

# RITIRO DI LAM-RIM 2018

Guru Yoga di Lama Tzong Khapa	p. 1
Pratica di meditazione del Lam-Rim	p.11
Purificazione di Vajrasattva	p.20

# *Il Guru Yoga di Lama Tzong Khapa*

*(Gaden Lha Ghiema)*

---

[Visualizza nello spazio di fronte a te il campo di meriti del rifugio: Guru Shakyamuni Buddha, seduto su un trono sostenuto da leoni, con un loto, un sole e una luna, e circondato dai guru radice e del lignaggio, dagli yidam, dai buddha, dai bodhisattva, dai daka e dalle dakini, dai protettori del Dharma e dai guardiani. Davanti a ognuno di loro c'è un magnifico trono su cui si trova il Dharma scritturale insegnato da ciascuno di loro, nell'aspetto di un testo della natura di luce.]

---

## *Rifugio e mente dell' illuminazione*

SANG GHIE CIÖ DANG TSOG CHI CIOG NAM LA

Prendo rifugio fino all'illuminazione

GIANG CIUB BAR DU DAG NI CHIAB SU CI

nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea.

DAG GHI GIN SOG GHYI PE SÖ NAM CHYI

Per il merito derivato dalla generosità e dalle altre perfezioni,

DRO LA PEN CIR SANG GHIE DRUB PAR SCIOG (x3)

possa io ottenere lo stato di buddha per il beneficio

di tutti gli esseri migratori. (x3)

## *Quattro incommensurabili*

SEM CEN TAM CE DE UA DANG DE UE GHIU DANG DEN PAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti ottenere la felicità e le sue cause.

SEM CEN TAM CE DUG NGHEL DANG DUG NGHEL GHI GHIU DANG DREL UAR

GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza

e dalle sue cause.

SEM CEN TAM CE DUG NGHEL ME PE DE UA DANG MI DREL UAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti essere inseparabili dalla felicità priva di dolore.

SEM CEN TAM CE GNE RING CIAG DANG GNI DANG DREL UE TANG GNOM LA

NE PAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità,  
liberi dall'attaccamento e dall'odio, che considerano alcuni vicini e altri  
distanti.

---

[Visualizza che il campo dei meriti si assorbe in Guru Shakyamuni Buddha, che si  
scioglie in luce e si assorbe in te dallo spazio tra le sopracciglia, per cui ottieni tutte le  
benedizioni.

Ora visualizza nello spazio di fronte a te, in un oceano di nuvole di offerte di  
Samantabhadra, il tuo guru nell'aspetto di Lama Tzong Khapa, con Gyeltsab Je alla sua  
destra e Khedrub Je alla sua sinistra, seduti su troni sostenuti da leoni, e con un loto e  
dischi di sole e luna. Quindi invoca gli esseri di saggezza:]

---

## ***Le Cento Divinità della Terra Gioiosa***

### *Invocazione*

GA DEN LHA GHIE GÖN GHI TUG CA NE

Onnisciente Losang Dragpa, re del Dharma,

RAB CAR SCIO SAR PUNG DRI CIU DZIN TSER

dal cuore del protettore delle cento divinità della Terra Gioiosa,

CIÖ CHI GHIEL PO CÜN CHIEN LO SANG DRAG

sulla sommità di una nube simile a una massa di fresco

e bianco yogurt,

SE DANG CE PA NE DIR SCEG SU SÖL

insieme ai tuoi figli spirituali, ti prego, vieni in questo luogo.

[Visualizza che dal cuore di Maitreya, nella Terra Pura di Tushita, proviene  
un flusso di bianche nubi pure fra le quali ci sono Lama Tzong Khapa e i  
suoi due discepoli. Essi si dissolvono nelle figure visualizzate di fronte a  
te.]

### *Richiesta di rimanere*

DÜN GHI NAM CAR SENG TRI PE DE TENG

Venerabile lama che nello spazio di fronte a me sorridi compiaciuto

GE TSÜN LA MA GHIE PE DZUM CAR CEN

sedendo sopra un trono di leoni, loto e luna,

DAG LO DE PE SÖ NAM SCING CIOG TU

ti prego, resta per centinaia di eoni come un supremo campo  
di merito

TEN PA GHIE CIR CHEL GHIAR SCIUG SU SÖL

per la mia mente di fede e per far fiorire la dottrina.

## *Prostrazioni*

SCE GE CHIÖN CÜN GEL UE LO DRÖ TUG

La tua mente ha l'intelligenza che comprende l'intera schiera di oggetti  
della conoscenza,

CHEL SANG NA UE GHIEN GHIUR LEG SCE SUNG

la tua parola è un'eloquente spiegazione che adorna le orecchie dei  
fortunati,

DRAG PE PEL GHI LHAM MER DZE PE CU

il tuo corpo è meravigliosamente radiante di gloria insigne;

TONG TÖ DREN PE DÖN DEN LA CIAG TSEL

mi prostro a te che è di significato vedere, ascoltare e ricordare.

## *Offerta*

YI ONG CIÖ IÖN NA TSOG ME TOG DANG

A te, supremo campo di merito,

DRI SCIM DUG PÖ NANG SEL DRI CIAB SOG

offro questo oceano di nuvole di offerte, acque piacevoli,

NGÖ SCIAM YI TRÜL CIÖ TRIN GHIA TSO DI

varietà di fiori, incensi fragranti, lampade, profumi e altro;

SÖ NAM SCING CIOG CHIÖ LA CIÖ PAR BÜL

quelle effettivamente disposte e quelle emanate dalla mente.

## *Confessione*

GANG SCIG TOG ME DÜ NE SAG PA YI

Dal mio cuore, con intenso rimorso,

LÜ NGAG YI CHI MI GHE CI GHI DANG

confesso singolarmente qualunque non-virtù commessa

CHIE PAR DOM PA SUM GHI MI TÜN CIOG

con il corpo, la parola e la mente da tempo senza inizio,

GNING NE GHIÖ PA DRAG PÖ SO SOR SCIAG  
in special modo quelle contrarie ai tre voti.

## *Gioire*

GNIG ME DÜ DIR MANG TÖ DRUB LA TSÖN  
Gioisco dal profondo del cuore, Protettore,  
CIÖ GHIE PANG PE DEL GIOR DÖN IÖ GE  
per le grandi onde dei tuoi atti. In questa epoca degenerata,  
GÖN PO CHIÖ CHI LAB CEN DZE PA LA  
ti sei impegnato sia nel costante ascolto sia nella pratica e  
DAG CIAG SAM PA TAG PE YI RANG NGO  
hai reso significative le tue libertà e le tue ricchezze abbandonando gli otto  
interessi mondani.

## *Richiesta di insegnare*

GE TSÜN LA MA DAM PA CHIE NAM CHI  
Venerabili santi lama, vi prego, dalle nuvole del cielo  
del dharmakaya,  
CIÖ CÜ CA LA CHIEN TSE TRIN TRIG NE  
che sono colme della vostra conoscenza e compassione,  
GI TAR TSAM PE DÜL GE DZIN MA LA  
lasciate cadere nel modo più appropriato  
SAB GHIE CIÖ CHI CIAR PA AB TU SÖL  
una pioggia di vasto e profondo Dharma sulla terra di  
noi discepoli.

## *Dedica*

DAG GHI GI GNE SAG PE GHE UA DI  
Dedico ogni virtù accumulata al beneficio degli insegnamenti e  
TEN DANG DRO UA CÜN LA GANG PEN DANG  
di tutti gli esseri migratori e, in special modo,  
CHIE PAR GE TSÜN LO SANG DRAG PA YI  
affinché l'essenza degli insegnamenti  
TEN PE GNING PO RING DU SEL GE SCIOG  
del venerabile Losang Dragpa possa splendere per sempre.

## *Offerta del mandala*

SA SCI PÖ CHI GIUG 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,

SANG GHIE SCING DU MIG TE ÜL UAR GHI

dal sole e dalla luna e visualizzata come un campo di buddha.

DRO CÜN NAM DAG SCING LA CIÖ PAR SCIOG

Possano tutti gli esseri gioire di questo reame completamente puro.

### **IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI**

*(Invio questo mandala ingioiellato a te, guru prezioso)*

## *Preghiera in cinque versi a Lama Tzong Khapa*

MIG ME TSE UE TER CEN CEN RE SIG

Avalokiteshvara, grande tesoro di compassione senza oggetto;

DRI ME CHIEN PE UANG PO GIAM PEL IANG

Manjushri, signora di immacolata conoscenza;

DÜ PUNG MA LÜ GIOM DZE SANG UE DAG

Padrone del Segreto, distruttore di tutte le orde dei mara;

GANG CEN CHE PE TSUG GHIE TSONG CA PA

Tzong Khapa, ornamento del capo dei saggi della Terra delle Nevi;

LO SANG DRAG PE SCIAB LA SÖL UA DEB

ai tuoi piedi, Losang Dragpa, faccio richieste.

---

### **Visualizzazione di purificazione**

Tre raggi di luce, bianchi e cavi, sono emessi dai cuori di Lama Tzong Khapa e dei suoi due figli. I raggi si fondono in uno mentre entrano nella cima del mio capo. Un bianco nettare latteo fluisce in me attraverso il raggio-tubo bianco e lava via tutte le macchie, le infermità, gli spiriti dannosi, gli ostacoli e il karma negativo. Il mio corpo diviene calmo e chiaro, simile a cristallo.

---

### **Visualizzazioni ulteriori per ricevere le Sette Saggezze**

---

---

1) Ti prego, benedicimi affinché ottenga la **saggezza vasta**, che è capace di capire e spiegare facilmente i significati delle scritture estese.

La saggezza vasta si manifesta nella forma di nettare di colore arancione, composto da particelle che hanno la forma di piccoli **Manjushri**, emesso da Lama Tzong Khapa e dai suoi due figli. Il nettare si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo. Poi gli atomi di Manjushri si irradiano da me ai vittoriosi e ai loro figli. La loro saggezza vasta, nella forma di Manjushri, si assorbe in me e riempie il mio corpo intero.

2) Ti prego, benedicimi affinché ottenga la **saggezza chiara**, che è capace di capire e chiarire facilmente i dettagli dei punti estremamente difficili e sottili.

La saggezza chiara si manifesta nella forma di raggi di nettare di colore arancione, le cui particelle sono piccole sillabe del mantra **OM AH RA PA TSA NA DHI**. Il nettare è emesso da Lama Tzong Khapa e dai suoi due figli, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo. Poi, le minuscole sillabe si irradiano da me ai vittoriosi e ai loro figli. La saggezza chiara dei vittoriosi e dei loro figli, nella forma di **OM AH RA PA TSA NA DHI**, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo.

3) Ti prego, benedicimi affinché ottenga la **saggezza veloce**, che è in grado velocemente di recidere i dubbi e la comprensione erronea.

La saggezza veloce si manifesta nella forma di nettare di colore arancione, le cui particelle sono piccole sillabe **DHI**, emesso da Lama Tzong Khapa e dai suoi due figli. Il nettare si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo. Poi gli atomi di nettare, con la forma delle **DHI**, si irradiano da me ai vittoriosi e ai loro figli. La saggezza veloce dei vittoriosi e dei loro figli, nella forma delle sillabe **DHI**, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo.

4) Ti prego, benedicimi affinché ottenga la **saggezza profonda**, che può comprendere e spiegare facilmente il significato profondo delle scritture.

La saggezza profonda si manifesta nella forma di nettare di colore arancione le cui particelle sono piccoli **testi e spade** che sono emessi da Lama Tzong Khapa e dai suoi due figli. Il nettare, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo. Poi, gli atomi di nettare, con la forma di testi e di spade, di irradiano da me ai vittoriosi e ai loro figli. La saggezza profonda dei vittoriosi e dei loro figli, nella forma dei piccoli strumenti, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo.

5) Ti prego, benedicimi affinché realizzi la **saggezza dello spiegare il Dharma**, che facilmente conduce alla comprensione definitiva dei significati di tutte le parole delle scritture.

---

La saggezza dello spiegare il Dharma si manifesta nella forma di nettare di colore arancione, le cui particelle sono piccoli **testi**. Il nettare è emesso da lama Tzong Khapa e dai suoi due figli, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo. Poi, gli atomi di nettare, con la forma di testi, si irradiano da me ai vittoriosi e ai loro figli. La saggezza dello spiegare il Dharma dei vittoriosi e dei loro figli, nella forma dei testi, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo.

6) Ti prego, benedicimi affinché realizzi la **saggezza del dibattere**, che sconfigge facilmente le visioni errate.

La saggezza del dibattere si manifesta nella forma di nettare di colore arancione, le cui particelle sono piccole **ruote di spade**. Il nettare è emesso da Lama Tzong Khapa e dai suoi due figli, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo. Poi, gli atomi di nettare, con la forma di ruote di spade, si irradiano da me ai vittoriosi e ai loro figli. La saggezza del dibattere dei vittoriosi e dei loro figli, i cui atomi hanno la forma di ruote di spade, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo.

7) Ti prego, benedicimi affinché realizzi la **saggezza del comporre**, che esprime facilmente e chiaramente il significato.

La saggezza del comporre si manifesta nella forma di nettare di colore arancione, le cui particelle sono piccoli **testi e ruote di spade**. Il nettare è emesso da Lama Tzong Khapa e dai suoi due figli, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo. Poi, gli atomi di nettare, con la forma di testi e di ruote di spade, si irradiano da me ai vittoriosi e ai loro figli. La saggezza del comporre dei vittoriosi e dei loro figli, i cui atomi hanno la forma di testi e ruote di spade, si assorbe in me e ricolma tutto il mio corpo.

---

## *Richieste*

TÖ SAM GOM PE SCE RAB PEL DU SÖL

Possa aumentare la saggezza dell'ascolto, della riflessione e della meditazione.

CE TSÖ TSOM PE LO DRÖ GHIE SU SÖL

Possa svilupparsi la saggezza dello spiegare, del dibattere e del comporre.

CIOG DANG TÜN MONG NGÖ DRUB TSEL DU SÖL

Possano essere conferiti i siddhi ordinari e supremi.

GNUR DU CHIE RANG TA BUR GIN GHI LOB

Ti prego, concedimi le benedizioni perché io possa velocemente diventare come te.



DE CEN LHEN CHIE IE SCE CIAR DU SÖL

Possa sorgere la saggezza suprema della grande beatitudine innata.

NGÖ DZIN TRÜL PE DRI MA SEL DU SÖL

Possano essere eliminate le macchie della concezione errata della realtà.

SEM GNI TE TSOM DRA UA CE DU SÖL

Possa essere recisa la rete dei dubbi che sono solo nella mente.

GNUR DU CHIE RANG TA BUR GIN GHIE LOB

Ti prego, concedimi le benedizioni perché io possa velocemente diventare  
come te.

## *Assorbimento del lama*

PEL DEN TSA UE LA MA RIN PO CE

Glorioso e prezioso lama radice,

DAG GHI GNING CAR PE ME TENG SCIUG LA

ti prego, siedì sul loto al mio cuore,

CA DRIN CEN PÖ GO NE GE SUNG TE

con la tua grande gentilezza prenditi cura di me e

CU SUNG TUG CHI NGÖ DRUB TSEL DU SÖL

concedimi gli ottenimenti di corpo, parola e mente.

PEL DEN TSA UE LA MA RIN PO CE

Glorioso e prezioso lama radice,

DAG GHI GNING CAR PE ME TENG SCIUG LA

ti prego, siedì sul loto al mio cuore,

CA DRIN CEN PÖ GO NE GE SUNG TE

con la tua grande gentilezza prenditi cura di me e

CIOG DANG TÛN MONG NGÖ DRUB TSEL DU SÖL

concedimi gli ottenimenti comuni e supremi.

PEL DEN TSA UE LA MA RIN PO CE

Glorioso e prezioso lama radice,

DAG GHI GNING CAR PE ME TENG SCIUG LA

ti prego, siedì sul loto al mio cuore,

CA DRIN CEN PÖ GO NE GE SUNG TE

con la tua grande gentilezza prenditi cura di me e

GIANG CIUB GNING PÖ BAR DU TEN PAR SCIUG

qui rimani, inamovibile, fino all'essenza dell'illuminazione.

---

### **Il guru Lama Tzong Khapa entra nel tuo cuore**

Se hai ricevuto un'iniziazione di tantra dello Yoga Supremo il Guru entra nel tuo cuore, altrimenti il Guru si scioglie in luce e si assorbe nel centro di energia tra le tue sopracciglia, beneducendo e trasformando il tuo corpo, la tua parola e la tua mente.

---

### *Preghiere di dedica*

TSE RAB CÜN TU GHIEL UA TSONG CA PE

In tutte le mie vite, seguendo Lama Tzong Khapa,  
TEG CIOG SCIE GNIEN NGÖ SU DZE PE TÛ

il sublime lama mahayana,

GHIEL UE NGAG PE LAM SANG DE GNI LE

possa io non abbandonare mai, nemmeno per un secondo,  
CHE CIG TSAM IANG DOG PAR MA GHIUR CIG

l'eccellente sentiero che è ammirato dai buddha.

### *Preghiera di lunga vita per Sua Santità il Dalai Lama*

GANG RI RA UE COR UE SCING CAM DIR

Nel paese circondato da montagne innevate  
PEN DANG DE UA MA LÛ GIUNG UE NE

tu sei la sorgente di ogni beneficio e felicità;

CEN RE SIG UANG TEN DZIN GHIA TSO YI

potente Cenresig, Tenzin Ghiatso,

SCIAB PE SI TE BAR DU TEN GHIUR CIG

ti prego di rimanere sino alla fine del samsara

### *Preghiera che esaudisce spontaneamente tutti i desideri*

TONG GNI GNING GE SUNG DU GIUG PE LAM

Salvatore degli Insegnamenti della Terra delle Nevi  
e degli esseri trasmigratori,

CE CER SEL DZE GANG CEN TEN DRÖ GÖN

che rendi estremamente chiaro il sentiero che unifica  
vacuità e compassione,

CIAG NA PE MO TEN DZIN GHIA TSO LA

o Detentore del Loto, Signore Tenzin Ghatso, ti supplico:

ŞOL UA DEB SO SCE DÖN LHÜN DRUB SCIOG

possano tutti i tuoi santi desideri essere esauditi!

## *Breve preghiera di lunga vita per Lama Zopa Rinpoce*

TUB TSÜL CIANG SCING JAM GÖN GHIEL WE TEN

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

DZIN KYÖ PEL WE KÜN SÖ DOG POR DZE

sostieni, preservi e dissemini la dottrina vittoriosa di Manjunath;

CIOG SUM KUR WE LEG MÖN TU DRUB PA

tu che magistralmente compi magnifiche preghiere che onorano i Tre Gioielli,

DAG SOG DÜL JE GÖN DU SCIAB TEN SCIOG

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

GIANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE

Possa la suprema gemma di bodhicitta

MA CHIE PA NAM CHIE GHIUR CIG

non ancora sorta, sorgere e crescere;

CHIE UA GNAM PA ME PA IANG

e possa quella già sorta non diminuire

GONG NE GONG DU PEL UAR SCIOG

ma accrescersi sempre più.

GHE UA DI YI GNUR DU DAG

Per il merito di queste azioni virtuose,

LA MA SANG GHIE DRUB GHIUR NE

possa io ottenere velocemente lo stato di un guru-buddha

DRO UA CIG CHIANG MA LÜ PA

e condurre tutti gli esseri viventi, senza eccezioni,

DE YI SA LA GÖ PAR SCIOG

a quello stato illuminato.

DAG SO GI GNE SAG PE GHE UA DI

Dedichiamo ogni virtù accumulata al beneficio degli insegnamenti

TEN DANG DRO UA CÜN LA GANG PEN DANG

e di tutti gli esseri migratori e, in special modo,

CHIE PAR GE TSÜN LO SANG DRAG PA YI

affinché l'essenza degli insegnamenti

TEN PE GNING PO RING DU SEL GE SCIOG

del venerabile Losang Dragpa possa splendere per sempre.

## *Pratica di Meditazione del Lam-Rim*

### *Motivazione*

Sono estremamente fortunato a non essere ancora morto. Sono particolarmente fortunato che la mia morte non sia avvenuta la notte scorsa. Di conseguenza, è meraviglioso e sono fortunato che oggi ho ancora la mia preziosa rinascita umana, uno stato che è estremamente raro. Inoltre ho incontrato insegnanti spirituali che rivelano il sentiero non erraneo e completo per l'illuminazione, e ho tutte le condizioni ideali per praticare questo sentiero.

Dato che ho tutte queste circostanze straordinariamente fortunate, non dovrei sprecare la mia vita. Dovrei fare in modo che la mia vita sia quanto più possibile utile per gli altri esseri senzienti. La loro pace e felicità dipendono da me, e la mia felicità è ottenuta solo per la loro gentilezza.

Lo scopo ultimo della mia vita è liberare tutti gli esseri senzienti dalla sofferenza e dalle sue cause – il karma negativo e le afflizioni – e condurli non solo alla pace della loro liberazione, ma alla felicità senza pari dell'illuminazione. Questa è la mia responsabilità.

Sono responsabile della felicità degli altri. Perché? Perché se le mie azioni sono utili o dannose per loro dipende dalla mia mente, dal fatto che io abbia o no compassione. Generando compassione, perciò, sono di beneficio per gli altri innumerevoli esseri. Al minimo non li danneggio.

Per agire perfettamente per gli altri devo raggiungere lo stato della piena illuminazione, la mente onnisciente, e per fare questo devo attuare il sentiero verso l'illuminazione. Possano tutte le mie azioni divenire solo cause per ottenere la mia illuminazione e per condurre tutti gli esseri senzienti all'illuminazione quanto più rapidamente possibile.

## *Visualizzazione del Buddha*

Ogni aspetto della visualizzazione è composto di luce: trasparente, non tangibile e radiosa. All'altezza della vostra fronte, a una distanza di circa due metri, c'è un largo trono d'oro incastonato di gioielli e sostenuto da un paio di leoni delle nevi [in ciascun angolo]. Questi animali sono in realtà manifestazioni di bodhisattva e hanno una pelliccia bianca e la criniera e la coda turchesi.

Sulla superficie piatta del trono è appoggiato un sedile formato da un grande fiore di loto aperto e da due dischi radiosi che rappresentano il sole e la luna, l'uno sull'altro. Questi tre oggetti simbolizzano le tre principali realizzazioni del sentiero dell'illuminazione: il loto simbolizza la rinuncia; il sole la corretta visione della vacuità e la luna la bodhicitta.

Seduto su questo sedile c'è il Buddha che ha raggiunto queste realizzazioni, la manifestazione visibile di tutti gli esseri illuminati. Il suo corpo è fatto di luce dorata e indossa le vesti color zafferano di un monaco. [I suoi indumenti non toccano il suo corpo, ma ne sono separati per circa due centimetri.] È seduto nella posizione del vajra, o loto completo. Il palmo della sua mano destra riposa sul suo ginocchio destro, le dita toccano il cuscino di luna a significare il suo grande controllo. La mano sinistra riposa in grembo nella posizione di meditazione e sorregge una ciotola piena di nettare, che è la medicina per curare i nostri stati mentali alterati e le altre forme di ostacoli.

Il volto di Buddha è molto bello: il suo sguardo sorridente e compassionevole è diretto a voi e, nello stesso tempo, a tutti gli esseri viventi. Sentitelo libero da ogni giudizio critico; egli vi accetta per quello che siete. I suoi occhi sono stretti e allungati; le sue labbra sono rosso ciliegia e i lobi delle sue orecchie sono lunghi. I suoi capelli sono di un nero-blu e ogni singolo capello è arricciato a destra e non è raggruppato in ciocche con gli altri. Ogni caratteristica del suo aspetto rappresenta un attributo della sua mente onnisciente.

Raggi di luce si emanano da ogni poro del puro corpo del Buddha e raggiungono ogni angolo dell'universo. Questi raggi sono effettivamente composti da innumerevoli Buddha in miniatura: alcuni stanno andando ad aiutare gli esseri viventi, mentre altri, avendo svolto il loro compito, si dissolvono nuovamente nel suo corpo.

### *Rifugio e mente dell' illuminazione*

Prendo rifugio fino all'illuminazione  
nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea.  
Per la mia pratica della generosità e delle altre perfezioni,  
possa io diventare un buddha per il beneficio  
di tutti gli esseri migratori. (x3)

### *Quattro incommensurabili (versione breve)*

Possano tutti gli esseri senzienti ottenere la felicità e le sue cause.  
Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza  
e dalle sue cause.  
Possano tutti gli esseri senzienti essere inseparabili dalla felicità priva di  
dolore.  
Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità,  
liberi dall'attaccamento e dall'odio, che considerano alcuni vicini e altri  
distanti.

## *Quattro incommensurabili (versione estesa)*

Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti vivessero nell'equanimità, liberi da attaccamento e odio, che considerano alcuni vicini e altri distanti.

Possano essi vivere nell'equanimità.

Io stesso farò in modo che possano vivere nell'equanimità.

Per favore, guru-divinità, benedicimi affinché possa fare questo.

Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti avessero la felicità e le cause della felicità.

Possano essi ottenerle.

Io stesso farò in modo che possano averle.

Per favore, guru-divinità, benedicimi affinché possa fare questo.

Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti fossero liberi dalla sofferenza e dalle cause di sofferenza.

Possano essere liberi da queste.

Io stesso farò in modo che ne siano liberati.

Per favore, guru-divinità, benedicimi affinché possa fare questo.

Come sarebbe meraviglioso se tutti gli esseri senzienti non fossero mai separati dalla felicità delle rinascite più alte e della liberazione.

Possano non essere mai separati da queste.

Io stesso farò in modo che non ne siano mai separati.

Per favore, guru-divinità, benedicimi affinché possa fare questo.

## *Pregghiera in sette rami*

Mi prostro rispettosamente con il corpo, la parola e la mente;  
offro nuvole di ogni tipo di offerta, reali e immaginate;  
confesso tutte le mie negatività accumulate da un tempo  
senza inizio

e gioisco delle virtù di tutti gli esseri santi e ordinari.

Ti prego, rimani fino alla fine dell'esistenza ciclica

e gira la ruota del Dharma per gli esseri senzienti.

Dedico i miei e gli altrui meriti alla suprema illuminazione.

## *Offerta del mandala*

Offro questa terra aspersa con profumo e cosparsa di fiori,  
ornata dal monte Meru, dai quattro continenti,  
dal sole e dalla luna e visualizzata come un campo di buddha.  
Possano tutti gli esseri gioire di questo reame completamente puro.

I miei oggetti di attaccamento, avversione e ignoranza –  
amici, nemici ed estranei – e il mio corpo, i possedimenti e i piaceri:  
senza alcun senso di perdita offro questa raccolta.  
Per favore accettatela con piacere e beneditemi con la libertà dai tre veleni

**IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI**

*(Invio questo mandala ingioiellato a te, guru prezioso)*

## *Pregghiera di richiesta*

Per favore benedicimi affinché tutte le mie menti afflitte cessino  
immediatamente,  
Dalla mancanza di rispetto ai guru alla concezione dualistica sottile.  
Benedicimi affinché io generi tutte le menti non erronee immediatamente,  
Dal rispetto per i guru alla realizzazione della vacuità.  
Benedicimi affinché io pacifichi completamente tutti gli ostacoli esterni ed  
interni.

## *Mantra del Buddha*

**TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA<sup>1</sup>**

---

(Durante la prima parte della recitazione del mantra visualizza luce bianca e nettare che fluiscono da Buddha a te, purificano tutte le malattie, il karma negativo, le affezioni e gli ostacoli, specialmente al conseguimento delle realizzazioni del lam-rim. Durante la seconda parte fluiscono in te luce gialla e nettare, che benedicono la tua mente per ottenere tutta la conoscenza, le qualità e le realizzazioni del sentiero dell'illuminazione.)

---

---

A questo punto puoi compiere una meditazione di Lam Rim per il tempo che desideri.

---



## ***Il fondamento di tutte le buone qualità***

Vi prego, beneditemi affinché possa vedere chiaramente che la corretta devozione al gentile e venerabile lama, il fondamento di tutte le buone qualità, è la radice del sentiero, e perché possa dedicarmi a lui con grande rispetto e molto sforzo.

Vi prego, beneditemi perché possa comprendere che questo corpo umano, eccellente e opportuno, ottenuto per questa sola volta, è grandemente significativo e molto difficile da ottenere, e perché io generi incessantemente la consapevolezza di vivere la vita nella sua essenza, giorno e notte.

Vi prego, beneditemi perché possa essere consapevole della morte, poiché il corpo e la vita sono instabili e velocemente si dissolvono come una bolla di sapone; perché possa trovare la ferma convinzione che dopo la morte i risultati conseguenti seguiranno le azioni bianche e nere come l'ombra segue il corpo, e così possa essere sempre attento nell'evitare anche le più piccole e sottili raccolte di errori e compiere tutte le raccolte di virtù.

Vi prego, beneditemi perché possa conoscere gli svantaggi delle perfezioni samsariche; non vi è soddisfazione nello sperimentarle, sono la porta verso tutte le sofferenze e inaffidabili; e perché possa generare un grande sforzo verso la beatitudine della liberazione.

Indotto dal pensiero immacolato, vi prego, beneditemi perché possa prendere come pratica essenziale Pratimoksha, la radice della dottrina, con grande consapevolezza, introspezione e coscienziosità.

Vi prego, beneditemi perché possa vedere che, come io sono caduto nell'oceano dell'esistenza, così lo sono tutti gli esseri migratori mie madri, e perché possa addestrarmi nella suprema mente dell'illuminazione, che si fa carico di liberare gli esseri migratori.

Vi prego, beneditemi perché possa vedere chiaramente che, se anche ho generato la sola mente dell'aspirazione, l'illuminazione non può essere ottenuta senza coltivare i tre tipi di moralità, e perché possa addestrarmi, con intenso sforzo, nei voti dei figli dei conquistatori.

Vi prego, beneditemi perché possa generare presto nella mia mente il sentiero unificato del calmo dimorare e della visione superiore, pacificando le distrazioni causate da oggetti errati e contemplando adeguatamente il significato della realtà.

Quando sarò diventato un ricettacolo esperto nel sentiero comune, vi prego, beneditemi perché possa passare facilmente dalla santa entrata degli esseri fortunati, il supremo tra tutti i sentieri, il vajrayana.

In quel momento, vi prego, beneditemi perché possa sviluppare una genuina convinzione nell'insegnamento che la base per ottenere i due tipi di ottenimenti sono i voti e gli impegni completamente puri, e perché possa proteggerli anche a costo della mia vita.

Quindi vi prego, beneditemi perché realizzi correttamente i punti essenziali dei due stadi, il cuore delle classi del tantra, e pratici diligentemente, in accordo agli insegnamenti dei santi, senza distogliermi dallo yoga supremo delle quattro sessioni.

Vi prego, beneditemi affinché le mie guide spirituali, che mostrano questo sacro sentiero, e i miei compagni, che lo praticano correttamente, abbiano una vita lunga e stabile, e affinché la moltitudine delle interruzioni interne ed esterne sia completamente eliminata.

In tutte le mie rinascite possa io non essere mai separato dai perfetti maestri e gioire sempre dello splendore del Dharma; avendo completato le qualità degli stadi e sentieri, possa io velocemente ottenere lo stato di Vajradhara.

---

Il Buddha poi si dissolve in te, e corpo, parola e mente diventano inseparabili da quelli del Buddha. Medita brevemente sulla vacuità ... Quindi visualizza che sorgi nell'aspetto del Buddha e invii raggi di luce a tutti gli esseri senzienti in tutto l'universo. Questa luce purifica tutte le loro negatività e benedice le loro menti così che ottengono tutte le realizzazioni del sentiero per l'illuminazione, tutti loro diventano buddha, ed i loro ambienti divengono terre pure.

---

## *Dedica del merito*

Per i meriti accumulati, che sono vuoti di esistere dalla loro parte,  
possa io, che sono vuoto di esistere dalla mia parte,  
ottenere velocemente l'illuminazione, che è vuota di esistere dalla sua parte,  
e condurre tutti gli esseri senzienti, che sono vuoti di esistere dalla loro parte,  
a quello stato dell'illuminazione, io stesso, da solo.

## *Preghiera di lunga vita per Sua Santità il Dalai Lama*

Nel paese circondato da montagne innevate  
tu sei la sorgente di ogni beneficio e felicità;  
potente Cenresig, Tenzin Ghiatso,  
ti prego di rimanere sino alla fine del samsara

## *Preghiera che esaudisce spontaneamente tutti i desideri*

Salvatore degli Insegnamenti della Terra delle Nevi  
e degli esseri trasmigratori,  
che rendi estremamente chiaro il sentiero che unifica  
vacuità e compassione,  
o Detentore del Loto, Signore Tenzin Ghiatso, ti supplico:  
possano tutti i tuoi santi desideri essere esauditi!

## *Breve preghiera di lunga vita per Lama Zopa Rinpoce*

Tu che detieni l'etica del Soggiogatore, che fungi da generoso sostegno di  
tutto,  
sostieni, preservi e dissemini la dottrina vittoriosa di Manjunath;  
tu che magistralmente compi magnifiche preghiere che onorano  
i Tre Gioielli,  
salvatore mio e degli altri tuoi discepoli: ti prego, per favore,  
vivi a lungo!

Possa la mente preziosa dell'illuminazione  
non ancora sorta sorgere e svilupparsi,  
e quella già sviluppata possa non diminuire mai,  
ma accrescersi sempre più.

A causa di queste virtù,  
possa io diventare rapidamente un guru-buddha  
e guidare a questo stato ogni essere vivente  
senza alcuna eccezione.

Dedichiamo ogni virtù accumulata al beneficio degli insegnamenti  
e di tutti gli esseri migratori e, in special modo,  
affinché l'essenza degli insegnamenti  
del venerabile Losang Dragpa possa splendere per sempre.

Composta da Sangye Khadro attingendo da varie fonti  
per il Masters Program 2008-2013, ILTK.  
Revisionata da Daniela Brandstetter e Adalia Telara, 2009.  
Leggermente revisionata da Sangye Khadro settembre 2011

# *Purificazione di Vajrasattva*

## *Il potere della fiducia*

Visualizzate a circa dieci centimetri al di sopra della vostra testa un fiore di loto bianco e aperto con sopra un disco di luna sul quale è seduto Vajrasattva. Vajrasattva è bianco, trasparente e indossa stupendi ornamenti e i suoi abiti sono fatti di sete celestiali. Ogni aspetto di questa visualizzazione è composto di luce. Vajrasattva ha due mani incrociate all'altezza del cuore: la mano destra tiene un vajra, simbolo della grande beatitudine, la sinistra tiene una campana simbolo della saggezza della vacuità. Il vajra e la campana insieme significano che Vajrasattva ha realizzato lo stato illuminato, l'inseparabile unione del corpo della saggezza e della forma. Al suo cuore c'è un disco di luna al cui centro sta in verticale la sillaba seme *hum* mentre le lettere del mantra dalle cento sillabe di Vajrasattva in verticale e disposte in senso antiorario formano una corolla ai bordi del disco lunare.

---

Mantenendo questa visualizzazione chiara nella vostra mente, recitate la seguente preghiera per la presa di rifugio e la generazione di bodhicitta:

---

Prendo rifugio nei tre preziosi sublimi;  
libererò tutti gli esseri senzienti  
e li guiderò all'illuminazione.  
Per questo genero perfettamente bodhicitta. *(x3)*

## *Il potere del rincrescimento*

---

Ricordate con profondo dispiacere le azioni negative che avete creato. Poi meditate profondamente sul significato di quello che segue:

---

Il karma negativo che ho accumulato da un tempo senza inizio è vasto quanto il tesoro di un grande re. Sebbene ogni azione negativa conduca a innumerevoli ere di sofferenza, pare che mi stia sforzando continuamente per non creare altro che azioni negative. Anche se cerco d'evitare la non virtù e di praticare le azioni positive, giorno e notte senza tregua la negatività e gli impegni infranti ricadono su me come una pioggia. Mi manca la capacità di purificare questi errori in modo che non ne rimanga nessuna traccia; potrei

morire improvvisamente con queste impronte negative ancora nella mente e cadere in una rinascita sfortunata. Che cosa posso fare? Ti prego Vajrasattva, con la tua grande compassione, portami lontano da una tale miseria!

## *Il potere della forza opponente*

---

Visualizzate che dalla HUM al cuore di Vajrasattva si irradia una luce in tutte le direzioni chiedendo ai buddha di concedere le loro benedizioni. I buddha accettano la richiesta e mandano dei raggi di luce e di nettare bianchi la cui essenza è la saggezza del loro corpo, della loro parola e della loro mente. Questa luce e questo nettare cadono come una pioggia di latte e vengono assorbiti nella *hum* e nel mantra al cuore di Vajrasattva. I raggi e il nettare riempiono il suo corpo completamente aumentando lo splendore del suo aspetto e aumentando la luminosità del mantra fino a che brilla della luce di centomila lune riflesse da cime innevate.

Poi mentre recitate il mantra delle cento sillabe visualizzate che dei raggi bianchi di luce e di nettare scorrono interrottamente dalla *hum* e dalla ghirlanda del mantra al cuore di Vajrasattva, penetrano attraverso l'apertura del canale centrale sulla sommità del vostro capo e riempiono il vostro corpo e la vostra mente di un'infinita beatitudine.

---

**OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VAJRASATTVA TVENOPATISHTA  
DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA / SUPOSHYO ME BHAVA /  
ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHI ME PRAYACCIA / SARVA KARMA  
SUCIA ME —/ CITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HOH BHAGAVAN  
/ SARVA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCIA / VAJRA BHAVA MAHA  
SAMAYA SATTVA / AH HUM PHAT**

---

Continuate a recitare il mantra e a visualizzare il flusso di luce e nettare che scorre in voi e intanto fate anche queste quattro visualizzazioni nell'ordine in cui sono spiegate.

*Purificazione del corpo.* Le vostre illusioni e negatività in generale, e in particolare quelle del corpo, assumono la forma di inchiostro nero, mentre le malattie e le affezioni causate da spiriti assumono la forma di scorpioni, serpenti, rane e granchi. Spinti fuori dalla luce e dal nettare, abbandonano il vostro corpo attraverso le aperture inferiori come dell'acqua sporca che scorre fuori dal tubo di scarico. Adesso siete completamente svuotati da questi problemi che non esistono più.

*Purificazione della parola.* Le vostre illusioni e le impronte delle negatività della parola prendono la forma di pece liquida. La luce e il nettare riempiono il vostro corpo come l'acqua riempie un bicchiere sporco: le negatività come lo sporco nel bicchiere salgono in cima e fuoriescono fuori attraverso le aperture superiori del vostro corpo. Siete completamente svuotati da questi problemi, non esistono più in nessun luogo.

*Purificazione della mente.* Le vostre illusioni e le impronte di negatività mentali appaiono sotto forma di oscurità al vostro cuore. Quando venite colpiti dalla forte corrente di luce e nettare, l'oscurità scompare immediatamente. Siete completamente svuotati da questi problemi: non esistono più in nessun luogo.

*Purificazione simultanea.* Infine visualizzate queste tre purificazioni simultaneamente che trascinano via le oscurazioni sottili che v'impediscono di vedere correttamente tutto ciò che esiste. Siete completamente svuotato da questi problemi che non esistono più.

Se avete poco tempo o siete pigri e incapaci di fare le precedenti visualizzazioni, c'è una visualizzazione alternativa semplificata:

Tutte le illusioni e le negatività che avete accumulato da un tempo senza inizio appaiono come oscurità al vostro cuore: mentre recitate il mantra degli infiniti e potenti raggi incommensurabili di luce bianca e nettare scendono dal cuore di Vajrasattva e penetrano in voi dalla sommità del capo. Istantaneamente l'oscurità del cuore si dissipa proprio come l'oscurità della stanza svanisce nel momento in cui si accende la luce.

---

## *Il potere della promessa*

---

Fate la seguente promessa a Vajrasattva specificando il periodo di tempo per cui intendete mantenerla:

---

“Non farò queste azioni da adesso sino a ...”.

Vajrasattva è molto contento e risponde: “Figlio dell'essenza, tutte le tue negatività, oscurazioni e voti degenerati sono stati adesso completamente purificati”.

Poi Vajrasattva si dissolve in luce e si assorbe in voi: il vostro corpo, parola e mente diventano inseparabili con il santo corpo, parola e mente di Vajrasattva.

---

A conclusione della meditazione recitate le seguenti preghiere:

---

Grazie ai meriti di queste azioni virtuose  
possa io rapidamente ottenere lo stato di Vajrasattva  
e guidare tutti gli esseri viventi, senza eccezione,  
a quello stato di illuminazione.

Possa il supremo gioiello, bodhicitta,  
che non è ancora sorto, sorgere e crescere  
e possa quello che è sorto non diminuire  
ma aumentare sempre di più.

---

*Spiegazione del mantra*

OM: significa le qualità del corpo, della parola e della mente del buddha. Significa anche ciò che è fortunato e del più grande valore.

VAJRASATTVA (in tibetano Dorje Sempa). Il coraggioso che è inseparabile dalla saggezza trascendente.

SAMAYA: una promessa che non può essere trasgredita.

MANUPALAYA: guidami lungo il sentiero che hai preso per l'illuminazione.

VAJRASATTVA TVENOPA: più vicino alla santa mente vajra.

TISHTA: ti prego fammi stare.

DRIDHO: fermo, stabile a causa della sua relazione con la natura assoluta.

ME BHAVA: ti prego concedimi la capacità di realizzare la natura dei fenomeni.

SUTOSHYO ME BHAVA: ti prego di essere estremamente disposto verso di me.

SUPOSHYO ME BHAVA: possa io essere della natura della grandeeatitudine altamente sviluppata.

ANURAKTO ME BHAVA: ti prego di essere della natura dell'amore che mi conduce al tuo stato.

SARVA SIDDHI ME PRAYACCIA: ti prego concedimi tutte le effettive realizzazioni.

SARVA KARMA SUCIA ME: ti prego di concedermi tutte le azioni virtuose.

CITTAM SHRIYAM KURU: ti prego di concedermi tutte le tue qualità gloriose.

HUM: sillaba seme che significa la santa mente vajra.

HA HA HA HA HOH: le cinque saggezze trascendenti.

BHAGAVAN: chi ha distrutto ogni oscurazione e raggiunto tutte le realizzazioni ed è andato al di là di qualsiasi sofferenza.

SARVA TATHAGATA: tutti quelli che sono andati nello spazio della vacuità.

VAJRA: inseparabile.



MA ME MUNCIA: non abbandonarmi.

VAJRA BHAVA: la natura dell'inseparabilità.

MAHA SAMAYA SATTVA: il grande coraggioso che la promessa, la santa mente.

AH: sillaba seme che significa la santa parola vajra.

HUM: significa saggezza trascendente della grande batitudine.

PHAT: chiarifica la nostra comprensione della saggezza trascendente d'inseparaile eatitudine e vacuità. Distrugge anche la mente dualistica che è l'opposto di questa saggezza.

In breve il mantra significa: "Oh grande coraggioso la cui santa mente è della natura vajra di tutti i uddha, avendo distrutto ogni oscurazione, raggiunto tutte le realizzazioni ed essendo andato al di là di ogni sofferenza, andato nello spazio della vacuità così com'è, non dimenticarmi, ma liberami ti prego secondo la tua promessa".

Il mantra breve di Vajrasattva è: **OM VAJRASATTVA HUM.**

---