



༄༅། །ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་སྒོ་སྤྱང་རྣམས་བཞི་བཞུགས་སོ། །

Metodo e saggezza per realizzare la pace interiore

Quattro pratiche dell'addestramento mentale del lojong

Una piccola raccolta di importanti opere del buddhismo Mahayana,
tra cui *La medicina che fa vomitare il tumore interiore*
di Panchen Lobsang Chökyi Ghyaltsen

ངལ་གསོ



NGALSO
Western Buddhism

ལྷན་གྱི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་
ལྷོ་སྤྱང་རྣམས་བཞི་བཞུགས་སོ། །

Metodo e saggezza per realizzare la pace interiore

Quattro pratiche dell'addestramento
mentale del lojong

Una piccola raccolta di importanti opere del buddhismo Mahayana,
tra cui *La medicina che fa vomitare il tumore interiore*
di Panchen Lobsang Chökyi Ghiatsen

Lama Gangchen



Peace Publications

ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས། །
སློ་སྦྱང་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་བཞི། །
འཇམ་སྒྲིང་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་རྒྱུ། །
བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་བཅས་ལུལ། །

*Tale metodo, composto da questi quattro
Preziosi addestramenti mentali,
Allo scopo di realizzare la pace interiore,
Offro con tutti i buoni auspici
Come causa per la pace nel mondo.*

T.Y.S. Lama Gangchen

༄༅། །ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་སློབ་སྦྱང་རྣམས་བཞི་བཞུགས་སོ། །

Metodo e saggezza per realizzare la pace interiore

Quattro pratiche dell'addestramento mentale del lojong

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལོ་རྒྱུ་བྲེང་བ།

La ghirlanda dei gioielli del Bodhisattva

di Atisha Dipamkara Shrijnyana

སློབ་སྦྱང་ཆོག་བརྒྱད་མ།

Gli otto versi dell'addestramento mentale

di Langri Tangpa Dorje Senghe

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱང་དོན་བདུན་མ།

I sette punti dell'addestramento mentale di Cekawa Yeshe Dorje

di Cekawa Yeshe Dorje

a cura di Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

སློབ་སྦྱང་སྐྱབ་སྒྲུབ།

La medicina che fa vomitare il tumore interiore

di Panchen Lobsang Chökyi Ghialtsen

tradotto da Lotsawa Thubten Sherab Sherpa

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

kunpen.ngalso.org

Prima edizione: settembre 2016

Indice

Prefazione8

Le origini della tradizione dell’addestramento mentale

in Tibet.....9

བྱང་ལྷན་སེམས་དཔའི་ལོ་རྒྱུ་ཐོང་བ། 14

La ghirlanda dei gioielli del Bodhisattva

di Atisha Dipamkara Shrijnyana

Biografia di Atisha Dipamkara Shrijnyana 24

ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ། 29

Gli otto versi dell’addestramento mentale

di Langri Tangpa Dorje Senghe

Biografia di Langri Tangpa Dorje Senghe 32

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལྷོ་སྤྱོད་དོན་བདུན་མ། 38

I sette punti dell’addestramento mentale

di Cekawa Yeshe Dorje

Biografia di Cekawa Yeshe Dorje 48

ལྷོ་སྤྱོད་སྐུག་སྐབ། 52

La medicina che fa vomitare il tumore interiore

di Panchen Lobsang Chökyi Ghialtsen

Biografia di Panchen Lobsang Chökyi Ghialtsen 70



ཚེས་རྩ་ཚེན་པོ་སྐྱ་ཡིས་ནི། །
སེམས་ཅན་སྤྱད་བཟུལ་ཐར་བཅིང་ཤོག། །
བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་བསམ་ཡས་སུ། །
ཚེས་སྟོན་མཛད་ཅིང་བཞུགས་གུར་ཅིག། །

ciu nga chen po dra yi ni
sem cen dug nghel tar ghi shog
kel pa ce ua sam ye su
ciu tun dze cing sciug ghiur cig

*Possa il grande suono (del tamburo) del Dharma
Eliminare la sofferenza degli esseri senzienti.
Possa sostenere il significato del Dharma
Per inconcepibili eoni a venire.*

Prefazione

Il grande maestro e autore de “I sette punti dell’addestramento mentale”, Cekawa Yeshe Dorje disse:

“La mente ha molti difetti, ma ha una grande qualità: qualunque cosa le si insegni, la segue”.

È proprio su questa premessa semplice ma profonda che la pratica del Lojong, o addestramento mentale, diventa fondamentale per abituare, purificare e trasformare la mente, che altrimenti si aggrappa al sé, in aspirazione altruistica che si impegna per l’illuminazione a beneficio di tutti gli esseri senzienti proprie madri.

Anche se tutti gli insegnamenti buddhisti possono essere caratterizzati da questo potenziale di trasformazione, la tradizione buddhista mahayana del Lojong in particolare comprende consigli ispiranti e pratiche per generare la grande mente del risveglio, come l’eguagliare e lo scambiare se stessi con gli altri. L’addestramento mentale riprogramma così il nostro egoismo, che ci porta solo sofferenza, verso una mente che comprende a fondo che gli altri sono davvero “più preziosi di un gioiello che esaudisce i desideri”, come dice Langri Tangpa nel suo “Gli otto versi dell’addestramento mentale”.

Questa breve raccolta di grandi opere sull’addestramento mentale è stata preparata per la fortunata occasione della visita di S.S. Kyabje Trijang Choktrul Rinpoche all’Albagnano Healing Meditation Centre nel settembre del 2016. Essa comprende “La medicina che fa vomitare il tumore interiore” composta da Panchen Chökyi Gyalsten, tradotta dall’originale tibetano in inglese, su richiesta e sponsorizzazione di Lama Michel Rinpoche. Ogni elemento fra parentesi quadre non appare nel testo originale tibetano, ma è stato inserito dal traduttore o dall’editore per completare la frase o per chiarirne il significato.

Le origini della tradizione dell'addestramento mentale in Tibet

Sebbene diversi lignaggi di istruzioni sul Lojong abbiano trovato la loro strada in Tibet attraverso gli sforzi di diversi maestri indiani e di traduttori tibetani, la tradizione più influente è di gran lunga quella introdotta, nell'undicesimo secolo, dal maestro indiano Atisha Dipamkara Shrijnyana (982-1054 dC).

Nota ai tibetani come Jowo Je, nobile signore, Atisha fu detentore dei tre principali lignaggi delle istruzioni Sutrayana: il lignaggio delle attività diffuse, il lignaggio della visione profonda e il lignaggio delle attività potenti.

Il lignaggio delle attività diffuse, noto per le sue istruzioni sulle vaste attività del bodhisattva, è stato trasmesso da Buddha Shakyamuni al bodhisattva Maitreya. I suoi insegnamenti sono stati diffusi dal grande Arya Asanga (IV secolo dC) e dai suoi seguaci.

Il lignaggio della visione profonda è associato principalmente ai profondi insegnamenti sulla vacuità. Le istruzioni sono state trasmesse dal Signore Buddha al supremo bodhisattva Manjushri, che poi le ha rivelate ad Arya Nagarjuna (II secolo dC). Dopo Nagarjuna, gli insegnamenti sulla vacuità sono stati tramandati alle generazioni successive di discepoli nella Madhyamaka, o Via di Mezzo, una scuola filosofica buddhista.

Il lignaggio delle attività potenti comprende un complesso unico di istruzioni per lo sviluppo e il raggiungimento della bodhicitta chiamato "eguagliare e scambiare se stessi con gli altri". Anche questo lignaggio discende dal bodhisattva Manjushri, che ha trasmesso le istruzioni al grande santo mahayana Shantideva (XIII secolo dC). Le istruzioni per l'addestramento mentale insegnate dal Signore Atisha sono più strettamente associate a tale lignaggio.

Il Signore Atisha ha ricevuto istruzioni sull'addestramento mentale da tre maestri: Guru Suvarnadvipa o, in tibetano, Lama Serlingpa, che viveva nell'isola di Sumatra; e da due maestri indiani, Dharmarakshita e Maitri Yogi. Il più influente fra questi era Lama Serlingpa. Atisha si recò a Sumatra per incontrare questo maestro, e vi restò dodici anni per servirlo e studiare sotto la sua guida. Sperimentò molte visioni di divinità, tra cui Tara, che gli diede le istruzioni sulle pratiche dell'addestramento mentale.

Sebbene il Signore Atisha avesse insegnato ampiamente sia il Sutrayana che il Tantrayana, trasmise le istruzioni complete sull'eguagliare e lo scambiare sé con gli altri solo in privato al suo principale discepolo Dromtonpa Ghelwa Jungne (1005-1064). Drom Rinpoche, a sua volta, lo insegnò a quattro dei suoi discepoli. Tre di questi erano conosciuti come i fratelli Kadampa: Potowa Rincen Sal (1027-1105), Cenngawa Tsultrim Bar (1038-1103) e Pucungwa Sciönu Ghialtsen (1031-1107). Il quarto è stato il Ghesce Kadampa Kampa Lungpa (1023-1115).

Gli insegnamenti della tradizione Kadampa, che sono stati adottati dai discepoli tibetani del Signore Atisha, oggi sono principalmente conservati nella tradizione Ghelupa. Per questo motivo a volte sono indicati come "i nuovi Kadampa". Dei tre fratelli Kadampa, il grande erudito Potowa fu colui che insegnò le istruzioni mahayana più estesamente. Ma ha insegnato le sacre istruzioni del Lojong solo a tre discepoli: Langri Tangpa (l'uomo di Langri Tang) (1054-1123), Shawo Gangpa (1067-1132) e Sharawa Yonten Drak (1070-1141).

Ghesce Langri Tangpa Dorje Senghe è stato un grande maestro che fece delle istruzioni sul Lojong la sua pratica principale e, attraverso esse, raggiunse la bodhicitta effettiva. Inoltre sviluppò un suo personale sistema per insegnare le istruzioni del Lojong organizzandole in otto temi. Anche se Ghesce Langri Tangpa non diede le istruzioni più esoteriche del Lojong apertamente, diede

estesi insegnamenti pubblici sul proprio sistema in otto parti, Gli otto versi dell'addestramento mentale.

Meditare su “Gli otto versi” come preghiera di aspirazione o di auspicio aiuta a piantare in noi un seme che ci rende in grado di sviluppare la vera bodhicitta. I praticanti dovrebbero anche pregare affinché nelle vite future possano avere la fortuna di incontrare i maestri spirituali, i quali possano continuare a istruirli negli insegnamenti unici della tradizione del Lojong.

Sebbene gli Otto versi siano attualmente conosciuti sotto forma di preghiera d'aspirazione, Ghesce Langri Tangpa originariamente li compose come istruzioni dirette per coltivare una particolare pratica. Invece di usare la frase “Possa io ...” come espressione di un'aspirazione, le frasi erano imperative. Ad esempio, il primo de “Gli otto versi” originariamente diceva:

Allenati ad amare sempre tutti gli esseri senzienti
Pensando a tutti loro come più preziosi
Di un gioiello che esaudisce i desideri
E aspira a raggiungere l'obiettivo supremo.



།། འུ་ཤི་ཏུ་ཆེན་པོའི་སྲོལ་ལོ་རྩེན་ལྟར་མེ་མཛེད།།

Atisha
Dipamkara Shrijnyana
(982-1054)

༡༡། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་
ཐེང་བ་བརྟུགས་སོ། །

La ghirlanda di gioielli del Bodhisattva

རྫོ་བོ་རྗེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཉི་ལག་མཛད་པའི་བསྐྱབ་བྱ།

composto dal precettore indiano
Atisha Dipamkara Shrijnyana

༡༡། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བུའི་སྐྱེང་བ་བཞུགས་སོ།།

༡༡། །ཏྲ་གར་སྐད་དུ། བོ་རྟེ་སཏུ་མ་ཁི་ཨ་བ་ལི།
བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བུའི་སྐྱེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
ལྷ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
དད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །བསྐྱབ་ལ་ནལ་ཉན་གཅེས་སུ་བྱ། །
གཉིད་རླུགས་ལེ་ལོ་རབ་སྤང་ཞིང་། །ཉག་ཏུ་བཙོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ། །

འན་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སྒོ་རྣམས་ཉག་ཏུ་བསྤང་། །
ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་གྱི་རྒྱུད་ལ་བཉག་པར་བྱ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱབ་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་འཇུག་པ་བཙམ་མི་བྱ། །
བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྤང་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་པར་བྱ། །

རྗེད་དང་བཀུར་རྟེ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཞེད་གཤགས་ཉག་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །
འདོད་པ་རྒྱུང་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང་། །བྱས་ལ་འཛིན་དུ་བཙོ་བར་བྱ། །

La ghirlanda di gioielli del Bodhisattva

Omaggio alla grande compassione
Omaggio a tutte le guide spirituali
Omaggio alle divinità che ispirano devozione

- 1 Abbandona ogni dubbio ed esitazione
E deliziati con serietà nella pratica,
Abbandona completamente l'apatia, l'ottusità e la pigrizia,
E impegnati costantemente con entusiasmo.
- 2 Tramite la consapevolezza, la vigilanza e l'attenzione,
ricordati di sorvegliare costantemente ogni porta dei sensi.
Sia di giorno sia di notte, per tre volte,
esamina ripetutamente il tuo continuum mentale.
- 3 Rivela apertamente i tuoi errori
e non cercare difetti negli altri.
Nascondi i tuoi pregi,
ma loda le buone qualità degli altri.
- 4 Non ti curare dei guadagni e del rispetto
e rinuncia sempre al desiderio di notorietà.
Avendo pochi desideri, sii soddisfatto
e ricambia gli atti di gentilezza.

བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་བསྐོམ་བྱ་ཞིང་། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་བརྟན་པར་བྱ། །
མི་དགེ་བཅུ་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཉག་ཏུ་དད་པ་བརྟན་པར་བྱ། །

ཁོ་དང་ང་རྒྱལ་གཞོམ་བྱ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པར་བྱ། །
ལོག་པའི་འཚོ་བ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཚོས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། །

ཟང་ཟེང་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ནོར་གྱིས་བརྟན་པར་བྱ། །
འདུ་འཇི་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ། །

འབྲུལ་བའི་ཚིག་རྣམས་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཉག་ཏུ་ངག་ནི་བསྐྱམ་པར་བྱ། །
ལྷ་མ་མཁན་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ། །གྲུས་པར་རིམ་གྱོ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

གང་ཟག་ཚོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང་། །ལས་དང་པོ་བའི་སེམས་ཅན་ལ། །
སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚོ། །པ་མ་བྱ་ཆའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད། །
རྟེན་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །

སྤང་དང་མི་བདེའི་སེམས་སྤངས་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་བྱ། །
གང་ལའང་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

- 5 Coltiva la gentilezza amorevole e la compassione,
e fa' che la tua bodhicitta sia stabile.
Evita le dieci azioni negative
e rafforza costantemente la tua fede.
- 6 Vinci l'ira e l'arroganza
e sii umile.
Evita mezzi scorretti di sostentamento
e provvedi a te stesso secondo il Dharma.
- 7 Abbandona tutti i possedimenti mondani
e adòrnati con le ricchezze degli Arya.
Elimina ogni frivolezza
e dimora in solitudine.
- 8 Rinuncia alle chiacchiere prive di senso
e sii sempre consapevole di ciò che dici.
Quando incontri i tuoi maestri e precettori,
coltiva il desiderio di servirli, con rispetto.
- 9 Verso chi possiede l'occhio della dottrina e
nei riguardi degli esseri senzienti principianti
sviluppa l'attitudine di considerarli tuoi maestri.
- 10 Quando vedi qualsiasi essere senziente,
consideralo come tuo figlio o genitore.
Abbandona le amicizie fuorvianti
e affidati a virtuosi compagni spirituali.
- 11 Abbandona ogni sensazione di ostilità o di desideri malati,
e sii sempre gioioso ovunque tu vada.
Evita l'attaccamento a qualsiasi cosa
e resta libero da avidità e desiderio.

ཆགས་པས་བདེ་འགྲོའང་མི་ཐོབ་ཅིང་། ། ཐར་པའི་སྲོག་ཀྱང་གཙོད་པར་བྱེད། །
གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། ། དེར་ནི་ཉལ་ཏུ་འབད་པར་བྱ། །

སྲོག་མར་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། ། དང་པོར་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་བྱ་སྟེ། །
དེ་ལྟ་ནི་ཉེ་ཀུན་ལེགས་བྱས། ། གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

ཉལ་ཏུ་སྡིག་དང་དགའ་བལ་བས། ། གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱང་ཚེ། །
དེ་ཚེ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་། ། ལྷ་མའི་གདམས་ངག་བྲན་པར་བྱ། །

ལུས་པའི་སེམས་ནི་བྱང་བའི་ཚེ། ། སེམས་ཀྱི་གཟེངས་ནི་བསྟོད་པར་བྱ། །
གཉིས་ཀ་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ། །

གང་དུ་ཆགས་སྣང་ཡུལ་བྱང་ཚེ། ། ལྷུ་མ་སྐྱུལ་བ་བཞིན་དུ་ཉ། །
མི་སྟོན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ། ། བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བལྟ་བར་བྱ། །

ལུས་ལ་གཞོད་པ་བྱང་བའི་ཚེ། ། སྟོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། ། ། རི་དྲགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ། །
བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྟོབ་བྱ་ཞིང་། ། ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

- 12 L'attaccamento ti impedisce la realizzazione degli stati felici,
e inoltre distrugge la forza vitale della liberazione.
Se scopri uno strumento per la felicità,
impegnati costantemente a metterlo in pratica.

- 13 Qualsiasi cosa tu abbia iniziato a fare,
innanzitutto portala a termine, prima di imbarcarti in un'altra.
Con questo approccio, entrambe saranno ottenute.
Facendo diversamente, nulla sarà realizzato.

- 14 Non compiaceri delle azioni negative.
Se sorgessero pensieri di superiorità,
allora, soggioga il tuo orgoglio,
e ricorda le istruzioni del maestro.

- 15 Se ti sentissi scoraggiato o sconcolato,
risollevali con l'incoraggiamento e la preghiera.
Medita sulla vacuità di entrambi.

- 16 Ogni qualvolta appaiono oggetti che stimolano
l'attrazione o l'avversione, considerali come mere apparizioni
e illusioni.
Quando ti rivolgono parole offensive,
considerale come un'eco.
Quando il tuo corpo sperimenta un danno,
consideralo come il risultato delle tue azioni precedenti.

- 17 Dimora in completa solitudine, oltre i confini della città,
come i cadaveri degli animali selvatici.
Stai con te stesso, celandoti agli altri,
e rimani privo di attaccamento.

རྟལ་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་སྣོ་མས་ལས་སེམས་བྱུང་ཚེ། །
དེ་ཚེ་བདག་ལ་རྩན་བགྱང་ཞིང་། །བརྟལ་ཞུགས་སྦྱིང་པོ་བྲན་པར་བྱ། །

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྐྱ་བ་དང་། །
ཁོ་གཉེར་ངོ་བུམ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟལ་ཏུ་འཇུག་ཞིང་གནས་པར་བྱ། །

རྒྱན་ཏུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་དགལ། །
སྤག་དོག་ཐམས་ཅད་སྤང་པར་བྱ། །

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱུང་བའི་སྤྱིར། །ཚོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །
རྟལ་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

ངོ་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །རྟལ་ཏུ་ཚུགས་ནི་བྱབ་པར་བྱ། །
གཞན་ལ་བརྟམས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །གྲུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ། །
གཞན་ལ་གདམས་ངག་བྱེད་པའི་ཚེ། །སྦྱིང་རྗེ་པན་སེམས་ལྡན་པར་བྱ། །

ཚོས་ལ་བསྐྱུར་བ་མི་འདེབས་ཤིང་། །གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང་། །
ཚོས་སྦྱོད་ནམ་བཅུའི་སྣོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་བྱེད་པར་འབད་པར་བྱ། །

- 18 Sii sempre stabile nel tuo impegno.
Se sorgessero pigrizia e apatia,
assicurati di elencare i tuoi errori,
e ricorda l'essenza della disciplina yogica.
- 19 Se incontri altre persone,
conversa in modo tranquillo e sincero.
Elimina dal tuo viso ogni espressione di rabbia, o sdegno, e
cerca di essere sempre cordiale.
- 20 Quando sei in compagnia di altri,
con gioia sii sempre generoso, eliminando ogni avarizia.
Abbandona completamente ogni invidia.
- 21 Per proteggere la mente altrui,
evita ogni disputa e sii sempre paziente e tollerante.
- 22 Non adulare e non essere volubile,
ma rimani sempre fermo e risoluto.
Evita di disprezzare gli altri e
comportati sempre in modo rispettoso.
Quando dà consigli agli altri,
sii compassionevole e pensa al loro beneficio.
- 23 Non disprezzare alcuna dottrina spirituale
e segui con impegno quella che preferisci.
Per mezzo dei dieci aspetti della pratica del Dharma,
impegnati in sessioni, di giorno e di notte.

དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པ། ། ལྷ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་སྲོ། །
བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདར་། ། ཉག་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། །
སློན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང་། ། ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་འགྱུར། །
སྤྱི་བ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འགྱུར་ཏེ། ། མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །
ལྷ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

དད་པའི་ཚོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཚོར། ། གཏོང་བའི་ཚོར་དང་ཐོས་པའི་ཚོར། །
ཁྲིལ་ཡོད་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་ཚོར། ། ཤེས་རབ་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བདུན་ཏེ། །

ཚོར་གྱི་དམ་པ་འདི་དག་ནི། ། མི་ཟད་པ་ཡི་ཚོར་བདུན་ཏེ། །
མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་བྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟུག་། ། གཅིག་སྤྱར་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟུག་། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྷན་མང་མེ་མཛད་བཟང་པོ་ཡི་ཤེས་སྣང་པོས་མཛད་པ།
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྤེང་བ་རྫོགས་སོ། ། ། ། དགེ་ལེགས་འབེལ། །

- 24 Qualsiasi virtù tu abbia creato nei tre tempi,
dedicala al supremo, insuperabile risveglio.
Condividi la tua energia positiva (meriti) con tutti gli esseri senzienti.
Fai continuamente preghiere di aspirazione,
combinandole con la pratica in sette rami.
- 25 Se agisci in questo modo, porterai a compimento
le due accumulazioni di meriti e saggezza,
ed elimina le due forme di oscurazione.
Rendendo significativa questa esistenza umana,
col tempo otterrai l'insuperabile risveglio.
- 26 La gemma della fede, la gemma della disciplina,
la gemma della generosità, la gemma dell'apprendimento,
la gemma della dignità, la gemma dell'auto-controllo, la gemma
della saggezza: queste sono le sette ricchezze supreme.
Queste sono le più sacre forme di benessere.
- 27 Queste sette gemme sono inesauribili.
Non rivelarle agli esseri non umani.
- 28 In compagnia, fai attenzione a ciò che dici.
Quando sei solo, vigila sulla tua mente.

Atiśa Dīpaṃkara Śrījñāna (982–1054)

Atisha Dipamkara Shrijnyana fu un grande erudito indiano impegnato nella diffusione degli insegnamenti del Lamrim e del Lojong che in seguito divennero il nucleo della tradizione Ghelupa. Nato in una potente famiglia Bengali, in India, già a 18 mesi mostrò una propensione per il Dharma. Ordinato all'età di 29 anni, diventò un grande studioso e praticante di sutra e di tantra ricevendo sia il lignaggio della saggezza di Nagarjuna che il metodo del lignaggio di Asanga, che unificò e poi portò in Tibet.

In cerca di un guru che gli desse insegnamenti sulla bodhicitta, viaggiò in barca per 13 mesi per raggiungere l'Indonesia, dove rimase per dodici anni a studiare il Sutra della perfezione della saggezza e il lignaggio della bodhicitta di Shantideva con il Maestro Serlingpa, che diceva essere il più gentile di tutti i suoi molti maestri. A 45 anni tornò nell'università monastica indiana di Vikramashila e divenne uno degli studiosi più importanti di tutta l'India. Intorno al 1040, fu invitato in Tibet, dove trascorse circa 13 anni contribuendo a rivitalizzare la tradizione buddhista, e dove scrisse il suo testo “Lampada per il sentiero verso l'illuminazione” che divenne il modello per tutti i successivi testi sul Lamrim. Atisha affidò questo lignaggio del Lamrim al suo discepolo più stretto, il laico tibetano Dromtonpa che fondò il monastero di Reting.





Langri Tangpa Dorje Senge
(1054-1123)

༡༡། །ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

Gli otto versi dell'addestramento mentale

སེམས་དབང་ཆེན་པོ་སྤང་རི་ཐང་བ་དོ་ཇེ་སེལ་མཛད་པའི་ལྷོ་སྤྱོད་།

di Kadampa Geshe Langri Tangpa Dorje Senge

༡༡། ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ལྷག་པའི། །
དོན་མཚོག་སྤྱབ་པའི་བསམ་བ་ཡིས། །རྟོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

གང་དུ་སྤྱད་པ་འགྲོགས་པའི་ཚོ། །བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་ལྟ་ཞིང་། །
གཞན་ལ་བསམ་བ་ཐག་བ་ཡིས། །མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྐྱེད་ལ། །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྤྲེས་མ་ཐག། །
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག། །

རང་བཞིན་དན་པའི་སེམས་ཅན་ནི། །སྤྲིག་སྤྲུག་བྲག་པོས་ལོན་མཐོང་ཚོ། །
རིན་ཚེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །རྗེད་པར་དཀའ་བའི་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་སྤྲུག་དོག་གིས། །གཤེ་སྤྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །
གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་བ་དང་། །རྐྱལ་ཁ་གཞན་འབྱུང་བར་ཤོག། །

Gli otto versi dell'addestramento mentale

- 1 Possa io sempre compiacere tutti gli esseri limitati
Considerandoli di gran lunga superiori
Al gioiello che esaudisce i desideri
Per la realizzazione dello scopo supremo.
- 2 Ogni volta che sono in compagnia di qualcuno,
Possa io considerarmi inferiore a tutti gli altri
E, dal profondo del mio cuore, considerare gli altri
Più di quanto io consideri me stesso.
- 3 Qualunque cosa stia facendo, possa io controllare il flusso
della mia mente,
E nel momento in cui sorgono i concetti o le emozioni
disturbanti,
Dal momento che debilitano me e gli altri,
Possa io affrontarli e scongiurarli con mezzi potenti.
- 4 Ogni volta che vedo esseri che hanno un istinto crudele,
Sopraffatti dalla negatività e dai gravi problemi,
Possa io compiacerli come fossero rari da trovare,
Come scoprire un tesoro di gioielli.
- 5 Quando gli altri, per invidia, mi trattano ingiustamente
Con rimproveri, insulti, e altro ancora,
Possa io accettare la perdita su di me
E offrire la vittoria agli altri.

གང་ལ་བདག་གིས་པན་བཏགས་པའམ། །རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ནའང་། །བཤེས་གཉེན་དམ་པར་ལྟ་བར་ཤོག །

མདོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱན་བ་ཡིས། །པན་བདེ་མ་རྣམས་ཀྱང་ལ་འབྱུང་། །
མི་ཡི་གཞོན་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱང་། །གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་ལར་ཤོག །

དེ་དག་ཀྱང་ཀྱང་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི། །ཉོག་པའི་བྱི་མས་མ་སྤགས་ཤིང་། །
ཚོས་ཀྱང་སྤྱི་མར་ཤེས་པའི་ལྷོས། །ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །

- 6 Anche se qualcuno che ho aiutato
E verso il quale nutro grandi aspettative
Mi danneggiasse del tutto ingiustamente,
Possa io vedere lui o lei come sacro insegnante.

- 7 In breve, possa io offrire a tutte le miei madri,
sia realmente che indirettamente,
Qualunque cosa possa esser loro di beneficio e recar loro gioia;
E possa io accettare di nascosto su di me
Tutti i problemi e i guai delle miei madri.

- 8 Attraverso una mente immacolata da errori concettuali
Riguardo le suddette otto cose, e attraverso esse,
E che percepisce tutti i fenomeni come un'illusione,
Possa io liberarmi dalla mia schiavitù, senza alcun
attaccamento.

Ghesce Langri Tangpa Dorje Senghe (1054-1123)

Il maestro spirituale conosciuto come Ghesce Langri Tangpa nacque nel distretto del Penyul in Tibet, una zona a nord-est di Lhasa, nell'anno del cavallo maschio di legno (1054), lo stesso anno in cui Atisha lasciò il corpo. Prese i voti da monaco novizio da suo zio Drokmo Karpa e ricevette il nome dell'ordinazione di Dorje Senghe. Questo grande essere spirituale è considerato un'emanazione di Buddha Amitabha e si dice che sia stato la reincarnazione del primo traduttore tibetano Kawa Pältsek.

Ghesce Langri Tangpa era un discepolo di tutti e tre i Fratelli Kadampa ma ricevette gli insegnamenti principalmente dal grande saggio e studioso Potowa Rincen Sal. Poco prima che Potowa morisse, disse a Langri Tangpa di ricordare due istruzioni: evitare di vivere in un posto troppo a lungo e non avere attaccamento per le cose materiali.

Ghesce Langri Tangpa una volta disse: “Come può essere? Ho mantenuto i voti come meglio potevo. Ho anche riflettuto e meditato sugli insegnamenti e ho compiuto alcune azioni virtuose. Ma senza dubbio, non importa quale Scrittura profonda io abbia letto, si dice che tutti gli errori sono miei e che tutte le buone qualità appartengono a quei santi – gli altri esseri senzienti. Pertanto, non posso trovare niente di più significativo che coltivare il desiderio di dare agli esseri tutto il mio guadagno e il mio successo e prendere su di me tutta la loro perdita e sofferenza”.

Qualche tempo dopo che il suo insegnante Potowa aveva lasciato il corpo, Ghesce Langri Tangpa stava facendo una torma, una speciale offerta di cibo, nella regione conosciuta come Tang Drongtak. Mentre stava facendo ciò, un corvo scese in picchiata e portò via il piatto che conteneva l'offerta. L'uccello poi depositò il piatto sul Monte Diu, nella parte orientale del Langri Tang. Il Ghesce

seguì il corvo su questo monte, e con il supporto di un magistrato locale di nome Shakya, praticò il Dharma in quel luogo per tre anni.

Come risultato della sua pratica spirituale, una sorgente sgorgò da sotto terra nella valle del Monte Diu. Poiché aveva meditato sulla bodhicitta giorno e notte in questo periodo, tre sorelle naga comparvero davanti a lui e gli offrirono una porzione della regione del Langri Tang. Esse lo sollecitarono anche a costruire un monastero. Poco dopo, queste naga presero un filo di rosario e un cappello che erano appartenuti al suo maestro, il grande Potowa, e volarono nel cielo, lasciando cadere il cappello e i grani del rosario sulla montagna sottostante. Un pozzo fu scavato dove cadde il rosario di Potowa e una residenza fu costruita per Dorje Senghe nel punto in cui era atterrato il cappello del grande Potowa.

Dopo che il monastero di Langri Tang fu completato, Ghesce Langri Tangpa Dorje Senghe insegnò ai suoi discepoli esattamente come a lui stesso era stato insegnato dal grande Potowa. Egli basò i suoi insegnamenti principalmente sulle sei Scritture Kadampa, la Lampada del sentiero, e i cinque Dharma di Maitreya.

Uno degli assistenti di Langri Tangpa una volta gli disse: “La gente si riferisce a te come 'Faccia scura'. Quando i visitatori ti vengono a vedere, non potresti riceverli con un'espressione più allegra?”. Il Ghesce rispose: “Quello che dicono è vero. Ma come si può avere una espressione allegra dopo aver contemplato i difetti del samsara? Il samsara è come una malattia incurabile, una prigione senza scampo. In tutta la mia vita da monaco, ho sorriso solo tre volte”.

Un'altra volta, una donna si avvicinò a Ghesce Langri Tangpa mentre stava dando un insegnamento di Dharma, mettendogli un neonato in grembo. “Questo è tuo figlio”, dichiarò. “Non riesco ad allevarlo”. Detto questo, partì. Il lama accolse il bambino senza il minimo segno di disapprovazione. Trovò una balia per il bambino e sostenne lei e il bambino.

Qualche tempo dopo il Ghesce ricevette la visita della famiglia che gli aveva portato il bambino. Vennero a onorare il grande Maestro e a spiegare perché avevano rifiutato di allevare il bambino. Gli dissero che in passato nessuno dei loro figli era sopravvissuto. Avevano anche scoperto attraverso calcoli astrologici e divinazioni che questo bambino non sarebbe sopravvissuto a meno che essi non avessero agito come avevano fatto.

Chiesero a Langri Tangpa di perdonarli e di ridargli il bambino. Così il Ghesce rispettò pienamente i loro desideri, rivelando fino a che punto si era addestrato nelle attività difficili della pratica del Bodhisattva. Quando il grande Maestro stava per lasciare il corpo, disse con grande preoccupazione: “ho pregato di rinascere negli inferni in modo che io possa beneficiare gli esseri lì, ma sembra che non sarò in grado di raggiungere il mio obiettivo visto che continuo ad avere visioni di reami divini”.

Dopo aver beneficiato notevolmente sia l'insegnamento del Buddha che molti esseri senzienti, il bodhisattva morì all'età di settanta anni nella primavera dell'anno della lepre femmina di acqua (1123) e andò nel paradiso di Tushita. Durante la cerimonia del suo funerale apparvero molti segni di buon auspicio: una serie di arcobaleni brillò nel cielo, una pioggia di fiori cadde dall'alto e il profumo di incenso divino riempì l'aria. Molte sante reliquie furono recuperate dalla pira funebre del grande bodhisattva così che egli ha beneficiato gli esseri senzienti ampiamente anche attraverso i suoi resti.





Chekawa Yeshe Dorje
(1101-1175)

༡༡། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱང་དོན་བདུན་
མའི་རྩ་བ་བཞུགས་སོ། །

I sette punti dell'addestramento mentale

དགེ་བ་ཤེས་ཚད་ཁ་བ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ་མཛད་པའི་སློབ་སྦྱང་།

di Chekawa Yeshe Dorje
a cura di Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

༡༡། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྲིད་དོན་བདུན་མའི་ རྩ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཆོས་ཁུངས་བཙུན་པར་བསྟན་པའི་
ཕྱིར་མཛད་པ་པོའི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། མན་ངག་བདུན་ཅིའི་སྤྱིང་པོ་འདི། །གསེར་སྤྱིང་
པ་ནས་བརྒྱད་པ་ཡིན། །གདམས་ངག་ལ་གྲས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ་བསྟན་པ།
དོ་རྗེ་ཉི་མ་སྟོན་ཤིང་བཞིན། །གཞུང་དོན་ལ་སོགས་ཤེས་པར་བྱ། །སྤྱིགས་
མ་ལྔ་པོ་བདེ་བ་འདི། །བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན། །གདམས་པ་དངོས་ཀྱིས་
སློབ་མ་རི་ལྟར་བཀྱི་བའི་རིམ་པ་ལ་དོན་ཚན་བདུན་གྱི།

- (1) དང་པོ་སྟོན་འགོ་ཉེན་གྱི་ཆོས་བསྟན་པ་ནི། དང་པོ་སྟོན་འགོ་དག་ལ་བསྐྱབ། །
- (2) གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཆུལ་
དང་། གུན་རྩོམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཆུལ་གཉིས་ལས། དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཆུལ་
ཡིག་སྤྱིང་པལ་ཆར་དུ་སྟོན་དུ་གསུངས་ཀྱང་། རང་ལུགས་འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བཞེད་
སོལ་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་ཉི་མའི་འོད་ཟེར། སློབ་ཐང་དགོངས་རྒྱན། བདུན་ཅིའི་སྤྱིང་པོ། གཏུ་ཚང་ཅ་ཆེག་
སོགས་མང་པོར་འོག་ཏུ་གསུངས་པ་བཞིན་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སྤྱད་འོག་ཏུ་འགོད་པར་བྱ་
བས།

I sette punti dell'addestramento mentale

Omaggio alla grande compassione

L'essenza di questo nettare d'istruzione segreta è stata trasmessa dal maestro di Sumatra.

Rivelando le caratteristiche della dottrina per generare il rispetto per l'istruzione,

Dovresti comprendere che il significato di questa istruzione è come un diamante, come il sole e come un albero medicinale.

Quest'epoca delle cinque degenerazioni sarà così trasformata nel sentiero verso lo stato del completo risveglio.

L'istruzione effettiva per guidare il discepolo è data in sette punti:

1. Spiegare i preliminari come base per la pratica

In primo luogo, addestrati nei preliminari.

2. La pratica effettiva, l'addestramento della mente del risveglio

(a) Come addestrare la mente del risveglio supremo

(b) Come addestrare la mente del risveglio convenzionale

(Secondo la maggior parte dei documenti più antichi, l'addestramento della mente del risveglio supremo è trattata per primo. Tuttavia, secondo la nostra tradizione, seguendo il gentile protettore Tsongkhapa, così come contenuto in opere come "L'addestramento mentale è come i raggi del sole", "L'ornamento per il pensiero di Losang", e "Il nettare essenziale e le parole-radice di Kütsang", il loro ordine è invertito per motivi particolari).

(2b) དེས་ན་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོར་བ་ནི།
 ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདེ། །ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྐྱོམ། །
 གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བཅུམ། །
 དེ་གཉིས་རྒྱང་ལ་བསྐྱོན་བར་བྱ། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགོ་ཅ་གསུམ། །
 རྗེས་ཀྱི་མན་དག་མདོར་བསྐྱུས་པ། །དེ་ལ་བྲན་བ་བསྐྱུལ་བའི་བྱིར། །
 སྦྱོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཆོག་གིས་སྦྱང། །

(2a) དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོར་བ་ནི།
 བཏྱན་བ་ཐོབ་ནས་གསང་བ་བསྟན། །ཆོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །
 མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤེས་ལ་དབྱད། །གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གོལ། །
 ལམ་གྱི་ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་ལ་བཞག། །ཐུན་མཚམས་སྐྱུ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ། །

(3) གསུམ་པ་རྒྱུན་དན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི།
 སྦྱོང་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཆེ། །རྒྱུན་དན་བྱང་ཆུབ་ལམ་བསྐྱུར། །
 འབྲུལ་ལ་གང་སྤྲུག་བསྐྱོམ་དུ་སྦྱར། །སྦྱོར་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་མཚོག། །

(b) Come addestrare la mente del risveglio convenzionale

Guardati da chi si lamenta di tutto,
Medita sulla grande gentilezza di tutti gli esseri.
Pratica una combinazione di dare e prendere.
Dare e prendere devono essere praticati in modo alternato,
E tu dovresti iniziare a prendere da te stesso.
Queste due cose dovrebbero essere fatte usando il respiro come supporto.

Per quanto riguarda i tre oggetti, i tre veleni e le tre virtù,
L'istruzione da seguire, in breve,
È di essere sempre consapevole della pratica in generale,
Prendendo a cuore queste parole in tutte le attività.

(a) Come addestrare la mente del risveglio supremo

Quando la stabilità è stata raggiunta, intraprendi l'insegnamento segreto:
Considera tutti i fenomeni come un sogno,
Esamina la natura della consapevolezza innata.
Il rimedio stesso si rilascia da sé.
Posiziona l'essenza del sentiero sulla natura della base del tutto.
Nel periodo fra le sessioni, sii un illusionista.

3. Trasformare le circostanze avverse nel sentiero per l'illuminazione

Quando l'ambiente e i suoi abitanti sono colmi di negatività,
trasforma le circostanze avverse nel sentiero per l'illuminazione.
Applica immediatamente la meditazione in ogni circostanza.
Il metodo supremo è accompagnato dalle quattro pratiche.

(4) བཞི་པ་ཆེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དེའི་ནས་བསྟན་པ་ནི།
མན་ངག་སྟོང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་པ། །སྟོབས་ལྡན་དག་དང་སྐྱུར་བར་བྱ། །
རྟེན་ཆེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྟོབས་ལྡན་ཉིད་ཡིན་སྟོན་ལམ་གཅིས། །

(5) ལྡན་པ་རྫོགས་འབྲུངས་པའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི།
ཆོས་ཀྱན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱང་གཙོ་པོ་བཟུང་། །
ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱན་དུ་བསྟེན། །བྱང་བའི་ཚད་ནི་ལོག་པ་ཡིན། །
འབྲུངས་ཉམས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡིན། །ཡེངས་ཀྱང་སྐབ་ན་འབྲུངས་པ་ཡིན། །

(6) རྒྱག་པ་རྫོགས་ལྷོད་པའི་ཆོག་བསྟན་པ་ནི།
སྤྱི་དོན་གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བསྐྱབ། །འདུན་པ་བསྐྱུར་ལ་རང་སོར་བཞག།
ཡལ་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ། །གཞན་ཕྱོགས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །
ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སྟོན་ལ་སྦྱང། །འབྲས་བུ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྦང། །
དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྦང། །གཞུང་བཟང་པོ་མི་བསྟེན།
གཤགས་ངན་མི་ཚོད། །འཕྲང་མི་སྐྱབ། །གནད་ལ་མི་དབབ།
མཚོ་ཁལ་སྐང་ལ་མི་འབྱོ། །སྟོ་ལོག་མི་བྱ། །མགྲོགས་ཀྱི་ཅེ་མི་གཉོད།
སྣ་བདུད་དུ་མི་དབབ། །སྤྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱབ། །མི་འཚོལ།

4. La pratica integrata in una sola vita

In sintesi, l'essenza dell'istruzione consiste nell'addestrarsi nei cinque poteri.

I cinque poteri stessi sono il precetto del Grande Veicolo sul trasferimento della coscienza.

Coltiva questi sentieri di pratica.

5. La verifica dell'aver addestrato la mente

Integra tutti gli insegnamenti in un unico pensiero, conferisci primaria importanza ai due testimoni, coltiva costantemente solo una mente pacifica.

La verifica dell'aver addestrato la mente è che ha cambiato rotta.

Ci sono cinque grandi segni di una mente addestrata.

La [mente] addestrata mantiene il controllo anche quando è distratta.

6. Gli impegni dell'addestramento mentale

1. Non andare contro l'addestramento mentale che ti sei ripromesso di seguire.
2. Non essere avventato nella tua pratica.
3. Non essere parziale: addestrati sempre nei tre punti generali.
4. Trasforma il tuo atteggiamento ma mantieni il tuo comportamento naturale.
5. Non parlare delle altrui qualità incomplete.
6. Non occuparti degli affari degli altri.
7. Addestrarti per contrastare qualsiasi emozione disturbante è ottimo.
8. Abbandona ogni speranza di ricompensa.
9. Evita il cibo dannoso.
10. Non mantenere una fedeltà malriposta.
11. Non fare commenti sarcastici.
12. Non stare in agguato.

(7) བདུན་པ་སློབ་སྦྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བ་སྟན་པ་ནི།

རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །
ཐོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །གཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཟོད་པར་བྱ། །གཉིས་པོ་
སློག་དང་བསྐྱོས་ལ་བསྐྱང། །དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །རྒྱུ་ཡི་གཙུག་པོ་
རྣམ་གསུམ་སྤང། །ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱོམ། །འབྲལ་མེད་གསུམ་དང་
ལྡན་པར་བྱ། །ཡུལ་ལ་སློབས་མེད་དག་ཏུ་སྤྱང། །ཁྱབ་དང་གཉིང་འབྱོརས་ཀུན་ལ་
གཅེས། །བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་ཉག་ཏུ་བསྐྱོམ། །རྒྱུ་བཞུག་དག་ལ་ལྟོས་མི་བྱ། །ད་
རེས་གཙུག་པོ་ཉམས་སུ་སྤང། །གོ་ལོག་མི་བྱ། །རེས་འཛོག་མི་བྱ། །དོལ་ཚོད་དུ་སྤྱང། །
རྟོག་དཔྱོད་བཟང་དཔྱད་ཅེས་པའང་འདུག་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། །ཡུས་མ་བསྐྱོམ། །གོ་
ལོང་མ་སྐྱོམ། །ཡུད་ཅམ་པ་མི་བྱ། །འོར་ཆེ་མི་འདོད།

13. Non colpire gli altri nel loro punto debole.
14. Non caricare un bue col fardello d'uno yak.
15. Non abusare della pratica.
16. Non voler vincere a tutti i costi.
17. Non trasformare gli dèi in demoni.
18. Non cercare la sofferenza altrui come un mezzo per la [tua] felicità.

7. I precetti dell'addestramento mentale

1. Tutti gli yoga dovrebbero essere eseguiti come uno.
2. Tutti gli errori devono essere rettificati in un solo modo.
3. Due sono le azioni: una all'inizio ed una alla fine.
4. Affronta con pazienza ogni situazione si presenti [sia positiva che negativa].
5. Proteggi entrambi a costo della tua vita.
6. Addestrati nelle tre difficoltà.
7. Cerca le tre cause principali.
8. Non lasciare indebolire i tre fattori del risveglio.
9. Non separarti mai dai tre possedimenti.
10. Addestrati sempre con imparzialità.
11. Valorizza una pratica comprensiva e di vasta portata.
12. Addestrati costantemente a far fronte a situazioni difficili.
13. Non fare affidamento su altre condizioni.
14. Impegnati da subito nelle pratiche principali.
15. Non applicare una comprensione sbagliata.
16. Non essere discontinuo.
17. Pratica senza battere ciglio.
18. Affidati all'indagine ed all'analisi.
19. Non essere presuntuoso.
20. Non essere irascibile.
21. Non fare tentativi di breve durata.
22. Non aspettarti gratitudine.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་གདེང་ཚོབ་བའི་གསུང་གིས་མཚུག་བསྟུ་བ།

རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། །

སྟུག་བསྐྱལ་གཏམ་ངན་བྱུང་བསད་ནས། །

བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལྷུས། །

དེ་ནི་ཉི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། །

དེ་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཙུ་ཆེག་དང་། འགྲེལ་བ་སོགས་བཀའ་གདམས་གསར་རྗེར་གི་
གསུང་གི་ཁྲིད་དུ་ཤིན་ཏུ་མང་བ་བཞུགས་ཀྱང་། སལ་ཆེར་གཞུང་ཆེག་གི་གོ་རིམ། ཆེག་སྣ་མང་ཉུང་
འདྲ་མིན་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། འགའ་ཞིག་ཁྲིད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱིས་བཅད་ལ་སྦྱར་མ་བདེ་བ་ཡང་ཅི་རིགས།
འགའ་ཞིག་ཡོངས་གྲགས་མིན་པའི་ཙུ་ཆེག་ཀྱང་སྣ་ཆོགས་སྤང་བ་བཅས་ལ་བརྟེན། རང་ལུགས་
འཇམ་མགོན་ཚེང་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་གསུང་རྒྱན་ལྟར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་། ཉེ་མའི་འོད་ཟེར། སློབ་བཟང་དགོངས་
རྒྱན། བདུད་རྩིའི་སྣོད་པོ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་གྱི་བསྐྱེད་པའི་ཙུ་ཆེག་ཅིག་བྱུང་ན་ཅི་མ་ཏུང་
སྣམ་རིང་ནས་སེམས་སྦྱར། ཤིང་པག་ལོར་ཆབ་མདོ་དགོ་ལྡན་བྱམས་བ་སྦྱིང་དུ་བྱང་ཆུབ་ལམ་
རིམ་ཆེན་མོ་འཆད་སྐབས་གཅིག་ཏུ་སྦྱབ་པ་ལྟར་ལེན་ལམ་རིམ་བ་སུན་ཆོགས་དཔལ་ལྡན་ནས་ཉེན་
བཅས་ཇི་ལྟར་བསྐྱལ་བ་བཞེན་ཙུ་འགྲེལ་མང་པོར་ཞིབ་བརྟག་གིས་ཙུ་ཆེག་སྟོགས་བསྐྱེད་པ་སོག་
ས་བཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཉེ་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་ཨ་པོར་ཁའི་སྦྱལ་མིང་བས་གྲིས་པ་འགྲོ་དོན་འཕེལ་བར་
གྱུར་ཅིག །

Si conclude con una citazione di Ghesce Cekawa, che ha avuto un'esperienza della mente del risveglio:

Le mie aspirazioni molteplici hanno dato origine
A critiche umilianti e a sofferenze,
Ma, avendo ricevuto le istruzioni per domare l'errata concezione
del sé,
Anche se devo morire, non ho rimpianti.

Sarva Mangalam

Possa tutto essere di buon auspicio!

Nella letteratura del vecchio e del nuovo Kadampa, ci sono molte versioni dei commentari e del testo radice dell'addestramento mentale in sette punti. L'ordine di presentazione e il numero di parole in essi è molto diverso. Alcuni di essi non possiamo includerli con sicurezza all'interno degli argomenti quando stiamo dando una spiegazione, e alcuni includono versi sconosciuti nel testo radice. Per queste ragioni, io [Pabongka Rinpoche] ho pensato da tempo di produrre un testo radice definitivo mettendo insieme le edizioni che si trovano ne "L'addestramento della mente come i raggi del sole", ne "L'ornamento per il pensiero di Losang" e ne "Il nettare essenziale". Quando insegnavo gli Stadi del sentiero dell'illuminazione presso il Ciampo Ciampa Ling nel 1935 (anno del maiale di legno), Lamrimpa Puntsok Palden, un praticante unidirezionato, mi ha presentato una sciarpa e un'offerta e ha fatto tale richiesta; così ho compilato questo testo dopo un'attenta ricerca nei testi radice e in commentari e l'ho integrato con le annotazioni.

Ghesce Cekawa Yeshe Dorje (1101 – 1175)

Cekawa Yeshe Dorje nacque in una famiglia Ningma. Fin dalla più tenera età, prese le sofferenze degli altri su di sé e si sentiva naturalmente felice nel farlo. La sua capacità e il suo potenziale per il mahayana erano notevolmente sviluppati. All'età di ventisei anni, a Yarlung, udì gli Otto versi dell'addestramento mentale di Langri Tangpa da Ghesce Gniangiack Scingpa, che ispirarono la sua devozione per gli insegnamenti Kadampa. Era sicuro che la bodhicitta dello scambiare se stessi con gli altri fosse la base fondamentale degli insegnamenti mahayana.

Quando Cekawa cercò Ghesce Langri Tangpa, scoprì che aveva già lasciato il corpo. Allora cercò il maestro Sharawa e gli chiese le istruzioni complete sull'addestramento mentale. Ricevette insegnamenti dal grande Sharawa per due anni, ma durante questo tempo non sentì nemmeno un riferimento casuale a queste istruzioni. Sentendosi un po' dubbioso, chiese al suo maestro: "scambiare se stessi con gli altri non è la radice del Dharma?". Al che Sharawa rispose che ciò è davvero indispensabile come metodo per raggiungere il risveglio e lo chiarì con una citazione da "La preziosa ghirlanda" di Atisha.

Avendo ripreso fiducia, Cekawa chiese le istruzioni. Sharawa accettò e Cekawa studiò con lui per un totale di nove anni e si concentrò interamente su questa pratica, ricevendo insegnamenti e meditando su di essi, in modo che tagliò i legami dell'auto-compiacimento, e la bodhicitta sorse effettivamente all'interno della sua mente.

Ghesce Cekawa fu il primo insegnante Kadampa a presentare le istruzioni più esoteriche del Lojong apertamente a un gran numero di discepoli. Lo fece perché si rese conto che se questi insegnamenti fossero rimasti segreti non avrebbero potuto beneficiare molte persone.

Gli insegnamenti sono stati poi trascritti per creare il testo conosciuto oggi come "I sette punti dell'addestramento mentale".





Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen
(1570-1662)

༡༡། །ནང་གི་ཁོང་སྐྱོན་འདོན་པའི་སྐྱུག་སྐྱོན་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

La medicina che fa vomitare il tumore interiore

པཎ་ཆེན་ལྷོ་བཟང་ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་མཁན་མཇུག་པའི་ལོ་སྤྱོད་།

L'addestramento mentale di Panchen Lobsang Chökyi Ghialtsen

༡༡། རྫོག་སྲོང་རྒྱལ་སྐྱབ་བཀྲུགས་སོ།

༡༡། རྣམ་གྲུ་བྱ་མཁྱེན་ལྟ་ཡ།

འཇིག་རྟེན་དབང་རྒྱལ་བའེས་གཉེན་ཚུལ་བཟུང་ནས། །
གངས་རིའི་ཁྲོད་འདིར་བསྐྱབ་བ་རྒྱས་མཛད་པ། །
བཀའ་བྲིན་མཉམ་མེད་རྗེ་བཙུན་ཐམས་ཅད་མཁྲེན། །
འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་སླ་མའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

༡༢། རྫོག་སྲོང་རྒྱལ་སྐྱབ་བཀྲུགས་སོ།

རྗེས་འཇུག་བྲེད་པོ་རྣམས་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
རྫོག་ཁ་ཚོས་ལ་ཕྱོགས་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
སྲོན་ཆད་བྱས་པའི་རང་གི་སྲོད་ཚུལ་ལ། །
མཇུག་མོ་ནང་དུ་བཀྲུག་ནས་བསམས་པའི་ཚེ། །

སེང་ལྷགས་གྲོན་པའི་མ་རྫོག་འི་བཞིན་དུ། །
ཚོས་བར་བརྟུས་ནས་ཚོས་མིན་བྱས་པས་འགྲོད། །
ཚོས་པའི་གཟུགས་བརྟུན་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
བྱིན་ཆད་ཚོས་བཞིན་སྐྱབ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

La medicina che fa vomitare il tumore interiore

Namo Gurūmañjughoṣāya.
Mi prostro a Guru Manjushri

Tu, Lokeshvara, [Signore del mondo,] che prendi la forma di un amico spirituale e
Fai fiorire la dottrina in questa zona delle montagne innevate.
Tu, venerabile, sei incomparabile in gentilezza e onniscienza.
Ai tuoi piedi, Guru, protettore degli esseri migratori, mi inchino.

1. [Meditation belonging to practitioners of the level of] small beings

Con la tua compassione, per favore guarda a noi, discepoli stupidi.
Benedici la nostra mente perché sia diretta verso il Dharma.
Quando punto il mio dito verso me stesso e rifletto
Sul modo in cui mi sono comportato in passato, [mi rendo conto che]

Proprio come una volpe indossa la pelle di un leone, dopo essere diventato [un membro dei]
Praticanti del Dharma, ho commesso azioni non dharmiche; perciò, sono colmo di rammarico.
Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, il semplice riflesso di un praticante del Dharma.
Benedicimi affinché io possa praticare il Dharma correttamente da ora in poi.

མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ལགས་ཀྱང་། །
སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མ་སྐྱེས་པས། །
གསེར་དདུལ་ཁྲོད་དུ་སློབ་ཀྱིས་སྤྱད་པ་བཞིན། །
ཡོན་ཏན་བོད་ནས་སྐྱོན་འདོགས་བྱས་པས་འགྲོད། །
སྐལ་ཚད་ལོག་ལྷ་མཁན་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །
དད་གུས་ཚེས་མེད་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུའི་རྟེན་བཟང་ཐོབ་ལགས་ཀྱང་། །
རྟེན་དཀའ་དོན་ཆེན་སྤྱིང་ནས་མ་བློན་པས། །
རིན་ཆེན་སྤྱིང་ནས་ཐོང་བད་སྤར་ལོག་བཞིན། །
དོན་མེད་ངང་ལ་མི་ཆེ་བད་པས་འགྲོད། །
དལ་འབྱོར་སྣོང་ལོག་མཁན་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །
ཆོ་སྤྲུག་དོན་ལྡན་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྐྱེས་མཐའ་འཆི་བར་གསུངས་པ་གོ་ལགས་ཀྱང་། །
ནས་འཆི་ཆ་མེད་སྤྱིང་ནས་མ་བློན་པས། །
རང་དབང་ཐོབ་པའི་གདེངས་ཤིག་ཡོད་པ་བཞིན། །
རྣམ་གཤེད་གཉིད་གྱིས་ཉིན་མཚན་འདས་པས་འགྲོད། །
རྟུག་འཛིན་བྱི་བའོལ་མཁན་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །
ལོང་མེད་བཙོན་འགྲུས་ཚོམ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Anche se sono stato alla presenza di numerosi *pandita* e *siddha*¹,
Non ho sviluppato il riconoscimento di essi come veri Buddha.
Pertanto, ho ignorato le loro qualità e invece ho riversato difetti
su di essi,
Come trascinare oro e argento in giro come se fossero un pezzo di
tonaca a brandelli; perciò, sono colmo di rammarico.
Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, lo sfortunato
con una visione erronea.
Benedicimi affinché io possa sviluppare facilmente la fede e il
rispetto verso essi.

Anche se ho ottenuto un buon corpo di supporto con le otto libertà
e le dieci ricchezze,
Non ho ricordato col cuore quanto sia difficile da trovare, né come
sia significativo.
Pertanto, proprio come qualcuno che torna a mani vuote da un
continente
Di gioielli, sono giunto alla fine della mia vita senza alcun
significato; perciò, sono colmo di rammarico.
Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, che rendo
vana questa rinascita di libertà e ricchezze,
Affinché io renda pieno di significato il resto della mia vita.

Ho sentito dire che la nascita termina con la morte, ma
Non ho ricordato che il momento della morte è incerto.
Pertanto, ho trascorso i miei giorni e le mie notti in distrazioni e
a dormire come se
Avevo la certezza di aver guadagnato la libertà [dalla morte]; perciò,
sono colmo di rammarico.
Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, che rinvio la
pratica con l'idea di essere permanente,
Affinché io possa esercitare lo sforzo senza perdere tempo.

1 studiosi ed esseri realizzati

ལས་འབྲས་རྣམ་དབྱེ་ཅུང་ཟད་ཤེས་ལགས་ཀྱང་། །
 ཡིད་ཆེས་དད་པ་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པས། །
 མིག་ཅན་གཡང་ལ་མཚོངས་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །
 ཤེས་བཞིན་ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་པས་འགྲོད། །
 རོ་ཚ་ཁྲེལ་མེད་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 སྤྲིག་སྤོང་དགེ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

༡༽ སྐྱེས་བུ་འབྲིང་།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་སྲིད་པའི་འདམ་དུ་བྱིང་། །
 ལས་ཉོན་སྐྱབ་བསྐྱེལ་དུ་མས་མནར་ལགས་ཀྱང་། །
 མི་གཙང་ཁྲིད་ལ་དགའ་བའི་སྤྱང་བུ་བཞིན། །
 ད་དུང་སྤྲིང་ནས་ཐར་འདོད་མེད་པས་འགྲོད། །
 འཁོར་བར་གཏོན་འབྲམས་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 ཐར་པའི་ལམ་སྣ་བེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྐྱ་བྲེགས་གོས་བསྐྱར་རབ་བྱུང་བུས་ལགས་ཀྱང་། །
 འཁོར་འདས་སྐྱོན་ཡོན་སྤྲིང་ནས་མ་བསམས་པས། །
 སེར་གོས་གྲོན་པའི་ཞིང་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །
 ད་དུང་ཁྲིམ་པའི་སེམས་མ་སྤངས་པས་འགྲོད། །
 རབ་བྱུང་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 དེས་འབྱུང་རྣམ་དག་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Conosco un po' la distinzione [fra ciò che è buono o cattivo in materia di] karma e il suo risultato, ma
Non ho generato una fede in ciò nelle profondità [del mio cuore].
Pertanto, ho deliberatamente ignorato la legge karmica,
Proprio come una persona vedente che salta da un precipizio;
perciò, sono colmo di rammarico.
Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, che sono
senza vergogna o sconsiderato,
Affinché io possa abbandonare le azioni negative e praticare la virtù.

2. [Meditazione adatta ai praticanti del livello degli] esseri intermedi
Sto affondato nel fango dell'esistenza ciclica da un tempo senza inizio,
E in esso sono stato afflitto da molte azioni², afflizioni e sofferenze.
Eppure, nel mio cuore, non ho alcun desiderio di essere liberato da esso,
Proprio come le mosche che sono felici in mezzo alla sporcizia;
perciò, sono colmo di rammarico.
Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, che
costantemente vago nel samsara,
Affinché io possa afferrare un passo del sentiero verso la liberazione.

Anche se ho tagliato i capelli, cambiato i vestiti e sono diventato
[un monaco] ordinato,
Non ho riflettuto nel mio cuore sugli errori del samsara e sulle
qualità del nirvana.
Pertanto, non ho ancora abbandonato l'attitudine da laico,
Proprio come i contadini che indossano abiti dorati; perciò, sono
colmo di rammarico.
Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, il semplice
riflesso di una persona ordinata,
Affinché io possa generare un pensiero puro di emersione
definitiva³.

2 karma

3 rinuncia

མཁའ་སྐོབ་སྐྱེན་སྲུང་བསྐྱབ་སྐོམ་སྐྱེད་སྐྱེད་ལགས་ཀྱང་། །
 དན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་མ་བསྐྱེན་བས། །
 ལྷགས་ཀྱི་མེད་པའི་སྐྱང་ཆེན་སྐྱོན་པ་བཞིན། །
 ཉེས་ལྷུང་དུ་མའི་འདམ་དུ་བྱིང་བས་འགྱོད། །
 བཅུན་པའི་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 ཉོན་མོངས་གཉེན་པོ་དན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

བག་འདང་བསྐྱེན་བཅོས་མན་དག་ཉན་ལགས་ཀྱང་། །
 དོན་གོ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་མ་ཁེལ་བས། །
 རི་མོར་བྱིས་པའི་ཆོས་ཉན་རི་བཞིན་དུ། །
 སེམས་ལ་ཡར་སྐྱེས་ཅུང་ཟད་མེད་པས་འགྱོད། །
 ཉམས་ལེན་འདྲེས་བྱིང་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 བང་ཤེས་རྒྱུད་ལ་སྐྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

བཞན་གྱི་མིག་སྲུང་བྱི་ཚུལ་བཅོས་ལགས་ཀྱང་། །
 བང་གི་གཡོ་སྐྱེ་ཁྲམ་སོགས་མ་སྐྱེད་སྐྱེད་པས། །
 ཚུ་སྐྱེད་བྱི་ལའི་སྐྱོད་པ་རི་བཞིན་དུ། །
 ཐོག་གིས་རང་གཞན་གཉེས་ཀ་བསྐྱེས་པས་འགྱོད། །
 བྱི་ཚུལ་ཚུལ་འཆོས་མཁའ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 བང་གི་ཁོང་སྐྱེན་ཐོན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Anche se ho preso i precetti e i voti in presenza di abati e di maestri,
Non ho applicato il raccoglimento consapevole, la vigilanza o la
coscienziosità.

Di conseguenza, sto affondando nel fango di molti errori e cadute,
Proprio come un elefante impazzito senza gancio; perciò, sono
colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, il semplice
riflesso di un monaco.

Benedicimi affinché io possa ricordare gli antidoti ai veleni
mentali.

Ho ascoltato le istruzioni e i consigli sulle parole [del Buddha] e
sui commentari,

Ma non ho applicato alla mia mente il significato che ho inteso.

Pertanto, non c'è [persino il] minimo miglioramento nella mia
mente,

Proprio come quando qualcuno ascolta un insegnamento
scarabocchiando; perciò, sono colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, la cui pratica
è stata portata via dai demoni,

Affinché io possa integrare tutto ciò che ho capito nel mio continuum.

Anche se ho fittiziamente costruito la mia condotta esteriore agli
occhi degli altri,

Non ho abbandonato la mia negazione interiore, la pretesa, l'inganno
e così via.

Pertanto, ho ingannato sia gli altri che me stesso essendo falso,

Proprio come si comportano gli uccelli acquatici e i felini; perciò,
sono colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, che adotto una
fittizia condotta esteriore,

Affinché io possa liberarmi del mio tumore interiore.

སྤྱི་བཙུན་དག་ལ་འབད་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །
 འགྲོད་ཅིང་སྤྱོད་སེམས་སྤྱིང་ནས་མ་སྤྱོད་བས། །
 ཉི་མས་གདུངས་པའི་སྤང་ཆེན་འབྲུག་བཞིན་བྱ། །
 ཉིས་ལྷུང་དུ་མས་ཡང་ཡང་གོས་པས་འགྲོད། །
 དན་འགྲོད་རྒྱ་གསོག་བདག་ལ་སྤྱུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 སྤྱོད་སེམས་བཞིན་བཞགས་པ་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

༣༽ སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེན་པོ།

ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྤོར་ལྷུགས་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །
 འགྲོ་དུག་པ་མར་སྤྱིང་ནས་མ་བྱུང་བས། །
 རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྤྱོད་པའི་ཉན་རང་བཞིན། །
 རིན་ཅན་མ་རྣམས་ཡལ་བར་དོར་བས་འགྲོད། །
 བྱང་སེམས་གསུགས་བརྟན་བདག་ལ་སྤྱུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 བདག་པས་གཞན་གཅེས་འབྲོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ཐབ་དོན་ལྷ་ཁྱིད་བསྐྱོམ་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །
 དངོས་འཛིན་འབྲུལ་པའི་བག་ཆགས་ཚན་ཆེ་བས། །
 མཚོ་འབྲུགས་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་རྒྱུན་བཀམ་པ་བཞིན། །
 བདག་ཏུ་འཛིན་པ་སྤྱོད་པའི་ལུས་པས་འགྲོད། །
 ལྷ་བ་ཁ་བཞག་མཁན་ལ་སྤྱུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 བདག་མེད་གནས་ལྷུགས་ལྷོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Sebbene mi sia sforzato di adottare una fittizia [condotta] esteriore,
Non ho generato nel mio cuore il rimpianto o la mente di astensione
da essa.

Pertanto, sono spesso macchiato da molti errori e cadute, proprio come
Un elefante tormentato dal sole che faccia il bagno [nel fango
fresco]; perciò, sono colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, che raccolgo
le cause di un cattivo destino,
Affinché io possa purificare le negatività con i quattro poteri [degli
antidoti].

3. [Meditazione adatta ai praticanti del livello degli] esseri elevati

Anche se ho cercato di entrare dalla porta del Dharma del Grande
Veicolo,

Non ho ricordato i sei esseri migratori come genitori.

Pertanto, ho abbandonato le mie gentili madri, proprio come
Gli Sravaka e i pratyekabuddha che si preoccupano solo
dell'interesse personale; perciò, sono colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, il semplice
riflesso di un bodhisattva,

Affinché io possa addestrarmi nel prendermi cura degli altri più
che di me stesso.

Anche se ho cercato di meditare sugli insegnamenti della visione,
il senso profondo,

L'impronta sbagliata di afferrarsi agli oggetti è abbastanza
predominante.

Pertanto, sono rimasto qui con una ferma [concezione] che si
aggrappa al sé,

Proprio come un fiume che scorre su un oceano di ghiaccio; perciò,
sono colmo di rammarico.

A me, che parlo della visione solo con le labbra, Ti prego di
Benedirmi per realizzare la mancanza del sé, la realtà.

༤༽ གསང་སྤྲུགས་ལ་འཇུག་པ།

གསང་སྤྲུགས་ཚེས་སྐོར་ལྷན་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །
 དམ་ཚིག་སྤྲོག་དང་བསྐྱོར་ཏེ་མ་བསྐྱུངས་པས། །
 འགམ་ཅུས་ཟད་པའི་ཁང་རུལ་ཇི་བཞིན་དུ། །
 དངོས་གྲུབ་ཀུན་གྱི་སྐྱབ་གཞི་སྐོར་བས་འགྲོད། །
 དམུལ་བའི་བྱད་ཤིང་བདག་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 དམ་ཚིག་ཚུལ་བཞིན་སྤྱང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
 བསྐྱེད་རྗེས་ཟབ་མོ་སྐོར་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །
 མཉམ་གཞག་སེམས་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པས། །
 ལྷ་མཁན་ཀེ་ཙའི་འདོན་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །
 དགེ་སྐོར་ཕལ་ཆེར་སྐྱ་སྐྱིད་སོང་བས་འགྲོད། །
 སྤྲུགས་པའི་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 ཉམས་ལེན་གཞན་ལ་མཁས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

༥༽ གཞན་པར་འགྲོ་དོན།

གཞན་ལ་ཟབ་ཚེས་འཆད་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །
 རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཉམས་སྤྱོད་མ་མཆིས་པས། །
 ལྷ་མཁན་གྲོ་བའི་ཚེས་བཤའ་ཇི་བཞིན་དུ། །
 གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ཅུང་ཟད་མེད་པས་འགྲོད། །
 དེད་པོ་ཚེས་རྒྱས་མཁན་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 ཐོག་མ་རང་རྒྱུད་འདུལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

4. Entrare nel [veicolo del] mantra segreto

Anche se ho cercato di entrare dalla porta del Dharma del veicolo segreto,
Non ho mantenuto gli impegni giurati a costo della mia vita.

Pertanto, ho demolito la base per il raggiungimento di tutti i siddhi, proprio
come

Una casa marcia le cui fondamenta siano fatte d'erba; perciò, sono colmo
di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, il carburante degli
inferni [caldi],

E benedicimi affinché io possa mantenere correttamente i miei impegni.

Ho cercato di meditare sui profondi stadi di generazione e di completamento,
Ma non ho raggiunto la stabilità di una mente di posizionamento calmo.

Pertanto, la maggior parte delle mie applicazioni delle virtù sono diventate
[solo] mero suono⁴,

Proprio come la ripetizione di un discorso da parte di un pappagallo
parlante; perciò, sono colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, il semplice
riflesso di un mantrin⁵

E benedicimi affinché io possa essere abile nei punti chiave della
pratica.

5. Lo scopo altruistico degli esseri migratori

Anche se ho cercato di spiegare il profondo Dharma agli altri,
Non ho avuto l'esperienza [della pratica del Dharma] nel mio
continuum.

Pertanto, non c'è nemmeno il minimo beneficio per gli altri,
proprio come

4 ovvero, recitazione e ascolto di qualcosa senza sperimentarla o senza comprenderne il significato

5 un praticante vajrayana

གཞན་གྱི་ཡར་འདྲེན་བྱེད་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །
 རང་གི་སེམས་ལ་རང་དབང་མ་ཐོབ་པས། །
 ལོང་བས་ལོང་བ་འཁྲིད་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །
 རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ཕྱང་ལ་གཏད་པས་འགྲོད། །
 འཁོས་མེད་བཟང་བརྗེ་མཁན་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 བསྐྱ་མེད་ལམ་སྣ་ཟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

༤༽ གཉེན་པོའི་ལུས་བྱངས་གསོ་བ།

ཚོས་སྒོར་ཞུགས་ནས་ཡུན་རིང་ལོན་ལགས་ཀྱང་། །
 ཚེ་འདིའི་ཁོང་སྐྱེན་ནང་ནས་མ་ཐོབ་པས། །
 མར་གྱི་ཀོགས་དང་རྩེ་རྩོད་ཇི་བཞིན་དུ། །
 ད་དུང་རང་རྐྱེད་རྗེན་པར་ལུས་པས་འགྲོད། །
 སེམས་དང་ཚོས་མ་འདྲེས་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 ཚེ་འདི་སློ་ཡིས་ཐོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

ཤིན་ཏུ་འཇུ་དཀའི་དད་ཟས་གཤེན་ཟས་སོགས། །
 འདེངས་མེད་བཞིན་དུ་འཛོམ་མེད་སྡོད་ལགས་ཀྱང་། །
 འཇུ་རྒྱ་མེད་པའི་དབུལ་པོའི་སུ་ལོན་བཞིན། །
 ལན་ཆགས་སུ་ལོན་ཁུར་གྱིས་ལོན་པས་འགྲོད། །
 དཀོར་གྱི་ཕྱང་པོ་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 དཀོར་སྡོངས་རྩེ་བཞིན་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

La predicazione di qualcuno che è abile nel canto e nella danza;
perciò, sono colmo di rammarico.

A me, l'idiota che sa [qualcosa di] Dharma, Ti prego di
Benedirmi affinché io possa domare prima di tutto la mia mente.

Ho cercato di allevare gli altri [nel Dharma], ma
Dal momento che non ho raggiunto [alcun] controllo sulla mia mente,
Ho portato sia me stesso che gli altri alla rovina,
Proprio come un cieco che guida un cieco; perciò, sono colmo di
rammarico.

A me, l'inutile travestito da nobile, Ti prego di
Benedirmi affinché io possa fare un passo non ingannevole del
sentiero.

6. Rigenerazione dei costituenti corporei di contrasto [nel significato]

Molto tempo è passato da quando sono entrato dalla porta del Dharma,
Tuttavia il tumore interiore di questa vita non è ancora stato rimosso.
Pertanto, il mio continuum mentale è rimasto ancora crudo, proprio
come

L'[esempio della] pellicina del latte bollito e quello di un sasso
nell'acqua; perciò, sono colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, la cui mente
non è integrata col Dharma,
E benedicimi affinché io possa rinunciare a questa vita.

Ho consumato alimenti [offerti con] fede, alimenti funebri e così via -
Molto difficili da digerire - senza alcun titolo, e senza alcuna
astensione.

E sono anche oppresso dall'onere della retribuzione e del debito,
Proprio come le persone povere che non possono pagare i propri
debiti; perciò, sono colmo di rammarico.

མཐོ་མཐོ་དམན་པའི་གྲོགས་དང་འགྲོགས་ལགས་ཀྱང། །
 དག་པའི་སྣང་བ་སྣང་ཅིག་མ་འབྱོངས་པས། །
 བན་ཚུན་གཡུལ་དུ་ཞུགས་པའི་དག་པོ་བཞིན། །
 སྤྲུལ་དོག་འགྲན་སེམས་ང་རྒྱལ་བྱས་པས་འབྱོང། །
 རྒྱུ་དན་ལེངས་པ་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 གུན་ལ་དག་སྣང་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

ལས་ངན་དབང་གིས་སྤྲུགས་མའི་དུར་འདིར་སྤྲུས། །
 གུན་དང་བསྐྱེད་ན་དམ་པའི་ཚོས་དང་འགལ། །
 ཚོས་དང་བསྐྱེད་ན་སྤྲུལ་གྱི་པོ་གུན་དང་འགལ། །
 ཇི་སྲིད་བྱས་ཀྱང་སྤྲོན་དུ་བྱུང་བས་འབྱོང། །
 འདི་བྱི་གཉིས་མེད་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

སྤྲོན་ཆད་བསགས་པ་སྤྲིག་པའི་ལས་ལས་མེད། །
 བྱི་མའི་འགྲོ་ས་ངན་སོང་ཁོ་ནར་ངེས། །
 དེ་བྱིར་ཁ་ཅམ་ཆོག་ཅམ་མ་ཡིན་པའི། །
 སྤྲོང་ཁོང་རུས་པའི་གཉིང་ནས་གཞོང་ཞིང་འབྱོང། །
 ཐ་ཆད་སྤྲོང་རེ་རྗེ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
 དན་འགྲོའི་སྤྲོ་སྤྲོ་ཁེགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, che ho un mucchio di [karma negativo derivante dal consumo di] alimenti immeritati,

Affinché io possa purificare correttamente [il karma del consumo di alimenti] immeritati.

Mi relazionano agli amici che mi sono [socialmente] uguali, ma Non mi sono mai allenato a vederli con una visione pura, anche per un istante.

Pertanto, sono stato invidioso, competitivo e arrogante, proprio come I nemici che vanno a combattere per opporsi l'un l'altro; perciò, sono colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, che ho un continuum mentale rigido e malvagio,

Affinché io possa esercitare una visione pura nei confronti di tutti.

Sono nato in questa epoca del kaliyuga a causa del Cattivo karma per il quale dovrei essere in contrasto con il sacro Dharma per andare d'accordo con tutti,

E se fossi in accordo con il Dharma, dovrei contraddire tutti.

Gli errori son fatti a prescindere; perciò, sono colmo di rammarico.

Non ho nulla di questa vita e delle vite future, Ti prego di

Benedirmi in modo che tutto ciò che faccio diventi Dharma.

Quello che ho raccolto in passato non sono altro che azioni negative,

E il luogo dove andrò non è nient'altro che un reame inferiore.

Pertanto, non sono solo parole vuote, ma io,

Dal profondo del mio cuore e delle mie ossa, mi vergogno e sono colmo di rammarico.

Con la tua compassione, Ti prego di vigilare su di me, il peggiore e l'oggetto di pietà.

Benedicimi affinché io possa chiudere la porta a nascite di sfortunato destino.

སྤང་ཚུལ་འདི་འདྲ་གཞན་ལའང་ཡོད་སྲིད་ན། །
 རོན་སྡིང་ནང་ནས་རུལ་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །
 འཆི་ཁར་མི་འགྲོད་ཅམ་རེ་མ་བྱུང་ན། །
 རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱུས་པར་གདོན་མི་ཟ། །
 བདག་དང་བདག་འདྲའི་འགྲོ་ལ་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས། །
 རང་གཞན་སྤྲིན་ཅིང་གོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྡོན་ཆད་སྡིང་དུ་གཅེས་པར་བརྒྱང་བ་རྣམས། །
 སྤྱན་པར་སོང་བ་ད་གཞོད་ཅུང་ཟད་ཤེས། །
 ད་ཀི་ཆེ་འདིའི་མདུན་མ་རྒྱུང་ལ་བསྐྱར། །
 ཉིན་མཚན་དལ་མེད་ཚོས་ལ་འབད་པར་སྡོམ། །
 སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིང་སྐྱ་མ་ཡི་དམ་ལྷ། །
 གསོལ་བཏབ་དོན་རྣམས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྤང་ཡང་སྡོན་གྱི་ཁོང་ནད་ལྷག་མ་རྣམས་བྱིར་སྤྱང་ནས། །
 གཉེན་པོའི་ལུས་རྒྱངས་གསོ་བའི་སྐབས་ཏེ་དུག་པའོ། །

ཞེས་སྐྱ་མ་ཡི་དམ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ།
 བད་གི་ཁོང་སྤྱན་འདོན་པའི་སྤྱག་སྤྱན་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི།
 བཅུན་པ་སྡོམ་བཟང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཚོས་བྱ་ཆེན་པོ་སྤྱན་གྲུབ་བདེ་ཆེན་
 ཀྱི་གཟིམ་རྒྱུང་འོག་མིན་ཚོས་ཀྱི་པོ་བྲང་དུ་སྤྱང་བའོ། ། མདྲ་ལོ། །

Se questo è il modo in cui appaio anche agli altri, allora non c'è [Assolutamente] alcun dubbio che io sia guasto dentro, sin dal cuore.

Se abbiamo fatto sì di non avere rimpianti almeno al momento della morte,

Allora non c'è dubbio che ci siamo ingannati.

Me, e gli altri esseri trasmigratori che sono come me, per favore Benedicici in modo che gli altri e io saremo maturati e liberati [dal samsara].

Ora ho un po' capito che quello che consideravo

Come degno di essere coltivato nel mio cuore è diventato come un guscio.

D'ora in poi, allontano le preoccupazioni di questa vita con il vento, E desidero esercitarmi nel Dharma nel corso del giorno e della notte, senza sosta.

Voi, o guru e yidam⁶, vigilate su di noi con compassione e Benediteci affinché possiamo raggiungere l'obiettivo che chiediamo.

Questo è dunque il sesto punto: per rigenerare i costituenti corporei di contrasto

Rimuovendo nuovamente la residua malattia interna degli errori.

Questo è dunque il capitolo sul fare richieste al guru e allo yidam, chiamato "La medicina che fa vomitare il tumore interiore", redatto dal monaco Lobsang Chökyi Ghialtsen nel palazzo dharmico di Akanistha, nella camera da letto di Lhünrub Dechen, il grande luogo del dibattito.

Mangalam

⁶ divinità tutelare

Panchen Lobsang Chökyi Ghialtzen (1570–1662)

Panchen Lobsang Chökyi Ghialtzen è nato in un distretto dello Tsang nel Tibet centrale. È stato riconosciuto all'età di 5 anni come la reincarnazione di Ensapa Lobsang Dondrup (1505–1566) e ha ricevuto l'ordinazione monastica a 13 anni. Ha iniziato la sua formazione filosofica nel monastero di Tashi Lhunpo, del quale in seguito divenne abate. Ha contribuito a istituire il sistema di laurea del Geshe Lharampa, e fu insegnante di molti importanti figure politiche e religiose tiobetane, bhutanesi e mongole, tra cui il primo Jetsun Dampa della Mongolia. Era tutore personale di S.S. il Quarto Dalai Lama e insegnante e maestro dell'ordinazione di S.S. il Quinto Dalai Lama.

Il Quinto Dalai Lama gli diede il titolo postumo di “Panchen”, che significa “grande studioso”, e lo dichiarò un'emanazione di Amitabha. Anche se è stato il primo a ricevere questo titolo, a volte è considerato il quarto Panchen, contando tre incarnazioni precedenti, a cominciare da Khedrub Je, uno dei discepoli più vicini a Je Tsongkhapa. Gli si attribuiscono oltre un centinaio di composizioni, che comprendono un certo numero di commenti e di testi rituali, come la Guru Puja (in tibetano, Lama Ciopa), che è ancora fondamentale nella tradizione Gelug.





Stampato su carta 100% riciclata e biodegradabile
presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania, 2016



KUNPEN LAMA GANGCHEN

ISTITUTO PER LO STUDIO E LA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO VAJRAYANA IN OCCIDENTE

————— Associato all'Unione Buddhista Italiana —————

SEDE MILANO

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italia
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

SEDE VERBANIA

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italia
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net