

---

## **Le trentasette pratiche dei figli dei vittoriosi.**

NAMO GURU LO KE SVA RAYA

Benché con ciò vedi tutti i fenomeni privi di andare e venire,  
agisci esclusivamente per il beneficio degli esseri trasmigratori,  
al supremo Lama e salvatore Cenresi  
con rispetto mi prostro sempre con le tre porte.

I Buddha completi sono la sorgente dei benefici e della felicità  
sorgono dall'aver praticato il Dharma puro, che a sua volta  
deriva dalla conoscenza di come si pratica:  
spiegherò pertanto le pratiche dei figli dei vittoriosi.

1. Adesso che hai ottenuto il raro e grande vascello  
di libertà e fortune difficili da ottenere,  
per liberare te stesso e gli altri dall'oceano dell'esistenza,  
ascoltare, riflettere e meditare giorno e notte senza distrazione  
è la pratica dei figli dei vittoriosi.
2. L'attaccamento per i cari scorre come l'acqua,  
l'odio per i nemici brucia come il fuoco,  
il buio dell'ignoranza dimentica la pratica e l'abbandono,  
lasciare la propria terra natia è la pratica dei figli dei vittoriosi.
3. Lasciando i luoghi negativi, le emozioni distruttive gradualmente diminuiscono,  
senza distrazioni la pratica della virtù aumenta da sé,  
usando l'intelligenza sorge la certezza nel Dharma,  
affidarsi alla solitudine è la pratica dei figli dei vittoriosi.

4. Ci si separa da ciascuno dei parenti e dai cari amici di lunga data, le ricchezze e i beni accumulati con grande sforzo vengono lasciati, la coscienza ospite abbandona la casa del corpo.  
Rinunciare a questa vita è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
5. Se le compagnie fanno aumentare i tre veleni, degenerando le attività di ascolto, riflessione e meditazione annientano l'amore e la compassione.  
L'abbandono delle cattive amicizie è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
6. Se mi affido a lui i difetti vengono rimossi e le buone qualità aumentano come la luna crescente.  
Considerare il puro maestro virtuoso più caro del proprio corpo è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
7. Legata essa stessa alla prigione del samsara, chi potrebbe mai proteggere una divinità mondana?  
Quindi, prendere rifugio nei Rari e Supremi che non ingannano, è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
8. Delle sofferenze delle cattive trasmigrazioni così difficili da sopportare, il Capace ha detto che sono il frutto delle azioni negative.  
Quindi, non commettere azioni negative, anche a costo della propria vita, è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
9. La felicità delle tre esistenze, come una goccia di rugiada sulla punta di un filo d'erba, è un fenomeno che perisce in un mero istante.  
Quindi, la ricerca del supremo stato dell'immutabile liberazione è la pratica dei figli dei vittoriosi.

- 
10. Se le madri che da tempo senza inizio  
mi hanno amato stanno soffrendo, come posso essere felice?  
Quindi, per liberare gli innumerevoli esseri senzienti  
far sorgere la mente dell'illuminazione è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
  11. Tutte le sofferenze sorgono dal desiderare la propria felicità,  
mentre i buddha completi nascono dalla mente altruistica.  
Quindi, scambiare perfettamente la propria felicità con  
la sofferenza altrui è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
  12. Anche se qualcuno mosso da un grande desiderio mi ruba tutte le  
ricchezze o fa in modo che vengano rubate,  
dedicare a costui il proprio corpo, risorse e  
virtù dei tre tempi è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
  13. Anche se non ho la benché minima colpa  
e vogliono perfino tagliarmi la testa,  
spinto da compassione il prendere su di me  
queste negatività è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
  14. Anche se qualcuno mi calunnia in vari modi  
in giro nei miliardi di universi,  
con una mente amorevole esprimere le buone qualità  
di quella persona è la pratica dei figli dei vittoriosi.
  
  15. Anche se qualcuno nel mezzo di una folla  
rivelasse i miei difetti con parole malvage,  
il considerare costui come un maestro virtuoso  
e inchinarsi rispettosamente è la pratica dei figli dei vittoriosi.

16. Anche se colui che ho accudito come un figlio  
mi considera come un nemico,  
come la madre per il figlio ammalato,  
avere un affetto speciale è la pratica dei figli dei vittoriosi.
17. Anche se un essere a me uguale o inferiore  
in preda all'orgoglio mi insulta e aggredisce,  
con rispetto come per il Lama porlo  
sulla cima del mio capo è la pratica dei figli dei vittoriosi.
18. Anche se sono privo di mezzi di sostentamento e continuamente  
disprezzato dagli altri,  
afflitto da malattie gravi e da demoni,  
prendere su di me le negatività e le sofferenze di tutti gli esseri,  
senza scoraggiarmi è la pratica dei figli dei vittoriosi.
19. Anche se sono famoso e rispettato da molti  
e anche se possiedo ricchezze pari a quelle di Vaishravana,  
vedendo che le ricchezze del samsara non hanno essenza,  
non essere arroganti è la pratica dei figli dei vittoriosi.
20. Se non pacifico il nemico, l'odio che è in me,  
i nemici esterni da sconfiggere aumenteranno,  
quindi, con gli eserciti dell'amore e della compassione,  
domare il proprio continuum è la pratica dei figli dei vittoriosi.
21. Le qualità del desiderio, come acqua salata,  
più si usano più accrescono il desiderio.  
Abbandonare immediatamente le cose che generano  
attaccamento è la pratica dei figli dei vittoriosi.

- 
22. Il modo in cui tutto appare alla mente,  
la mente stessa è libera sin dall'inizio dagli estremi delle elaborazioni.  
Con questa comprensione, il non applicare la mente ai segni  
di percepito e percipiente è la pratica dei figli dei vittoriosi.
23. Quando si incontrano oggetti attraenti,  
come un arcobaleno estivo,  
anche se appaiono belli guardali come non veri.  
Abbandonare l'attaccamento che afferra è la pratica dei figli dei vittoriosi.
24. Le numerose sofferenze sono come il sogno del figlio che muore  
il concepire come vere le allucinazioni è causa di grande angoscia.  
Quindi, quando si incontrano condizioni avverse,  
vederle come allucinazioni è la pratica dei figli dei vittoriosi.
25. Se coloro che desiderano l'illuminazione devono donare anche il proprio corpo,  
che bisogno c'è di menzionare gli oggetti esterni.  
Quindi, senza aspettative di ricompensa o di maturazione karmica  
il donare, è la pratica dei figli dei vittoriosi.
26. Senza la moralità non si ottiene il proprio beneficio,  
e affermare di realizzare quello altrui fa ridere.  
Quindi, praticare la moralità senza interesse  
al samsara è la pratica dei figli dei vittoriosi.
27. Per il figlio dei vittoriosi che desidera usufruire delle virtù,  
tutti coloro che lo danneggiano sono come un tesoro di gioielli.  
Quindi, senza provare odio per nessuno,  
meditare la pazienza è la pratica dei figli dei vittoriosi.

28. Se vedi che anche gli uditori e i realizzatori solitari che conseguono solo il proprio scopo, perseverano come se dovessero domare un fuoco sulla cima del loro capo, per il beneficio di tutti i gli esseri, applicare lo sforzo entusiastico, la sorgente delle buone qualità, è la pratica dei figli dei vittoriosi.
29. Comprendendo che tramite la visione speciale perfettamente dotata di calmo dimorare si sconfiggono completamente le emozioni distruttive, coltivare la concentrazione al di là dei quattro assorbimenti senza forma è la pratica dei figli dei vittoriosi.
30. Senza la saggezza, con le altre cinque perfezioni non si può ottenere la perfetta illuminazione. Coltivare la saggezza non concettuale delle tre sfere insieme al metodo è la pratica dei figli dei vittoriosi.
31. Senza vedere i propri errori, anche se le sembianze sono del praticante, è possibile che non sia Dharma, perciò analizzare continuamente i propri errori e abbandonarli è la pratica dei figli dei vittoriosi.
32. Se, spinto delle emozioni distruttive, parlo dei difetti di un altro bodhisattva, questo mi fa degenerare, quindi non parlare dei difetti delle persone che sono entrate nel Grande Veicolo è la pratica dei figli dei vittoriosi.
33. Discutere per acquisire ricchezza e onore fa deteriorare le attività di ascolto, riflessione e meditazione. Quindi, abbandonare l'attaccamento per i possedimenti dei cari, amici e benefattori è la pratica dei figli dei vittoriosi.

34. Le parole dure turbano la mente altrui  
e degenerano le attività dei figli dei vittoriosi.  
Quindi, l'abbandono delle parole dure  
sgradite agli altri è la pratica dei figli dei vittoriosi.
35. A causa della familiarità con le emozioni distruttive,  
è difficile contrastarle con gli antidoti.  
Quindi, con memoria e introspezione, impugnando l'arma dell'antidoto,  
non appena sorgono l'attaccamento e le altre emozioni distruttive  
attaccarle e sconfiggerle è la pratica dei figli dei vittoriosi.
36. In breve, qualunque sia l'attività che si sta svolgendo,  
controllando lo stato della mente in quel momento  
con continua memoria e introspezione,  
compiere il bene altrui è la pratica dei figli dei vittoriosi.
37. Quindi le virtù accumulate con questo sforzo  
per eliminare le sofferenze di infiniti esseri  
tramite la saggezza delle tre sfere pure,  
dedicarle all'illuminazione è la pratica dei figli dei vittoriosi.

In accordo ai significati spiegati nei sutra, nei tantra e nei trattati  
e al seguito delle istruzioni degli esseri puri,  
ho composto le trentasette pratiche dei figli dei vittoriosi  
per il beneficio di coloro che desiderano addestrarsi nel sentiero dei figli dei vittoriosi

Poiché la mia intelligenza e il mio addestramento sono limitati,  
questi versi non delizieranno gli studiosi. In ogni caso,  
poiché si basano sui sutra e sulle parole degli esseri santi,  
penso che essi rappresentino la pratica non erronea dei figli dei vittoriosi

Tuttavia, per una persona con una mente inferiore come la mia,  
È difficile penetrare le profondità delle grandi onde di azioni dei figli dei vittoriosi.  
Perciò prego gli esseri puri di perdonare i molteplici errori,  
contraddizioni, mancanza di attinenza e così via.

Per le virtù sorte da questo, possano tutti i trasmigratori  
grazie alla mente suprema dell'illuminazione ultima e convenzionale  
senza dimorare negli estremi dell'esistenza e della pace,  
diventare come il salvatore Avalokiteshvara.

Questa spiegazione è stata composta  
dal monaco Togme Sampo,  
esperto nelle scritture e dell'insegnamento,  
nel luogo di ritiro Ngulciu Rincen.

#### Colophon del traduttore

Tradotto da Fabrizio Pallotti Champa Pelgye da una copia del testo originale Tibetano e corretto durante gli insegnamenti orali dati da Kyabje Dagri Rinpoche all'Istituto Lama Tzong Khapa. La redazione è stata curata da Leonardo Cirulli.

A causa di queste virtù possano tutti gli esseri gioire del frutto finale dell'illuminazione.

31 Gennaio 2014