

Benedizione degli animali nell'oceano

*In accordo alle istruzioni
di Lama Zopa Rinpoce*

FPMT



Lama Zopa Rinpoche
Practice Series

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

© 2022

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.

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

La *Lama Zopa Rinpoche Practice Series* è una raccolta speciale di materiali di pratica che servono per presentare e preservare il lignaggio delle pratiche, istruzioni orali e traduzioni di Rinpoce.

Note Tecniche

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

Recita questi due versi tre volte.

Il corsivo e i caratteri più piccoli indicano istruzioni di Lama Zopa Rinpoche e non sono da recitare. Per esempio:

Questo è il sentiero graduale comune dell'essere di capacità elevate.

Le parole tra parentesi quadre sono state aggiunte dal traduttore o da Lama Zopa Rinpoche per chiarimenti. Per esempio:

Possa io vedere qualsiasi azione compiuta come autentica [azione di un buddha].

Guida per la pronuncia del sanscrito

I seguenti sei punti aiuteranno a imparare la pronuncia della maggior parte dei mantra sanscriti che appaiono nei libri di pratiche dell'FPMT:

1. Ś e Ṣ ṣc in italiano pronunciata come ṣc di "scia."
2. ch in inglese, cE e ci in italiano pronunciata come "ciao."
3. ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ sono lettere retroflesse e non c'è un equivalente nè in inglese nè in italiano. Questi suoni sono fatti incurvando la lingua verso il palato che corrisponde a un suono più o meno simile a: tra (ṭ), aspirata tra (ṭh), dra (ḍ), aspirata dra (ḍh), e nra (ṇ).
4. Tutte le consonanti seguite da una "h" sono aspirate: kh, gh, ch, jh, th, dh, ph, bh. Nota che th si pronuncia come la "t" di "tavolo" e ph si pronuncia come la "p" di "palla".
5. Le vocali con il trattino sopra, ā, ī, ū, e ṛī, sono allungate approssimativamente della durata il doppio del tempo che occorre a pronunciare la corrispondente non allungata—a, i, u, e ṛi.
6. La anusvāra, ṁ, indica un suono nasale. La fine di una parola è sempre pronunciata come una m. La visarga, ḥ, rappresenta una "h" - con un suono aspirato. ṛī è pronunciata come la "ri" di "riga." La lettera ṅg è pronunciata simile alla "ng" in "angolo."

Per maggiori informazioni, consultate l'FPMT Translation Services' *A Guide to Sanskrit Transliteration and Pronunciation*, disponibile online in inglese: https://fpmt.org/wp-content/uploads/education/translation/guide_to_sanskrit_transliteration_and_pronunciation.pdf

Benedizione degli animali nell'oceano

Questa pratica può essere eseguita per benedire gli animali in qualsiasi specchio d'acqua, come mari, laghi e stagni. .

Se avete una tavola con incisi i mantra, immergete nell'oceano e tenetela sommersa durante la pratica.

Generazione della motivazione di Bodhicitta

Tutte le creature dell'oceano sono state esseri umani come me. Ma poiché non hanno praticato il Dharma e non hanno domato la loro mente, sono rinate come animali. Quindi i loro corpi adesso soffrono e sono il risultato delle loro menti non ancora domate. Non vorrei avere il loro corpo nemmeno per un secondo. Poiché mi arrabbio quando vedo anche un piccolo segno di invecchiamento appare nel mio corpo, come una ruga in più sul viso, come posso sopportare di avere il corpo di uno di questi animali? Non posso assolutamente sopportarlo.

È fondamentale per me sentire un legame con gli animali dell'oceano. Non devo guardarli e pensare che i loro corpi non abbiano nulla a che fare con me. Non devo pensare che i corpi degli animali siano permanenti, o realmente esistenti, o estranei alla loro mente. E soprattutto non devo pensare che la mia mente non possa creare un corpo simile.

Ognuno di questi animali è stato mia madre. Quando erano esseri umani, sono stati estremamente gentili nel darmi un corpo umano. Mi hanno salvato da centinaia di pericoli ogni giorno. Hanno affrontato molte difficoltà per il mio bene. Mi hanno educato alle vie del mondo, insegnandomi a parlare, a camminare e a comportarmi. Hanno anche creato molto karma negativo per garantire la mia felicità.¹

Non solo sono stati gentili con me innumerevoli volte come madre in forma umana, ma lo sono stati anche in forma animale. E non solo ognuno di questi animali è stato mia madre, ma ognuno è stato anche mio padre, fratello e sorella innumerevoli volte ed è stato gentile con me.

Siamo tutti uguali. Siamo tutti un'unica famiglia. È solo che al momento abbiamo corpi diversi. Dovrei sentirmi vicino a questi animali come alla mia famiglia attuale. Dovrei tenerli nel mio cuore.

Devo liberare tutti questi animali da tutte le loro sofferenze e dalle loro cause e condurli all'illuminazione. Per liberare tutti gli esseri senzienti dalle loro oscurazioni e condurli all'illuminazione, devo raggiungere l'illuminazione - non c'è altro modo. Per farlo, devo praticare le sei perfezioni. Per questo motivo, darò il Dharma agli animali dell'oceano benedicendoli con i mantra di Chenrezig, Namgyalma, e cos'via.

Visualizzazione

Visualizzate voi stessi nella forma di Cenresig a Mille Braccia. Il nettare scorre dalla mano destra inferiore di Cenresig nell'oceano. L'oceano diventa nettare, purificando tutti gli innumerevoli esseri senzienti in esso contenuti, dai più grandi ai più piccoli, compresi quelli che non possono essere visti con gli occhi ma solo con un microscopio. Purifica anche tutti gli esseri senzienti dei sei reami collegati all'acqua: quelli che sono nell'acqua, quelli che toccano l'acqua, quelli che ricordano l'acqua e quelli che bevono l'acqua.

Recitazione del mantra e benedizione dell'acqua

Recitate i seguenti mantra il maggior numero di volte possibile. Durante le recitazioni, tenete la tavola dei mantra per le corde, se ne avete una. Dopo aver completato la recitazione di ogni mantra, o alla fine di tutte le recitazioni, soffiate sull'acqua pulita che avete portato con voi per questa pratica. Se sono disponibili delle pillole di mani, potete mescolarne un po' nell'acqua.

Versate quest'acqua nell'oceano per benedire gli animali che vi si trovano dopo la recitazione di ogni mantra, o appena prima o dopo le preghiere di dedica.

La recitazione del mantra benedice il respiro e, soffiando sull'acqua, l'acqua viene benedetta. Quando l'acqua tocca gli esseri senzienti che vi si trovano, questi vengono liberati dai reami inferiori. Per conservare le benedizioni del mantra, non parlare prima di soffiare sull'acqua..

Lode a Cenresíg

KYÖN GHI MA GÖ KU DOG KAR
 DZOG SANG GHIE KYI U LA GHIE
 THHUG JEI CEN GHI DRO LA ZIG
 CEN RE ZIG LA CIAG TSHEL LO

**Il tuo corpo è bianco, senza difetti; un buddha
 completo adorna il tuo capo;
 guardi gli esseri viventi con occhi
 compassionevoli; a te, Cenresig, mi prostro.**

Mantra delle sei sillabe di Cenresíg

OM MAṆI PADME HŪM

Mantra di Namghiyalma

Mantra Lungo

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA TRAILOKYA
 PRATIVIŚCIŚCṬĀYA / BUDDHAYATE NAMAḤ / TADYATHĀ /
 OM BHRŪṂ BHRŪṂ BHRŪṂ / ŚCIODHAYA ŚCIODHAYA /
 VIŚCIODHAYA VIŚCIODHAYA / ASAMA SAMANTA /
 AVABHĀSASPHARAṆAGATI / GAGANA SVABHĀVA
 VIŚCIUDDHE / ABHIŚCIÑCHANTUMĀṂ / SARVA
 TATHĀGATĀḤ SUGATA PRAVACIANA / AMṚITA
 ABHIŚCEKAIḤ / MAHĀMUDRĀ MANTRAPADAIḤ / ĀHARA
 ĀHARA / MAMA ĀYURSSAMDHĀRAṆI / ŚCODHAYA
 ŚCODHAYA /

VIŚCIODHAYA VIŚCIODHAYA / GAGANA SVABHAVA
 VIŚCIUDDHE / UṢṢŃIṢCIA VIJAYA PARIŚCIUDDHE / SAHASRA
 RAŚCMI SAÑCIODITE / SARVA TATHĀGATĀ AVALOKINI /
 ŚCIAṬPĀRAMITĀ PARIPŪRAṆI /
 SARVA TATHĀGATĀ MĀTE / DAŚCABHŪMI PRATIṢṢṬHITE /
 SARVA TATHĀGATĀ HṚIDAYA / ADHIṢṢṬHĀNA ADHIṢṢṬHITE /
 MUDRE MUDRE MAHĀMUDRE / VAJRA KĀYA SAṢHATANA
 PARIŚCIUDDHE / SARVA KARMA ĀVARAṆA VIŚCIUDDHE /
 PRATINIVARTAYA MAMA ĀYUR VIŚCIUDDHE / SARVA
 TATHĀGATĀ SAMAYA / ADHIṢṢṬHĀNA ADHIṢṢṬHITE / OṢ
 MUNE MUNE MAHĀ MUNE / VIMUNE VIMUNE / MAHĀVIMUNE /
 MATI MATI MAHĀMATI / MAMATI SUMATI TATHATĀ /
 BHŪDHAKOṬI PARIŚCIUDDHE / VISPHUṬA BUDDHE
 ŚCIUDDHE / HE HE JAYA JAYA / VIJAYA VIJAYA / SMARA
 SMARA / SPHARA SPHARA / SPHĀRAYA SPHĀRAYA / SARVA
 BUDDHA ADHIṢṢṬHĀNA ADHIṢṢṬHITE / ŚCIUDDHE
 ŚCIUDDHE / BUDDHE BUDDHE / VAJRE VAJRE / MAHĀ VAJRE
 SUVAJRE / VAJRA GARBHE JAYA GARBHE / VIJAYA GARBHE /
 VAJRA JVALĀ GARBHE / VAJRODBHAVE / VAJRA SAṢBHAVE /
 VAJRE VAJRIṆI / VAJRAṢ BHAVATU MAMA ŚHARĪRAṢ / SARVA
 SATTĀNĀŃCHA KĀYA PARIŚCIUDDHIR BHĀVATU /
 ME SADĀ SARVAGATI PARIŚCIUDDHIŚC CHA / SARVA
 TATHĀGATĀŚC CIA MAṢ / SAMĀŚCVASAYANTU / BUDDHYA
 BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA BODHAYA /
 VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCIAYA MOCIAYA / VIMOCIAYA
 VIMOCIAYA / ŚCIODHAYA ŚCIODHAYA / VIŚCIODHAYA
 VIŚCIODHAYA / SAMANTĀNA MOCIAYA MOCIAYA / SAMANTA
 RAŚCMI PARIŚCIUDDHE / SARVA TATHĀGATĀ HṚIDAYA /
 ADHIṢṢṬHĀNA ADHIṢṢṬHITE / MUDRE MUDRE
 MAHĀMUDRE / MAHĀMUDRA MANTRAPADAIḤ SVĀHĀ

Mantra breve

OṢ BHRŪṢ SVĀHĀ / OṢ AMṚITA ĀYUR DADE SVĀHĀ

Si possono recitare anche altri mantra, come i seguenti, a seconda del tempo a disposizione.

Mantra di Kunríg

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA DURGATI PARÍSODHANA
RĀJĀYA / TATHĀGATĀYA / ARHATE SAMYAKSAṂBUDDHAYA /
TADYATHĀ / OM ŚODHANE ŚODHANE / SARVA PĀPAṂ
VIŚODHANE / ŚUDDHE VIŚUDDHE / SARVA KARMA AVARAṆA
VIŚUDDHE SVĀHĀ

Mantra di Mitrugpa

NAMO RATNA TRAYĀYA / OM KAṂKANI KAṂKANI /
ROCANI ROCANI / TROṬANI TROṬANI / TRĀSANI TRĀSANI /
PRATIHANA PRATIHANA / SARVA KARMA PARAṂ PARĀṆIME
SARVASATVA NAṆCA SVĀHĀ

Mantra Pínnacolo di Loto di Amoghapāscía

OM PADMO UṢĀṆĪṢĀĀ VIMALE HŪṂ PHAṬ

Mantra del Buddha della Medicina

TADYATHĀ / OM BHAIṢAJYE BHAIṢAJYE / MAHĀBHAIṢAJYE
[BHAIṢAJYE] / RĀJA SAMUDGATE SVĀHĀ

Pronuncia comune:

TAYATA / OM BEKANDZE BEKANDZE / MAHA BEKANDZE
[BEKANDZE] / RADZA SAMUDGATE SOHA

Preghiere conclusive

Richiesta a Cenresig

Mentre recitate la richiesta, pensate che la compassione di Cenresig abbraccia voi e tutti gli esseri senzienti.

Per la versione che si può cantare (inglese) vai a pag. 11.

PHAG PA CEN RE ZIG WANG THUG JEI TER
KHOR DANG CE PA DAG LA GONG SU SÖL

**Ārya Cenresig, tesoro di compassione,
insieme al tuo seguito, ti prego di prestarmi attenzione.**

DAG DANG PHA MA RIG DRUG SEM CEN NAM
GNUR DU KHOR WE TSCIO LE DREL DU SÖL
ZAB CING GHYIA CE LA ME JANG CIUB SEM
GNUR DU GHIYÜ LA KYE WAR DZE DU SÖL

**Ti prego di liberare rapidamente me e tutti gli esseri senzienti
madre e padre
dei sei regni dall'oceano del saṃsāra.
Ti prego di far sì che la profonda ed estesa bodhicitta senza
pari cresca rapidamente nelle nostre menti.**

THOG ME NE SAG LE DANG GNÖN MONG NAM
THUG JEI CIAB KYI GNUR DU DAG DZE NE
THUG JEI CIAG KYANG DAG DANG DRO WA NAM
DE WA CEN GHI ZHING DU DRANG DU SÖL

**Ti prego di purificare rapidamente con l'acqua della compassione
le nostre afflizioni e il karma accumulato da Tempo senza inizio e,
con la tua mano compassionevole, conduci me e tutti gli esseri
trasmigratori alla Terra Pura della Beatitudine.**

Ö PAG ME DANG CEN RE ZIG WANG GHI
TSHE RAB KÜN TU GHE WE SCE DZE NE

MA NOR LAM ZANG LEG PAR TEN NE KYANG
GNUR DU SANG GHIE SA LA ZHAG TU SÖL

**Possano Amitābha e Cenresig agire
come nostri amici virtuosi in tutte le vite,
mostrarci l'eccellente sentiero infallibile,
e ci facciano entrare rapidamente nello stato di Buddha.**

Versione cantabile 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.

Dedica

CEN RE ZIG WANG KHYE KU CI DRA DANG
 KHOR DANG KU TSHE TSCE DANG SCING KHAM SOG
 KHYE KYI TSCEN CIOG ZANG PO CI DRA WA
 DE DRA KHO NAR DAG SOG GHIUR WAR SCIOG

**Cenresig, qualunque sia il tuo santo corpo,
 seguito, durata della vita, reame, e così via, Qualsiasi sia
 il tuo santo nome supremo e benefico, possiamo io e gli
 altri ottenere esattamente questo.**

KHYE SCING KYE WA DAG NI THAM CE DU
 RIG ZANG LO SÄL NGA GHIEL ME PA DANG
 GNING JE CE SCING LA MA LA GÜ DEN
 CEN RE ZIG KYI DAM TSCIG LA NE SCIOG

**In tutte le mie vite, possa essere di buona casta,
 avere una mente chiara senza orgoglio,
 avere grande compassione, devozione per i miei
 guru, e dimorare nel *samaya* di Cenresig.**

Grazie a tutti i meriti passati, presenti e futuri accumulati da me, dagli innumerevoli buddha e dagli innumerevoli esseri senzienti, e grazie alle benedizioni dei mantra, possano tutti gli esseri senzienti che vivono nell'oceano e gli esseri umani che nuotano nell'oceano essere immediatamente liberati dai reami inferiori; ottenere un corpo umano perfetto o rinascere in un reame superiore; incontrare un guru perfettamente qualificato che riveli il sacro Dharma dei tre veicoli e raggiungere l'illuminazione, lo stato unificato di Vajradhara, il più rapidamente possibile.

Possano tutti gli esseri senzienti che bevono o toccano l'acqua dell'oceano nascere in una terra pura nella loro prossima rinascita.

Possano tutti gli esseri senzienti che vengono in questa spiaggia essere liberati da tutte le loro sofferenze fisiche e mentali, problemi di relazione, e così via. Possano generare rapidamente bodhicitta.

Possa chiunque ricordi questa spiaggia, o ne senta solo il nome, realizzare la vacuità, essere guarito da ogni malattia, non rinascere mai nei reami inferiori e rinascere invece in una terra pura, e possa incontrare guru Mahāyāna perfettamente qualificati in tutte le vite future.

Per tutti i meriti passati, presenti e futuri accumulati da me, dagli innumerevoli buddha e innumerevoli esseri senzienti, che sono completamente vuoti di esistere dalla loro parte, possa io, che sono completamente vuoto di esistere dalla mia parte, ottenere lo stato di Buddha, che è completamente vuoto di esistere dalla sua parte, e portare tutti gli esseri senzienti, che sono completamente vuoti di esistere dalla loro parte, a quello stato, che è completamente vuoto di esistere dalla sua parte, da sola, che sono completamente vuoto di esistere dalla mia parte.

Dedicare come hanno fatto tutti i Buddha e Bodhisattva del passato

JAM PEL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG
 KÜN TU ZANG PO DE YANG DE SCIN TE
 DE DAG KÜN GHI JE SU DAG LOB CIR
 GHE WA DI DAG THAM CE RAB TU NGO

**Dedico completamente queste virtù
 per essere in grado di addestrarmi
 come l'eroe Mañjuśrī che conosce la
 realtà, e come Samantabhadra.**

DÜ SUM SCEG PE GHIEL WA THAM CE KYI
 NGO WA GANG LA CIOG TU NGAG PA DE
 DAG GHI GE WE TSA WA DI KÜN KYANG
 ZANG PO CIÖ CIR RAB TU NGO WAR GHI

**Dedico tutte le mie radici di virtù
 Con la dedizione lodata come la migliore
 da tutti i vittoriosi dei tre tempi, al fine di avere una
 buona condotta.**

Per la lungavita di Sua Santità il Dalai Lama

JIG TEN KHAM DIR PEN DE MA LÜ PA
 GANG LE JUNG WÄI SAM PHEL YI SCIN NOR
 KA DRIN TSHUNG ME TEN DZIN GHIA TSO CIOG
 KU TSHE TEN CING THUG ZHE LHÜN DRUB SCIOG

**Incomparabilmente gentile e supremo Tenzin Ghatso,
 il gioiello che esaudisce i desideri—
 fonte di ogni singolo beneficio e felicità in questo mondo—
 Possa tu avere lunga vita e tutti i tuoi santi desideri essere
 esauditi spontaneamente.**

Preghiere per il veloce ritorno di Kyabje Lama Zopa Rinpoce

Colophon:

Questa pratica per benedire gli animali dell'oceano si basa sulle istruzioni date da Lama Zopa Rinpoce alla Ven. Holly Ansett. I brani di motivazione sono tratti dalla pratica di liberazione degli animali di Lama Zopa Rinpoce. La visualizzazione è tratta da un video di Lama Zopa Rinpoce che benedice gli animali nell'oceano nel 2012. Compilato e redatto originariamente a cura della Ven. Lobsang Yangchen, 2013. Edizione attuale: aggiornamento della visualizzazione e dei mantra a cura della Ven. Tenzin Tsomo e di Qi Han Chung, in accordo al modo in cui Lama Zopa Rinpoce ha condotto la pratica a Bedok Jetty, Singapore, settembre 2022; copyediting a cura delle Ven. Joan Nicell e Doris Low, novembre 2022. Education Servicei FPMT.

Notes

- 1 Rinpoce spesso elenca questi quattro modi in cui gli esseri senzienti sono gentili con noi quando sono nostre madri.
- 2 Si può anche visualizzare Cenrezig sopra l'acqua, grande come il Monte Meru.

Benedizione dell'oceano con l'acqua benedetta e la tavola del mantra di Namghyelma



Lama Zopa Rinpoce benedice le bottiglie d'acqua (con le pillole mani) e versa l'acqua benedetta nell'oceano alla fine della pratica.



Benedire l'acqua dell'oceano con la tavola del mantra di Namghyelma

Tavola con il Mantra di Namghyelma



Tavola con il mantra di Lama Zopa Rinpoce a Kachoe Dechen Ling, Aptos, USA



Tavola con mantra all'Amitabha Buddhist Centre in Singapore

Come prendersi cura dei materiali di Dharma



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

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



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana

La Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT) è un'organizzazione dedicata a preservare e diffondere il Buddhismo Mahāyāna in tutto il mondo, creando opportunità per ascoltare, riflettere, meditare, e mettere in pratica gli insegnamenti infallibili del Buddha e, sulla base di questa esperienza, diffondere il Dharma agli esseri senzienti.

Forniamo un'educazione integrata attraverso la quale le menti e i cuori delle persone possono essere trasformati nel loro più alto potenziale a beneficio degli altri, ispirati da un atteggiamento di responsabilità universale. Ci impegniamo a creare ambienti armoniosi e aiutare tutti gli esseri a sviluppare il loro pieno potenziale di saggezza e compassione infinite.

La nostra organizzazione si basa sulla tradizione buddhista di Lama Tzong Khapa del Tibet, così come ci è stata insegnata dal nostro fondatore, Lama Thubten Yeshe, e dal nostro direttore spirituale, Lama Thubten Zopa Rinpoce.



FPMT Education Services

L'educazione è il cuore stesso della FPMT. Attraverso programmi educativi completi, materiali di pratica e programmi di formazione, l'Education Services della FPMT alimenta lo sviluppo di compassione, saggezza, gentilezza e vera felicità in individui di tutte le età. Maggiori informazioni sui programmi dell'Education Services FPMT sono disponibili sul sito della FPMT e negli aggiornamenti periodici. Una varietà di materiali di pratica e di studio sono disponibili in varie lingue, in formato cartaceo e digitale.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.

1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214, USA

+1 (503) 808-1588

www.fpmt.org

onlinelearning.fpmt.org

shop.fpmt.org



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana