

*Preghiere per la lunga vita di  
Sua Santità il Dalai Lama e il  
Tibet*

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](http://www.fpmt.org)

© 2008, 2019.

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.

Scritto in Calibri 12/15, Century Gothic, Helvetica Light, Lydian BT, e Monlam Uni OuChan2.

# *Preghiere per la lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama*

*ed essere in grado di seguire tutti i suoi consigli*

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

---

La preghiera di lunga vita per Sua Santità il Dalai Lama estesa, *Canto che dona l'immortalità*, vai a pag. 6.

---

GIG TEN KHAM DIR PHEN DE MA LÜ PA<sup>1</sup>

**Gioiello che esaudisci i desideri,**

GANG LE GIUNG WE SAM PHEL YI SCIN NOR

**fonte di ogni singolo beneficio e felicità in questo mondo,**

KA DRIN TSUNG ME TEN DZIN GHIA TSO LA

**incomparabilmente gentile, Tenzin Ghatso, ti supplico:**

SÖL WA DEB SO THUG SCE LHÜN DRUB SCIOG

**possano i tuoi santi desideri essere esauditi spontaneamente.**

---

1 Lama Zopa Rinpoce consiglia di sostituire la comune preghiera per Sua Santità con quella soprascritta.

GANG RI RA WE KOR WE SCING KHAM DIR

**Nel paese circondato da montagne innevate,**

PHEN DANG DE WA MA LÜ JUNG WE NE

**tu sei la sorgente di ogni beneficio e felicità.**

CEN RE SIG WANG TEN DZIN GHIA TSO YI

**Potente Cenresig, Tenzin Ghatso,**

SCIAB PE SI THEI BAR DU TEN GHIUR CIG

**ti prego di rimanere sino alla fine dell'esistenza ciclica.**

## *Preghiera che esaudisce spontaneamente tutti i desideri*

TONG GNI GNING JE ZUNG DU JUG PE LAM

**Salvatore della Sapienza della Terra delle Nevi e degli esseri  
trasmigratori,**

CE CER SEL DZE GANG CEN TEN DRÖI GÖN

**tu che con chiarezza tracci il sentiero che unisce la vacuità con la  
compassione,**

CIAG NA PE MO TEN DZIN GHIA TSO LA

**detentore del Loto, Tenzin Ghatso, ti supplico**

SÖL WA DEB SO SCE DÖN LHÜN DRUB SCIOG

**possano tutti i tuoi santi desideri essere immediatamente  
soddisfatti.**

## *Ricordare la gentilezza di Sua Santità il Dalai Lama e del popolo tibetano*

---

Lama Zopa Rinpoce ha composto questa preghiera e ha richiesto a tutti i centri, progetti e servizi dell'FPMT di recitarla soprattutto quando si fanno delle pratiche di gruppo.

---

Il mio oggetto di rifugio

e di tutti gli esseri trasmigratori

in tutte le nostre vite,

è l'incarnazione dei Tre Rari e Supremi,

colui che racchiude i tre rifugi in uno:

il Guru: il gioiello che esaudisce i desideri, Sua Santità il Dalai Lama.

Il Maestro: Padmasambhava,

i Re del Dharma: Songtsen Gampo e Trisong Detsen,

l'abate: Sciantarakscita,

e gli innumerevoli esseri santi

che preservarono e diffusero il Dharma di Buddha in Tibet,

e il popolo Tibetano che lo praticò  
e servì il buddhismo molto fedelmente per un migliaio di anni,  
come anche coloro che, insieme a molti altri,<sup>1</sup>  
morirono sacrificando la loro vita per il Tibet e Sua Santità,  
possano tutti i loro positivi desideri essere immediatamente esauditi.

Grazie alla loro illimitata gentilezza  
il sole del buddhismo tibetano è oggi sorto in Occidente, che è una  
terra buia.  
Ma adesso che ho incontrato il Dharma,  
ho ricevuto il corpo umano perfetto  
che mi permette di condurre una vita significativa.<sup>2</sup>

Il nostro rifugio e salvatore, il supremo: Sua Santità il Dalai Lama e il  
popolo tibetano sono stati molto gentili con noi!

Ricordando questo facciamo le seguenti preghiere di dedica:

Possano tutti i desideri di Sua Santità il Dalai Lama essere  
immediatamente coronati da successo;

possa La Terra delle Nevi del Tibet ottenere libertà pura

e sviluppare il Dharma di Buddha in Tibet perfino più di prima;

e possano tutti gli esseri, madri trasmigratori, realizzare l'illuminazione  
velocemente!

---

1 Questo include persone occidentali, cinesi, indiani e altre.

2 Il corpo umano perfetto è di beneficio sia temporaneamente (per realizzare la felicità delle vite future), sia definitivamente (per realizzare la felicità della liberazione e della completa illuminazione) e perfino in un solo secondo (col mettervi nelle condizioni di usare ogni momento per realizzare la felicità).

## *Preghiera per il Tibet*

DOR NA GÖN PO CEN RE ZIG WANG GHI

**In breve, possano i buoni frutti di qualsiasi preghiera estesa**

SE CCE GYÄL WE CEN NGAR GANG CEN SCING

**fatte dal potente Salvatore Cenrezig proteggere completamente La Terra delle Nevi**

YONG ZUNG GYA CHHEN MÖN LAM GANG DZÄ PÄI

**alla presenza dei buddha e loro figli,**

DRÄ ZANG DENG DIR NYUR DU CHHAR WAR SÖL

**manifestati qui e ora.**

*Preghiera per essere in grado di dedicarsi correttamente a Sua Santità il Dalai Lama e seguire tutti i suoi consigli.*

CIAG NA PE MÖI GIN LAB DÜ TSII GHIYÜN

**Possa il flusso di nettare delle benedizioni del Detentore del Loto,**

DAG SOG GNING GHI ZUNG SU TAG MIN CING

**entrare sempre nei nostri cuori e nutrirli con forza.**

KA SCIN DRUB PE CIÖ PE RAB GNEN NE

**Possiamo noi compiacerti con l'offerta delle pratiche dedicate a te,**

KÜN SANG CIÖ CIOG GHIA TSO THAR SÖN SCIOG

**possiamo noi andare oltre le sponde delle perfette azioni compassionevoli.**

## *Canto che dona l'Immortalità*

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

OM SVASTI

RAB GIAM GHIEL WEI SANG SUM MA LÜ PA  
 GANG DÜL CIR IANG CIAR UE GHIU TRÜL GAR  
 SI SCI GHE LEG CÜN GUNG YI SCIN NOR  
 NGÖ GHIÜ DRIN CEN LA ME TSOG NAM LA  
 DAG CIAG DUNG SCIUG DRAG PÖ SÖL DEB NA GANG CEN GÖN  
 PO TEN DZIN GHIA TSO YI  
 CU TSE MI SCIG CHEL GHIAR RAB TEN CING SCE DÖN LHÜN  
 GHYI DRUB PAR GIN GHYI LOB

**Alle assemblee dei benevoli maestri, sia presenti che del passato,  
 gioielli che esaudiscono i desideri e origine di tutte le eccellenze  
 del samsara e del nirvana,  
 che come magica danza appaiono in qualsiasi modo adatto ai  
 discepoli  
 facciamo richiesta con intenso desiderio:  
 esaudite l'aspirazione che Tenzin Ghatso, signore della terra delle  
 nevi,  
 possa vivere imperituro per cento eoni e i suoi scopi possano  
 realizzarsi spontaneamente.**

CIÖ YING CÜN SEL CHIÖN DANG GNAM GIUG PE  
 DÜL DREL DE CEN IE SCE GHIU ME TRIN  
 DRANG ME TEN DANG TEN PE CHYIL COR DU  
 CIAR UE YI DAM LHA TSOG TAM CE LA  
 DAG CIAG DUNG SCIUG DRAG PÖ SÖL DEB NA  
 GANG CEN GÖN PO TEN DZIN GHIA TSO YI  
 CU TSE MI SCIG CHEL GHIAR RAB TEN CING  
 SCE DÖN LHÜN GHYI DRUB PAR GIN GHYI LOB

**Alle assemblee di divinità-ydam, apparizioni immateriali della  
 saggezza di grande beatitudine che agiscono, come nuvole,  
 nell'intero cielo del dharmadhatu e appaiono come innumerevoli**

**mandala di sostegno e sostenuto, facciamo richiesta con intenso desiderio:**

**esaudite l'aspirazione che Tenzin Ghiatso, signore della terra delle nevi, possa vivere imperituro per cento eoni e i suoi scopi possano realizzarsi spontaneamente.**

PANG TOG IÖN TEN LHÜN DZOG TRIN LE CHI  
 NANG UA DRO CAM GHIA TSOR TAG TSEN PE  
 PEN DZE TOB CIU NGA UA LHA YI LHA  
 RAB GIAM DÜ SUM GHIEL UA TAM CE LA  
 DAG CIAG DUNG SCIUG DRAG PÖ SÖL DEB NA  
 GANG CEN GÖN PO TEN DZIN GHIA TSO YI  
 CU TSE MI SCIG CHEL GHIAR RAB TEN CING  
 SCE DÖN LHÜN GHYI DRUB PAR GIN GHYI LOB

**Alle assemblee degli infiniti conquistatori dei tre tempi, completi in realizzazioni e cessazioni, dotati di dieci poteri, dei degli dei, che beneficiano gli esseri in oceani di mondi samsarici con il gioco perenne della luce delle loro azioni, facciamo richiesta con intenso desiderio: esaudite l'aspirazione che Tenzin Ghiatso, signore della terra delle nevi, possa vivere imperituro per cento eoni e i suoi scopi possano realizzarsi spontaneamente.**

GIG TEN SUM LE GANG GHI NGHE DRÖL SCING  
 CIOG TU SCI UA NAM GIANG NOR BÜ TER  
 SAG ME MI IO CÜN SANG GHE UE PEL  
 TEG SUM DAM PE CIÖ CHYI TSOG NAM LA  
 DAG CIAG DUNG SCIUG DRAG PÖ SÖL DEB NA  
 GANG CEN GÖN PO TEN DZIN GHIA TSO YI  
 CU TSE MI SCIG CHEL GHIAR RAB TEN CING  
 SCE DÖN LHÜN GHYI DRUB PAR GIN GHYI LOB

**Alle collezioni del santo Dharma dei tre veicoli, miniere di pace suprema totalmente purificata, abbondanti di virtù, immote, interamente buone ed immacolate, che liberano definitivamente dai tre reami, facciamo richiesta con intenso desiderio: esaudite l'aspirazione che Tenzin Ghiatso, signore della terra delle nevi,**



**possa vivere imperituro per cento eoni e i suoi scopi possano realizzarsi spontaneamente.**

SI PE TRÜL COR GIOM LA CE PA UE  
 DEN DÖN NGÖN SUM GEL UE IE SCE CEN  
 NAM TAR DOR GEI DRONG LE MI CE PA  
 RIG DRÖL PAG PE GHE DÜN TAM CE LA  
 DAG CIAG DUNG SCIUG DRAG PÖ SÖL DEB NA  
 GANG CEN GÖN PO TEN DZIN GHIA TSO YI  
 CU TSE MI SCIG CHEL GHIAR RAB TEN CING  
 SCE DÖN LHÜN GHYI DRUB PAR GIN GHYI LOB

**Alle assemblee di arya Sangha, conoscitori e liberi, dotati della saggezza che comprende direttamente il vero significato, irremovibili dalla città-vajra della liberazione, che sono eroici nel frantumare il meccanismo del ciclo delle rinascite, facciamo richiesta con intenso desiderio: esaudite l'aspirazione che Tenzin Ghiatso, signore della terra delle nevi, possa vivere imperituro per cento eoni e i suoi scopi possano realizzarsi spontaneamente.**

CA CIÖ SCING DANG NE IÜL DUR TRÖ DU  
 DE TONG GNAM GHIAR RÖL PE TSE GIO YI  
 NEL GIOR LAM SANG DRUB LA DROG DZE PE  
 NE SUM PA UO CA DRÖ TSOG NAM LA  
 DAG CIAG DUNG SCIUG DRAG PÖ SÖL DEB NA  
 GANG CEN GÖN PO TEN DZIN GHIA TSO YI  
 CU TSE MI SCIG CHEL GHIAR RAB TEN CING  
 SCE DÖN LHÜN GHYI DRUB PAR GIN GHYI LOB

**Alle assemblee di eroi e di dakini dei tre luoghi, che assistono gli yoghi nella terra delle veleggiatrici del cielo, nei luoghi, nei posti e nei cimiteri, nell'ultimare l'eccellente sentiero con il gioco che gode di beatitudine e vacuità in cento modi, facciamo richiesta con intenso desiderio: esaudite l'aspirazione che Tenzin Ghiatso, signore della terra delle nevi, possa vivere imperituro per cento eoni e i suoi scopi possano realizzarsi spontaneamente.**

DOR GE CIANG GHI CA TAG CIAG GHIE DÜ  
 MI DREL REL PE TÖ DU GNER CÖ NE  
 TEN DANG TEN DZIN CHIONG UE TU TSEL CEN  
 IE SCE CEN DEN TEN SUNG GHIA TSO LA  
 DAG CIAG DUNG SCIUG DRAG PÖ SÖL DEB NA  
 GANG CEN GÖN PO TEN DZIN GHIA TSO YI  
 CU TSE MI SCIG CHEL GHIAR RAB TEN CING  
 SCE DÖN LHÜN GHYI DRUB PAR GIN GHYI LOB

**Agli oceani di protettori del Dharma dagli occhi di saggezza, che portano sui capelli il nodo inseparabile come sigillo del mandato di Vajradhara e sono abili nel proteggere la dottrina e i suoi detentori, facciamo richiesta con intenso desiderio: esaudite l'aspirazione che Tenzin Ghiatso, signore della terra delle nevi, possa vivere imperituro per cento eoni e i suoi scopi possano realizzarsi spontaneamente.**

DE TAR LU ME CHIAB CHYI CIOG NAM LA  
 SCIUG DRAG GNING NE GÜ PE SÖL TAB TÜ  
 MI SE GNIG ME SUG NGÜ RAB NAR UE  
 DAG SOG GIANG GONG DRO UE GÖN CIG PU  
 NGA UANG LO SANG TEN DZIN GHIA TSO CIOG  
 SANG SUM MI SCIG MI GHIUR MI NUB PAR  
 SCIOM SCIG IONG DREL DOR GE GNING PÖ TRIR  
 CHEL PA GHIA TSOR IO ME TAG TEN SCIOG

**Per la virtù di questa richiesta con intensa sincera devozione ai supremi infallibili rifugi, possa il solo protettore degli esseri della terra delle nevi tormentati dalle incessanti torture dell'età degenerata, l'eccezionale Nauang Losang Tenzin Ghiatso dai tre segreti indistruttibili, immutabili e intramontabili, rimanere saldo per sempre sull'indistruttibile trono di essenza-vajra per oceani di eoni, incrollabile.**

RAB GAM GHIEL UA CÜN GHYI DZE PE CUR  
 GNING TOB TRAG PAR SUNG UE LAB CEN GHYI

TRIN LE CÜN PEN NOR BÜ GNING PO CEN  
SCE PA GI SCIN LHÜN GHYI DRUB GHIUR CIG

**Possano avverarsi spontaneamente i desideri di colui che possiede l'essenza dei gioielli e porta sulle sue spalle coraggiose la responsabilità di tutti gli infiniti atti dei Conquistatori, beneficiando tutti con le potenti onde delle sue azioni.**

DE TÜ DZOG DEN CHEL SANG NAM CHE GO  
LÜ CEN NGHEL SÖ CI DU TAG DRÖL SCING  
TUB TEN CIOG DÜ CÜN TU RAB DAR UE  
GHE TSEN SI SCI TSE MOR GHIE GHIUR CIG

**Possa così la porta celeste dell'età della perfezione dell'eone fortunato aprirsi e liberare per sempre gli esseri nella rinfrescante primavera. Possano i segni fortunati dello svilupparsi della dottrina del Saggio in tutti i tempi e luoghi diffondersi fino alle vette del samsara e nirvana**

CIAG NA PE MÖ GIN LAB DÜ TSI GHIÜN  
DAG SOG GNING GHI SUNG SU TAG MIN CING  
CA SCIN DRUB PE CIÖ PE RAB GNEN NE  
CÜN SANG CIÖ CIOG GHIA TSO TAR SÖN SCIOG

**Detentore del loto, fa' sì che il tuo flusso di nettare ispiratore maturi per sempre coraggio in me e negli altri, e compiaciuto dell'offerta della pratica come insegnataci, permettimi di attraversare l'oceano della suprema condotta di Kuntu Sangpo.**

ME GIUNG SE CE GHIEL UE GIN LAB DANG  
TEN DREL LU UA ME PE DEN PA DANG  
DAG GHI LHAG SAM DAG PE TU TOB CHYI  
MÖN PE DÖN CÜN DE LAG GNUR DRUB SCIOG

**Per il potere dell' ispirazione dei conquistatori e dei loro figli meravigliosi, della verità infallibile dell'origine dipendente e della nostra pura motivazione straordinaria, possano tutti i fini desiderati venire facilmente e velocemente realizzati.**

**Colophons:**

Preghiere estratte dall'FPMT Libro preghiere per ritiri, Portland: FPMT Education Services, 2016.

*Canto che dona l'immortalità, Preghiera per la lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama* (gong sa skyabs mgon chen po'i zhabs brtan gsol 'debs 'chi med grub pa'i dbyangs snyan): composta dai due tutori di Sua Santità il Dalai Lama, Trijang Rinpoce e Ling Rinpoce. Tradotta dal Ghesce Thupten Jinpa, 2002.

Preghiera di lunga vita per Sua Santità il Dalai Lama (aggiornata per sostituire GA RI RA WE secondo le istruzioni di Lama Zopa Rinpoce, Gennaio 2019). Tradotta dalla Ven. Thubten Dekyong (Tsenla), Gennaio 2019, Root Institute, India. Editata dalla Ven. Joan Nicell, FPMT Education Services, e controllata dalla Ven. Ailsa Cameron, Marzo 2019. Lama Zopa Rinpoce ha cambiato DE KYI nella prima riga con PEN DE, e CIOG nella terza riga a LA, e sostituito l'ultima riga RA KUTSCE TEN CHING DZE TRIN GHIYA GHIYUR CHIG, Maggio 2019. Traduzione corretta dalla Ven. Joan Nicell, Maggio 2019.

## *Il mantra del santo nome di Sua Santità il Dalai Lama*

ཨོཾ་གུ་རུ་བཟླ་བ་རྣམ་པ་རྒྱལ་བ་ཀ་མཁུ་བྱི་ལྷ་གྲུ་ལ་ཏི་  
ལྷོ་ན་ལུ་ས་ན་རྣམ་ས་ལུ་བ་བྱི་ལྷ་བ་ས་བ་སི་ལྷོ་ལྷོ།

OM AH GURU VAJRADHARA BHATTARAK MANJUSHRI  
VAGHINDRA SUMATI JNANA SCIASANA DHARA SAMUDRA SHRI  
BHADRA SARVA SIDDHI HUM HUM



*Sua Santità il XIV Dalai Lama*

## *Come prendersi cura dei libri di Dharma*



I libri di Dharma contengono gli insegnamenti del Buddha; hanno il potere di proteggerci dalle rinascite inferiori e di indicare la via per la liberazione. Perciò devono essere trattati con rispetto – non appoggiarli sul pavimento, nè metterli dove le persone si siedono o camminano – e non calpestarli. Devono essere protetti e coperti quando devono essere trasportati; devono essere tenuti in posti alti e puliti separati dalle cose mondane. Oggetti ordinari non devono essere messi sopra

ai testi di Dharma. Leccare le dita per girare le pagine è una cattiva abitudine e anche karma negativo. Se si ha la necessità di eliminare degli scritti di Dharma, devono essere bruciati anzichè essere gettati nella spazzatura. Quando si bruciano, prima di tutto recita una preghiera o un mantra, come OM AH HUM. Quindi, puoi visualizzare le lettere dei testi che si assorbono nella sillaba AH, poi la AH si assorbe dentro di te, trasmettendo la saggezza nel tuo continuum mentale. Dopo, mentre continui a recitare OM AH HUM, puoi bruciare i testi.

Lama Zopa Rinpoce ha consigliato che le foto e le immagini degli esseri santi, divinità, o altri oggetti sacri non devono essere bruciati. Invece devono essere messi con rispetto dentro a stupa, su di un albero, o altri posti elevati e puliti. È stato suggerito di collocarli in piccoli contenitori e sigillarli. In questo modo le immagini sacre non finiranno per terra.

