

## TESTO TRADOTTO 'LAM RIM'

LAM RIM E' una parola tibetana che significa 'sentiero graduale' percorso meditazione e studio verso l'illuminazione. E' scritto da un grande erudito LAMA TZONG KAPA nato circa nel 1400 e ha il merito di fondare la tradizione che è la stessa del Dalai Lama.

### Lam Rim

*Il fondamento di tutte le buone qualità è ciò che si ritrova in un venerabile guru;  
Una corretta devozione per lui è la radice del Sentiero  
Avendo chiaramente compreso questo e applicando grande sforzo  
Mi conceda il Buddha la benedizione a fare affidamento sul maestro con grande rispetto.*

*Capire che la preziosa libertà di questa rinascita (come essere umani che seguono il Dharma) è unica,  
È molto significativo ed è difficile da trovare di nuovo,  
Mi conceda il Buddha la benedizione per generare la mente che incessantemente, giorno e notte, prenda  
consapevolezza di questo.*

*Questa vita è impermanente come una bolla d'acqua  
Ricordate quanto essa velocemente decade e come la morte arriva  
Dopo la morte, proprio come l'ombra segue il corpo  
I risultati del karma bianco e nero seguono.*

*Trovare ferma e definitiva convinzione in questo,  
Mi conceda il Buddha la benedizione ad avere attenzione costante  
Per abbandonare anche le minime negatività  
E compiere tutte le azioni virtuose.*

*Cercare la felicità nei piaceri del samsara è la porta a tutte le sofferenze:  
Essi sono impermanenti e quindi non possiamo fare affidamento su di essi.  
Riconoscendo questo difetto,  
Mi conceda il Buddha la benedizione per generare il forte desiderio di liberazione.*

*Guidati da questo pensiero puro,  
Consapevolezza, attenzione, e molta prudenza sorgono.  
La radice degli insegnamenti è mantenere i voti pratimoksha (voti o precetti monacali che portano alla  
liberazione della ciclica esistenza);  
Mi conceda il Buddha la benedizione per eseguire questa pratica essenziale.*

*Proprio come io sono immerso nel mare del samsara,  
Così anche tutti gli altri esseri senzienti, mie madri nelle vite precedenti, lo sono.  
Mi conceda il Buddha la benedizione per comprendere questo, ad esercitarmi nella bodhicitta,  
E ad assumermi la responsabilità di liberare tutti gli esseri senzienti migratori.*

*Anche se ho sviluppato solo bodhicitta, ma non pratico i 3 tipi di moralità,  
Non posso raggiungere l'illuminazione  
Con mio chiaro riconoscimento di questo,  
Mi conceda il Buddha la benedizione a praticare i voti del bodhisattva con grande energia.*

*Una volta che ho pacificato le distrazioni dagli oggetti sbagliati  
E correttamente analizzato il senso della realtà,  
Mi conceda il Buddha la benedizione per generare rapidamente nel mio flusso mentale,  
Il percorso unificato di calma dimorante e la profonda comprensione.*



*Divenuto un puro vascello grazie all'addestramento nel percorso generale,  
Mi conceda il Buddha la benedizione per entrare  
Nella porta sacra dei santi e dei fortunati:  
Il veicolo Vajra supremo.*

*Fino ad ora, la base di compiere le due realizzazioni  
È mantenere i puri voti e il (condotta di un praticante tantrico ) samaya (corpo, parola e mente del Buddha).  
Come sono già diventato fermamente convinto di questo,  
Mi conceda il Buddha la benedizione per proteggere questi voti come la mia vita.*

*Poi, dopo aver compreso l'importanza delle due fasi,  
L'essenza del Vajrayana  
Praticando con grande energia e senza mai rinunciare alle quattro sessioni,  
Mi conceda il Buddha la benedizione per realizzare gli insegnamenti del santo Guru.*

*Come tale, possa il Guru che mostra il percorso nobile  
E gli amici spirituali che lo praticano avere una lunga vita.  
Mi conceda il Buddha la benedizione per pacificare completamente  
Tutti gli ostacoli interni ed esterni.*

*In tutte le mie vite, possa io non essere mai separato dai perfetti Guru,  
Posso io godere del magnifico Dharma.  
Completando così le qualità delle tappe e percorsi,  
Possa io raggiungere rapidamente lo stato di Vajradhara (forma tantrica del Buddha Sakyamuni).*