

*La fonte di tutti gli ottenimenti:
lo yoga dell'inseparabilità del
Guru e Avalokiteśvara*

༡༡། །སྒྲ་མ་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབྱེར་མེད་གྱི་རྣམ་
འགྲོར་དངོས་གྲུབ་ཀྱན་འབྱུང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

*dí Sua Santità il XIV
Dalaí Lama, Tenzin Gyatso*

tradotto da Joona Repo

FPMT
Education Services

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

© 2003, 2020

Wisdom Publications.

Questa pratica fu pubblicata originariamente nel libro di Lama Yeshe:
Becoming the Compassion Buddha: Tantric Mahamudra in Everyday Life.

Riprodotta con il permesso per l'FPMT.

Diritti riservati

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

Caratteri: Calibri 12/15, Century Gothic, Helvetica Light, Lydian BT, e Monlam Uni Ouchan 2.

Il disegno a pagina 4 di Sua Santità il Dlai Lama è di un artista sconosciuto.

Note tecniche

Il corsivo e i caratteri di piccole dimensioni indicano istruzioni e commenti presenti nel testo tibetano e non vanno recitati. Anche il testo non in grassetto o senza rientri non va recitato. Le parole tra parentesi quadre sono state aggiunte dal traduttore per chiarire. Ad esempio:

Ecco come seguire correttamente l'amico virtuoso, [la radice del sentiero verso la piena illuminazione].

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 ṢC 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, Ī, Ū, e Ṛī, sono allungate approssimativamente della durata il doppio del tempo che occorre a pronunciare la corrispondente non allungata—A, I, U, e Ṛī.
6. La anusvāra, Ṃ, indica un suono nasale. La fine di una parola è sempre pronunciata come una m. La visarga, ḥ, rappresenta una "h"- con un suono aspirato. Ṛī è pronunciata come la "ri" di "riga." La lettera Ṇḡ 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: <http://fpmt.org/wp-content/uploads/education/translation/A-Guide-to-Sanskrit-Transliteration-and-Pronunciation.pdf>



Sua santità il XIV Dalai Lama

La fonte di tutti gli ottenimenti: lo yoga dell'inseparabilità del Guru e Avalokiteśvara

Dopo aver reso omaggio con rispetto al Guru Avalokiteśvara — l'essenza della compassione di tutti i vittoriosi, una luna¹ piena perfetta che possiede la luce bianca e nettare delle benedizioni — comporrò il rituale del suo profondo yoga.

La fiducia nel guru è stata più volte lodata in numerosi sutra e tantra come la radice di ogni benedizione e realizzazione. Allo stesso modo, poiché il guru che indica la via senza errore è inseparabile dalla divinità suprema, rivolgere a lui le proprie richieste costituisce di per sé il fondamento essenziale e unico dello scopo ultimo [dell'illuminazione].

Inoltre, sebbene si possa pensare che il guru sia della stessa essenza di qualsiasi divinità in cui si ripone fede, poiché si dice che l'amore, la compassione e la preziosa mente della bodhicitta siano come l'unica essenza vitale del sentiero Mahayana e che la grande compassione sia della massima importanza all'inizio, nel mezzo e alla fine, gli yoghi che desiderano dedicarsi alla pratica dello yoga dell'unificazione del proprio guru radice e della divinità suprema della compassione — Ārya Avalokiteśvara — dovrebbero porgere offerte e altri oggetti rituali in un luogo accogliente. Sedetevi su una sedia comoda e poi, con uno stato di mentale particolarmente virtuoso, dedicatevi innanzitutto alle meditazioni sul rifugio, su bodhicitta e sui quattro incommensurabili.

Rifugio e generazione di bodhicitta

SANG GHIE CIÖ DANG TSOG CHI CIOG NAM LA
 GIANG CIUB BAR DU DAG NI CHIAB SU CI
 DAG GHI GIN SO GHYI PEI SÖ NAM¹ CHI
 DRO LA PHEN CIR SANG GHIE DRUB PAR SCIOG (x3)

**Prendo rifugio fino all'illuminazione,
 nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea.
 Grazie ai meriti derivati dalla generosità e dalle altre
 perfezioni, possa ottenere lo stato di buddha per il beneficio
 di tutti gli esseri trasmigratori. (x3)**

I quattro incommensurabili

SEM CEN THAM CE DE WA DANG DE WEI GHIU DANG DEN PAR GHIUR CIG
 / SEM CEN THAM CE DUG NGHEL DANG DUG NGHEL GHI GHIU DANG DREL
 WAR GHIUR CIG / SEM CEN THAM CE DUG NGHEL ME PEI DE WA DANG
 MI DREL WAR GHIUR CIG / SEM CEN THAM CE GNE RING CIAG DANG GNI
 DANG DREL WEI TANG GNOM LA NE PAR GHIUR CIG

**Possano tutti gli esseri senzienti trovare la felicità e le sue
 cause. Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla
 sofferenza e dalle cause della sofferenza. Possano tutti gli
 esseri senzienti non separarsi mai dalla felicità che non con-
 osce sofferenza. Possano tutti gli esseri senzienti dimorare
 nell'equanimità, liberi dall'attaccamento e dall'odio sia verso
 chi è vicino che verso chi è lontano.**

Purificare il luogo

THAM CE DU NI SA SCI DAG
 SEG MA LA SOG ME PA DANG
 LAG THIL TAR GNAM BEI DUR IEI
 RANG SCIN GIAM POR NE GHIUR CIG

**Che il terreno sia puro ovunque,
 senza ghiaia e simili,
 liscio come il palmo di una mano,
 della natura del *vaidurya* e morbido.**

Benedire, moltiplicare e presentare le offerte

LHA DANG MI I CIÖ PEI DZE

NGÖ SU SCIAM DANG I CHI TRÜL

KÜN ZANG CIÖ TRIN LA NA ME

NAM CHEI CAM CÜN CHIAB GHIUR CIG

**Possano le offerte divine e umane,
sia predisposte concretamente che visualizzate,
diventare nuvole delle più pregiate offerte di Samantabhadra,
pervadere e circondare la vastità dello spazio.**

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SĀRA PRAMARDANE /
TATHĀGATĀYA / ARHATE SAMYAK SAṂBUDDHĀYA /
TADYATHĀ / OM VAJRA VAJRE / MAHĀ VAJRE / MAHĀ TEGIA
VAJRE / MAHĀ VIDYĀ VAJRE / MAHĀ BODHICITTA VAJRE /
MAHĀ BODHI MAṆḌOPA SAṂKRAMAṆA VAJRE / SARVA
CARMA AVARAṆA VIŚCIO DHANA VAJRE SVĀHĀ (3x)

CÖN CIOG SUM GHI DEN PA DANG / SANG GHIE DANG GIANG CIUB SEM
PA THAM CE KYI GIN GHI LAB DANG / TSOG GNI YONG SU DZOG PEI NGA
THANG CEN PO DANG / CIÖ CHI ING NAM PAR DAG CING SAM GHI MI
CHIAB PE TOB CHI DE SCIN DU GHIUR CIG

**Per la forza della verità dei Tre Rari e Supremi, delle
benedizioni di tutti i buddha e bodhisattva e buddha, per il
potere della formidabile, completa realizzazione delle due
raccolte, e dell'immacolata, inconcepibile sfera della realtà
[ultima], possano tutte queste offerte essere trasformate
nella loro effettiva natura di Vacuità.**

Visualizzazione

DE CEN LHÜN DRUB CIÖ CÜI CA ING SU
 NA TSOG CÜN ZANG CIÖ TRIN THRIG PE Ü
 SENG GHE TEG PEI Ö BAR NOR BÜI THRIR
 CIU CHIE GNI DA GHIE PEI DEN TENG DU

**Nello spazio del dharmakaya della grande beatitudine
 spontanea,
 nel mezzo di fluttuanti nuvole di sontuose offerte di
 Samantabhadra,
 sopra a un trono ingioiellato e scintillante, sostenuto da otto
 leoni delle nevi, sul quale vi è un sedile di loto, sole e luna.**

GNING GEI TER CEN PHAG CIOG GIG TEN WANG
 NAM PA NGUR MIG CIANG WEI DÖ GAR CEN
 TSA WE LA MA SUM DEN DOR GE DZIN
 GE TSÜN LO SANG TEN DZIN GHIA TSÖI PEL

**Su di esso vi è il supremo Ārya Lokeśvara, grande tesoro di
 compassione,
 nell'aspetto di un monaco vestito con le vesti color zafferano
 mio guru radice, detentore del vajra, gentile nei tre modi,
 il glorioso Getsun Lozang Tenzin Gyatso.²**

CAR MAR DANG SEL GHIE PEI DZUM SCEL CEN
 CIAG IE THUG CAR CIÖ CE CIAG GHIA I
 LEG BAM REL DRI TSEN PEI PE CAR DANG
 IÖN PA GNAM SCIAG TSIB TONG COR LO NAM
 GUR KUM DANG DEN CIÖ GÖ NAM SUM DANG
 TSO MEI SER DOG PEN SCIA DZE PAR SÖL

**Con un colorito rosa radioso, soddisfatto e sorridente,
 nel mudra dell'esposizione del Dharma, la mano destra è
 posata sul cuore e regge un loto che sostiene un testo e
 una spada.**

**Mentre la mano sinistra è nel mudra della meditazione e
regge una ruota a mille raggi.
Indossi con eleganza le tre vesti monastiche color zafferano,
un cappello da pandita, del colore dell'oro raffinato.**

PHUNG CAM KYE CE IÜL DANG IEN LAG NAM
RIG NGA IAB IUM SEM PA SEM MA DANG
THRO WÖI RANG SCIN KYIL COR COR LOR DZOG

**I tuoi aggregati, costituenti, i tuoi elementi costitutivi, i
tuoi campi sensoriali e i loro oggetti, nonché i tuoi arti
Sono nella natura del completo cerchio del mandala dei
padri e delle madri delle cinque famiglie,
i bodhisattva maschili e femminili e i protettori irati.**

NA NGHEI Ö THRENG THRIG PEI GUR CHIM Ü
SCIAB GNI MI CE DOR GE CHIL TRUNG TSÜL
GANG DÜL GHU THRÜL DRA WEI TRIN PHUNG GHIE

**Circondato da un'aura di cinque brillanti colori,
il mio maestro è seduto nell'indistruttibile posizione vajra,
emanando repliche di se stesso simili a nuvole
per domare le menti di tutti gli esseri senzienti.**

THUG CAR YE SCE SEM PA CEN RE ZIG
SCEL CIG CIAG SCII DANG ZUNG THEL MO GIAR
OG ME SCEL THRENG PE MA CAR PO NAM
RIN CEN GHEN DANG DAR GHI NA SA DZE

**Al tuo cuore l'essere di saggezza sublime, Avalokiteśvara,
con un volto e quattro braccia—le mani superiori sono giunte
e quelle inferiori reggono un *mala* di cristallo e un loto
bianco.
È splendidamente adornato con gioielli preziosi e
abiti di seta.**

RI DAG PAG PE NU MA YÖN PA KAB
 DA WEI LANG TSO PE DAR CHIL TRUNG SCIUG
 DE I THUG CAR TING DZIN SEM PA NI
 HRIH IG CAR SEL Ö SER CIOG CIUR THRO

**Sopra la sua spalla sinistra è appoggiata una pelle di
 antilope,
 è nel pieno della giovinezza, seduto a gambe incrociate su
 un loto e una luna.
 Al cuore c'è l'essere di concentrazione, la radiante lettera
 HRĪḤ bianca,
 dalla quale si emanano raggi di luce nelle dieci direzioni.**

LA MAI NE SUM DOR GE SUM GHI TSEN
 THUG CHEI HUM IG LE THRÖ Ö SER GHI
 RAB GIAM CIOG SUM MA LÜ CEN DRANG TE
 THIM PE CHIAB NE CÜN DÜ NGO WOR GHIUR

**I tre posti de mio guru sono marcati dai tre vajra.³
 Dalla lettera HŪṂ al suo cuore si emanano raggi di luce
 che invitano le innumerevoli forme dei Tre Gioielli. Dal
 loro assorbimento nel mio guru, egli diventa in natura la
 manifestazione di tutti gli oggetti di rifugio.**

*Visualizza quindi il guru — l'essere a tre livelli — secondo la tradizione
 del «gioiello onnicomprensivo».⁴*

La preghiera in sette rami

Prostrazioni

SEL DZOG TSEN PE DZE PEI THONG DRÖL KU
 GNEN GEB DRUG CIÜI IANG DEN GAG ME SUNG
 SAB IANG CHIEN TSE PAG PAR CA WEI THUG
 SANG SUM GHEN GHI COR LOR GÜ CIAG TSEL

**Il tuo corpo, impreziosito da segni luminosi e perfetti, libera
 al vederlo;**

**la tua melodiosa parola completa di tutte le sessanta
melodie fluisce senza esitazione;
la tua mente vasta e profonda dotata di saggezza
e compassione è al di là di tutte le concezioni;
mi prostro alla ruota di questi tre ornamenti segreti
del tuo corpo, parola e mente.**

Offerte

DAG PÖ SUNG DANG MA ZUNG CIÖ PEI DZE
NGÖ SCIAM I TRÜL LÜ DANG LONG CIÖ DANG
DÜ SUM SAG PEI NAM CAR GHE TSOĞ CÜN
CÜN SANG CIÖ TRIN GHIA TSOR MIG NE BÜL

**Offerte materiali mie e di altri,
gli oggetti effettivi e quelli visualizzati; il mio corpo, le
ricchezze e tutte le virtù accumulate
nei tre tempi,
li offro a te nell'aspetto di oceani di nuvole di offerte di
Samantabhadra.**

Confessione

MA RIG THIB PÖI MAG GHI I NÖN PE
CE RANG KHA NA MA THÖI DIG TUNG SOĞ
LOG PAR CEN PEI NONG PA CI CI PA
GHIÖ DOM DRAG PÖ MIG ME NGANG DU SCIAĞ

**Essendo la mia mente oppressa dall'opprimente oscurità
dell'ignoranza,
Ho fatto molti errori contrari alla ragione e ai voti.
Qualsiasi errore abbia fatto in passato,
con un profondo senso di pentimento mi impegno
a non ripeterlo e
confesso tutto senza nascondere nulla.**

Góire

PEL DEN LA MEI NAM PAR THAR PA DANG
 THEG SUM CHIE PHAG RANG SCEN THAM CE CHI
 DÜ SUM NAM CAR GHE WEI PHUNG PO LA
 GNING NE SAM PA THAG PE GE I RANG

**Tra le montagne di virtù purissima accumulate nei
 tre tempi
 grazie alla completa liberazione dei gloriosi guru,
 da parte degli esseri comuni e degli ārya dei tre veicoli, da
 parte mia e di tutti gli altri—
 sinceramente ne gioisco dal profondo del cuore.**

Richiesta

NA TSOG DÜL GEI CAM CHI GE SONG WEI
 DAM CIÖ KAB SUM LHA I RÖL MÖI DRA
 SAB SCII IANG SU THRÖL WE I CEN KÜN
 SCE GNÖN DRIB PEI GNI LE LONG DU SÖL

**Ti chiedo di risvegliare ogni essere vivente
 dall'oscurità del sonno delle afflizioni ordinarie e istintive
 con la musica divina della pura verità del Dharma,
 che risuoni con la melodia di profondità e pace
 in accordo alle capacità dei tuoi vari discepoli.**

Supplica

SI SCII MU THA DREL WEI NGÖN TOG LA
 DRO KÜN DE WEI UG GIN MA THOB BAR
 SCIAB SUNG E VAM MI SCIG CHIL MO TRUNG
 SCIOM ME DOR GEI THRI LA TEN PAR SCIUG

**Ti supplico di porre stabilmente i tuoi piedi
 sopra l'indistruttibile trono vajra
 nell'indissolubile stato di EVAM,
 fino a che ogni essere trasmigratore
 ottenga il calmo respiro della gioia**

**nello stato della realizzazione finale,
libera dagli estremi di mondanità e della liberazione.**

Dedica

NAM CAR LEG GE GHI DANG GHII GHIUR CÜN
GE TSÜN LA ME DREL ME GE DZIN CING
CÜN ZANG CIÖ CIOG MÖN LAM IONG DRUB NE
DRO KÜN DÖN DU DZOG GYANG THOB CIR NGO

**Dopo aver compiuto le preghiere delle azioni supreme di
Samantabhadra,
dedico tutte le azioni virtuose e assolutamente pure che
ho compiuto, sto compiendo o compirò
affinché io possa essere protetto in modo indissolubile dal
mio venerabile guru
e ottenere la completa illuminazione per il benessere di tutti
gli esseri senzienti.**

Offerta del mandala

SA SCI PÖ CHI GIUG SCING ME TOG TRAM
RI RAB LING SCI GNI DE GHIE PA DI
SANG GHIE SCING DU MIG TE ÜL WA YI
DRO CÜN NAM DAG SCING LA CIÖ PAR SCIOG

**Offro questa terra aspersa con profumo e cosparsa di fiori,
ornata dal Monte Meru, dai quattro continenti, dal sole e
dalla luna, e visualizzata come un campo di buddha.
Possano tutti gli esseri trasmigratori gioire di questo reame
completamente puro.**

DAG SCEN LÜ NGAG I SUM LONG CIÖ DÜ SUM GHE TSOG DANG
RIN CEN MAN DAL ZANG PO CÜN SANG CIÖ PEI TSOG DANG CE
LO I LANG NE LA MA I DAM CÖN CIOG SUM LA BÜL
THUG GEI WANG GHI SCE NE DAG LA GIN GHI LAB TU SÖL

**Il corpo, la parola e la mente mia e degli altri, nonché la
nostra ricchezza e il nostro accumulo di virtù dei tre
tempi,
un mandala eccellente e prezioso, insieme a una moltitudine
di offerte di Samantabhadra,
lo visualizzo e lo offro al guru, all'yidam e ai Tre Gioielli.
Per la forza della tua compassione, ti prego di accettarli e di
concedermi le tue benedizioni.**

IDAṂ GURU RATNA MAṆḌALAKAṂ NIRYĀTAYĀMI

Così si fa l'offerta dei sette rami e del mandala.

Le benedizioni del guru

GE TSÜN LA MEI THUG CHEI HRIH IG LE
DÜ TSI Ö SER NA NGHEI GHIÜN BAB TE
RANG GHI CI UO NE SCIUG DIG DRIB GIANG
CIOG THÜN NGÖ DRUB MA LÜ THOB PAR GHIUR

**Dalla sillaba HRĪḤ al cuore del mio venerabile guru,
discendono nettari e i raggi luminosi dei cinque colori,
entrano attraverso il mio capo e purificano ogni negatività e
ostacoli.**

**Si ottengono senza eccezioni tutte le realizzazioni, sia quelle
supreme che quelle comuni.**

*Ripetendo e pensando così, recita il mantra del nome del guru il maggior
numero di volte possibile:*

OM ĀḤ GURU VAJRADHARA BHAṬṬĀRAKA MAÑJÜŚHRĪ
VĀGINDRA SUMATI JÑĀNA ŚHĀSANA DHARA SAMUDRA
ŚHRĪ BHADRA SARVA SIDDHI HÜṂ HÜṂ⁵

Quindi esprimi i tuoi desideri:

Preghiera del sentiero graduale

THREL DANG IÜN GHI DE UA MA LÜ PEI

SCIR GHIUR MA NOR LAM TÖN DRIN CEN GE

RAB GIAM CHIAB CHI PHUNG POR NGHE GNE NE

SAM GIOR DAG PE TEN PAR GIN GHI LOB

**Mio gentile signore e guida sul sentiero infallibile,
sei la causa di ogni felicità, sia momentanea che duratura.
Avendo acquisito la certezza che tu sei l'insieme di
innumerevoli rifugi,
ti prego, concedimi la forza di dedicarmi a te con pensieri e
azioni puri.**

NOR CIOG GE WE DRÜN MIN DEL GIOR TEN

THOB CHIANG MI TEN NAM DOR CIA ME PE

DI NANG GIA UE NAM IANG MI IENG UAR

DAM CIÖ CIÖ PE DA UAR GIN GHI LOB

**Questa vita umana di libertà e ricchezze non può essere
prodotta nemmeno da decine di milioni di gioielli di
inestimabile valore.
Una volta ottenuta, è temporanea e non si sa quando la si
perderà.
per favore concedimi la benedizione di non lasciarmi mai
distrarre dalle attività e dalle apparenze di questa vita,
e dedicare il mio tempo alla pratica del sacro Dharma.**

ZÖ KA NGHEN DRÖI GIG LE CHIOB PEI PHÜL

CIOG SUM TEN GHI CHIAB SU LEG SUNG TE

CAR NAG LE DRE JI SCIN SEM PA I

DIG PONG GHE DRUB NÜ PAR GIN GHI LOB

**La protezione suprema dai terrori delle rinascite inferiori,
che sono così difficili da sopportare
si aggrappa saldamente all'ultimo rifugio dei Tre Gioielli.
Pertanto, riflettendo sulle cause e sugli effetti delle azioni**

**positive e negative,
ti prego, dammi la forza di abbandonare le azioni negative e
di compiere azioni virtuose.**

SIN MÖI LU DRI GI SCIN LHA UANG GHI
PHÜN TSOĞ CÜN CHIANG LU UEI CIÖ CEN DU
THONG UEI NGHE GIUNG DRAG PÖ GHIÜ CÜL NE
LAB SUM GNAM LEN GE PAR GIN GHI LOB

**Avendo compreso che tutte le meraviglie di Ishvara sono
illusorie—
proprio come le seduzioni di un *rakshasi*⁶—
e spinta da una ferrea rinuncia,
ti prego, aiutami a praticare i tre addestramenti.**

TOG ME DÜ NE DRIN GHI LEG CHANG PEI
SI SCI GÜ PE NAR UEI MAR GHIUR DRÖI
NGANG TSHÜL SAM NE SEM CIOG RAB CHIE DE
CIÖ PA GHIA TSOR LOB PAR GIN GHI LOB

**Considerando che gli esseri viventi mie madri,
mi hanno amorevolmente protetto sin da tempo
immemorabile,
stanno soffrendo a causa delle tribolazioni dell'esistenza
ciclica e della pace,
ti prego di benedirmi affinché io possa sviluppare la mente
suprema dell'illuminazione e dedicarmi a un oceano di
attività da bodhisattva.**

RAB DANG IO ME GNAM SCIAG ME LONG NGOĞ
THA DREL DÖ NE TONG PEI NGO TSR BUM
GOG ME TRA UEI SCI LHAG SUNG DREL GHI
NEL GIOR GHIÜ LA CHIE UAR GIN GHI LOB

**Ti prego, aiutami a generare nella mia mente lo yoga che
unisce la calma dimorante e la speciale visione profonda,
impreziosito dalla non cessazione.⁷—**

**Cento mila meraviglie della vacuità primordiale, libere da
ogni estremismo,
rifletta senza ostruzioni nello specchio chiaro della
meditazione immutabile.**

TSEN DEN DOR GE DZIN PEI SCE GNEN GHI
DRIN LE CE SAB NGAG CHI GOR SCIUG NE
NGÖ DRUB TSA UA DAM TSIG DOM PA NAM
TSÜL SCIN SUNG UAR NÜ PAR GIN GHI LOB

**Essendo entrato dalla porta dell'estremamente profondo
mantra
per la gentilezza del mio eccellentemente abile maestr, il
qualificato detentore del vajra,
ti prego, concedimi la forza di custodire con cura
i miei voti e i miei impegni, che sono le radici dei miei
ottenimenti.**

GNI ME DE TONG IE SCE TSÖN NÖN GHI
CÜN GE LE LUNG GHIU UA RAB CE NE
CU TUG SUNG GIUG DE CEN CIAG GHIA CE
TSE DIR NGÖN DU GHIUR UAR GIN GHI LOB

**Avendo interrotto completamente il flusso del vento karmico
creatore di ogni cosa
con la spada affilata della suprema saggezza della
beatitudine non duale e della vacuità,
ti prego, concedimi la forza di realizzare in questa stessa vita
il mahamudra della grande beatitudine: l'unione di corpo e
mente.**

*Dopo aver espresso la richiesta di generare il sentiero completo di sutra
e mantra nel tuo continuum mentale e aver praticato una breve medi-
tazione su questo, recita le sei sillabe mentre il guru entra nel tuo cuore,
come segue:*

Assorbimento

Recita e pensa:

DE TAR SÖL UA TAB PE LA MA CIOG

GHIE SCIN GIÖN TE RANG GHI TSANG BUG GHIÜ

DAB GHIE GNING Ü MI SCIG TIG LER TIM

DE GNI LAR IANG PE DAR LA MEI KU

**Hil mio supremo Maestro, supplicato in questo modo,
discende gioiosamente attraverso la cima del mio capo,
e si dissolve nella goccia indistruttibile al centro del mio
cuore a otto petali.⁸**

Poi il mio Maestro riemerge su una luna e un loto.

SEM PA SUM TSEG NGAR SCIN SEL UA I

TUG CHEI HRIH THAR IG DRUG NGAG THRENG GHI

COR LE DÜ TSII GHIÜN BAB NE DÖN DANG

DIG DRIB KÜN GIANG LUNG TOG IÖN TEN GHIE

SE CE GHIEL UEI GIN LAB MA LÜ THOB

**Al centro dell'essere a tre livelli, visualizzato come in
precedenza, c'è una HRĪḤ circondato dalla ghirlanda di
mantra di sei sillabe, da cui fuoriescono flussi di nettare
che eliminano tutti gli ostacoli e ogni malattia, spiriti,
negatività e oscurazioni, e accrescono la mia conoscenza
degli insegnamenti scritturali e di realizzazione del
Buddha.**

Si ricevono tutte le benedizioni dei vittoriosi e dei loro figli.

LAR IANG Ö THRÖ NÖ CIU CHIÖN GIANG TE

NANG DRAG RIG SUM PHAG PEI SANG SUM DU

CHIER UEI NEL GIOR CIOG LA NE PA GHIUR

**Luci radianti si emanano ancora per eliminare i difetti da tutti
gli esseri senzienti e i loro ambienti.**

**Riposo nello yoga supremo in cui le apparenze, i suoni e i
pensieri sono considerati i tre segreti dell'Ārya.**

Mantra Recitation

Recita til mantra delle sei sillabe il maggior numero di volte possibile.

OM MAṆI PADME HŪṀ

Alla fine recita una volta il mantra delle cento sillabe di Vajrasattva.

OM PADMASATVA SAMAYA / MANUPĀLAYA / PADMASATVA
TVENOPATIṢṬHA / DRIḌHO ME BHAVA / SUTOṢHYO ME
BHAVA / SUPOṢHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /
SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHHA / SARVA CARMASU CHA
ME / CHITTAṀ ŚHRĪYAṀ KURU HŪṀ / HA HA HA HA HOḥ /
BHAGAVAN SARVA TATHĀGATA / PADMA MA ME MUṆCHA /
PADMA BHAVA / MAHĀ SAMAYASATVA ĀḤ

Fai la dedica:

Dedica

DI TSÖN LEG GE DA SCIÖN BUM GHI ZI
LO TER GHIEL UEI CIÖ TSÜL CÜN DEI TSEL
SCE DRUB GHE SAR GÖ PE SA CEN CHIÖN
SCI PA DRUB PE SI TAR DZE GHIUR CIG

**Attraverso lo splendore di centomila lune piene di gesta
eccellenti come questa,
possano i fiori splendenti dell'insegnamento e della pratica
nel giardino *kunda* della tradizione del Dharma del
Vittorioso, il Tesoro di Saggezza,⁹
abbellire il mondo intero fino alla fine del ciclo dell'esistenza,
rendendo ogni cosa di buon auspicio.**

PHÜN TSOG GHE LEG GE WE RAB GI PEI
GAN DEN CIAB SI NOR BÜI GHIEL TSEN CE
MI NUB SI SUM LA NA DRENG UA II
PHEN DEI DÖ PA BUM DU GIO GHIUR CIG

**Possa il grande stendardo della vittoria del regno di Ganden,
splendente di decine di milioni di virtù e di pregi perfetti,
Non lasciare mai che si abbassi, ma che i si elevi al di sopra
dei tre mondi,
Soddisfando centinaia di migliaia di desideri di benessere e
felicità.**

G H I A C E N I G D Z I N G H E G M Ö I C H I Ö N Y A N G P O R

D Ü C H I G Ü P E I M Ü N T S O G T A G S I N G N E

D E C H I N A N G W A D A R U E I G H E T S E N C E R

I I C E N N A M P A R T S E N P E G N I E M G H I U R C I G

**Dopo aver scacciato l'oscurità delle degenerazioni
di questi tempi
che si estende sulla vasta distesa della nostra meravigliosa
terra,
con i grandi segni di buon auspicio dello splendore crescente
della felicità, possano gli esseri senzienti, liberi da ogni
preoccupazione, acquisire sicurezza in se stessi.**

D O R N A C H I E U E I T H R E N G U A R G Ö N C H I Ö C H I

D R E L M E G N E S C I N G E S U Z U N G W E I T H Ü

K Ü N G H I U A N G C I U G S U N G G I U G G H I E L S A C E R

B E M E D E L A G G N I D U S Ö N G H I U R C I G

**In breve, grazie al fatto di essere accudito da te, mio
protettore, in modo indissolubile e gioioso,
In tutte le mie vite future, possa io giungere con facilità e
rapidità alla grande capitale dell'unione del Signore di
Tutto.**

Finire recitando La regina delle preghiere e altre preghiere di dedica.

Concludi in bellezza con preghiere di buon auspicio:

S E C E G H I E L U E I M E G I U N G T H U G G E I T H Ü

C I O G D Ü K Ü N T U M I T H Ü N G Ü T S O G S C I

SI SCI GHE LEG IAR NGÖI DA UA TAR
 PHEL GHIE GE TSEN DAR UEI TRA SCI SCIOG

**Grazie alla forza della meravigliosa compassione
 dei vittoriosi e dei loro figli,
 Possano tutte le fonti di discordia e difficoltà essere placate
 in ogni momento e in ogni direzione,
 possano le eccellenti virtù dell'esistenza ciclica e della pace
 diffondersi e crescere come la luna crescente,
 e possa esserci l'auspicio che i segni di buon auspicio
 prosperino.**

Colophon:

Colophon originale:

Grazie alla forza della sua fede, il virtuosissimo assistente Kalon Shenkawa Ghiurme Sonam Tobgyal presentò offerte e rivolse suppliche, dicendo che aveva bisogno di una breve ma completa meditazione panoramica sull'intero sentiero del guru yoga dell'inseparabilità tra me stesso e Avalokiteshvara, con la recitazione del mantra del nome e mantra delle sei sillabe, nonché istruzioni complete su ciò che andava fatto, in un modo che fosse facile da praticare. Sebbene sia irragionevole per me scrivere un testo di guru yoga come questo, concentrandomi su me stesso, se si ha fede, allora proprio come il dente del cane si è trasformato in una reliquia di Ringsel, se i discepoli hanno veramente fede e rispetto, riceveranno la benedizione del Buddha anche da un essere ordinario. Pensando che potesse essere di beneficio ad alcuni devoti, io, colui che porta il nome di «Detentore del Loto Bianco», Shakyai Gejong Jampal Ngawang Lozang Yeshe Tenzin Gyatso, ho composto questo.¹⁰

Colophon dell'editore:

Tradotto da Joona Repo, FPMT Translation Services, Aprile 2020, da rgyal ba bstan 'dzin rgya mtsho, *bla ma dang spyen ras gzigs dbyer med kyi rnal 'byor dngos grub kun 'byung zhe bja wa bzhugs so in la ma'i nal 'bjor dang yi dam khag gi bdag bskyed sogs zhal 'don gces btus bzhugs so*, Sherig Pharkhang: Delhi, 2007, 154–164. Traduzione revisionata dal Ven. Steve Carlier e redatta dalla Ven. Tenzin Tsomo, FPMT Education Services, giugno 2020.

Traduzione italiana fatta sulla base di traduzioni precedenti e revisionata dalla ven. Siliana Bosa, maggio 2026.

Note

- 1 Luna piena perfetta è una metafora per bodhicitta
- 2 Questo è il nome di Sua Santità il XIV Dalai Lama.
- 3 I «tre vajra» si riferiscono alle sillabe OM ĀḤ HŪṂ.
- 4 Secondo questo metodo, tutti gli oggetti di rifugio vengono visualizzati sotto forma di un unico essere illuminato.
- 5 Questa versione del mantra è stata insegnata da Sua Santità il Dalai Lama in persona. Essa sostituisce la versione originale: OM ĀḤ GURU VAJRADHARA VĀGINDRA SUMATI ŚHĀSANA DHARA SAMUDRA ŚHRĪ BHADRA SARVA SIDDHI HŪṂ HŪṂ.
- 6 Una rakshasi è una demone assetata di sangue.
- 7 Tib. *'gog med*. According to Geshe Ngawang Sangye, nel contesto del Vajrayana, questo termine si riferisce alla grande compassione che impedisce al praticante di raggiungere la cessazione del Veicolo degli Uditori.
- 8 Gli otto petali rappresentano gli otto canali che si diramano dal ciakra del cuore.
- 9 Tib. blo gter. Questo è un epiteto di Mañjuśrī.
- 10 Shakyai Gejong (Tib. shAkya'i dge sbyong) significa essenzialmente «monaco buddhista».

Come prendersí cura deí líbrí dí Dharma



I libri di Dharma contengono gli insegnamenti del Buddha; hanno il potere di proteggerci dalle rinascite inferiori e di indicare la via per la liberazione. Perciò devono essere trattati con rispetto: non appoggiarli sul pavimento, nè metterli dove le persone si siedono o camminano e non calpestarli. Devono essere protetti e coperti quando devono essere trasportati; devono essere tenuti in posti alti e puliti separati dalle cose mondane. Oggetti ordinari non devono essere messi sopra ai testi di Dharma. Leccare le dita per girare le pagine è una cattiva abitudine e anche karma negativo. Se si ha la necessità di eliminare degli scritti di Dharma, devono essere bruciati anzichè essere gettati nella spazzatura. Quando si bruciano, prima di tutto recita una preghiera o un mantra, come OM AH HUM. Quindi, puoi visualizzare le lettere dei testi che si assorbono nella sillaba AH, poi la AH si assorbe dentro di te, trasmettendo la saggezza nel tuo continuum mentale. Dopo, mentre continui a recitare OM AH HUM, puoi bruciare i testi.

Lama Zopa Rinpoce ha consigliato che le foto e le immagini degli esseri santi, divinità, o altri oggetti sacri non devono essere bruciati. Invece devono essere messi con rispetto dentro a stupa, su di un albero, o altri posti elevati e puliti. È stato suggerito di collocarli in piccoli contenitori e sigillarli. In questo modo le immagini sacre non finiranno per terra.



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana