

*I dieci gioielli nascosti  
dei Lama Kadampa*

། །དཀར་གདམས་ལུགས་ནོར་བུ་  
བཞུགས་སོ།།

*dí Zhabkar Tsciogdrug Rangdrol*

**FPMT**



Lama Zopa Rinpoche  
Practice Series

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

© 2020

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in una qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, mezzi di archiviazione o tecnologie conosciute o non ancora sviluppate, senza il permesso scritto dell'editore..

Set in Calibri 12/15, Lydian BT and Monlam Uni Ouchan 2.

### *Note tecniche*

Istruzioni o consigli di Lama Zopa Rinpoce sono sono contrassegnati con il simbolo ❖. Per esempio:

---

❖ Poi recita le seguenti strofe e medita sul guru che entra nel cuore.

---

Corsivo e caratteri più piccoli indicano istruzioni e commenti trovati nei testi tibetani e non sono da recitare.

*Questo è come seguire correttamente l'amico virtuoso, [la radice del sentiero per la completa illuminazione].*

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

# I dieci gioielli nascosti dei Lama Kadampa

*Semplicemente ricordando i dieci gioielli nascosti dei Kadampa, la forza delle affezioni mentali collassa, la barca del karma negativo malvagio si disintegrerà e, si potrà raggiungere la beata terra del rimedio. Pertanto, se qualcuno possiede questi dieci gioielli nascosti, otterrà velocemente la liberazione e l'illuminazione senza difficoltà, nonché raggiungerà la felicità in questa e in tutte le vite future.*

THUB PE WANG PO DRIN CEN LA MA SOG

**Richiedo ai guru diretti e del lignaggio,**

NGÖ GHIÜ LA MA NAM LA SÖL WA DEB

**come al Signore dei Soggiogatori, il gentile Guru e così via:**

DAM PA GONG ME NAM THAR JI SCIN DU

**per favore benedicimi affinché io rinunci a questa vita come hanno**

TSE DI LO YI THONG PAR JIN GHI LOB

**fatto gli esseri santi del passato descritto nelle loro biografie.**

GNAM ME ZE TSANG SE PO DE GNI KYI

**Avendo osservato la malattia, la vecchiaia e la morte, l'ineguagliato figlio di Sciuddhodana**

NA GA CI WA SIG PE THUG KYO NE

**provò una grande tristezza e abbandonò la guida del regno.**

GHIEL SI PANG NE NA RA DZA NEI DRAM

**Dopo sei anni, avendo vissuto l'austera vita dell'asceta,**

LO DRUG KA WA CE THAR DZOG SANG GHIE

**egli si illuminò sulle rive del grande fiume Naranja.**

DE SCIN DAM PA GONG MA THAM CE KYI

**Così come si legge nelle storie degli esseri santi del passato,**

MI TAG CI WA SAM PE THUG KYO NE

**che, dopo aver riflettuto sull'impermanenza e la morte, hanno provato grande tristezza,**

TSE DI LÖ TANG EN PAR GNAM LEN DZE

**rinunciato a questa vita, praticato in luoghi solitari e**

TSE CIG SANG GHIE THOB PE NAM THAR SCIN

**raggiunto l'illuminazione in una sola vita.**

RANG YANG NAM CI CIA ME TSÜL SAM NE

**Nello stesso modo, riflettendo sull'incertezza del momento della morte pensa:**

DAM CIÖ NAM DAG ONG DU ME TER WE

**perché io non dovrei abbandonare le attività di questa vita –**

TSE DI DE KYI GNEN DRAG WANG THANG DANG

**i piaceri, la reputazione, il potere,**

PHA YÜL SCING KHANG GNE DREL ZE NOR SOG

**il paese, i campi, la casa, i parenti, il cibo e le ricchezze –**

TSE DI JA WA LO YI CI MI TONG

**visto che sono cose che ostacolano la pura pratica del Dharma?**

CIÖ GÖ SUM DANG LHUNG ZE LA SOG PA

**A parte gli indispensabili mezzi per la sopravvivenza,**

RANG GNI TSO WE YO JE MA TOG PA

**le tre vesti, la ciotola per la questua e così via,**

SER DANG YIB SOG LHAG PE YO JE NI

**io non conserverò per me stesso,**

RANG GHI DÖN DU RIL TSAM MI CIANG NGO

**alcun oggetto extra come oro, gioielli o altro.**

DAG LA NGHE PAR ONG WA CI WA YIN

**Ciò che certamente accadrà è che morirò.**

DE TSE NOR DANG KHOR SOG KYI MI PHEN

**In quel momento ricchezza, famiglia, amici non potranno essermi di beneficio.**

DE DANG DREL WE LHAG PAR DUG NGEL GHIUR

**Non solo, proverò sofferenza nel separarmi da essi.**

DE TAR SAM NE TSE DI TSO THAB PANG

**Riflettendo in questo modo devo abbandonare la ricerca delle cose di questa vita.**

### *I quattro affidamenti*

LO PHUG CIÖ TE CIÖ PHUG TRANG LA TE

**Devo affidare le profondità dei miei sentimenti al Dharma.  
Devo affidare le profondità del Dharma al mendicante.**

TRANG PHUG SHI TE SHI PHUG DRAG LA TE

**Devo affidare le profondità del mendicante alla morte.  
Devo affidare le profondità della morte alla grotta.**

### *I tre vajra*

THEB ME DOR JE NGÖN DU LEG PAR JA

**Devo andare avanti con il vajra svincolato.**

---

❖ Proseguendo con la mente di vajra, non abbandonando la rinuncia a questa vita, pratico il Dharma senza essere vincolato da chi mi è caro.

---

THREL ME DOR GE GE LA GIOG

**Devo sicuramente lasciare andare il vajra senza timore.**

---

❖ Lascio alle spalle tutte le preoccupazioni mondane: “Qualsiasi cosa dicano di me, buona o cattiva che sia, sarò risoluto, quando andrò nel mondo avrò rinuncia per questa vita”. Questa mente è “il vajra senza timore.”

---

YE SCE DOR JE RANG DANG DROG

**Devo essere accompagnato dal vajra di saggezza trascendente.**

---

❖ Devo integrare il Dharma nella mia vita senza trasgredire l'impegno preso di rinunciare a questa vita.

---

## *Le tre pratiche*

MI DREL NE BÜ

**Devo praticare per essere espulso dal rango degli umani,**

---

❖ Devo distinguermi da quegli esseri umani mondani attaccati a questa vita. Manterrò una posizione di umiltà, indossando stracci.

---

KYI DREL GNEG

**raggiungere il livello dei cani,**

---

❖ Accetterò la mancanza di cibo, vestiti e reputazione. Indipendentemente da quanta fame, sete o privazioni dovrò affrontare, supporterò tutto ciò per la pratica del Dharma.

---

LHA DREL THOB SOG GNAM LEN GIA

**e ottenere lo stato dei deva.**

---

❖ Abbandonando gli interessi mondani e completando la pratica in luoghi solitari si ottiene lo stato sovramondano di deva dei deva, – l'illuminazione – in questa vita..

---

DI DAG KA DAM PHUG NOR CIU

**Questi sono i dieci gioielli nascosti dei Khadampa.**

DOR NA MI TAG CI WA DA TA ONG

**In breve, impermanenza e morte sopraggiungeranno presto.**

DA NI RANG GHI RANG GNI MA LU WAR

**Ora, non ingannandomi più,**

NOG CIUNG LOG KHYUG TSAM GHI MI TSE DI

**libererò questa vita umana, che è un mero lampo,**

THRÜL NANG DE KYI GIG TEN GIA WA DANG

**dai piaceri accattivanti e dalle attività mondane**

DUG NGEL GHIA TSO CE LE DRÖL GHIUR NE

**e dal grande oceano di sofferenza.**

LHAG PAR MAR GHIUR DRIN CEN DRO KÜN CE

**Per raggiungere la completa illuminazione, suprema, grande beatitudine,**

LA ME DE CEN DZOG JANG THOB CIR DU

**specialmente per tutti gli esseri transmigratori, gentili madri,**

KE CIG GNI DIR LÖ TONG DÜ LA BAB

**per me il momento è arrivato, proprio in questo istante, di rinunciare a tutti i lavori di questa vita.**

LA ME THUG JE RANG GHI GHE WE THÜ

**Grazie alla compassione del guru e alla mia virtù,**

THÜN THOG DI RU LO YI THONG WAR SCIOG

**possa io rinunciare alle attività per questa vita adesso.**

*Recitando e riflettendo sul significato di queste parole, si sarà in grado di rinunciare rapidamente a tutte le attività per questa vita.*

## Colophons

### *Colophon originale:*

Questo discorso, impregnato delle benedizioni dello yoghi erudito Zhabkar Tsciogdrug Rangdröl, è stato leggermente modificato dall'umile, ignorante mendicante senza Dharma, chiamato in questa vita Thubten Zopa. È stato scritto con l'intenzione che, se io e quelli che sono come me, quando recitiamo le preghiere del Lamrim nella Lama Ciöpa, recitassimo queste parole dopo il versetto che inizia "Rendendosi conto di come questo corpo di libertà e ricchezze ..." (LC 85), sarebbe di grande beneficio per ispirare il Dharma nei nostri continuum mentali. Con ciò, possano tutti gli esseri trasmigratori essere liberati dalla schiavitù degli otto dharma mondani e raggiungere rapidamente la più alta e completa illuminazione. Sarebbe ottimo recitare questo testo anche quando vengono insegnati altri testi in lamrim.

### *Colophon dell'editore:*

Tradotto da Lama Zopa Rinpoce, con l'assistenza della Ven. Tsenla, 10 Marzo, 1999, a Kachoe Dechen Ling, Aptos, CA, USA, e dettato alla Ven. Lhundup Nyingje. Editeto da Kendall Magnussen, Luglio 2004. Ulteriori aggiornamenti, delle righe mancanti tradotte, e fonetica delle trascrizioni aggiunte dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Translation Services, Aprile 2015. Traduzioni revisioante da Joona Repo, FPMT Translation Services, April 2015.

Traduzione italiana della Ven. Siliana Bosa.



Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition