

# Le Fondamenta di Tutte le Buone Qualità

di Lama Tsong Khapa

འཕྲིན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ།



JE TSONGKHAPA

(1357-1419)

YON TEN SHIR GHIURMA

## Prefazione

Le Fondamenta di Tutte le Buone Qualità

o

Il Fondamento di ogni realizzazione.

Con la motivazione di trasmettere una sintesi completa degli insegnamenti di Buddha Shakyamuni, Atisha compose un breve testo intitolato "La Lampada sul Sentiero per l'Illuminazione".

300 anni dopo, Lama Tzong Khapa commentò questo testo, in modo esteso e completo, nel suo famoso trattato "La Grande Esposizione degli Stadi sul Sentiero all'Illuminazione" (Lam Rim Chenmo).

Quelli che in seguito vennero chiamati "Insegnamenti di Lam Rim", prendono il loro nome da questo suo testo basilare.

La famosa preghiera di Lama Tzong Khapa, "*Il Fondamento di Tutte le Buone Qualità*" è il compendio più conciso e stimolante disponibile degli insegnamenti del Lam Rim.

In sole 14 strofe Lama Tzong Khapa ci offre una preghiera che copre l'intero sentiero graduale che conduce all'illuminazione: abbastanza breve da poter essere recitata ogni giorno e profonda abbastanza da dover essere studiata per una vita.

Le Fondamenta di Tutte le Buone Qualità

ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ།

YON TEN SHIR GHIURMA

di Lama Tsong Khapa



1

Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io possa vedere  
che la corretta devozione verso il mio gentile Maestro,  
fondamento di tutte le buone qualità, è la radice del sentiero,  
e possa dedicarmi a lui con grande rispetto ed intenso impegno.

2

Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io possa comprendere  
che questa fortunata, eccellente rinascita difficilmente ottenibile,  
è rara e di grande valore, e possa così sviluppare la mente che costantemente,  
giorno e notte, ininterrottamente ne afferra l'essenza.

3

Memore della morte, quando il corpo e la vita, così instabili,  
vengono, come bolle nella corrente d'acqua, velocemente distrutti,  
fermamente convinto che dopo la morte i risultati seguono le azioni,  
bianche o nere, come un'ombra segue il corpo.

4

Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io possa sempre  
essere vigile nella pratica dell'abbandonare anche la più lieve delle  
accumulazioni negative e del compiere tutte le accumulazioni di virtù.

5

Possa io comprendere i difetti del samsara,  
assaporarlo non può essere soddisfacente,  
è la porta di tutte le sofferenze, non può essere oggetto di fiducia.  
Concedetemi le Vostre benedizioni affinché il desiderio  
della liberazione cresca dentro di me.





6

Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io,  
con grande vigilanza, attenzione e consapevolezza,  
spinto da questa pura motivazione,  
possa praticare nella sua essenza il Pratimoksha,  
radice stessa dell'insegnamento.

7

Possa io comprendere che, così come sono caduto nell'oceano del samsara,  
lo sono anche tutti gli esseri — madri.  
Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io possa esercitarmi nella Bodhicitta  
che si impegna a liberare tutti gli esseri trasmigratori.

8

Comprendendo appieno che il produrre un mero desiderio,  
senza il supporto della pratica nella triplice moralità,  
non realizzerò l'illuminazione.  
Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io possa esercitarmi  
con grande impegno nei voti del Bodhisattva.

9

Distogliendomi dagli oggetti negativi  
ed approfondendo correttamente il significato della realtà,  
concedetemi le Vostre benedizioni affinché nel mio continuum mentale possa nascere  
velocemente il sentiero che unisce la calma dimorante e la saggezza.

10

Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io,  
essendomi esercitato nei sentieri comuni ed essendo diventato adatto,  
possa entrare facilmente in quel veicolo che è proprio degli esseri fortunati,  
il più alto di tutti, il Veicolo Adamantino (Vajrayāna).

11

Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io possa ottenere  
la genuina certezza riguardo l'insegnamento secondo cui gli impegni  
ed i voti puri sono la base sulla quale si ottengono due tipi di siddhi,  
possa io mantenerli a costo della mia vita.





12

Concedetemi le Vostre benedizioni affinché io comprenda correttamente le classi del Tantra e i punti dei due stadi e non sia mai pigro nel cercare di esercitarmi nelle quattro sessioni dello yoga, ma possa praticare i sacri insegnamenti.

13

Possano quindi i Maestri che mostrano l'eccellente sentiero ed i protettori dei veri praticanti avere lunga vita. Vi prego di concedermi le Vostre benedizioni affinché tutti i tipi di interferenze, interne ed esterne, siano pacificate.

14

In tutte le mie rinascite, possa non trovarmi mai separato dai Maestri perfetti e possa beneficiare dell'abbondanza del Dharma! Perfezionando tutte le qualità degli stadi e dei sentieri possa io ottenere velocemente lo stato di Vajradhara!



## DEDICA

Attraverso il potere di Lama Tsong Khapa,  
che è un amico spirituale del Veicolo Supremo,  
possa io attraverso tutte le mie esistenze non essere allontanato  
per un solo istante dal buon sentiero lodato dai Buddha.





Seguendo la tradizione dei venerabili e rispettabili Lotsawa e Pandita del passato,  
si possa noi, traduttori di oggi, portare continuo beneficio agli Insegnamenti di Buddha ed a tutti gli esseri.  
E possa il prezioso Buddhadharma diffondersi nel mondo ampliandosi  
come la luna crescente e recando buon auspicio a tutti!



འོ་ལ་པ་ལྷོ་བཟང་གྲགས་པ།

A cura di I.M. Nubudi

Pub\CB106-C



**Centro Buddhista Tibetano Giang Ciub**  
**Interreligioso e Interculturale**

via Angelo Mazzi 28  
24018 Villa d'Almè (BG)

