelle sei perfezioni, le attività del Bodhisattva.

◆ *Gli stadi del veicolo vajra del mantra segreto,  
inclusi nell'individuo di scopo superiore*

Dopo aver allenato la mente nel sentiero comune, anche se non sono preoccupato se dovessi sperimentare la sofferenza samsarica per un lungo periodo di tempo (per essere di beneficio anche ad un solo essere senziente), vedendo gli esseri senzienti con insopportabile compassione superiore, per favore ispira la mia mente con onde trasformative in modo che io possa essere in grado di entrare nel sentiero rapido, il veicolo vajra, e proteggendo i samaya e i voti come la mia stessa vita, possa essere in grado di raggiungere rapidamente lo stato dell'unificazione di Vajradhara nel breve tempo di una sola vita dell'era degenerata.

## ■ **Dagli insegnamenti di Kadampa Langri Thangpa**

Per me tutti gli esseri senzienti sono più preziosi di un gioiello che esaudisce i desideri. Con l'intenzione di raggiungere lo scopo supremo, possa io sempre proteggerli.

Anche un solo essere senziente è molto più prezioso di un cielo pieno di gioielli che esaudiscono desideri. Quindi, anche un solo essere senziente è estremamente prezioso.

## ■ **Dalle "Settanta preghiere" del maestro Ta Yang, un granello di preghiera**

Possa io essere un gioiello che esaudisce tutti i desideri di tutti i migratori e che io possa realizzare tutte le loro speranze, meglio di un albero che esaudisce i desideri.

## ■ **Nel "Bodhisattvachariavata", il figlio del Conquistatore Shantideva \***

Offro *il mio* corpo e allo stesso modo *il mio cibo, le ricchezze, il denaro e così via, immaginati come gioielli che esaudiscono i desideri, e le* mie risorse, insieme a tutte le virtù *accumulate* nei tre tempi, senza *senso di* perdita *e preoccupazione*, al fine di realizzare i *due* scopi di tutti gli esseri senzienti. *Dare a tutti gli esseri senzienti senza attaccamento mi porterà allo stato al di là della sofferenza, e la mente raggiungerà il nirvana senza dimora. Poiché gli esseri senzienti sono il campo supremo della generosità, si dovrebbe dare a loro. Dare a tutti senza attaccamento ha la capacità di farmi raggiungere il Nirvana, e la mia mente raggiungerà il nirvana che non dimora e lo stato onnisciente.*

La generosità suprema è il dare agli esseri senzienti *perché da questo si ottiene l'illuminazione suprema*. Dopo aver dato questo corpo di aggregati impuri a tutti gli esseri viventi, che possano sempre usarlo, ucciderlo, offenderlo *con parole dure* o picchiarlo. Permettendo loro di goderne, dovrei abbandonare l'attaccamento al corpo e la rabbia. Andrebbe bene se gli altri usassero il mio corpo per giocare, per disprezzarlo, per ridicolizzarlo con le risate.

Dal momento *che ho dato* questo corpo *agli esseri senzienti*, perché dovrei consigliare di proteggerlo, l'ho già dato a loro. Che non sia mai di danno gli altri e che sia solo una virtù per beneficiare tutti, me stesso e tutti gli altri.

*Per non sprecare qualsiasi azione virtuosa fatta, per non sprecare la mente che aspira e l'impegno, devo dedicare queste virtù unicamente a beneficio degli altri.* Ogni volta che un qualsiasi *essere senziente* si concentra su di me, *che questo* non sia inutile e che sia molto significativo. Ogni essere senziente che, concentrandosi su di me genera odio o fede, *in dipendenza di* quella *stessa mente, possa quell'essere* soddisfare *sempre i suoi desideri temporanei e ultimi.*

*\* Nota: in rosso note aggiunte da Lama Zopa Rinpoche*

## Dalle "Settanta preghiere"

Anche se volessero tagliarmi centinaia di volte la testa con una sega, mi prenderò cura di loro, chiunque essi siano, come se fossero il mio unico figlio, considerandoli costantemente molto preziosi. Se per qualsiasi motivo, sono molto arrabbiati con me, anche se mi uccidono, che il risultato di queste azioni non sia mai intollerabile o devastante per loro. Anche se vengo accusato di colpe con belligeranza e abusi, non abbandonerò mai la pazienza, e per il bene di compiere le attività dei Bodhisattva abbracerò volentieri tutte le sofferenze.

## **Dalle "37 pratiche dei Bodhisattva", composte da Ngulchu Togme Sangpo, il figlio dei Vittoriosi \***

Anche se non ho colpa e volessero addirittura tagliarmi la testa, spinto dalla compassione, prendere su di me queste negatività è la pratica dei figli dei Vittoriosi.

Anche se qualcuno mi calunnia in vari modi nei miliardi di universi, esprimere le buone qualità di quella persona con una mente amorevole è la pratica dei figli dei Vittoriosi.

Anche se qualcuno in mezzo alla folla rivelasse i miei difetti con parole malvagie, considerarlo come un maestro virtuoso inchinarsi rispettosamente è la pratica dei figli dei Vittoriosi.

Anche se colui che ho accudito come un figlio mi considera un nemico, avere un affetto speciale per questa persona come una madre per il suo bambino malato, è la pratica dei figli dei Vittoriosi.

Anche se un essere uguale o inferiore a me, in preda all'orgoglio, mi insulta e mi attacca, con rispetto come se fosse il lama metterlo in cima alla mio capo è la pratica dei figli del vittorioso.

Anche se sono privo di mezzi di sussistenza e continuamente disprezzato dagli altri, afflitto da gravi malattie e demoni, prendere su di me le negatività e le sofferenze di tutti gli esseri senza scoraggiarmi è la pratica dei figli dei vittoriosi.

*Anche se non sei in grado di considerare subito i benefici della grande gentilezza del tuo nemico e di prendere su di te i danni, almeno pensa che questo pensiero sia eccellente, e sarebbe meraviglioso se fai in modo di lasciare delle forti impronte in questo modo.*

*\* Nota: in rosso note aggiunte da Lama Zopa Rinpoche*

## **Dagli "8 versi della trasformazione del pensiero"**

Quando vedrò esseri di natura miserabile sopraffatti da forte negatività e sofferenza li considererò rari come un tesoro prezioso difficile da trovare.

## **Questo passaggio del grande Bodhisattva Shantideva è sempre citato da Sua Santità il Dalai Lama**

Fino a quando esisterà lo spazio, fino a quando esisteranno gli esseri senzienti, anch'io ci sarò per eliminare la sofferenza degli esseri migratori.

## **Dalla "Collana di Perle", una raccolta di insegnamenti di Dharma del grande medico di Dagpo, Je Gampopa**

Tutti i Buddha e i Bodhisattva che dimorano nelle dieci direzioni, vi prego di prestarmi attenzione: io che mi chiamo (*inserisci il tuo nome*) avendo dato il mio corpo, le mie risorse e la radice delle virtù a tutti gli esseri senzienti, da oggi in poi userò cibo, vestiti, dimore e così via per il beneficio degli esseri senzienti. Lavorerò esclusivamente per raggiungere lo scopo degli esseri senzienti.

La mattina, al risveglio, è importante pensare che oggi, per il beneficio degli esseri senzienti, userò il corpo, la parola e la mente per praticare la virtù. Inoltre, allo stesso modo, se si genera questa mente positiva durante il giorno, qualsiasi cosa si faccia diventa virtù. Se indugiamo sulla mente negativa, tutto diventa non virtù. È anche importante dirigere il corpo, la parola e la mente al beneficio degli esseri senzienti di notte, prima di andare a dormire.



**Per aggiungere umilmente un chiarimento**  
*(di Kyabje Zopa Rinpoche):*

Anche l'attività fisica di andare a dormire dovrebbe diventare Dharma. Visualizza il tuo Lama nell'aspetto di Buddha Sakyamuni o Tara o qualsiasi aspetto del Buddha che senti vicino e che ti ispira, che emana luce. Vai a dormire mentre prendi rifugio.

Pensa che il luogo dove stai per dormire è una terra pura. Se puoi, è bene intraprendere ora le pratiche con e senza elaborazioni in relazione agli stadi di generazione e di completamento. Se fai così sarai in grado di ricordare il Buddha anche al momento della morte, e potrai rinascere in una terra pura e in questo modo non avrai problemi e ostacoli dagli esseri umani e non umani. Questo aiuta molto il raggiungimento dell'illuminazione suprema, e rende significative *le libertà e le ricchezze* anche durante il sonno.

Pensa che tutta la radice delle virtù dei tre tempi accumulata con il corpo, la parola e la mente, in vite da tempo senza inizio è dovuta unicamente all'incommensurabile gentilezza degli esseri senzienti. In questo modo, se sei in grado di pensare che tutti gli esseri senzienti, le madri, sono la cosa più preziosa, questo è il perfetto antidoto all'egoismo. Se sei capace di pensare così ogni giorno, la tua mente sarà immediatamente felice.

Pensa che questo pensiero è il migliore per preservare i voti di Bodhisattva, nel caso tu li abbia presi.





Composto da Kyabje Zopa Rinpoche.

**Possano tutti gli esseri senzienti  
essere istantaneamente liberati dal dolore  
insopportabile delle sofferenze samsariche  
e raggiungere lo stato  
di Buddha.**

Lo scriba informatico è *Ghesce Tubten* del monastero di Kopan.

## *Nota del traduttore Italiano*

Un pomeriggio di Maggio, intorno a mezzogiorno, mentre ero in riunione con Andrea, il direttore di ILTK, ho ricevuto una chiamata telefonica di Kyabje Zopa Rinpoche da Kopan. Dopo alcune parole gentili mi ha subito detto che aveva compilato un testo inteso come consigli per la motivazione mattutina e la pratica giornaliera per i Tibetani non più giovani, ma che consultando Khadro Rinpoche entrambi erano d'accordo sul fatto che fosse un testo necessario per tutti.

Per questo motivo, Kyabje Rinpoche mi ha detto che era suo desiderio che il testo potesse essere divulgato il più possibile nelle dieci direzioni e quindi di tradurlo al più presto.

Come si insegna nella trasmissione orale, quando il maestro ti chiama anche se stai scrivendo e non hai ancora terminato la forma della lettera lascia immediatamente la penna senza completarla e occupati subito di quello che ti chiede, ho immediatamente cominciato la traduzione in inglese e in seguito ho chiesto a Lotsawa Sherab di controllare la bozza con il tibetano originale. Poi ho completato la traduzione in italiano.

Insieme a questo breve testo, Kyabje Rinpoche mi ha inviato anche la versione estesa della pratica del SUR che ho tradotto in inglese e a breve sarà pronta anche in italiano.

Nella bozza in Tibetano, di fianco al titolo, c'è una nota in corsivo che dice che Khadro Rinpoche Kunga Buma ha detto che sarebbe ottimo tradurre questo testo e diffonderlo.

Dedico la gioia e gli sforzi generati dal tradurre questo testo e dall'esaudire le intenzioni dei maestri, alla lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama che è il Baghawan di questo secolo e alla lunga vita di Kyabje Zopa Rinpoche, Khadro Rinpoche e gli altri maestri perfetti che sono sue emanazioni. Possano tutte le loro attività compiersi spontaneamente senza alcun ostacolo.

*Fabrizio Pallotti*



ISTITUTO  
LAMA TZONG KHAPA  
[www.iltk.it](http://www.iltk.it)