



**SANGHA ONLUS**  
MONASTERO BUDDHISTA

## **KHEN RINPOCHE VEN. GHESCE THUBTEN CHONYI** **INSEGNAMENTI ON LINE**

### **PREGHIERE PRIMA DEGLI INSEGNAMENTI**

#### **Rifugio e Bodhicitta**

Prendo rifugio fino all'illuminazione nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea, Sangha. Per i meriti creati praticando la generosità e così via, possa io ottenere lo stato di buddha per il beneficio di tutti gli esseri migratori. (x3)

SANG GHIE CIÖ DANG TSOG CHI CIOG NAM LA  
GIANG CIUB BAR DU DAG NI CHIAB SU CI  
DAG GHI GIN SOG GHI PA DI DAG GHI  
DRO LA PEN CIR SANG GHIE DRUB PAR SCIOG (x3)

#### **Offerta del mandala esteso**

*All'inizio solo dalle umdze:*

GYÄL WA KHYAB DAG DOR JE CHANG CHEN PO DANG NGO WA YER  
MA CHI PA YONG ZOG TEN PÄI NGA DAG DON GYI LEG THU TSEN NE  
MÖI TE JE TSÜN LAMA LOSANG THUBWANG DORJE CHANG **Khen Rinpoche**  
**Geshe Thubten Chonyi** PÄL ZANG PÖI SHÄL NGA NÄ THEG PA CHEN  
PÖI SUNG CHO ZAB MO LEG PAR ZHU WÄI YÖN THU ZHING KHAM BUL  
WAR ZHU...

*Il gruppo si unisce:*

OM VAJRA BHUMI AH HUM / UANG CEN SER GHI SA SCI /  
OM VAJRA RE CHE AH HUM / CI CIAG RI COR IUG GHI COR UE Ü SU /  
RI GHIEL PO RI RAB / SCJAR LÜ PAG PO / LO DZAM BU LING /  
NUB BA LANG CIÖ / GIANG DRA MI GNEN / LÜ DANG LÜ PAG /  
NGA IAB DANG NGA IAB SCEN / IO DEN DANG LAM CIOG DRO /  
DRA MI GNEN DANG DRA MI GNEN GHI DA /  
RIN PO CE RI UO / PAG SAM GHI SCING / DO GIÖ I BA / MA MÖ PA LO TOG /  
COR LO RIN PO CE / NOR BU RIN PO CE / TSÜN MO RIN PO CE /  
LÖN PO RIN PO CE / LANG PO RIN PO CE / TA CIOG RIN PO CE /

MAG PÖN RIN PO CE / TER CEN PO I BUM PA / GHEG MA / TRENG UA MA / LU MA  
 / GAR MA / ME TOG MA / DUG PÖ MA /  
 NANG SEL MA / DRI CIAB MA / GNI MA / DA UA /  
 RIN PO CE DUG / CIOG LE NAM PAR GHIEL UE GHIEL TSEN /  
 Ü SU LHA DANG MI I PEL GIOR PÜN SUM TSOG PA / MA TSANG UA ME PA  
 TSANG SCING YI DU ONG UA DI DAG DRIN CEN TSA UA DANG /  
 GHIU PAR CE PE PEL DEN LA MA DAM PA NAM DANG  
 CHIE PAR DU IANG YONG DZOG TÄN PÄI NGA DAG DÖN GYI LÄ DU  
 TSEN NÄ MÖ TE JE TSÜN LA MA LO SANG TUB UANG DOR GE  
 CIANG **Khen Rinpoche Geshe Thubten Chonyi** PÄL ZANG PÖI ZHÄL NGA NÄ THEG  
 PA  
 CEN PÖ SUNG CHÖ ZAB MO LEG PAR ZHU WÄI YÖN DU SCING  
 CAM ÜL UAR GHI O  
 TUG GE DRO UE DÖN DU SCE SU SÖL /  
 SCE NE CHIANG DAG SOG DRO UA MA GHIUR NAM CHE TA DANG GNAM PE  
 SEM  
 CEN TAM CE LA / TUG TSE UA CEN PÖ GO NE GIN GHI LAB TU SÖL

### **Offerta del mandala breve**

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.

SA SCI PÖ CHI GIUG SCING ME TOG TRAM  
 RI RAB LING SCI GNI DE GHIEN PA DI  
 SANG GHIE SCING DU MIG TE ÜL UAR GHI  
 DRO CÜN NAM DAG SCING LA CIÖ PAR SCIOG

*Per richiedere gli insegnamenti:*

Venerabili santi lama, vi prego, dalle nuvole del cielo del  
 dharmakaya, che sono colme della vostra conoscenza e  
 compassione, lasciate cadere nel modo più appropriato una  
 pioggia di vasto e profondo Dharma sulla terra di noi discepoli.

GE TSUN LAMA DAM PA CHIE NAM CHI  
 CIO CU GA LA CHIEN TSE TRIN TRIG NE  
 GI TAR TSAM PEI DÜL GE DZIN MA LA  
 SAB GHIE CIÖ CHI CIAR PA AB TU SÖL  
 IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## I TRE ASPETTI PRINCIPALI DEL SENTIERO

*Lama Tsongkhapa*

Mi prostro ai lama insigni e virtuosi.

[1] Farò del mio meglio per esporre  
Il significato essenziale di tutti gli insegnamenti dei Vittoriosi,  
Il sentiero lodato dagli eminenti figli dei Vittoriosi,  
La via d'accesso dei fortunati che desiderano la liberazione.

[2] Voi che siete fortunati, non essendo attaccati ai piaceri dell'esistenza  
vi sforzate affinché le libertà e le ricchezze abbiano significato  
affidandovi al sentiero che compiace il Vittorioso :  
ascoltate con mente chiara.

[3] Senza la pura emersione definitiva non c'è modo di pacificare  
Il desiderio per l'ottenimento delle felicità dell'oceano dell'esistenza;  
Inoltre, provando desiderio per questa, gli esseri sono completamente legati:  
Quindi, prima di tutto, ricerca l'emersione definitiva.

[4] Libertà e ricchezze sono difficili da ottenere e nella vita non c'è tempo da perdere:  
Meditando su questo, le fantasie per questa vita cesseranno;  
Quando rifletti ripetutamente sull'infallibilità delle azioni e alle sofferenze del samsara,  
Le fantasie per le vite future cesseranno.

[5] Meditando in questo modo, l'attrazione per i godimenti del samsara  
non nascerà neppure per un istante e quando continuamente,  
giorno e notte, sorgerà la mente che ricerca la liberazione,  
quello è il momento in cui si è generata l'emersione definitiva.

[6] Anche se hai sviluppato tale emersione definitiva,  
Se non è unita alla pura generazione della mente  
Non può diventare la causa della felicità perfetta dell'insorpassabile illuminazione.  
Perciò, coloro che sono intelligenti generano la suprema mente dell'illuminazione.

[7] Trascinati dalla corrente dei quattro fiumi tumultuosi,  
Legati dai vincoli stretti delle azioni così difficili da contrastare,  
Intrappolati nella gabbia di ferro dell'afferrarsi al sé,  
Completamente avvolti dalle fitte tenebre dell'ignoranza,

[8] Si nasce e si continua a rinascere senza fine nell'esistenza  
Tormentati incessantemente dalle tre sofferenze:  
Pensando che le madri si trovano in queste stesse condizioni,  
Genera la mente suprema.

9] Se manca la saggezza che realizza la realtà ultima, anche se si sono coltivate l'emersione definitiva e la mente dell'illuminazione  
 Non si potrà tagliare la radice dell'esistenza;  
 Perciò, impegnati nel metodo per realizzare l'origine interdipendente.

[10] Colui che ha visto la totale infallibilità di causa ed effetto  
 Di tutti i fenomeni del samsara e nirvana,  
 E per il quale il referente è svanito,  
 E' colui che è entrato nel sentiero che compiace i Buddha.

[11] Fino a quando la comprensione delle apparenze,  
 l'infallibile origine interdipendente,  
 E quella della vacuità priva di opinioni  
 Appaiono come due comprensioni separate  
 Non avrai ancora realizzato l'intenzione del Capace.

[12] Nel momento in cui sono simultanee, senza alternanza,  
 Al solo vedere l'infallibilità dell'origine interdipendente  
 Tale certezza distrugge tutti i modi di concepire gli oggetti:  
 Ecco che l'analisi della visione sarà completa.

[13] Inoltre, se comprenderai che le apparenze eliminano l'estremo dell'esistenza,  
 Che la vacuità elimina l'estremo della non-esistenza,  
 E il modo in cui la vacuità appare in cause ed effetti,  
 Non sarai preda delle visioni degli estremi.

[14] Quando, in questo modo, avrai capito  
 I punti essenziali dei tre aspetti principali del sentiero,  
 Figlio mio, affidati alla solitudine, applicati con entusiasmo  
 E realizza presto la tua aspirazione di sempre.

## **PREGHIERE DOPO GLI INSEGNAMENTI**

### **Mandala lungo di ringraziamento**

OM VAJRA BHUMI AH HUM / UANG CEN SER GHI SA SCI  
 OM VAJRA RE CHE AH HUM / CI CIAG RI COR IUG GHI COR UE Ü SU /  
 RI GHIEL PO RI RAB / SCIAR LÜ PAG PO / LO DZAM BU LING  
 NUB BA LANG CIÖ / GIANG DRA MI GNEN / LÜ DANG LÜ PAG  
 NGA IAB DANG NGA IAB SCEN / IO DEN DANG LAM CIOG DRO  
 DRA MI GNEN DANG DRA MI GNEN GHI DA  
 RIN PO CE RI UO / PAG SAM GHI SCING / DO GIÖ I BA  
 MA MÖ PA LO TOG / COR LO RIN PO CE / NOR BU RIN PO CHE  
 TSÜN MO RIN PO CHE / LÖN PO RIN PO CHE / LANG PO RIN PO CHE  
 TA CHOG RIN PO CHE / MAG PÖN RIN PO CHE / TER CEN PÖ'I BUM PA  
 GHEG MA / THENG UA MA / LU MA / GAR MA / ME TOG MA / DUG PÖ MA  
 NANG SEL MA / DRI CIAB MA / GNI MA / DA UA

RIN PO CHEI DUG CIOG LE NAM PAR GHIEL UE GHIE TSEN  
 Ü SU LHA DANG MI I PEL GIOR PÜN SUM TSOG PA / MA TSANG UA ME  
 PA TSANG SCING YI DU ONG UA DI DAG DRIN CEN TSA UA DANG  
 GHIU PAR CE PE PEL DEN LA MA DAM PA NAM DANG  
 CHIE PAR DÜ IANG IONG DZOG TEN PE GNA DAG DÖN GYI LÄ DU  
 TSEN NÄ MÖ TE JE TSÜN LA MA LO SANG THUB WANG DOR JE CHANG  
**Khen Rinpoche Geshe Thubten Chonyi** PEL SANG PÖ SCEL NGA NE TEG  
 PA CEN PÖ SUNG CIÖ SAB MO LEG PAR TOB PE CA DRIN TANG  
 RAG GHI IÖN DU SCING CAM ÜL WAR GYI WO  
 TUG GE DRO UE DÖN DU SCE SU SÖL  
 SCE NE [CHIANG] DAG SOG DRO UA MA GHIUR NAM CHE TA DANG GNAM PE  
 SEM CEN TAM CE LA TUG TSE UA CEN PÖ GO NE GIN GHI LAB TU SÖL

### **Offerta del mandala breve**

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.

SA SCI PÖ CHI GIUG SCING ME TOG TRAM  
 RI RAB LING SCI GNI DE GHIE PA DI  
 SANG GHIE SCING DU MIG TE ÜL UAR GHI  
 DRO CÜN NAM DAG SCING LA CIÖ PAR SCIOG

### **Dediche generali**

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

GHE UA DI YI GNIUR DU DAG  
 LA MA SANG GHIE DRUB GHIUR NE  
 DRO UA CIG CHIANG MA LÜ PA  
 DE YI SA LA GÖ PAR SCIOG

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

GIANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE  
 MA CHIE PA NAM CHIE GHIUR CIG  
 CHIE PA NGAM PA ME PA IANG  
 GONG NE GONG DU PEL UAR SCIOG

Al pari dell'eroe Manjushri e di Samantabhadra,  
che conoscono la realtà così come essa è,  
anch'io dedico tutto questo merito nel modo migliore,  
per essere in grado di seguire il loro esempio perfetto.

JAM PEL PA UO JI TAR KYEN PA DANG  
KÜN TU ZANG PO DE YANG DE SCIN TE  
DE DAG KÜN GHYI JE SU DAG LOB CIR  
GHE WA DI DAG TAM CE RAB TU NGO

Dedico tutte queste radici di virtù  
con la dedica considerata suprema  
dai vittoriosi dei tre tempi, andati nella talità,  
affinché le mie azioni portino giovamento.

DÜ SUM SCEG PE GHIEL UA TAM CE KYI  
NGO UA GANG LA CIOG TU NGAG PA DE  
DAG GHI GHE UE TSA UA DI KÜN KYANG  
ZANG PO CIÖ CIR RAB TU NGO UAR GHYI

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.

DAG SO GI GNE SAG PE GHE UA DI  
TEN DANG DRO UA CÜN LA GANG PEN DANG  
CHIE PAR GE TSÜN LO SANG DRAG PA YI  
TEN PE GNIN PO RING DU SEL GE SCIOG

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

In questo paese circondato da montagne innevate,  
tu sei la sorgente di ogni beneficio e felicità.  
Potente Cenresig, Tenzin Ghiatso, ti prego di rimanere  
fino alla fine dell'esistenza ciclica.

GANG RI RA UE COR UE SCING CAM DIR  
PEN DANG DE UA MA LÜ GIUNG UE NE  
CEN RE SIG UANG TEN DZIN GHIA TSO YI  
SCIAB PE SI TE BAR DU TEN GHIUR CIG

Il Gioiello che esaudisce i desideri,  
Fonte di ogni singolo beneficio e felicità in questo mondo,  
All'incomparabilmente gentile Tenzin Gyatso, rivolgo la mia supplica:  
Possano tutti i tuoi santi desideri essere spontaneamente esauditi.

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA  
 GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR  
 KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA  
 SÖL WA DEB SO ZHE DÖN LHÜN DRUB SHOG

**Un flusso eccellente di nettare d'immortalità:**

Supplica di lunga vita a Khen Rinpoche Ghesce Thubten Chonyi

CHOG CHÜI GYÄL WA SÄ CHÄ THAM CHÄ KYI  
 DÜL WAR MA NÜ NYIG DÜ DRO NAM DANG  
 MONG CHEN DAG LA LHAG PAR TSE WAR DZÄ  
 GANG LA GANG DÜL KHÄ TSÜN GYÜ DÜL WÄI  
 CHOG CHÜI GYÄL WA KÜN LÄ KA DRIN CHE  
 SHE NYEN DAM PA KU TSHE ZHAB PÄ TÄN  
 SÖL WA DEB SO DAG GYÜ JIN GYI LOB

Manifesti un'eccezionale compassione verso gli esseri di quest'epoca degenerata,  
 che tutti i conquistatori delle dieci direzioni e i loro figli non possono soggiogare,  
 compresi gli esseri molto confusi come me.

Colto, virtuoso e disciplinato, mi guidi secondo le mie necessità.

Sei più gentile di tutti i conquistatori delle dieci direzioni.

O santo amico virtuoso, ti prego di vivere a lungo!

Ti supplico: benedici il mio continuum!

**THUB TÄN MI NYAM GONG DU PEL WA DANG**  
 JAM GÖN LA MA GYÄL WA NYI PA YI  
 SER JANG TSO MA TA BÜI TÄN PA DI  
 DZIN CHING PEL LA DA ME SHE NYEN CHOG  
 KU TSHE YÜN TÄN SÖL DEB JIN GYI LOB

Diffondi gli **insegnamenti del Muni (Thubten)** senza offuscarli.

e sostieni e propaghi gli insegnamenti di Jamgon Lama [Tsongkhapa], il secondo  
 conquistatore,

che sono come oro raffinato.

O supremo, impareggiabile, virtuoso amico,

ti prego di vivere a lungo - ti prego di concedere le tue benedizioni!

TÄN DER DAG CHAG THÖ DANG SAM PA GOM  
 NAM KHA TA BÜI KA DRIN TSHÄ ME KYANG  
 SHE NYEN DAM PA KU TSHE YÜN DU TÄN  
 SÖL WA DEB SO DAG GYÜ JIN GYI LOB

Ascoltiamo questi insegnamenti, riflettiamo su di essi e meditiamo.

La gentilezza che ci dimostri è incommensurabile come lo spazio.

O santo amico virtuoso, ti prego di vivere a lungo!  
Ti supplico: benedici il mio continuum!

TEN DREL TOG PÄ **CHÖ NYI** TONG PAR TOG  
NÄ LUG TOG PÄ GYU DRÄ LU ME TOG  
THA NYI DRÄL WÄI Ü MÄI LAM ZANG DE  
JEN PAR TÄN NÄ THOG ME KHOR WA YI  
DUG NGÄL GYA TSHO LÄ DRÖL KA DRIN DE  
SAM YÜL LÄ DÄ GE WÄI SHE NYEN KHYE  
KU TSHE YÜN TÄN THUG SHE LHÜN DRUB SHOG

Rivelando in modo limpido l'eccellente via di mezzo, libera dai due estremi.  
in cui si penetra la realtà (**Chonyi**), la vacuità, realizzando il sorgere dipendente  
e si comprende l'infallibile causa ed effetto, realizzando il modo di esistere delle cose.  
Sei gentile nel liberarmi dall'oceano di sofferenza dell'esistenza ciclica senza inizio.  
O inconcepibile e virtuoso amico spirituale, possa tu vivere a lungo,  
e che i tuoi desideri possano essere spontaneamente esauditi!

DENG NÄ ZUNG TE TSHE RAB THAM CHÄ DU  
GE WÄI SHE NYEN KHYE NYI TEN PA LÄ  
LHAG PÄI RE SA ZHAN DU MI TSHÖL WÄ  
THUG JE ZIG LA LAM NA DRANG DU SÖL

D'ora in poi, in tutte le mie vite,  
invece di riporre altrove le mie speranze più profonde,  
mi dedicherò a te, mio virtuoso amico.  
Guardami con compassione e sii la mia guida sul sentiero!

NGÖN CHÄ SAG PA DIG PÄI LÄ LÄ ME  
CHI MAR DRO SA NGÄN SONG NÄ SU DREN  
SI PÄI PHÜN TSHOG ME ÖB TAR THONG NÄ  
DUG NGÄL MI DÖ DUG NGÄL GYU LA NGAM  
DE WA DÖ KYANG DE GYU DRA TAR CHOM  
JAM DANG NYING JE JANG CHUB SEM CHOG DANG  
THAR THUG NÄ LUG TOG PÄI TA WA NAM  
NYUR DU DAG GI THONG WAR JIN GYI LOB

Pur oppressi dalla sofferenza, gli esseri senzienti perseguono le cause della sofferenza;  
mentre desiderano la felicità, distruggono le cause della felicità come se fossero nemici.  
Avendo creato solo azioni negative,  
saranno condotti verso rinascite inferiori in futuro.  
Ti prego di concedere la tua benedizione affinché, vedendo come i piaceri dell'esistenza  
ciclica siano simili a un pozzo di fuoco,  
possa generare rapidamente amore, compassione e la mente suprema dell'illuminazione.  
e scoprire la visione che realizza il modo di dimorare finale.

SANG GYÄ LÄ KYANG KÖN PÄI DAM PA CHOG  
 LA ME DOR JE THEG PÄI GOR ZHUG NÄ  
 RIM NYI ZAB MÖI NÄL JOR THAR CHHIN TE  
 KU SUM GO PHANG NYUR DU THOB PAR SHOG

Essendoti impegnato nell'insuperabile Vajrayana,  
 che è anche più raro dei Buddha,  
 possa io completare gli yoga dei due profondi stadi,  
 e raggiungere rapidamente lo stato dei tre corpi!

### **Preghiera per il rapido ritorno di Lama Zopa Rinpoce** di Sua Santità il XIV Dalai Lama, Tenzin Ghiatso

*Da me tön pa ghiel se gnen rang tsciog  
 Lo sang ghiel wa yab se ghiü par ce  
 Rab jam scing ghi kyab yül ma lü pe  
 Deng dir mön pa drub pei ghe leg tsöl*

Insegnante incomparabile e assemblea dei figli dei vincitori, śrāvaka e pratyekabuddha;  
 Vittorioso Losang, padre e figli, insieme ai maestri del lignaggio;  
 tutti gli oggetti di rifugio delle terre infinite—  
 ti prego concedi la virtù e la bontà per realizzare questa preghiera qui e ora.

*Yong su dzog pei **thub ten** rin po ce  
 Sce dang drub pe dzin cing pel wa la  
 Nam yang mi zhum **zö pei** go cia cen  
 Tsung me je tsün la mar söl wa deb*

Nel tenere e diffondere i preziosi e completi **insegnamenti (ten)** del **Muni (thub)**  
 con le spiegazioni e la pratica,  
 hai indossato l'armatura della **pazienza (zopa)** che non si scoraggia mai—  
 incomparabile venerabile guru, faccio richiesta a te.

*Phen de ma lü jung wei go cig pu  
 Ghiel wei tän dang ma ghiur dro wa yi  
 Dön la cig tu tsön pa dze pei mur  
 Lo bur sci war sceg dir yi re phang*

Mentre ti sei impegnato con concentrazione univoca per la  
 salvezza degli insegnamenti del Vittorioso,  
 unica porta attraverso la quale emergono tutti i benefici e  
 felicità, e per le madri esseri viventi  
 te ne sei andato all'improvviso nella pace, che grande perdita!

*Ön tang ciog sum ghia tshöi jin lab dang*

*Ghiel se nam kyi thug kye lab po ce  
Lu me den pe yang trül sar pei dzum  
Kel sang dül jei pel du gnur sce sciog*

Tuttavia, grazie alla verità non ingannevole dell'oceano di benedizioni dei Tre Rari e Supremi e le grandi onde di bodhicitta dei figli dei vittoriosi, possa il sorriso di una nuova reincarnazione essere velocemente raggiante di gloria per i discepoli fortunati.