

*Breve sādhanā del
Buddha della Compassione,
Ārya Cenresig*

*Preparata per i partecipanti esterni
al Rítiro di 100 Milioni di Mani mantra
sulla base delle istruzioni di*

Lama Zopa Rínpoce

FPMT



Lama Zopa Rinpoce
Practice Series

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 1980, 1993, 2000, 2008, 2017, 2023, 2026
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con alcun mezzo, elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni o qualsiasi altro mezzo di raccolta dati oggi conosciuto, senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Caratteri: Calibri 12/15, Century Gothic, Helvetica Light, Lydian BT, e Microsoft Himalayan.

Prerequisiti per la pratica:

Chiunque abbia fede nel Buddha della Compassione, Ārya Cenresig, può impegnarsi in questa pratica.

Indice

Breve sādhanā del Buddha della Compassione, Ārya Cenresig

Generazione frontale	5
Rifugio e generazione di bodhicitta	6
Offerta dei sette rami	9
Offerta del Maṇḍala	10
Preghieria di richiesta	11
Preghiere del Lamrim	13
Il fondamento di tutte le qualità eccellenti	14
I tre aspetti principali del sentiero	16
Meditazione diretta sul sentiero graduale che contiene tutti i significati importanti	20
Recitazione del Mantra	22
Preghiere di dedica	24

Preghiere per il veloce ritorno di Lama Zopa Rinpoce

Preghieria per il veloce ritorno di Lama Zopa Rinpoce di Sua Santità il XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso	29
Preghieria per il veloce ritorno di Lama Zopa Rinpoce di Kensur Jhado Rinpoce	31
Un lamento di dolore: Supplica per il veloce ritorno di Kyabje Lama Zopa Rinpoce di Rangjung Neljorma Khandro Tseringma	33
Preghieria per il veloce ritorno di Lama Zopa Rinpoce dell'XI Lelung Rinpoce	36

Preghiere per moltiplicare i meriti 39

Appendici

Appendice 1: Motivazione per la recitazione dei mantra	41
Appendice 2: Significato dei mantra	43

Note 46

Note tecniche

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

Recita questi due versi tre volte.

Istruzion o consigli di by Lama Zopa Rinpoce sono contrassegnati dal simbolo ❖. Per esempio:

❖ Poi recita i seguenti versi e medita sul guru che si assorbe nel tuo cuore.

Il corsivo e i caretteri più piccoli indicano istruzioni e commenti che sono stati trovati nei testi tibetani e non devono essere recitati. Le parole tra parentesi quadre sono state aggiunte dal traduttore per maggiore chiarezza. Per esempio:

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

Guída per la pronuncia del sanscritó

Per maggiori informazioni, per favore consultate l'FPMT Translation Services' *A Guide to Sanskrit Transliteration and Pronunciation*, disponibile online: <http://fpmt.org/wp-content/uploads/education/translation/A-Guide-to-Sanskrit-Transliteration-and-Pronunciation.pdf>

Breve Sāadhanā del Buddha della Compassione, Ārya Cenresig

Generazione frontale

Con concentrazione stabile, visualizza sopra il tuo capo [o nello spazio di fronte a te] il tuo più gentile guru radice, l'essenza di tutti i buddha, nella forma divina di Cenresig a Mille Braccia, che è la manifestazione della compassione infinita di tutti i buddha.

Cenresig a Mille Braccia è in piedi su un sedile di loto luna. Il suo corpo è della natura della luce bianca, giovane e adorno con magnifici ornamenti di gioielli. Ha undici volti. Il suo volto centrale è bianco, a destra verde e a sinistra rosso. Sopra a questi, il volto centrale è verde, a destra rosso e a sinistra bianco. Sopra a questi, il volto centrale è rosso, a destra bianco e a sinistra verde. Sopra a questi c'è un volto blu scuro in aspetto irato, con capelli arancioni che stanno dritti sulla testa. Alla sommità, vi è il volto rosso di Buddha Amitabha pacifico e sorridente.

Le prime due mani di Cenresig sono giunte al cuore e reggono un gioiello che esaudisce i desideri. La seconda a destra regge un rosario; la terza è nel mudra di concedere le realizzazioni supreme; e la quarta regge una ruota del Dharma. La seconda a sinistra regge un loto bianco, la terza regge un recipiente pieno d'acqua e la quarta un arco e una freccia. Le rimanenti novecentonovantadue mani, sono nel mudra di concedere le realizzazioni supreme.

Una pelle di antilope copre la spalla sinistra e ha la veste inferiore di stoffe raffinate.

Rifugio e generazione di bodhicitta

SANG GHIE CIÖ DANG TSOG CHI CIOG NAM LA
GIANG CIUB BAR DU DAG NI KYAB 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,
posso ottenere lo stato di buddha per il beneficio di tutti gli esseri
trasmigratori. (x3)**

Recita questi due versi tre volte.

DRO NAM DREL DÖ SAM PA YI
SANG GHIE CIÖ DANG GHEN DÜN LA
GIANG CIUB GNING POR CI CHI BAR
TAG PAR DAG NI CHIAB SU CI

**Con il desiderio di liberare gli esseri migratori,
prenderò sempre rifugio
nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha
finché non avrò raggiunto l'essenza dell'illuminazione.**

SCE RAB GNING TSE DANG CE PE
TSÖN PE SEM CEN DÖN DU DAG
SANG GHIE DÜN DU NE GHI TE
DZOG PE GIANG CIUB SEM CHIE DO (x3)

**Con perseveranza, per beneficiare
gli esseri senzienti grazie alla saggezza unita alla compassione,
mi pongo in presenza dei buddha
e genero la mente della completa illuminazione. (x3)**

I quattro pensieri incommensurabili

Recita tre volte tutto oppure recita ogni verso tre volte.

Incommensurabile equanimità

SEM CEN THAM CE GNE RING CIAG DANG DANG DREL WE TANG
GNOM LA NE NA CI MA RUNG NE PAR GHIUR CIG NE PAR DAG GHI
GIA O DE TAR GE NÜ PAR LA MA LHE GIN GHI LAB TU SÖL

Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti fossero equanimi, liberi da attaccamento e odio, senza sentirsi vicini ad alcuni e distanti da altri.

Possano dimorare nell'equanimità.

Io farò in modo che vi dimorino.

Ti prego, guru-divinità, benedicimi affinché io sia in grado di farlo.

Incommensurabile amorevole gentilezza

Lama Zopa Rinpoce replaces the original words “to have happiness and the causes of happiness” with “to achieve buddhahood” because, as Rinpoce says, “The word ‘happiness’ tends to bring to mind temporary samsaric happiness, whereas what sentient beings actually need is enlightenment.”

SEM CEN THAM CE SANG GHIE KYI GO PANG DANG DEN NA CI MA
RUNG / DEN PAR GHIUR CIG / DEN PAR DAG GHI GIA O / DE TAR GE
NÜ PAR LA MA LHE GIN GHI LAB TU SÖL

Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti realizzassero lo stato di buddha.

Possano essi realizzare lo stato di buddha.

Io farò in modo che realizzino lo stato di buddha.

Ti prego, guru-divinità, benedicimi affinché io sia in grado di farlo.

Versione originale:

SEM CEN THAM CE DE WA DANG DE WE GHIU DANG DEN NA CI MA
RUNG / DEN PAR GHIUR CIG / DEN PAR DAG GHI GIA O / DE TAR GE NÜ
PAR LA MA LHE GIN GHI LAB TU SÖL

**Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti
raggiungessero la felicità e le sue cause.**

Possano essi ottenere la felicità e le sue cause.

Io farò in modo che raggiungano la felicità e le sue cause.

Ti prego, guru-divinità, benedicimi affinché io sia in grado di farlo.

Incommensurabile compassione

SEM CEN THAM CE DUG NGEL DANG DUG NGEL GHI GHIU DANG
DREL NA CI MA RUNG SEM CEN THAM CE DUG DREL WAR GHIUR CIG
DREL WAR DAG GHI GIA O DE TAR GE NÜ PAR LA MA LHE GIN GHI
LAB TU SÖL

**Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti fossero
liberati dalla sofferenza e dalle sue cause.**

Possano essere liberati dalle sofferenze e dalle sue cause.

Io farò in modo che siano liberati dalle sofferenze e dalle sue cause.

Ti prego, guru-divinità, benedicimi affinché io sia in grado di farlo.

Incommensurabile gioia

SEM CEN THAM CE THO RI DANG THAR PE DE WA DAM PA DANG MA
DREL NA CI MA RUNG MI DREL WAR GHIUR CIG MI DREL WAR DAG
GHI GIA O DE TAR JE NÜ PAR LA MA LHE JIN GHI LAB TU SÖL

**Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti non fossero
mai privi della felicità delle rinascite elevate o della liberazione.**

Possano non esserne mai privi.

Io farò in modo che essi non ne siano separati.

Ti prego, guru-divinità, benedicimi affinché io sia in grado di farlo.

Offerta dei sette ramí

Le pratiche essenziali di cui si ha maggiormente bisogno sono la purificazione e l'accumulazione di meriti. Quindi, se vuoi, recita la "Preghiera dei sette ramí" e offri il mandala.

PHAG CIOG THUG GE CEN PÖI KU CIAG TSEL

**Mi prostro al santo corpo del Supremo Ārya il Grande
Compassionevole**

NGÖ SCIAM YI TRÜL CIÖ TRIN MA LÜ BÜL

**offro nuvole di ogni tipo di offerte, sia materialmente preparate
che emanate mentalmente.**

THOG ME NE SAG DIG TUNG THAM CIÄ SCIAG

**Confesso tutte le mie azioni negative e cadute accumulate da
tempo senza inizio.**

CHIE PHAG GHE WA NAM LA GE YI RANG

Gioisco delle virtù degli esseri ordinari e degli ārya.

COR WA MA TONG BAR DU LEG SCIUG NE

Per favore rimani fino alla fine dell'esistenza ciclica,

DRO LA CIÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

e gira la ruota del Dharma per gli esseri trasmigratori.

DAG SCEN GHE NAM GIANG CIUB CEN POR NGO

Dedico le mie a le altrui virtù alla grande illuminazione.

Offerta del maṇḍala

Offerta del maṇḍala in sette mucchi

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 YII
DRO KÜN NAM DAG SCING LA CIÖ PAR SCIOG

**Questa terra, aspersa di incenso e cosparsa di fiori,
adorna del Monte Meru, dei quattro continenti, del sole e della luna:
la offro, visualizzandola come un reame dei buddha.
Possano tutti i trasmigratori gioire di questo reame totalmente puro.**

Offerta degli oggetti dei tre veleni mentali

DAG GHI CIAG DANG MONG SUM KYE WEI YÜL
DRA GNEN BAR SUM LÜ DANG LONG CIÖ CE
PHANG PA ME PAR BÜL GHI LEG SCE NE
DUG SUM RANG SAR DRÖL WAR GIN GHI LOB

**Gli oggetti della mia avidità, avversione e ignoranza —
amici, nemici, estranei, corpo e possedimenti —
li offro senza alcun senso di perdita. Per favore accettali
benevolmente e,
Abenedicimi al fine di essere liberato dai tre veleni.²**

Pregliera di buon auspicio

PEL DEN LA ME KU TSE TEN PA DANG
CA GNAM YONG LA DE CHI GIUNG WA DANG
DAG SCEN MA LÜ TSHOG SAG DRIB GIANG NE
GNUR DU SANG GHIE THOB PAR GIN GYI LOB

**Possano i gloriosi guru avere lunga vita.
Possano tutti gli esseri tanti quanti l'estensione dello spazio
avere felicità.
Possiamo io e gli altri, senza eccezione, accumulare meriti,
purificare le oscurazioni,**

ed essere benedetti per ottenere velocemente la buddhità.

IDAM GURU RATNA MAṄḌALAKAṂ NIRYĀTAYĀMI

Preghiera di richiesta

Sciegli una fra le due preghiere di richiesta che seguono.

(I) Richiesta dal Nyung Ne

PAG PA CEN RE SIG WANG THUG GEI TER
COR DANG CE PA DAG LA GONG SU SÖL

**O Ārya Cenresig, tesoro di compassione,
insieme con il tuo seguito, per favore, concedimi la tua attenzione.**

DAG DANG PHA MA RIG DRUG SEM CEN NAM
GNUR DU COR WEI TSO LE DREL DU SÖL
ZAB CING GHIA CE LA ME GYANG CIUB SEM
GNUR DU GHIÜ LA KYE WAR DZE DU SÖL

**Ti prego di liberare velocemente me e tutte le madri e padri,
esseri senzienti**

dei sei reami, dall’oceano dell’esistenza ciclica.

**Ti prego di fare in modo che la profonda e impareggiabile
bodhicitta cresca velocemente nel nostro continuum mentale.**

THOG ME NE SAG LE DANG GNIÖN MONG NAM
THUG GEI CIAB CHI GNUR DU DAG DZE NE
THUG GEI CIAG KYANG DAG DANG DRO WA NAM
DE WA CEN GHI SCING DU DRANG DU SÖL

**Per favore purifica velocemente le nostre afflizioni e azioni neg-
ative accumulate**

**da tempo senza inizio, con l’acqua della compassione e,
con la tua mano compassionevole, guida me
e tutti i migratori nella Terra Pura della Beatitudine.³**

Ö PAG ME DANG CEN RE SIG WANG GHI
TSE RAB KÜN TU GHE WEI SCE DZE NE
MA NOR LAM ZANG LEG PAR TÄN NÄ CHIANG
GNUR DU SANG GHIE SA LA SCIAG TU SÖL

**Possano Amitābha e Cenresig agire
come nostri amici spirituali in tutte le vite,
mostrarci così l'eccellente e infallibile sentiero e
portarci velocemente allo stato della buddhità.**

Versione alternativa cantabile (solo in inglese):

O Ārya Compassionate-Eyed One,
Who is the treasure of compassion,
I request you please listen to me.
Please guide myself, mothers, and fathers

In all six realms to be freed quickly
From the great ocean of saṃsāra.
I request that the vast and profound
Peerless awakening mind may grow.

With the tear of your great compassion,
Please cleanse all karmas and delusions.
Please lead, with your hand of compassion,
Me and migrators to Fields of Bliss.

Please, Amitābha and Chenrezig,
In all my lives be virtuous friends.
Show well the undeceptive pure path
And quickly place us in Buddha's state.

Continua con la frase conclusiva: "Possa io, i componnti
della mia famiglia..." nella pagina seguente.

(2) *Preghiera í richiesta dí Lama Zopa Rínpoce*

Qualsiasi tipo di vita io abbia—felice o sofferente, in salute o in malattia, con guadagni o perdite, ricca o povera—come anche la morte e la rinascita nel reame infernale, possano tutte queste esperienze e ogni azione che compio da ora in avanti essere del maggior beneficio per tuti gli esseri senzienti, ed essere causa affinché loro possano ottenere al più presto l’illuminazione.

Possa, qualsiasi cosa succeda nella mia vita, essere del maggior beneficio possibile per tutti gli esseri senzienti. Perfino se ricevo delle critiche dalle persone, possa essere del maggior beneficio per gli esseri senzienti. Anche se ricevo delle lodi dagli altri, possa essere del maggior beneficio per gli esseri senzienti. Se sono in salute o perfino se sono malato come per esempio avere un cancro, possa essere del maggior beneficio per gli esseri senzienti.

Concludi ognuna delle preghiere di richiesta con:

Possa io, la mia famiglia e tutti gli esseri trasmigratori essere guidati da te Buddha della Compassione, in tutte le nostre vite.

Preghiere del lamrím

Recita una delle tre preghiere del lamrim che seguono, poi continua con la recitazione del mantra a p 22.

- *“Il fondamento di tutte le qualità eccellenti”* a p. 14.
- *“I tre aspetti principali del sentiero”* a p. 16.
- *“Una meditazione diretta sul Sentiero Graduale che contiene tutti i significati importanti”* a p. 20.

Il fondamento di tutte le qualità eccellenti

Riconoscendo che la giusta devozione per il mio gentile maestro, fondamento di tutte le qualità eccellenti, è la radice del sentiero, per favore beneditemi affinché mi impegni intensamente, nel seguirlo con grande rispetto.

Avendo compreso che questa rinascita agiata e fortunata si trova solo una volta, è grandemente significativa e molto difficile da ottenere di nuovo, per favore beneditemi affinché io generi ininterrottamente, la mente che ne coglie l'essenza ogni giorno e ogni notte.

Questa vita è impermanente come una bolla d'acqua; ricorda che si deteriora velocemente e che la morte arriverà. Dopo la morte, come un'ombra segue il corpo, anche i risultati delle azioni negative e positive lo seguiranno.⁴

Con ferma e stabile convinzione di questo, per favore beneditemi affinché io sia sempre consapevole nell'evitare anche le imperfezioni più sottili e completando grandi raccolte di virtù.

Percependo che tutti i piaceri samsarici sono la porta di tutte le sofferenze, sono incerti e non valgono la nostra fiducia e, riconoscendo tutti questi svantaggi, per favore beneditemi affinché io ricerchi con grande passione la felicità della liberazione.

Indotte da questa pura motivazione, sorgono grande consapevolezza e attenta introspezione. La radice degli insegnamenti è mantenere i voti di pratimoksha: per favore beneditemi affinché possa compiere la pratica essenziale.

Proprio come me che sono caduto nell’oceano del samsara,
così pure lo sono anche tutte le madri esseri transmigratori.
Per favore beneditemi affinché mi addestri nella sublime
bodhicitta, assumendomi il compito di liberare tutti i trasmigratori.

Anche se genero bodhicitta, ma non pratico i tre tipi di moralità,
non otterrò l’illuminazione.

Con una chiara consapevolezza di ciò,
per favore beneditemi affinché io pratichi i voti del bodhisattva
con grande impegno.

Una volta pacificate le distrazioni verso oggetti errati
e indagato perfettamente il significato corretto,
per favore beneditemi affinché io generi velocemente nella mia
mente
il sentiero che unisce il calmo dimorare e la visione superiore.

Affinandomi nel sentiero comune, quando sarò diventato ricettivo,
per favore beneditemi affinché io entri agevolmente
dal passaggio sacro degli esseri fortunati:
il Vajrayana, il sublime tra tutti i veicoli.

In quel momento, la base per realizzare i due ottenimenti
è mantenere puri i voti e i samaya.
Avendo una certezza autentica su questo, per favore
beneditemi affinché io li protegga anche a costo della vita.

Comprendendo perfettamente il valore dei due stadi,
l’essenza del Vajrayana,
impegnandomi, senza indolenza, nella pratica dello yoga in quattro
sessioni,
per favore beneditemi affinché realizzi gli insegnamenti del santo
Guru.

Così, possano i guru che mostrano il nobile sentiero
e gli amici spirituali che lo praticano, avere lunga vita.

Per favore beneditemi per pacificare completamente tutti gli ostacoli interni ed esterni.

In tutte le mie vite future, inseparabile dai guru perfetti, possa io prosperare nel magnifico Dharma.
Completando tutte le qualità degli stadi e dei sentieri, possa io ottenere velocemente lo stato di Vajradhara.

Continue with the mantra recitation on page 22.

I tre appetiti principali del sentiero

Esprimere l'omaggio

Mi prostro ai perfetti guru.

La promessa di comporre

- [1] Cercherò di esporre al meglio
il significato essenziale degli insegnamenti dei Vittoriosi,
il sentiero lodato da tutti i santi vittoriosi e loro figli,
il veicolo per i fortunati che desiderano la liberazione.

Persuasione all'ascolto

- [2] Ascoltate con una mente chiara, o fortunati,
voi che non siete attaccati ai piaceri dell'esistenza transitoria,
voi che cercate di rendere significativa la vostra esistenza
dotata di libertà e ricchezze,
voi fortunati che avete interesse per il sentiero che compiace i
vittoriosi.

Il proposito di generare la rinuncia

- [3] Senza l'intenzione impeccabile di liberarsi dall'esistenza ciclica,
non ci sarà mai fine ai desideri di chi rincorre i piaceri dell'oceano
del samsara: la bramosia lo incatenerà completamente
all'esistenza condizionata.

Pertanto, prima di tutto, cerca di realizzare la determinazione di emergere dal ciclo delle esistenze condizionate.

Come generare la rinuncia

- [4] Rendendoti conto di quanto le libertà e le ricchezze sono difficili da ottenere, non c'è tempo da perdere in questa breve esistenza, familiarizzando con ciò le attrazioni per questa vita vengono neutralizzate.

Considerare costantemente l'infallibilità della legge di causa ed effetto, e la sofferenza generata dal ciclo delle rinascite, impedisce l'attaccamento alle vite future.

La definizione di aver generato la rinuncia

- [5] Praticando in questo modo, quando il desiderio per la prosperità dell'esistenza ciclica, non sorgerà più in te, neanche per un solo istante, e se giorno e notte nella tua mente vi sarà il desiderio della liberazione, allora avrai generato la rinuncia.

Il proposito di generare la mente dell'illuminazione

- [6] Tuttavia, se tale rinuncia non è congiunta, all'aspirazione della completa illuminazione per beneficiare gli esseri, questa non potrà diventare la causa per l'ottenimento della beatitudine sublime dell'insorpassabile illuminazione. Per questa ragione, il saggio genera la suprema mente altruistica dell'illuminazione.

Come generare la mente dell'illuminazione

- [7] Tutti gli esseri ordinari sono trascinati via dalle quattro correnti tumultuose, stretti dai vincoli delle azioni difficili da contrastare,

intrappolati nella gabbia di ferro della percezione di un sé,
completamente avvolti dalle tenebre dell'ignoranza,

- [8] gli esseri rinascono nel ciclo delle innumerevoli rinascite,
tormentati senza sosta dalle tre sofferenze.
Medita che tutti gli esseri, le tue madri, sono in tali condizioni,
genera la suprema intenzione altruistica dell'illuminazione.

La definizione di aver generato la mente dell'illuminazione⁵

- [8a]³ In breve, se, come una madre il cui amato figlio è caduto in
una voragine infuocata
sperimenta ogni secondo della sua sofferenza come
un'insopportabile eternità,
la tua riflessione sulla sofferenza di tutte le madri esseri senzienti
ti ha reso impossibile sopportare la loro sofferenza per un
solo secondo,
e il desiderio di ottenere l'illuminazione per il loro bene sorge
senza sforzo,
allora hai realizzato la suprema mente preziosa
dell'illuminazione.

La ragione per meditare sulla visione corretta

- [9] Senza la saggezza che realizza la realtà ultima dei fenomeni,
anche se hai generato la rinuncia e la mente dell'illuminazione,
non sarà possibile tagliare la radice dell'esistenza ciclica.
Pertanto, impegnati nel metodo per realizzare l'origine
dipendente.

Mostrare la visione corretta

- [10] Chiunque riconosca l'infallibilità della legge di causa ed effetto
di tutti i fenomeni dell'esistenza ciclica e del nirvana,
distrugge tutti i modi di fraintendere i fenomeni come esistenti
intrinsecamente,
in quel momento entra nel sentiero che compiace i buddha.

La definizione di non aver completato l'analisi della visione corretta

- [11] Se l'apparenza della relazione dipendente,
che è infallibile, è accettata separatamente dalla vacuità,
finchè le due sembreranno separate,
allora non hai ancora realizzato il pensiero di Buddha.

La definizione di aver completato l'analisi della visione corretta

- [12] Se [queste due realizzazioni] avvengono simultaneamente
senza alternanza,
e quando, al solo vedere l'infallibilità del sorgere
interdipendente
tale constatazione distruggerà tutti i modi errati di percezione
il modo in cui tutti gli oggetti sono percepiti [come veramente
esistenti],
allora l'analisi della visione [della vacuità] sarà completa.

La particolare qualità speciale della visione Prasangika

- [13] Inoltre, l'estremo dell'esistenza intrinseca viene escluso
e la vacuità elimina l'estremo della non-esistenza.
Se realizzi come la vacuità si manifesta nelle cause ed effetti
allora non sei intrappolato dalla nozione errata di mantenere
le visioni estreme.

Avendo acquisito una sicura certezza, consigli su come continuare la pratica

- [14] In questo modo realizzi esattamente
i punti vitali dei tre aspetti principali del sentiero.
Confida nella solitudine e, generando un impegno risoluto,
realizza al più presto il tuo obiettivo finale, o figlio mio

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 ārya volti alla virtù:⁶
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.⁷

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,⁸ 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.

Recitazione dei mantra

Visualizzazione

Al cuore di Guru Cenresig ci sono un loto e una luna, radianti e trasparenti. In piedi al centro della luna c'è la sillaba seme HRIH circondata dal mantra delle sei sillabe e dal dharani lungo, visualizzati come luce bianca radiante.



Dalla sillaba seme e dai mantra fluiscono tantissimi luce e nettare, che rappresentano la natura di beatitudine della mente onnisciente di Cenresig, riempiendo completamente il tuo corpo. Tutte le tue affezioni, karma negativo di corpo, parola, mente e i voti degenerati sono completamente purificati.

Dhāraṇī lungo

NNAMO RATNA TRAYĀYA / NAMA ĀRYA JÑĀNA SĀGARA
VAIROCANA VYŪHA RĀJĀYA / TATHĀGATĀYA / ARHATE /
SAMYAKSAM BUDDHĀYA / NAMAḤ SARVA TATHĀGATEBHYAḤ
ARHATBHYAḤ* SAMYAKSAM BUDDHEBHYAḤ / NAMA ĀRYA
AVALOKITEŚVARĀYA / BODHISATVĀYA / MAHĀSATVĀYA /
MAHĀKĀRUṆIKĀYA / TADYATHĀ / OṂ DHARA DHARA /
DHIRI DHIRI / DHURU DHURU / IṬṬE VAṬṬE / CALE CALE /
PRACALE PRACALE / KUSUME / KUSUMA / VARE / ILI MILI /
CITI JVALA MAPANAYA SVĀHĀ (x1)

Mantra delle sei sillabe

Quindi recita il maggior numero di male che puoi del mantra delle sei sillabe. Tieni il conto del numero di *mālā* recitate.

OṂ MAṆI PADME HŪṂ



Mantra per avere successo nella recitazione⁹

❖ Alla fine della recitazione dei mantra, recita le vocali e le consonanti sanscrite seguite dal “Mantra dell’essenza del sorgere dipendente”. Questo è il metodo di Nagarjuna per avere successo nelle recitazioni precedenti..

Vocali sanscrite (*Ali*)

OM A Ā I Ū U Ṛ Ṝ Ḍ Ḍ̄ E AI¹⁰ O AU AM AH SVĀHĀ (x3)

Consonanti sanscrite (*Kali*)

OM KA KHA GA GHA ŅGA / CIA CIA GIA JÑA¹¹ ÑA /
TA THA ḌA ḌHA ṆA / TA THA DA DHA NA / PA PHA
BA BHA MA / YA RA LA VA / ŚA ŚA SA HA KṢA SVĀHĀ (x3)

Mantra dell’essenza del sorgere dipendente

OM YE DHARMĀ HETU PRABHAVĀ HETUN TEṢAN TATHĀGATO
HYAVADAT / TEṢĀÑ CIA YO* NIRODHA EVAṂ VĀDĪ MAHĀ
ŚRAMAṆAYE SVĀHĀ (x3)

Assorbimento

Guru Cenresig si assorbe dentro di me e io mi trasformo in bianca luce di beatitudine. Il mio corpo, parola e mente diventano un tutt’uno con i santi corpo, parola e mente di Guru Cenresig.

* Devi fare una pausa dopo YO, prima di recitare NI.

Preghiere di dedica

Per realizzare bodhicitta

GIANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE
MA CHIE PA NAM CHIE GHIUR CIG
CHIE PA GNAM PA ME PA YI
GONG NE GONG DU PHEL WAR SCIOG

**Possa la suprema gemma di bodhicitta
non ancora sorta, sorgere e crescere;
e possa quella già sorta non diminuire,
ma accrescersi sempre più.**

Lama Zopa Rinpoce spesso approfondisce questa preghiera come segue

Grazie a tutti i meriti passati, presenti e futuri accumulati da me e a tutti i meriti dei tre tempi accumulati da innumerevoli buddha e innumerevoli esseri senzienti, possa bodhicitta nascere nei cuori di tutti gli esseri senzienti dei sei reami, e in particolare nei cuori di tutti coloro che vivono in questo mondo, compresi tutti gli studenti, i benefattori e i volontari dell'organizzazione FPMT. Possa nascere nei cuori di tutti coloro che si affidano a me, di tutti coloro per i quali ho promesso di pregare e di tutti coloro i cui nomi mi sono stati dati. Possa nascere nel mio cuore e nei cuori di tutti i membri della mia famiglia, sia di coloro che sono in vita sia di coloro che sono morti. Possa bodhicitta che è già sorta aumentare.

Per la lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama

❖ Ricorda la gentilezza di Sua Santità il Dalai Lama, che comprende anche l'opportunità di fare questa pratica e ritiro, e prega affinché possa avere una vita lunga in salute e che tutti i suoi santi desideri siano esauditi.

GIG TEN KHAM DIR PHEN DE MA LÜ PA
 GANG LE GIUNG WE SAM PHEL I SCIN NOR
 CA DRIN TSUNG ME TEN ZIN GHIA TSO CIOG
 CU TSE TN CING TUG SCE LHÜN DRUB SCIOG

**Incomparabilmente gentile e supremo Tenzin Gyatso,
 il gioiello che esaudisce i desideri—
 fonte di ogni singolo beneficio e felicità in questo mondo—
 possa tu avere lunga vita e che tutti i tuoi santi desideri siano
 immediatamente soddisfatti.**

Affinché i desideri di Sua Santità siano esauditi spontaneamente

TONG GNI GNING GE SUNG DU GIUG PE LAM
 CE CER SEL DZE GANG CEN TEN DRÖI GÖN
 CIAG NA PE MO TEN ZIN GHIA TSO LA
 SÖL WA DEB SO SCE DÖN LHÜN DRUB SCIOG

**Salvatore della Sapienza della Terra delle Nevi e degli esseri
 trasmigratori,
 che con chiarezza tracci estesamente il sentiero che unisce
 vacuità e compassione,
 Detentore del Loto, Tenzin Gyatso, ti supplico, .
 possano tutti i tuoi santi desideri essere immediatamente
 soddisfatti.**

Per sigillare i meriti con la vacuità

Lama Zopa Rinpoce usa una variante della preghiera di dedica
 “GHE WA DI YI... / a causa di queste virtù...” per sigillare tutte le
 precedenti dediche con la vacuità. Una versione possibile di questa
 dedica è:

A causa di tutti i meriti del passato, presente, e futuro accumulati
 da me e di tutti i meriti dei tre tempi accumulati dagli
 innumerevoli buddha e innumerevoli esseri senzienti,
 che sono completamente vuoti dall'esistere dalla loro parte,
 possa io, che sono completamente vuota dall'esistere dalla mia
 parte, ,
 ottenere lo stato del grande Compassionevole, che è
 completamente vuoto di esistere dalla sua parte.
 e guidare tutti gli esseri senzienti, che sono completamente vuoti
 dall'esistere dalla loro parte,
 a quello stato, che è completamente vuoto dall'esistere dalla sua
 parte,
 io stessa, da sola, che sono completamente vuota dall'esistere dalla
 mia parte.

Dedicare come fecero tutti i buddha e bodhisattva¹² del passato

GIAM PEL PA WÖ GI TAR CHIEN PA DANG
 KÜN TU SANG PO DE IANG DE SCIN TE
 DE DAG KÜN GHI GE SU DAG LOB CIR
 GHE WA DI DAG THAM CE RAB TU NGO

**Come l'eroe Manjushri e come Samantabhadra
 hanno realizzato il modo di essere delle cose,
 nello stesso modo dedico totalmente tutte queste virtù,
 affinché possa seguirli nel loro addestramento.**

DÜ SUM SCEG PCI GHIEL WA THAM CE CHI
 NGO WA GANG LA CIOG TU NGAG PA DE
 DAG GHI GHE WÄI TSA WA DI CÜN CHIANG
 SANG PO CIÖ CIR RAB TU NGO WAR GHI

**Con la dedica considerata suprema da tutti i conquistatori,
 che sono apparsi nei tre tempi,
 nello stesso modo dedico totalmente,
 tutte le mie radici di virtù per il fine della pura condotta.**

Affinché gli insegnamenti di Lama Tzong Khapa si diffondano nel cuore di tutti gli esseri senzienti¹³

CIÖ CHI GHIEL PO TSONG KHA PE
 CIÖ TSÜL NAM PAR PHEL WA LA
 GHEG CHI TSEN MA SCI WA DANG
 THÜN CHIEN MA LÜ TSANG WAR SCIOG

**Affinché il sentiero del Dharma
 del re del Dharma Tzong Khapa prosperi,
 possano tutti i segni degli ostacoli essere pacificati
 e tutte le condizioni favorevoli essere completate.**

DAG DANG SCEN GHI DÜ SUM DANG
 DREL WE TSOG GNI LA TEN NE
 GHIEL WA LO SANG DRAG PA YI
 TEN PA IÜN RING BAR GHIUR CIG

**A causa dei due tipi di meriti
 dei tre tempi di me stesso e degli altri,
 possano gli insegnamenti del vittorioso, Losang Dragpa,
 illuminare e risplendere per sempre.**

Colophon

Basata sulla “Sadhana di Cenresig a 1000 Braccia” che è stata compilata e tradotta da Lama Zopa Rinpoce all’inizio degli anni ‘80 e riformattata da Murry Wright, FPMT Central Office, 1993. Riorganizzata con preghiere aggiuntive (le preghiere di richiesta a Cenresig e quella del lamrim) in accordo ai consigli di Lama Zopa Rinpoce, 26 Dicembre, 2000, per le persone che partecipavano al Ritiro di 100 milioni di Mani mantra da casa, che si tenne al Chenrezig Institute, Queensland, Australia, 2000-01. Aggiornata e riformattata dall’FPMT Education Services per il Ritiro di 100 milioni di Mani mantra al Vajra Yogini Institut, Marzens, Francia, 2009 per i partecipanti esterni al ritiro residenziale. Leggermente redatto, con visualizzazioni modificate in accordo alla sadhana originale, il dharani lungo e le appendici aggiunte dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Education Services, Agosto 2017, per i partecipanti esterni al ritiro residenziale del Ritiro dei 100 milioni di Mani mantra tenuto all’Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia, Italia, Ottobre 2017. Fonetiche del mantra lungo di Cenresig, controllata con il tibetano da Joona Repo, FPMT Education Services, 2017.

Il fondamento di tutte le qualità eccellenti (yon tan gzhir gyur ma), composta da Lama Tsongkhapa.

Tratto dal libretto del *Jorcio*. Tradotto da Maureen O'Malley e redatto dalla Ven. Ailsa Cameron (Wisdom Publications, 1988). Leggermente rivisto dalla Ven. Constance Miller e Nick Ribush, Aprile 1999. Piccole correzioni fatte dal Ven. Steve Carlier e la Ven. Joan Nicell, FPMT Education Services, 2018. Rivisto da Lama Zopa Rinpoce e redatto dalle Ven. Joan Nicell, Ven. Ailsa Cameron, e Ven. Tenzin Tsomo, FPMT Education Services, Luglio 2020. I termini sanscriti translitterati dall'FPMT Education Services, Dicembre 2020.

I tre aspetti principali del sentiero (lam gyi gtso bo rnam gsum gyi rtsa ba; Lam gtso rnam gsum):

Colophon del traduttore: Tradotto in inglese dal mendicante di cibo e sonno chiamato Lama Zopa, con l'assistenza editoriale del devoto Jonathan Landaw, nel novembre 2006 a Kachoe Dechen Ling, Aptos, California. Questa traduzione è stata intrapresa con l'intento di produrre una versione inglese che includesse tutte le parole contenute nell'originale tibetano, alcune delle quali erano state omesse in alcune traduzioni precedentemente disponibili. Si spera che il presente lavoro permetta a più persone di trarre beneficio dai preziosi insegnamenti di Lama Tsongkhapa.

Colophon dell'editore: I versi *Il motivo per meditare sulla giusta visione* e *Mostrare la giusta visione* sono state riviste da Lama Zopa Rinpoce al monastero di Kopan alla fine del 2006, con il contributo di Gyalten Mindrol, FPMT Education Services, Febbraio 2007. *Il motivo per meditare sulla giusta visione* fu rivista da Lama Zopa Rinpoce, Marzo 2019. I termini sanscriti traslitterati dall'FPMT Education Services, Dicembre 2020.

Meditazione diretta sul sentiero graduale contenente tutti i significati importanti (lam rim shar sgom gnad don kun tshang): Composta da Dorje Chang Losang Jinpa:

Tradotto dal *lam rim shar sgom gnad don kun tshang* di Dorje Chang Lozang Jinpa da Lama Zopa Rinpoce a Kopan Monastery, Nepal, Gennaio 2013. Trascritto da Merry Colony. Confrontato con il tibetano e leggermente modificato dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, Aprile 2015. Editto da Merry Colony e Kendall Magnussen, FPMT Education Services, Aprile 2015.

Preghiere di dedica: redatt dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, sulla base di lunghi ritiri con Lama Zopa Rinpoce tenuti nel 2014. Revisionato dalla Ven. Joan Nicell e Joona Repo, FPMT Translation Services, 2016.

Updated by Ven. Tenzin Tsomo, FPMT Education Services, 2023.

Traduzioni italiane curata dalla Ven. Siliana Bosa

Preghiere per il veloce ritorno di Lama Zopa Rínpoce

*Preghiera per il veloce ritorno di Lama Zopa Rínpoce
di Sua Santità il XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso*

DA ME TÖN PA GHIEL SE GNEN RANG TSCIOG
LO SANG GHIEL WA YAB SE GHIÜ PAR CE
RAB JAM SCING GHI KYAB YÜL MA LÜ PE
DENG DIR MÖN PA DRUB PEI GHE LEG TSÖL

**Maestro impareggiabile insieme all'assemblea dei figli dei
vittoriosi, degli śrāvakas e dei pratyekabuddha;
Lozang Vittorioso, padre e figli, insieme alla vostra stirpe;
tutti gli oggetti di rifugio delle infinite terre:
Vi prego di concedere adesso la virtù e la bontà per realizzare
questa preghiera.**

LONG SU DZOG PEI THUB TEN RIN PO CE
SCE DANG DRUB PE DZIN CING PEL WA LA
NAM YANG MI SCIUM ZÖ PEI GO CIA CEN
TSUNG ME JE TSÜN LA MAR SÖL WA DEB

**Hai mantenuto e propagato i preziosi e completi insegnamenti
del Muni
con le spiegazioni e la pratica,
Hai indossato l'armatura della pazienza che non si scoraggia
mai, incomparabile venerabile guru, a te rivolgo la mia
richiesta.**

PHEN DE MA LÜ JUNG WEI GO CIG PU
 GHIEL WEI TÄN DANG MA GHIUR DRO WA YI
 DÖN LA CIG TU TSÖN PA DZE PEI MUR
 LO BUR SCI WAR SCEG DIR YI RE PHANG

**Tu che sei l'unica porta attraverso la quale emergono tutti i
 benefici e le felicità,
 mentre stavi agendo esclusivamente per il benessere degli
 insegnamenti del Vittorioso e delle madri esseri senzienti, sei
 partito improvvisamente per la pace: ho sentito una grande
 perdita!**

ÖN TANG CIOG SUM GHIA TSHÖI JIN LAB DANG
 GHIEL SE NAM KYI THUG KYE LAB PO CE
 LU ME DEN PE YANG TRÜL SAR PEI DZUM
 KEL SANG DÜL JEI PEL DU GNUR SCE SCIOG

**Tuttavia, attraverso la verità non ingannevole
 delle benedizioni dell'oceano dei Tre Gioielli
 e le grandi onde della mente dell'illuminazione dei figli
 dei Vittoriosi.
 Che il sorriso glorioso di una nuova reincarnazione possa
 brillare rapidamente per i discepoli fortunati!**

Ho composto questa preghiera di rapido ritorno su richiesta dei centri della Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana, Kopan Ogmin Jangchub Choling, Khachoe Gakhyil Ling Monastero femminile, e di tutti gli studenti di Rinpoce, guidati da Roger Kunsang, i quali hanno detto che, dal momento che il chiarificatore degli insegnamenti di Buddha, l'incomparabile Zopa Rinpoce, era improvvisamente partito per la pace, era necessaria una preghiera per il suo veloce ritorno. L'ho composta anche per la nostra connessione speciale, esemplificata, ad esempio, dal fatto che quando Rinpoce era con noi, ha intrapreso qualsiasi progetto per me, grande o piccolo, proprio come glielo chiedevo.

È devastante che Zopa Rinpoce se ne sia andato in questo modo, tuttavia la cosa più importante è che, quando era ancora

con noi, ha fatto della preziosa mente dell'illuminazione il fondamento della sua pratica e quindi se i suoi seguaci, che sono rimasti indietro, si addestrano correttamente emulando lo stile di vita del guru, allora è proprio questo che esaudirà definitivamente i desideri di Rinpoce. Quindi ricordatevelo e d'ora in avanti fate le vostre richieste ai Tre Rari e Supremi con sincere preghiere di dedica.

Composto dal Dalai Lama, un insegnante di Dharma e un *bhikṣu śākyā*, nel 25° giorno del secondo mese dell'anno della Lepre d'acqua nel XVII ciclo Rabjung, 15 Aprile, 2023

Composed by the Dalai Lama, a Dharma teacher and *śākyā bhikṣu*, on the 25th day of the second month of the Year of the Water Rabbit in the 17th Rabjung cycle, April 15, 2023.

Colophon dell'editore:

Tradotto da Joona Repo; traduzione rivista dal Ven. Steve Carlier e Szegee Toh, e su alcuni punti seguendo i consigli di Khensur Jhado Rinpoce. Redatto dalla Ven. Tenzin Tsomo e Doris Low, 15-17 April, 2023. FPMT Education Services.

Tradotto in italiano da Lotsawa Fabrizio Champa Pelgye.

Preghiera per il rapido ritorno di Lama Zopa Rinpoce di Khensur Jhado Rinpoce

THUB TEN CI DANG JAM GÖN GHIEL WEI TEN
CIOG GHIAR PEL LA KA CE RAB ZÖ PA
SUM DEN NGUR MIG DZIN PA CIÖ KYI JE
DA DREL TEN PEI PEL DU GNUR JÖN SCIOG

**Paziente nell'affrontare le difficoltà nel diffondere gli
insegnamenti del Muni in generale,
e gli insegnamenti del vittorioso Jamgon [Tzong Khapa]
in centinaia di direzioni,
Signore del Dharma che detieni i tre voti e indossi le vesti
zafferano,
ti prego di ritornare rapidamente come gloria degli
incomparabili insegnamenti.**

KA THUB CEN PÖ SCE DRUB TEN PA DZIN
 MI ZÖ DUG NGHEL MÜN THOM DRO NAM LA
 JAM PA CEN PÖ DE LA GÖ KHE PEI
 TSHUNG ME TEN PEI GNI MA GNUR JÖN SCIOG

Hai diffuso gli insegnamenti con spiegazioni e pratiche con grande ascetismo.

Incapace di sopportare la sofferenza degli esseri trasmigratori confusi dall'oscurità,

con la tua grande amorevolezza li hai abilmente condotti alla felicità.

Sole impareggiabile negli insegnamenti, ti prego ritorna rapidamente.

THÖ SAM GOM PE TSHÄ THUB GHIAL TEN CIOG
 GNAM SCE PEL WEI ZÖ CIOG GHIE GI PÜ
 DRO KÜN YANG DAG LAM LA THRI DZE PA
 TSCE DÄN JE TSÜN LA MA GNUR JÖN SCIOG

Abbellito dall'ornamento della suprema pazienza nell'accrescere la pratica

dei supremi insegnamenti autentici del Vittorioso attraverso l'ascolto, la riflessione e la meditazione,

guida di tutti gli esseri trasmigratori lungo il sentiero perfetto, vero e perfetto Guru puro, ti prego di tornare rapidamente.

Colophon Originale: Questa richiesta di un rapido ritorno dell'essere sublime, il rifugio supremo, Thubten Zopa Rinpoce, che ha realizzato il potere delle sue preghiere di bodhicitta diffondendo gli insegnamenti del Vittorioso in generale e, in particolare, gli insegnamenti di Jamgon, il Secondo Vittorioso, è stata composta in occasione del suo atto di passaggio alla dimensione della pace, con la preghiera che i suoi desideri profondi e immacolati siano completamente esauditi e che la luna della sua nuova reincarnazione possa essere trovata con certezza e senza errori. È stato scritto da colui che porta il nome di "Khensur Jhado Tulku" mentre soggiornava presso il Centro Muni Gyana Dharma in Italia il 13 aprile 2023. Che la virtù e la bontà possano fiorire!

Colophon ell'editore:

Tradotto dal Ven. Steve Carlier; traduzione riveduta da Joona Repo ed editata dalla Ven. Tenzin Tsomo e Doris Low, 15 April 2023. FPMT Education Services.

Traduzione italiana della ven. Siliana Bosa.

Un lamento di dolore: Supplica per il rapido ritorno di Kyabje Lama Zopa Rinpoce di Rangjung Neljorma Khandro Tseringma

LA MA CHIEN / LA MA CHIEN / DRIN CEN TSA WEI LA MA CHIEN NO

Guru, pensa a me! Guru, ascoltami! Prezioso Guru, prenditi cura di me!

DRIN CEN TSA WEI LA MA SEN CING GONG SU SÖL

GNAM THAG LOB BÜ SÖL WA GNING NE DEB

DAG SOG THUG JEI KYAB OG MA DOR WA

LA MA DÜ SUM SANG GHIE JIN GHI LOB

Guru radice, il più prezioso e gentile, non privarci del tuo compassionevole rifugio

ascolta e considera questa preghiera accorata di un discepolo sofferente.

Guru, tu sei la manifestazione dei Buddha dei tre tempi, per favore concedimi le tue benedizioni.

KHYE NI KÜN KHYAB DE WA CEN PÖI NGANG

MA GAG Ö SAL YING LA GNAM SCIUG NA ANG

TSE CEN THUG JEI RÖL GAR NA TSCIOG TRÜL

YE SCE GHIÜ TRÜL ZUG KU GNUR JÖN NE

TSE CEN THUG JE KYONG WE DÜ LA BAB

Anche se ora sei nella grande beatitudine pervasiva della sfera priva di ostruzioni della chiara luce *dhātu*, comunque la danza giocosa della tua amorevole compassione si emana in miriadi di modi –

la veloce apparenza della tua magica saggezza, il *rupakaya*. Adesso è il momento del ritorno della rapida apparizione della tua magica saggezza, il *rūpakāya*, e che tu ti prenda cura di noi ancora una volta con la tua affettuosa compassione.

SCENG SCIG SCENG SCIG CIÖ KÜI YING NE SCENG
 KÜL LO KÜL LO DRO WE DÖN DU KÜL
 KHA CIÖ LA SOG DAG SCING MA SCIUG PAR
 LHO CIOG DZAM BÜI LING GHI TÄN DRO LA
 LUNG TOG TEN PA PEL CIR GNUR JÖN SÖL

Risorgi! Risorgi! Risorgi dalla sfera del *Dharmakaya*!

Ti invoco! Ti chiamo! Ti imploro a nome di tutti gli esseri!

Non rimanere in Kheciara o in altre terre pure.

**Invece, per beneficiare gli insegnamenti del Buddha e tutti gli
 esseri senzienti, torna rapidamente nel continente del sud a
 diffondere il Buddhadharma scritturale e delle realizzazioni.**

GNAM TAG DRO WA DREN CIR GNUR JÖN SÖL
 DAG SOG SEM CEN LOB BÜ O DÖ BÖ
 NGÖ SU JEL NE GO SUM JIN GHII LOB

Torna velocemente a guidare noi esseri sofferenti!

Quesrto è il nostro richiamo disperato di noi discepoli!

**Ritorna affinché possiamo effettivamente vedere la tua presenza
 e ricevere le benedizioni dei tuoi corpo, parola e mente.**

DAG SOG SEM CEN MA RIG DZIN TRÜL GHI
 KU SUNG TUG DANG TRIN LE LHÜN DRUB LA
 GHËL TRÜL NONG DANG DAM TSCIG GNAM PA NAM
 KU SUM TONG SEL NGANG DU SCIAG PA TSEL

**Tutte le violazioni, errori, sbagli, e rottura dei samaya che
 abbiamo fatto in relazione ai tuoi corpo, parola, mente e attività
 spontanee,**

**compiute a causa della confusione e di percepire le cose in
 modo errato,**

le confessiamo nel vuoto luminoso dei tuoi tre *kāya*.

TA SCI KÜN GHI TA SCI CIOG
 TONG GNI GNING JEI TA SCI SCIOG
 LA LOB GNUR JEL TA SCI SCIOG
 GHIUR ME CIÖ GNI DEN TOB KYI
 TRÜL ME YANG SI GNUR GIÖN SCIOG

Che ci sia l’auspicio della vacuità e compassione, il supremo auspicio di tutti gli auspici! Che ci sia l’auspicio del veloce incontro del discepolo con il Lama.

Per il potere della verità della realtà immutabile possa velocemente apparire la perfetta reincarnazione!

DÄ DAM TSANG WEI KHA DRO NGHE
 DUG NGHEL MIG CIÜ O DÖ DI
 TSA SUM LHA YI JIN GHII LOB
 TRANG MÖI DÖN NAM DRUB PAR SCIOG

Questo è il lamento che ho composto io, dakini con puri fede e samaya, i suoi occhi pieni di lacrime e dispiacere.

Possano questi desideri di questa mendicante essere esauditi per le benedizioni delle divinità delle Tre Radici.

MIG GIA MIGGJE MIG IÜL NAM
 CIÖ GNI DE SEL LONG DU A

Oggetto, soggetto e azione si dissolvono nello spazio della chiara beatitudine dellan talità. A.

Colophon

Colophon originale: Nel momento speciale delle dākinī (il venticinquesimo giorno del secondo mese del calendario lunare, il quindici aprile 2023), io, yoginī spontanea, Khandro Tseringma, ho pronunciato queste parole così come mi venivano, in un momento di insopportabile tristezza.

Colophon dell’editore: Tradotto dal Ven. Sean Price (Tenzin Jamchen), 16 Aprile, 2023. revisionato da Joona Repo il 20 aprile 2023.

Preghiera per il rapido ritorno di Lama Zopa Rinpoce

dell'XI Lelung Rinpoce

GHE DEN TEN PEI DRÖN ME / KYAB CIOG LA MA ZÖ PA
DÜL JA TAG DZIN CEN NAM / CIÖ LA KÜL CIR SCEG SONG

**La lampada degli insegnamenti di Gaden,
il rifugio supremo, Lama Zopa,
è andato per risvegliare al Dharma
i discepoli che si aggrappano alla permanenza.**

KA DAM LA MEI NAM THAR / DAG GHIR SCE PEI KYE CIOG
GNIN TSCEN DREL NE TEN DROR / MEN PEI DZE JE CEN PO

**Essere supremo,
hai preso su di te lo stile di vita dei lama Kadampa
ed eri impegnato in questo sforzo notte e giorno,
con grande beneficio per gli insegnamenti e gli esseri
trasmigratori**

LA MA THUB TEN ZÖ PA
TEN PEI DAR SCING CEN PO
GO SER GO NAG KYE GÜI
DREN CIOG BE PEI NEL JOR

**Grande albero degli insegnamenti,
guida suprema per l'Oriente e l'Occidente,
Yoghi nascosto,
Lama Thubten Zopa.**

GONG SA GHIEL WEI WANG PO
U YI CIÖ PEN SCE NE
KA SUNG CI DRUB NANG KHEN
DA ME LA MA ZÖ PA

**Impareggiabile Lama Zopa,
hai preso Sua Santità, il Sovrano, il Signore dei Vittoriosi,
come corona sul tuo capo,
e hai seguito tutte le sue istruzioni.**

BÖ SOG CI GHER DU MAR
LONG CIÖ BUM PA CE NE
NGHEL WEI DUNG WA SEL WEI
JIN DAG LA MA ZÖ PA

**Benefattore Lama Zopa, per le tante necessità pubbliche e
personali dei tibetani e non solo,
hai aperto il vaso delle risorse
e hai eliminato le sofferenze del disagio.**

MA ME DÜ DRO GÖN ME
JAM PEI THUG KYI DZIN NE
GÖN DANG PUNG GNEN DAM PA
LO CEN LA MA ZÖ PA

**Uno di grande mente, Lama Zopa,
hai sostenuto animali indifesi e senza voce
con una mente di amorevole gentilezza,
e sei stato il loro santo salvatore e protettore.**

TONG GNI GNING JEI SCIOG TSÖL
KYE DZOG TSCIO MO GHEN WA
KYIL KHOR GHIA TSCIÖI DAG GNI
DRUB THOB LA MA ZÖ PA

**Siddha Lama Zopa,
Signore dell’oceano dei maṇḍala,
con le ali della vacuità e della compassione
hai attraversato le acque degli stadi di generazione e del
completamento.**

BE PEI NEL JOR CEN PO / GHE DEN TEN PEI DZE GHIE
NGHE DÖN GHIEL SÄ CEN PO / LA MA THUB TEN ZÖ PA

**Lama Thubten Zopa,
grande yoghi nascosto,
ornamento delle attività degli insegnamenti di Gaden,
in verità, un grande figlio dei vittoriosi.**

SANG WA YE SCE THUG KAR / PE GNI DÄN GHI TENG NE
DAG SOG GNIG MEI DRO WAR / KHYÖ KYI GONG PA TE NE

**Avendo pensato a me e agli altri esseri trasmigratori dell'età
degenerata dalla tua sede di loto e di sole nel cuore del
Sangwa Yeshe,¹⁴**

GNI MA BUM GHI ZI JIN / WANG TRÜL SAM PHEL NOR BU
DE PEI CIU BUR MIG LA / MA THOG GNUR WAR SCE ANG

**Possa il gioiello che esaudisce tutti i desideri,
emanare di nuovo con la brillantezza di diecimila soli,
sorridere rapidamente e senza ostacoli
ai nostri occhi pieni di lacrime di fede.**

Colophon

Colophon originale:

Questo testo è stato scritto spontaneamente da Lelung ricordando la vita e le attività del grande essere, la grande lampada ineguagliabile degli insegnamenti, il supremo Lama Thubten Zopa Rinpoce, nel momento in cui è partito per il bene degli altri. 13 aprile 2023.

Colophon dell'editore:

Tradotto da Joona Repo; traduzione rivista dal Ven. Steve Carlier ed editatoda Doris Low, 14-15 Aprile, 2023. FPMT Education Services.

Traduzione italiana della ven. Siliana Bosa

Preghiere per moltiplicare i meriti

❖ Recita questi santi nomi (in tibetano o inglese) e il mantra, che moltiplica per centomila tutti i meriti che hai accumulato.

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA IANG DAG PAR
DZOG PEI SANG GHIE NAM PAR NANG DZE Ö CHI GHIEL PO LA CIAG TSEL LO (1x)

Al Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Buddha Perfettamente Completo, Vairocana, Re della Luce, mi prostro. (x1)

CIANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PO KÜN TU SANG PO LA CIAG TSEL LO (x1)

Al Bodhisattva Mahasattva Samantabhadra, mi prostro. (x1)

TADYATHA OM PANCIA GRIYA AVA BODHANI SVAHA /
OM DHURU DHURU GIAYA MUKHE SVAHA (x7)

❖ Recita questi santi nomi per realizzare tutte le preghiere che hai fatto e per moltiplicare il loro beneficio per centomila.

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA IANG DAG PAR DZOG
PEI SANG GHIE MEN GHI LA BAI DUR IEI Ö CHI GHIEL PO LA CIAG TSEL LO (1x)

Al Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Buddha Perfettamente Completo, Guru della Medicina, Re di Luce di Zaffiro, mi prostro. (x1)

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA IANG DAG PAR DZOG
PEI SANG GHIE NGO WA DANG MÖN LAM THAM CE RAB TU DRUB PE
GHIEL PO LA CIAG TSEL LO (1x)

**Al Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Buddha Perfettamente
Completo, Re che realizza [completamente] [tutte] le dediche e
preghiere, mi prostro. (x1)**

ME GIUNG SE CE GHIEL WEI GIN LAB DANG
TEN DREL LU WA ME PE DEN PA DANG
DAG GHI LHAG SAM DAG PE THU TOB CHI
NAM DAG MÖN PE NE KÜN DRUB PAR SCIOG

**A causa delle benedizioni degli eminenti vittoriosi e dei
bodhisattva,
la verità dell’infallibile origine dipendente,
e il potere della mia pura attitudine speciale di assumermi la
responsabilità,
possano tutti gli scopi delle mie pure preghiere essere compiuti.**

Colophon:

Composta dall’FPMT Education Services basato sulle istruzioni di Lama Zopa Rinpoce. Traduzione degli omaggi della Ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, Aprile 2015. I mantra per aumentare i meriti aggiornati da Joona Repo, FPMT Translation Services, 2019. I termini sanscriti traslitterati dall’FPMT Education Services, Dicembre 2020.

Appendice I:

Motivazione per la recitazione dei mantra

“Gli innumerevoli esseri infernali, spiriti famelici, animali, esseri umani, asura, sura ed esseri dello stato intermedio, dai quali ricevo tutte le felicità del passato, presente e futuro, tutte le realizzazioni e l’illuminazione, sono i più preziosi i più gentili nella mia vita. Devo liberarli da tutte le loro sofferenze e loro cause e condurli all’illuminazione del Buddha della Compassione da solo. Per fare questo, devo realizzare l’illuminazione del Buddha della Compassione.

“Quindi, la cosa più importante nella mia vita è sviluppare la grande compassione. Questa è la cosa più importante, ma per fare questo devo avere la realizzazione. Per quello, devo ottenere le benedizioni della divinità speciale della compassione recitando il mantra che convince la santa mente del Buddha della Compassione. Per questa ragione, reciterò il mantra del Buddha della Compassione.”

Dedica ogni OM MANI PADME HÜM che reciti per l’esaudirsi dei santi desideri dell’amico virtuoso. Dedica ogni mantra per i santi desideri del Buddha della Compassione, Sua Santità il Dalai Lama, affinché possano esaudirsi immediatamente, specialmente i suoi importanti desideri per il popolo tibetano affinché possa avere il più velocemente possibile la completa libertà nel proprio paese. Dedica anche affinché il governo della Repubblica Popolare Cinese

inviti Sua Santità il Dalai Lama a dare insegnamenti a tutti i milioni di cinesi e che ci possa essere la completa libertà religiosa.

Inoltre, attraverso la generazione dell'amorevole gentilezza e della compassione, del buon cuore, possano tutte le guerre e uccisioni, carestie, malattie e tutte le altre cose indesiderabili che avvengono nel mondo, interrompersi adesso. Se qualcuno della tua famiglia o amici sono morti a causa del cancro, AIDS, e così via, ricordati anche di loro e dedica per loro affinché ottengano il più velocemente possibile la felicità ultima della completa illuminazione.

Colophon:

Parafrasato dagli *Insegnamenti dal Ritiro Mani* di Lama Zopa Rinpoce, Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston, 2001.

Appendice 2:

Significato dei mantra

Significato del Dhāraṇī lungo

Quella che segue è la traduzione del significato del mantra lungo, o *dhārāṇī*, di Cenresig. La traduzione non deve essere recitata al posto delle parole e sillabe sanscrite originali. L'efficacia di un mantra dipende dalla propria fede e dalla sua vibrazione e pronuncia.

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ĀRYA JNANA / SAGARA
VAIROCIANA VYUHA RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE /
SAMYAKSAM BUDDHAYA / NAMAH SARVA TATHAGATEBHAYA
/ ARHATBHAYA* SAMYAKSAM BUDDHEBHAYA / NAMA ĀRYA
AVALOKITE SHVARAYA / BODHISATTVAYA / MAHASATTVAYA
/ MAHAKARUNIKAYA / TADYATHA / OM DHARA DHARA /
DHIRI DHIRI / DHURU DHURU / ITTE VATTE / CIALE CIALE /
PRACIALE PRACIALE / KUSUME / KUSUMA / VARE / ILI MILI /
CIITI JVALAMAPANAYA SVAHA

Mi prostro ai Tre Rari e Supremi. Mi prostro alla saggezza trascendentale dell'Ārya, il re delle manifestazioni meravigliose di Vairociana, l'Andato, Distruttore del Nemico, Buddha Perfettamente Completo. Mi prostro a tutti gli andati, distruttori dei nemici, buddha perfettamente completi. Mi prostro all'Ārya Cenresig, il bodhisattva, il grande essere eroico essendo dotato di grande compassione. È così: OM, tu tieni, terrai; tieni, tieni, tieni, tieni! chiedo potere; muovi, muovi! Muovi completamente, muovi completamente! Tu reggi un fiore, reggi un'offerta di un fiore; metodo e saggezza, Guru supremo; bruciato con la mente, possa essere rimosso, sistemalo!!

* Alcune fonti tibetane lo scrivono così ARHATEBHAYA.

Significato del mantra delle sei-sillabe

La sillaba OM è composta dalle lettere A, U, e M. Esse purificano e fanno cessare le apparenze ordinarie del corpo, parola, e mente e le trasformano nel santo corpo vajra, santa parola vajra e santa mente vajra di Cenresig. Poi, quando realizzi Cenresig, puoi fare il lavoro perfetto per gli esseri senzienti liberandoli dagli oceani di sofferenze e conducendoli all'illuminazione. Per cui lo scopo ultimo di OM MAṆI PADME HŪM è di liberare tutti gli esseri senzienti dagli oceani di sofferenze del samsara e dalle sue cause, karma e afflizioni, e condurli alla completa illuminazione.

MAṆI PADME è il santo nome di Cenresig. MAṆI è il metodo e PADME è la saggezza. Queste due parole includono gli 84.000 insegnamenti stabiliti nell'Hinayana, il veicolo delle Paramita Mahayana e il veicolo del Tantra Mahayana. Il sentiero per la liberazione dal samsara si basa su metodo e saggezza, che sono contenuti in MAṆI PADME. Il metodo e saggezza del Paramita Mahayana sono anche contenuti in MAṆI PADME. Il sentiero del tantra del tantra inferiore, le sei divinità, lo yoga di avere dei segni, e lo yoga senza segni, anch'essi sono inclusi in MAṆI PADME. E lo stadio di generazione e lo stadio del completamento del tantra sono anch'essi inclusi in MAṆI PADME. Per cui il metodo e saggezza di tutti e tre veicoli sono contenuti in MAṆI PADME.

HŪM è come dire "Hey!" per convincere la santa mente a prestarti attenzione. HŪM stabilizza anche le benedizioni nel tuo cuore. Fa sì che la tua mente sia come un terreno fertilizzato. Prima pulisci il terreno togliendo tutti i sassi poi lo fertilizzi, così quando pianti i semi e li annaffi, le piante cresceranno.

Questa vita non è abbastanza lunga per imparare il significato di OM MAṆI PADME HŪM. Abbiamo bisogno di molte vite per imparare il significato di OM MAṆI PADME HŪM. Per imparare tutto, in modo tale che non ci sia più nulla da conoscere, occorrerà tutto

il tempo fino all'ottenimento dell'illuminazione.

Fino ad allora ci saranno sempre dei punti sottili che non possiamo comprendere.

Siamo veramente le persone più fortunate per essere in grado di recitare questo mantra. Recitare il mantra in tutte le sessioni, è un'incredibile purificazione e fa accumulare cieli di meriti che avvicinano sempre di più all'illuminazione.

Colophon:

Significato del dhārāni lungo: tratto da *Nyung Nä: The Means of Achievement of the Eleven-Faced Great Compassionate One, Avalokiteshvara* (Wisdom Publications, Boston, 1995).

Significato del mantra di sei sillabe: Insegnamenti dati da Lama Zopa Rinpoce durante il *Ritiro di 100 Milioni di Mani* all'Institut Vajra Yogini, Marzens, Francia, 2009. Redatto dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Education Services, giugno 2017.

Note

- 1 Lama Zopa Rinpoce ha consigliato di cambiare *so nam* (Tib. *gsod rnam*) nella terza riga *tshog nam* (Tib. *tshogs rnam*) in conformità con i consigli di Sua Santità il Dalai Lama, e per tradurre *tshog nam* as “meriti,” piuttosto che le traduzioni comunemente utilizzate di «accumulazione» e «raccolta». Rinpoce spiega che i due tipi di merito sono il merito della virtù e il merito della saggezza (spesso tradotti rispettivamente come accumulazione di merito e accumulazione di saggezza).
- 2 Quest’ultima riga è stata tradotta sulla base di una spiegazione fornita da Ghesce Ngawang Dakpa.
- 3 Tib. bde wa chan; Skt. Sukhāvātī. La terra pura di Buddha Amitābha.
- 4 In questo contesto, i termini «nero» e «bianco» sono usati in senso metaforico per indicare rispettivamente il «karma negativo» e il «karma positivo».
- 5 Questa strofa non fa parte del testo originale di Lama Tsongkhapa, ma è stata aggiunta qui da Lama Zopa Rinpoce seguendo lo schema di Pabongkha Rinpoce.
- 6 *Ghendün* (Tib. *dge 'dun*) viene solitamente tradotto come «Saṅgha», tuttavia in questo caso Lama Zopa Rinpoche lo traduce letteralmente come «intenzionati alla virtù».
- 7 Lama Zopa Rinpoce spiega, “Queste tre righe racchiudono gli 84.000 insegnamenti impartiti dal Buddha, che comprendono gli insegnamenti Hinayāna e quelli Mahāyāna del Pāramitāyāna e del Vajrayāna. Tutti questi insegnamenti sono riuniti nel lamrim, il sentiero graduale verso l’illuminazione, che è suddiviso nei sentieri gradualmente degli esseri di capacità inferiore, media e superiore. Questi tre contengono l’intero lamrim, che a sua volta è racchiuso nei tre aspetti principali del sentiero verso l’illuminazione.”
- 8 *Könciog sum* (Tib. *dkon mchog sum*) viene spesso tradotto dal sanscrito *tri ratna* come «Tre Gioielli», ovvero Buddha, Dharma e Saṅgha, i tre oggetti di rifugio di un buddista. Tuttavia, Lama Zopa Rinpoce preferisce tradurre il termine tibetano letteralmente come «Tre Esseri Rari e Sublimi» per trasmettere meglio la rarità e l’importanza di incontrarli.
- 9 Per la pronuncia corretta, come insegnata da Lama Zopa Rinpoce,

vedi *Il metodo per trasformare la vita sofferente in felicità (compresa l'illuminazione)*).

- 10 Nella versione della *Benedizione della parola* che si trova comunemente nei libri di preghiera tibetani, la tredicesima lettera di questa serie di solito appare come Ē. Tuttavia, secondo l'alfabeto sanscrito attuale, questa lettera dovrebbe essere AI, come la letterar Ē non è inclusa tra le vocali sanscrite. Mentre Lama Zopa Rinpoche pronuncia questa lettera come Ē, e poiché è così che la lettera appare nei libri di preghiere tibetani, qui è stata scritta come Ē.
- 11 Nella versione della *Benedizione della parola* che si trova comunemente nei libri di preghiera tibetani, la quarta lettera di questa serie appare come JÑA, che si pronuncia GHIA dai tibetani e molti Lettori di sanscrito indiani. Tuttavia, secondo l'alfabeto sanscrito attuale, questa lettera dovrebbe essere JHA (comunemente pronunciata DZHA in Tibetan), con JÑA essendo una consonante composta aggiuntiva. Mentre Lama Zopa Rinpoche pronuncia questa lettera come GHIA, in base a come appare nei libri di preghiere tibetani, qui è stato scritto come JÑA.
- 12 Dalla *Regina delle preghiere*. Si dice che questi due versi racchiudano tutto il suo significato. Tradotti dalla Ven. Joan Nicell e Joona Repo, FPMT Translation Services, 2016.
- 13 Da *Causare lo sviluppo degli insegnamenti di Buddha, bstan 'bar ma*. Tradotti dalla Ven. Joan Nicell e Joona Repo FPMT Translation Services, 2016..
- 14 Tib. *gsang ba ye shes*. Questa *dākinī* è la divinità principale di un ciclo di insegnamenti segreti associati al lignaggio delle incarnazioni Lelung. Questi insegnamenti furono nascosti da Padmasambhava, scoperti da Mingling Choje Terdag Lingpa e trasmessi al V Lelung Rinpoce.



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana