

Possa l'energia positiva generata dalla lettura di questo prezioso testo essere dedicata per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, per una diffusione sempre maggiore del Dharma e per una lunga vita di tutti i Maestri.

། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་ཕྱིང་བ་བཞུགས་སོ། །

Il Rosario di Gioielli di un Bodhisattva

Byang-chub-sems-dpa' nor-bu'i phreng-pa

། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བོ་རྗེ་སུ་མ་ཁི་ཨ་བ་ལི།

In sanscrito: Bodhisattvamaniavali

བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་ཕྱིང་བ།

In tibetano: *Byang-chub-sems-dpa' nor-bu'i phreng-pa*

གྲུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སློམ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

དད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

Omaggio alla grande compassione
Omaggio a tutte le guide spirituali
Omaggio alle divinità di meditazione

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་སྤང་བུ་ཞིང་། །བསྐྱབ་ལ་ནན་ཏན་གཅེས་སུ་བྱ། །

གཉིད་སྲུགས་ལེ་ལོ་རབ་སྤང་ཞིང་། །གཏུ་བཙོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ། །

Abbandona ogni dubbio e dedicati con entusiasmo alla pratica.
Abbandona la pigrizia, l'apatia e il torpore e coltiva sempre un impegno colmo di entusiasmo.

བླ་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སློ་རྣམས་ཏྲག་ཏུ་བསྐྱུང་། །

ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་གྱི་རྒྱུད་ལ་བཏྲག་པར་བྱ། །

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.

བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྤང་བུ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་པར་བྱ། །

Rivela apertamente i tuoi errori e non cercare difetti negli altri.
Nascondi i tuoi pregi, ma loda le buone qualità degli altri.

རྗེ་དང་བཀུར་སྟོལ་སྤང་བུ་ཞིང་། །བྱིད་གྲགས་ཏྲག་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །

འདོད་པ་རྒྱུད་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང་། །བྱས་ལ་དྲིན་དུ་བཟོ་བར་བྱ། །

Rifiuta onori e acquisizioni e rigetta sempre il desiderio di notorietà.

Avendo pochi desideri, sii soddisfatto
e ricambia gli atti di gentilezza.

བྱམས་དང་སྤོང་རྗེ་བསྐྱོམ་བྱ་ཞིང་། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་བརྟན་པར་བྱ། །
མི་དག་བཅུ་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་དད་པ་བརྟན་པར་བྱ། །

Medita sull'amore e sulla compassione
e stabilizza la mente del risveglio.
Evita le dieci azioni negative
e rafforza costantemente la tua fede.

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

Vinci l'ira e l'arroganza
e sii umile.
Evita mezzi scorretti di sostentamento
e conduci una vita di verità (il Dharma).

ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ཚོར་གྱིས་བརྟུན་པར་བྱ། །
འདུ་འཇི་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ། །

Abbandona tutti i possedimenti mondani
e adornati con le gemme dei superiori.
Elimina ogni frivolezza
e dimora in solitudine.

འབྲུལ་བའི་ཚོག་རྣམས་སྤང་བང་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་ངག་ནི་བསྐྱམ་པར་བྱ། །
སླ་མ་མཁམ་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ། །གུས་པར་རིམ་གྲོ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

Rinuncia alle chiacchiere prive di senso
e sii sempre consapevole di ciò che dici.
Quando incontri il tuo maestro
mettiti a sua disposizione, con rispetto.

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

Verso chi possiede l'occhio della dottrina e
nei riguardi degli esseri senzienti principianti
sviluppa l'attitudine di considerarli tuoi maestri.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཕ་མ་བུ་ཚའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད། །
སྤྲིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །

Quando vedi qualsiasi essere senziente,
consideralo come tuo figlio o genitore.
Abbandona le amicizie fuorvianti
e affidati a virtuosi compagni spirituali.

སྤང་དང་མི་བདེའི་སེམས་སྤངས་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགོ་བར་བྱ། །
གང་ལ་འང་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

Abbandona l'avversione e l'infelicità
e, ovunque vai, sii felice.
Abbandona l'attaccamento a qualsiasi cosa
e rimani libero dall'avidità.

ཆགས་པས་བདེ་འགོ་འང་མི་ཐོབ་ཅིང་། །ཐར་པའི་སློག་ཀྱང་གཅོད་པར་བྱེད། །
གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་བྱ། །

L'attaccamento non ti procurerà mai una rinascita felice,
perchè distrugge l'essenza della liberazione.
Ogni qualvolta apprendi insegnamenti che conducono alla felicità, sforzati costantemente di praticarli.

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

Qualsiasi cosa tu abbia iniziato a fare,
innanzitutto portala a termine.
In questo modo, agisci positivamente in ogni circostanza,
altrimenti non otterrai alcunchè.

རྟག་ཏུ་སྤྲིག་དང་དགའ་བྲལ་བས། །གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་ཚེ། །
དེ་ཚོ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་། །སྤྲོ་མའི་གདམས་ངག་བྱུང་པར་བྱ། །

Evita sempre di compiacerli delle azioni negative.
Quando in te si manifesta vanagloria,
estirpa subito una simile arroganza.
Rammenta gli insegnamenti del tuo maestro.

ལྷུ་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚེ། །སེམས་གྱི་གཟེངས་ནི་བསྟོན་པར་བྱ། །
གཉིས་ཀ་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ། །

Quando sorge una mente colma di timore e paura,
rendi lode alla sublime qualità della mente.
Medita sulla vacuità di entrambi.

གང་དུ་ཆགས་སྲུང་ཡུལ་བྱུང་ཚེ། །སྐྱུ་མ་སྐྱུལ་པ་བཞིན་དུ་ལྟ། །
མི་སྐྱེན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བལྟ་བར་བྱ། །

Ogni qualvolta appaiono oggetti che stimolano
l'attrazione o l'avversione,
considerali come illusioni ed emanazioni.
Quando ti rivolgono parole offensive,
considerale come un'eco.

ལུས་ལ་གཞོན་པ་བྱུང་བའི་ཚེ། །སྟོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །

Quando il tuo corpo sperimenta un danno,
consideralo come il risultato delle tue azioni precedenti.

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

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.

རྟག་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་སྐྱོམས་ལས་སེམས་བྱུང་ཚེ། །
དེ་ཚེ་བདག་ལ་ཇན་བགྲང་ཞིང་། །བརྟུལ་ལྷགས་སྤིང་པོ་བྱན་པར་བྱ། །

Mantieni costantemente la consapevolezza del tuo *yidam* (*compromesso*) e,
quando sorgono l'indolenza o l'apatia,
sii consapevole di questi difetti
e prova un sincero rincrescimento.

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྤྲོ་བ་དང་། །
ཁོ་གཉེར་རོ་བྱམ་སྲུང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་འཇུག་ཞིང་གནས་པར་བྱ། །

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.

རྒྱན་དུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་དགའ། །

ཕྱག་དོག་ཐམས་ཅད་སྤང་པར་བྱ། །

Quando sei in compagnia di altri,
con gioia sii sempre generoso, eliminando ogni avarizia.
Abbandona completamente ogni gelosia.

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱུང་བའི་ཕྱིར། །ཚོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །

རྟག་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

Per proteggere la mente altrui,
evita ogni disputa
e sii sempre paziente.

ངོ་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །རྟག་ཏུ་རྒྱལ་སེམས་ཐུབ་པར་བྱ། །

Non adulare e non essere volubile,
ma rimani sempre fermo e risoluto.

གཞན་ལ་བརྟམས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །གུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ། །

Evita di disprezzare gli altri e
comportati sempre in modo rispettoso.

གཞན་ལ་གདམས་ངག་བྱེད་པའི་ཚེ། །སྦྱིང་ཇི་ཡན་སེམས་ལྡན་པར་བྱ། །

Quando dai consigli agli altri,
sii compassionevole e pensa al loro beneficio.

ཚོས་ལ་བསྐྱུར་བ་མི་འདེབས་ཤིང་། །གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང་། །

Non disprezzare alcuna dottrina spirituale
e segui con impegno quella che preferisci.

ཚོས་སྦྱོད་རྣམ་བཅུའི་སློ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་ཕྱིད་པར་འབད་པར་བྱ། །

Per mezzo della porta delle dieci pratiche del Dharma,
impegnati con tenacia, di giorno e di notte.

དུས་གསུམ་དགེ་བའི་བསམ་གསལ་པ། །སློ་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཆེན་པོར་སྦྱོ། །

Qualsiasi virtù tu abbia creato nei tre tempi,
dedicala al supremo, insuperabile risveglio.

བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདར། །

Dedica la tua energia positiva (meriti) a tutti gli esseri senzienti.

རྟུག་རྟུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། །སྒོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། །

Offri costantemente la preghiera dei sette rami unita a grandi aspirazioni per il sentiero.

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང་། །ཡི་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་འགྱུར།།

Se agisci in questo modo, porterai a compimento le due accumulazioni di merito e di saggezza.

སྐྱིབ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འགྱུར་ཏེ། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །

སྐྱ་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

Inoltre, con l'eliminazione delle due oscurazioni, esaudendo così lo scopo della rinascita umana, avrai realizzato l'insuperabile, completo risveglio.

དད་པའི་རྣམ་དང་རྒྱལ་སྲིམས་རྣམ། །གཏོང་བའི་རྣམ་དང་ཐོས་པའི་རྣམ། །

ཞེལ་ཡོད་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་རྣམ། །ཤེས་རབ་ཉིད་གྱི་རྣམ་བདུན་ཏེ། །

རྣམ་གྱི་དམ་པ་འདི་དག་ནི། །མི་ཟད་པ་ཡི་རྣམ་བདུན་ཏེ། །

མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་བྱ། །

La gemma della fede, la gemma dell'etica, la gemma della generosità, la gemma dell'ascolto, la gemma della considerazione (per gli altri), la gemma del ritegno, la gemma della saggezza: queste sono le sette gemme supreme. Queste sette gemme sono inesauribili. Non rivelarle agli esseri non umani.

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

In compagnia, sii consapevole di ciò che dici. Quando sei solo, sii consapevole della tua mente.

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྷན་མར་མི་མཇོད་བཟང་པོ་ཡི་ཤེས་སྣོང་པོས་མཇོད་པ།

བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་རྣམ་བུའི་སྤོང་བ་རྫོགས་སོ། །། །དག་ལེགས་འཕེལ། །

Atisha

Atisha (982-1054), celebre Maestro dell'Università monastica di Vikramasila in India, fu invitato in Tibet dal re Yesce Ö.

Atisha arrivò in Tibet nel 1042 dove iniziò a tradurre i testi sacri e ad impartire insegnamenti. Per soddisfare una richiesta del nipote del sovrano, scrisse il prezioso testo *La lampada sul sentiero*, ancora oggi considerato uno dei più importanti insegnamenti del Buddhismo tibetano e il testo base di tutti gli insegnamenti del Lam-Rim (il sentiero verso l'Illuminazione). Atisha portò in Tibet la sintesi del Buddhismo indiano, nel quale era giunto all'integrazione dei veicoli individuale, universale e tantrico, e nei diciassette anni della sua permanenza trasformò i tibetani, originariamente guerrieri, in un popolo profondamente spirituale. I tibetani considerarono Atisha come un Buddha vivente, ed accettarono di buon grado l'importanza che egli dava al maestro (guru o lama), che è ancor oggi una delle caratteristiche del Buddhismo tibetano. Proprio da Atisha e dai suoi discepoli, di cui il principale fu il laico Drom Tompa nacque la scuola Kadam che nel XIV verrà riformata e verrà chiamata scuola Gelupa, ad opera di Lama Tzong Khapa.



Avere cura del materiale di Dharma

I libri, gli appunti e altro materiale di Dharma contengono gli insegnamenti di Buddha, per questo devono essere tenuti con rispetto in un luogo alto e pulito. Non bisogna porre altri oggetti sopra i testi di Dharma. Non bisogna sedersi sui testi di Dharma o camminarci sopra o metterli direttamente sul pavimento. Si possono avvolgere i testi in un panno pulito per riporli o trasportarli e stendere il panno sul pavimento prima di appoggiarveli sopra. In Gompa (la sala di meditazione) è consigliabile tenere i testi il più possibile vicino a sé per permettere agli altri di passare facilmente. Non bisogna mai buttare libri, fascicoli e appunti di Dharma nella spazzatura, ma metterli in un apposito contenitore e poi bruciarli, recitando una preghiera o un mantra come OM, AH, HUM.

Kunpen Lama Gangchen
Via Marco Polo, 13 - 20123 Milano
Tel. 02 29010263 - Fax: 02 29000684
www.kunpen.it
info@kunpenlamagangchen.it