

Lode a Buddha Shakyamuni

[LA MA] TÖN PA CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA
YANG DAG PAR DZOG PE SANG GHIE

**[Guru], Maestro, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha
Perfettamente Completo,**

RIG PA DANG SCIAB SU DEN PA /DE WAR SCEG PA /JIG TEN
KHYEN PA

**perfetto nella conoscenza e nella buona condotta, Sugata,
conoscitore del mondo,**

KYE BU DÜL WE KHA LO GHIUR WA LA NA ME PA / LHA DANG MI
NAM KYI TÖN PA

**guida suprema degli esseri da domare, maestro degli déi e
degli
esseri umani;**

SANG GHIE CIOM DEN DE PEL GHIEL WA SHA KYA THUB PA LA
glorioso conquistatore Shakyamuni, a te, Buddha, Bhagavan,
CIAG TSEL LO /CIO DO KYAB SU CI O (x3)
mi prostro, faccio offerte e in te prendo rifugio. (x3)

GANG TSE KANG GNI TSO WO KHYÖ TAM TSE

Quando sei nato, o supremo fra gli esseri umani,

SA CEN DI LA GOM PA DÜN BOR NE

hai fatto sette passi su questa terra,

NGA NI JIG TEN DI NA CIOG CE SUNG

e hai detto: “Sono il supremo in questo mondo”.

DE TSE KHE PA KHYÖ LA CIAG TSEL LO

A te, che già allora eri saggio, mi prostro.

NAM DAG KU NGA CIOG TU ZUG ZANG WA

Protettore supremo dotato di corpi puri;

YE SCE GHIA TSO SER GHI LHÜN PO DRA

oceano di saggezza, simile a una montagna d’oro;

DRAG PA JIG TEN SUM NA LHAM ME WA

fama che brilla nei tre mondi,

GÖN PO CIOG GNE KHYÖ LA CIAG TSEL LO

il migliore dei vincitori – Salvatore, a te mi prostro.

TSEN CIOG DEN PA DRI ME DA WE SCEL

A te dotato dei segni supremi, volto di luna immacolata,

SER DOG DRA WA KHYÖ LA CIAG TSEL LO

del colore come l'oro – mi prostro.

DÜL DREL KHYÖ DRA SI PA SUM MA CI

In tutti e tre i mondi non vi sono esseri privi di impurità come te.

GNAM ME KHYEN CEN KHYÖ LA CIAG TSEL LO

o saggio incomparabile – mi prostro.

GÖN PO THUG JE CE DEN PA

Il salvatore che ha grande compassione,

THAM CE KHYEN PE TÖN PA PO

il maestro onnisciente,

SÖ NAM YÖN TEN GHIA TSÖI SCING

il Campo dei Meriti che possiede qualità vaste come l'oceano

–

DE SCIN SCEG LA CIAG TSEL LO

a te, andato nella talità, mi prostro.

DAG PE DÖ CIAG DREL WAR GHIUR

La purezza che libera dall'attaccamento,

GHE WE NGEN SONG LE DRÖL SCING

la virtù che libera dai reami inferiori,

CIG TU DÖN DAM CIOG GHIUR PA

il sentiero, la realtà supremamente pura –

SCI GHIUR CIO LA CIAG TSEL LO

al Dharma che pacifica, mi prostro.

DRÖL NE DRÖL WE LAM YANG TÖN

Esseri liberati che indicano il sentiero per la liberazione,

LAB PA DAG LA RAB TU NE

il santo campo che possiede le realizzazioni,

SCING GHI DAM PA YÖN TEN DEN

che sono dediti ai precetti morali –

GHE DÜN LA YANG CIAG TSEL LO

alla suprema comunità orientata alla virtù, mi prostro.

DIG PA CI YANG MI JA SCING

Non commettere alcuna azione non virtuosa.

GHE WA PHÜN SUM TSOG PAR CE

Porta a compimento solo quelle virtuose.

RANG GHI SEM NI YONG SU DÜL

Doma completamente la tua mente.

DI NI SANG GHIE TEN PA YIN

Questo è l'insegnamento del Buddha.

Recita i seguenti versi dal *Sutra del Diamante* una volta in italiano seguito dal tibetano, cantando piano mentre mediti sul significato:

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Come una stella, un abbaglio, la fiamma di una lampada,

GHIU MA ZIL PA CIU BUR DANG

un'illusione, una goccia di rugiada, una bolla d'acqua,

MI LAM LOG DANG TRIN TA BUR

un sogno, un lampo, una nuvola:

DÜ JE CIO NAM DI TAR TA

guarda in tal modo ai fenomeni composti.

SÖ NAM DI YI THAM CE SIG PA YI

Per questi meriti, possano tutti gli esseri senzienti ottenere
GO PHANG THOB NE KYÖN GHI DRA TÛL TE
il rango del vedere tutto, sottomettere il nemico, i difetti,
GA DANG NA DANG CI WE LAB TRUG PE
ed esseri liberati dall’oceano dell’esistenza ciclica,
SI PE TSO LE DRO WA DRÖL WAR SCIOG
agitato dalle onde dell’invecchiamento, della malattia e della
morte.

Sutra del Cuore della Vittoriosa Perfezione della Saggezza

PHAG PA KÖN CIOG SUM LA CIAG TSEL LO
Mi prostro ai Tre Nobili Rari e Supremi.

DI KE DAG GHI THÖ PA DÛ CIG NA
Così una volta udii.

CIOM DEN DE GHIEL PÖI KHAB JA GÖ PHUNG PÖI RI LA
Il Bhagavan dimorava a Rajghir, sulla montagna Picco degli
Avvoltoi

GHE LONG GHI GHE DÛN CEN PO DANG
assieme a una vasta assemblea di monaci

JANG CIUB SEM PE GHE DÛN CEN PO DANG THAB CIG TU SCIUG TE
e a un vasto sangha di bodhisattva.

DEI TSE CIOM DEN DE SAB MO NANG WA SCE JA WE CIÖ KYI NAM
DRANG KYI TING NGHE DZIN LA GNOM PAR SCIUG SO

In quell’occasione il Bhagavan era assorbito nella
concentrazione

sulle categorie dei fenomeni chiamato ‘percezione profonda’.

YANG DEI TSE JANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE
SIG WANG CIUG

Contemporaneamente, il bodhisattva mahasattva arya
Avalokiteshvara

SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PA SAB MÖI CIÖ PA GNI LA NAM PAR
TA SCING

stava applicandosi proprio nella pratica della profonda perfezione della saggezza

PHUNG PO NGA PO DE DAG LA YANG RANG SCIN GHI TONG PAR
NAM PAR TA O

e vide anche i cinque aggregati come vuoti di un'intrinseca natura.

DE NE SANG GHIE KYI THÜ TSE DANG DEN PA SHA RII BÜ JANG
CIUB SEM PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG WANG CIUG LA
DI KE CHE ME SO

Poi, tramite il potere del Buddha, il venerabile Shariputra così disse al bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara:

RIG KYI BU / GANG LA LA SCE RAB KYI PHA ROL TU CIN PA SAB MÖI
CIÖ PA CE PAR DÖ PA DE JI TAR LAB PAR JA / DE KE CHE ME PA
DANG

“Come deve addestrarsi ogni figlio del lignaggio che desideri impegnarsi nella pratica della profonda perfezione della saggezza?”

JANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG WANG
CIUG GHI TSE DANG DEN PA SCIA RI DVA TII BU LA DI KE CE ME SO

Così egli parlò e, il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara rispose allora al venerabile figlio di Sharasvati

:

SHA RII BU / RIG KYI BU AM RIG KYI BU MO GANG LA LA SCE RAB
KYI PHA RÖL TU CIN PA SAB MÖI CIÖ PA CE PAR DÖ PA DE

“Shariputra, ogni figlio o figlia del lignaggio che desideri impegnarsi nella pratica della profonda perfezione della saggezza

DI TAR NAM PAR TA WAR JA TE /PHUNG PO NGA PO DE DAG
KYANG

dovrebbe applicarsi in essa nel seguente modo, osservando correttamente e ripetutamente

RANG SCIN GHI TONG PAR NAM PAR YANG DAG PAR JE SU TA O
anche i cinque aggregati come vuoti di un'intrinseca natura.

ZUG TONG PA O / TONG PA GNI ZUG SO

La forma è vuota, la vacuità è forma.

ZUG LE TONG PA GNI SCEN MA YIN / TONG PA GNI LE KYANG ZUG
SCEN MA YIN NO

**La vacuità non è altro che forma e la forma non è altro che
vacuità.**

DE SCIN DU TSOR WA DANG / DU SCE DANG / DU JE DANG / NAM
PAR SCE PA NAM TONG PA O

**Allo stesso modo sono vuoti sensazioni, discriminazioni,
fattori di composizione e coscienze.**

SCIA RII BU / DE TAR CIO THAM CE TONG PA GNI DE / TSEN GNI ME
PA

**Similmente, Shariputra, tutti i fenomeni sono vacuità; sono
privi di caratteristiche;**

MA KYE PA / MA GAG PA / DRI MA ME PA / DRI MA DANG DREL
WA ME PA / DRI WA ME PA / GANG WA ME PA O

**non sono prodotti e non cessano; non sono contaminati e non
sono privi di contaminazioni; non diminuiscono e non
crescono.**

SHA RII BU / DE TA WE NA TONG PA GNI LA ZUG ME / TSOR WA
ME / DU SCE ME / DU JE NAM ME / NAM PAR SCE PA ME

**“Perciò, Shariputra, nella vacuità non c’è forma, né
sensazione, né discriminazione, né fattore di composizione,
né coscienza;**

MIG ME / NA WA ME / NA ME / CHE ME / LÜ ME / YI ME

**non c’è occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né
mente;**

ZUG ME / DRA ME / DRI ME / RO ME / REG JA ME / CIO ME DO
**non ci sono forme visive, né suoni, né odori, né sapori, né
oggetti tangibili, né fenomeni,**

MIG GHI KHAM ME PA NE YI KYI KHAM ME / YI KYI NAM PAR SCE
PE KHAM KYI BAR DU YANG ME DO

e neppure il costituente dell'occhio e così via, fino a includere il costituente della mente e il costituente della coscienza mentale.

MA RIG PA ME / MA RIG PA ZE PA ME PA NE

Non c'è ignoranza, né estinzione dell'ignoranza e così via

GA SHI ME / GA SCI ZE PE BAR DU ANG ME DO

fino ad includere vecchiaia e morte, ed estinzione dell'invecchiamento e della morte.

DE SCIN DU DUG NGEL WA DANG /KÜN JUNG WA DANG /GOG PA DANG / LAM ME

Similmente, non c'è sofferenza, origine, cessazione e sentiero;

YE SCE ME / THOB PA ME / MA THOB PA YANG ME DO

non c'è saggezza suprema, né ottenimento e neppure mancanza di ottenimento.

SHA RII BU DE TA WE NA / JANG CIUB SEM PA NAM THOB PA ME PE CIR SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PA LA TEN CING NE TE / SEM LA DRIB PA ME PE TRAG PA ME DE

Perciò, Shariputra, poiché non c'è ottenimento, i bodhisattva si basano e dimorano nella perfezione della saggezza,

CIN CHI LOG LE SCIN TU DE NE / NYA NGEN LE DE PE THAR CIN TO **essendo le loro menti senza più oscurazioni e paura. Avendo trascorso ogni errore, raggiungono lo stato finale, il nirvana.**

DÜ SUM DU NAM PAR SCIUG PE SANG GHIE THAM CE KYANG SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PA LA TEN NE / LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PE JANG CIUB TU NGÖN PAR DZÖG PAR SANG GHIE SO

Ed è evidente che, affidandosi alla perfezione della saggezza, tutti i buddha dimoranti nei tre tempi si sono anche completamente risvegliati all'insorpassabile, perfetta e piena illuminazione.

DE TA WE NA / SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PE NGAG / RIG PA CEN PÖI NGAG

Perciò, il mantra della perfezione della saggezza, il mantra della grande conoscenza,

LA NA ME PE NGAG /MI GNAM PA DANG GNAM PE NGAG
**il mantra insuperabile, il mantra uguale a ciò che non ha
eguali,**

DUG NGEL THAM CE RAB TU SCI WAR JE PE NGAG /MI DZÜN PE NA
DEN PAR SCE PAR JA TE

**il mantra che pacifica completamente tutte le sofferenze, dal
momento che non è falso va conosciuto come verità.**

SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PE NGAG ME PA

Si proclama il mantra della perfezione della saggezza:

**TADYATHA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE
BODHI SVAHA**

SHA RI BU / JANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PÖ DE TAR SCE RAB
KYI PHA RÖL TU CIN PA SAB MO LA LAB PAR JA O

**“Shariputra, è in questo modo che il bodhisattva mahasattva
dovrebbe addestrarsi nella profonda perfezione della
saggezza.”**

DE NE CIOM DEN DE TING NGHE DZIN DE LE SCENG TE JANG CIUB
SEM PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG WANG CIUG LA LEG
SO SCE JA WA JIN NE

**Quindi il Bhagavan riemerse da quel samadhi ed elogiò il
bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara dicendo:**

LEG SO LEG SO / RIG KYI BU / DE DE SCIN NO

“Ben detto, ben detto, figlio del lignaggio, è proprio così.

RIG KYI BU DE DE SCIN TE / JI TAR KHYÖ KYI TEN PA DE SCIN DU /
SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PA SAB MO LA CE PAR JA TE / DE
SCIN SCEG PA NAM KYANG JE SU YI RANG NGO

**È proprio così! Si dovrebbe praticare la perfezione della
saggezza proprio come tu hai mostrato; ne gioiscono per noi
tutti i tathagata.”**

CIOM DEN DE KYI DE KE CHE KA TSEL NE / TSE DANG DEN PA SHA
RI DVA TII BU DANG

**Quando il Bhagavan ebbe così parlato, il venerabile
Shariputra,**

JANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG WANG
CIUG DANG THAM CE DANG DEN PE KHOR DE DAG DANG

**il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara, e l'intera
assemblea attorno a loro**

LHA DANG /MI DANG /LHA MA YIN DANG /DRI ZAR CE PE JIG TEN
YI RANG TE /CIOM DEN DE KYI SUNG PA LA NGÖN PAR TÖ DO

**assieme al mondo degli dei, uomini, semidei e gandharva,
esultarono e porsero alte lodi alla parola del Bhagavan.**

(Termina qui l' Ārya-bhagava -prajñapāramitā-hṛidaya-sūtra.)

Preghiera della Dakinī dal Volto di Leone

KHA LA CIÖ PE NE CIOG DAM PA NE

Dal santo e supremo reame di Kheciara,

NGÖN SCE DZÜ THRÜL NGA WE THU TOB CEN

**tu che possiedi i poteri di chiaroveggenza e delle emanazioni
magiche,**

DRUB PA PO LA MA YEL BU SCIN SIG

**prenditi cura dei praticanti come fa una madre verso i suoi
figli.**

NE SUM KHA DRÖI TSOG LA CIAG TSEL LO

All'assemblea delle dakini dei tre luoghi, mi prostro.

**AHKASAMARATSA/SCIADARASA/MARAYAPHE (x21)
TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE
BODHI SVAHA (x1)**

PHAG PA KÖN CIOG SUM GHI KEI DEN PE TOB KYI CIR

**Per il potere di verità degli insegnamenti dei Tre Nobili Rari e
Supremi,**

DOG PAR GHIUR CIG

(BATTI LE MANI X1)

possano gli ostacoli essere trasformati.

(batti le mani x1)

ME PAR GHIUR CIG

(BATTI LE MANI X1)

Possano essere eliminati.

(batti le mani x1)

SCI WAR GHIUR CIG

(batti le mani x1)

Possano essere pacificati.

(batti le mani x1)

DRA GHEG BAR CE MI THÜN PE CIOG NGEN PA THAM CE

Possano tutti i nemici e le forze negative opposte al Dharma essere completamente pacificati .

SCINTIM KURU SVAHA

GHEG RIG TONG THRAG GHIE CIU SCI WA DANG

Possa l'insieme degli ottantamila ostacoli essere pacificato,

MI THÜN NÖ PE KYEN DANG DREL WA DANG

possiamo noi essere liberi dalle condizioni avverse al Dharma,

THÜN PAR DRUB CING PHÜN SUM TSOG GHIUR PE

possano stabilirsi tutte quelle favorevoli,

TRA SCI DE KYANG DENG DIR DE LEG SCIOG

**e possano esserci perfetti auspici ed eccellente felicità qui,
proprio ora.**

Preghiera dell'offerta del mandala per RICHIEDERE GLI INSEGNAMENTI

Solo Umdze: Gyal wascing cam ül war zhio....

OM VAJRA BHUMI AH HUM / WANG CEN SER GHYI SA SCI / OM
VAJRA REKE AH HUM / CI CIAG RI KOR YUG GHI KOR WE Ü SU / RI
GHIEL PO RI RAB / SCIAR LÜ PAG PO / LHO DZAM BU LING / NUB
BA LANG CIÖ / JANG DRA MI GNEN / LÜ DANG LÜ PAG / NGA YAB
DANG NGA YAB SCEN / YO DEN DANG LAM CIOG DRO / DRA MI
GNEN DANG DRA MI GNEN GHYI DA

RIN PO CEI RI WO / PAG SAM GHYI SCING / DÖ JÖ BA / MA MÖ
PA'I LO TOG / KOR LO RIN PO CE / NOR BU RIN PO CE / TSÜN MO
RIN PO CE / LÖN PO RIN PO CE / LANG PO RIN PO CE / TA CIOG
RIN PO CE / MAG PÖN RIN PO CE / TER CEN PÖ'I BUM PA

GHEG MA / TRENG WA MA / LU MA / GAR MA / ME TOG MA /
DUG PÖ MA / NANG SEL MA / DRI CIAB MA / GNI MA / DA WA /
RIN PO CEI DUG CIOG LE NAM PAR GHIEL WE GHYEN TSEN / Ü SU
LHA DANG MI YI PEL JOR PÜN SUM TSOG PA MA TSANG WA ME PA
TSANG SCING YI DU ONG WA DI DAG DRIN CEN TSA WA DANG
GHIÜ PAR CE PE PEL DEN LA MA DAM PA NAM DANG

KYE PAR DÜ YAG YONG DZOG TEN PE NGA DAG DÖN GHYI LE DU
TSEN NE MÖ TE **JETSUNMA RANGJUNG NELJORMA KHADRO**
NAMSEL DRÖNME PEL SANG PÖ SCEL NGA NE TEG PA CEN PÖ
SUNG CIÖ SAB MO SCIU WE YÖN DU SCING KAM ÜL WAR GHYI WO

TUG JE DRO WE DÖN DU SCE SU SÖL / SCE NE KYANG DAG SOG
DRO WA MA GHIUR NAM KE TA DANG GNAM PE SEM CEN TAM CE
LA TUG TSE WA CEN PÖ GO NE JIN GHYI LAB TU SÖL

Preghiera breve dell'offerta del mandala

SA SCI PÖ KYI JUG SCING ME TOG TRAM

Offro questa terra aspersa con profumo e cosparsa di fiori,

RI RAB LING SCI GNI DE GHEN PA DI

**ornata dal monte Meru, dai quattro continenti, dal sole e
dalla luna**

SANG GHIE SCING DU MIG TE ÜL WA YI

e visualizzata come un campo di buddha.

DRO KÜN NAM DAG SCING LA CIÖ PAR SCIOG

**Possano tutti gli esseri gioire di questo reame completamente
puro.**

Richiesta di girare la ruota del Dharma

JE TSÜN LA MA DAM PA KYE NAM KYI

Venerabili santi lama, dalle nubi di compassione

CIÖ KÜ KA LA KYEN TSEI CIU DZIN TRIG

formatesi nei cieli della vostra saggezza del dharmakaya,

JI TAR TSAM PE DÜL JE DZIN MA LA

**vi prego, lasciate cadere una pioggia di vasto e profondo
Dharma**

SAB GHIE CIÖ KYI CIAR PA WAB TU SÖL

in accordo alle inclinazioni e necessità dei vostri discepoli.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Preghiere al Termine degli insegnamenti

Offerta del mandala di RINGRAZIAMENTO PER GLI INSEGNAMENTI

Solo Umdze: Gyal wascing cam ül war zhio....

OM VAJRA BHUMI AH HUM / WANG CEN SER GHYI SA SCI / OM
VAJRA REKE AH HUM / CI CIAG RI KOR YUG GHI KOR WE Ü SU / RI
GHIEL PO RI RAB / SCIAR LÜ PAG PO / LHO DZAM BU LING / NUB
BA LANG CIÖ / JANG DRA MI GNEN / LÜ DANG LÜ PAG / NGA YAB
DANG NGA YAB SCEN / YO DEN DANG LAM CIOG DRO / DRA MI
GNEN DANG DRA MI GNEN GHYI DA

RIN PO CEI RI WO / PAG SAM GHYI SCING / DÖ JÖ BA / MA MÖ
PA'I LO TOG / KOR LO RIN PO CE / NOR BU RIN PO CE / TSÜN MO
RIN PO CE / LÖN PO RIN PO CE / LANG PO RIN PO CE / TA CIOG
RIN PO CE / MAG PÖN RIN PO CE / TER CEN PÖ'I BUM PA

GHEG MA / TRENG WA MA / LU MA / GAR MA / ME TOG MA /
DUG PÖ MA / NANG SEL MA / DRI CIAB MA / GNI MA / DA WA /
RIN PO CEI DUG / CIOG LE NAM PAR GHIEL WE GHYEN TSEN / Ü SU
LHA DANG MI YI PEL JOR PÜN SUM TSOG PA MA TSANG WA ME PA
TSANG SCING YI DU ONG WA DI DAG DRIN CEN TSA WA DANG
GHIÜ PAR CE PE PEL DEN LA MA DAM PA NAM DANG

KYE PAR DÜ YAG YONG DZOG TEN PE NGA DAG DÖN GHYI LE DU
TSEN NE MÖ TE **JETSUNMA RANGJUNG NELJORMA KHADRO**
NAMSEL DRÖNME PEL SANG PÖ SCEL NGA NE TEG PA CEN PÖ
SUNG CIÖ SAB MO LEG PAR TOB PEI KA DRIN TANG RAG GHI YÖN
DU SCING KAM ÜL WAR GHYI WO

TUG JE DRO WE DÖN DU SCE SU SÖL / SCE NE KYANG DAG SOG
DRO WA MA GHIUR NAM KE TA DANG GNAM PE SEM CEN TAM CE
LA TUG TSE WA CEN PÖ GO NE JIN GHYI LAB TU SÖL

Preghiera breve dell'offerta del mandala

SA SCI PÖ KYI JUG SCING ME TOG TRAM

Offro questa terra aspersa con profumo e cosparsa di fiori,

RI RAB LING SCI GNI DE GHIE PA DI

ornata dal monte Meru, dai quattro continenti, dal sole e dalla luna

SANG GHIE SCING DU MIG TE ÜL WA YI

e visualizzata come un campo di buddha.

DRO KÜN NAM DAG SCING LA CIÖ PAR SCIOG

Possano tutti gli esseri gioire di questo reame completamente puro.

Richiesta di lunga vita per tutti i Maestri

JE TSÜN LA ME KU TSE RAB TEN CING

Possa la vita dei venerabili maestri essere stabile

NAM KAR TRIN LE CIOG CIUR GHIE PA DANG

e le loro attività illuminate diffondersi nelle dieci direzioni;

LO SANG TEN PE DRÖN ME SA SUM GHYI

possa la lampada degli insegnamenti di Losang Dragpa

DRO WE MÜN SEL TAG TU NE GHIUR CIG

rimanere per sempre, dissipando l'oscurità degli esseri dei tre reami.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Otto stanze dell'addestramento mentale

1. DAG NI SEM CEN THAM CE LA

YI SCIN NOR BU LE LHAG PE

DÖN CIOG DRUB PE SAM PA YI

TAG TU CE PAR DZIN PAR LAB

2. GANG DU SU DANG DROG PE TSE
DAG GNI KÜN LE MEN TA SCING
SCEN LA SAM PA THAG PA YI
CIOG TU CE PAR DZIN PAR LAB
3. CIÖ LAM KÜN TU RANG GHIU LA
TOG CING GNÖN MONG KYE MA THAG
DAG SCEN MA RUNG JE PE NA
TSEN THAB DONG NE LOG PAR LAB
4. RANG SCIN NGEN PE SEM CEN NI
DIG DUG DRAG PÖ NÖN THONG TSE
RIN CEN TER DANG THRE PA SCIN
GNE PAR KA WE CE DZIN LAB
5. DAG LA SCEN GHI THRAG DOG GHI
SCE KUR LA SOG MI RIG PE
GHIONG KHA RANG GHI LEN PA DANG
GHIEL KHA SCEN LA BÜL WAR LAB
6. GANG LA DAG GHI PHEN TAG PAM
RE WA CE WA GANG SCIG GHI
SCIN TU MI RIG NÖ JE NANG
SCE GNEEN DAM PAR TA WAR LAB
7. DOR NA NGÖ DANG GHIÜ PA YI
PHEN DE MA NAM KÜN LA BÜL
MA YI NÖ DANG DUG NGEL KÜN
SANG WE DAG LA LEN PAR LAB
8. DE DAG KÜN KYANG CIO GHIE KYI
TOG PE DRI ME MA BAG SCING
CIO KÜN GHIU MAR SCE PE LÖ
SCEN ME CING WA LE DRÖL LAB

- 1. Intenzionato a realizzare lo scopo supremo,
possa sempre prendermi cura di tutti gli esseri senzienti,
più preziosi del gioiello che esaudisce i desideri.**
- 2. Ovunque e con chiunque mi trovi,
possa ritenermi inferiore a tutti gli altri
e, con sincera intenzione,
possa considerare gli altri come supremi.**
- 3. In ogni attività analizzerò la mia mente e,
non appena sorgono emozioni distruttive,
poiché danneggiano me stesso e gli altri
possa affrontarle con determinazione e fermarle.**
- 4. Quando vedo esseri di natura miserabile
sopraffatti da forti negatività e sofferenze
possa considerarli rari,
come un prezioso tesoro difficile da trovare.**
- 5. Quando altri, per invidia, ingiustamente
mi maltrattano con critiche, calunnie e altro,
possa accettare la sconfitta
e offrirgli la vittoria.**
- 6. Anche se qualcuno che ho aiutato
e in cui ho riposto grandi speranze
mi danneggia in modo totalmente ingiusto,
possa considerarlo come un prezioso amico virtuoso.**
- 7. In breve, possa io offrire, direttamente e indirettamente,
benefici e felicità a tutte le madri
e possa segretamente prendere su di me
tutti i problemi e le sofferenze delle madri.**

8. Senza aver contaminato tutto ciò con le impurità della concezione degli otto dharma mondani, comprendendo che tutti i fenomeni sono illusione possa non aderirvi ed essere liberato da ogni legame.

Tradotto dal tibetano [bka' gdams dge ba'i bshes gnyen po glang ri thang pa rdo rje seng ges mdzad pa'i blo sbyong tshig brgyad ma bzhugs so] da Fabrizio Pallotti e Chiara Mascarello il 28 maggio 2013 presso l'Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia (PI).

Dediche

GHE WA DI YI GNUR DU DAG

A causa di queste virtù, possa io diventare

LA MA SANG GHIE DRUB GHIUR NE

velocemente un Guru-Buddha,

DRO WA CIG KYANG MA LÜ PA

e guidare tu gli esseri transmigratori,

DE YI SA LA GÖ PAR SCIOG

senza eccezione, a quello stato.

Per realizzare bodhicitta

JANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE

Possa la preziosa e suprema bodhicitta

MA KYE PA NAM KYE GHIUR CIG

sorgere in chi non l'ha ancora generata.

KYE PA GNAM PA ME PA YI

E possa la mente che è già stata generata,

GONG NE GONG DU PHEL WAR SCIOG

non diminuire mai, ma accrescersi sempre più.

DAG DANG SCEN KYI DÜ SUM DANG

A causa dei due tipi di meriti accumulati

DREL WE TSOGG GNI LA TEN NE

nei tre tempi da me stesso e dagli altri,
GHIEL WA LO SANG DRAG PA YI
possano gli insegnamenti del vittorioso, Losang Dragpa,
TEN PA YÜN RING BAR GHIUR CIG
illuminare e risplendere per sempre.

Per la lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama

GANG RI RA WE KOR WE SCING KHAM DIR
Nella terra circondata da montagne innevate,
PHEN DANG DE WA MA LÜ JUNG WE NE
tu sei la fonte di ogni beneficio e felicità.
CEN RE SIG WANG TEN DZIN GHIA TSO YI
Potente Cenresig, Tenzin Ghatso,
SCIAB PE SI THEI BAR DU TEN GHIUR CIG
per favore rimani fino alla fine dell'esistenza ciclica.

Preghiera che spontaneamente esaudisce tutti i desideri

TONG GNI GNING JE ZUNG DU JUG PE LAM
**Salvatore della Sapienza della Terra delle Nevi e degli esseri
trasmigratori,**
CE CER SEL DZE GANG CEN TEN DRÖI GÖN
**tu che con chiarezza tracci il sentiero che unisce la vacuità con
la compassione,**
CIAG NA PE MO TEN DZIN GHIA TSO LA
detentore del Loto, Tenzin Ghatso, supplico
SÖL WA DEB SO SCE DÖN LHÜN DRUB SCIOG
**possano tutti i tuoi santi desideri essere immediatamente
soddisfatti.**

Breve Preghiera di lunga vita per Lama Zopa Rinpoce

THUB TSÜL CIANG SCING JAM GÖN GHIEL WE TEN

Tu che detieni l'etica del Soggiogatore; che fungi da generoso sostegno di tutto,

DZIN KYONG PEL WE KÜN ZÖ DOG POR DSE

sostieni, preservi e di ondi la dottrina vittoriosa di Manjunath;

CIOG SUM KUR WE LEG MÖN THU DRUB PA

che magistralmente compi magnifiche preghiere che onorano i Tre Supremi:

DAG SOG DÜL JE GÖN DU SCIAB TEN SCIOG

salvatore mio e degli altri, tuoi discepoli: per favore, ti prego vivi a lungo!