

༄༅། །རྒྱལ་སྤྱུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་ཞེས་
བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

CELE TREIZECI ȘI ȘAPTE
DE PRACTICI ALE
FIILOR BIRUITORULUI

GHIELSE THOKME SANGPO



Traducere din limba tibetană

SUMATIVIJAYA

© RABTEN JAMPA LING

—2025—

༄༅། རྣམ་ཐོ་ལོ་ཀེ་ཤུ་ར་ཡེ། །

namo lokesvaraye

Închinare Domnului lumii.

- १ གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། །
 འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི། །
 སྤྲ་མ་མཆོག་དང་སྦྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །
 ཉག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །
- २ ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། །
 དམ་ཚེས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །
 དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། །
 རྒྱལ་སྤྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། །
- ३ དལ་འགྱུར་གྱི་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། །
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །
 ཉན་སེམས་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
- ༤ གཉིན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ། །
 དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར། །
 སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན། །
 བ་ཡུལ་སྤྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
- ༥ ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། །
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྒྱེ། །
 དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

1. Mă închin mereu mișcat de devoțiune,
Cu trupul, cuvântul și gândul,
La preainaltul maestru și protectorul Avalokita,
Cel care, deși vede că toate lucrurile
Nu „vin” și nu „pleacă”,
Se sânguește deplin pentru binele ființelor.

2. Cei Treziți cu desăvârșire, sursa de fericire și binefaceri,
S-au ivit din făptuirea preainaltei Dharma.
Și fiindcă făptuirea, la rândul ei,
Depinde de cunoașterea practicilor,
Practicile fiului (ficei) Biruitorului vor fi explicate.

3. Acum, când cu mare greutate a fost dobândită,
Marea luntre a vieții umane cu răgaz și înzeștrări,
A studia, cugeta și medita zi și noapte fără distragere,
Pentru ca din oceanul ciclului renașterii
Să te salvezi pe tine și ceilalți,
Este practica fiului Biruitorului.

4. Atașarea față de cei dragi curge ca un puhoi,
Ura față de dușmani mistuie precum focul,
În beznă întunecată a confuziei,
Ce e de înșușit și lepădat este uitat;
A părăsi locul de baștină
Este practica fiului Biruitorului.

5. Părăsind locurile toxice,
Tulburările treptat se vor împușina.
În absența distragerilor,
Deprinderea cu virtuțile va spori de la sine.
Prin claritatea minții, va apărea convingerea în Dharma;
A trăi în solitudine
Este practica fiului Biruitorului.

- 6 ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་ཕྱུ་ཤུལ་དུ་ལུས། །
 ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མགོན་པོས་འབོར། །
 ཆོ་འདི་སྒོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
- 7 གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང། །
 ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །
 བྱམས་དང་སྤྱིང་ཇེ་མེད་པར་སྦྱར་བྱེད་པའི། །
 གྲོགས་ངན་སྦྲེང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
- 8 གང་ཞིག་བསྟན་ན་ཉེས་པ་བཟད་འགྱུར་ཞིང། །
 ཡོན་ཏན་ཡར་ཐོའི་སྒྲི་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང། །
 གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
- 9 རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི། །
 འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སུ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་རུས། །
 དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི། །
 དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
- 10 ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྱུག་བསྐྱལ་ནམས། །
 སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་ཐུབ་པས་གསུངས། །
 དེ་ཕྱིར་སྤྲིག་ལ་བབས་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས། །
 རམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

6. Prieteni cu care am stat timp îndelungat,
de fiecare în parte ne vom despărți.
Bogățiile câștigate cu neostoită trudă,
în urma noastră le vom lăsa.
Musafrul conștiinței, hanul trupului îl va părăsi;
Detașarea de această viață
Este practica fiului Biruatorului.

7. Când cu el te vei împrieteni,
Cele trei otrăvuri¹ sigur se vor întezi,
Studiul, cugetarea și meditația
Aceste activități se vor nărui.
A te lepăda de prietenul vicios,
Distrugătorul bunătații și al compasiunii,
Este practica fiului Biruatorului.

8. Dacă bunului prieten virtuos,
Te vei încredința, ale tale defecte vor dispărea
Iar virtuțile ca luna-n creștere mereu vor spori
A-l prețui mai mult decât propriul trup,
Este practica fiului Biruatorului.

9. Cum ar putea zeii lumești ocroti pe cineva,
Când ei înșiși în temnița ciclului sunt prinși?
A merge întru Protecția Neștematelor,
Neînșelătoare pentru cel ce caută protecție,
Este practica fiului Biruatorului.

10. Suferințele greu de îndurat ale destinațiilor rele,
Sunt fructul faptelor rele, a spus Muni.
De aceea, chiar și cu prețul propriei vieți
A nu săvârși nicidecum fapta rea,
Este practica fiului Biruatorului.

- ൬൬ སྤྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཕྱེའི་ཟིལ་པ་བཞིན། །
 ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚལ་ཅན་ཡིན། །
 ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག། །
 རོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
- ൬༧ ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཡི། །
 མ་རྣམས་སྤྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། །
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། །
 བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
- ൬༨ སྤྱུག་བསྐྱལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང། །
 རྩོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་གཞན་པན་སེམས་ལས་འཁྱུངས། །
 དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱལ་དག། །
 ཡང་དག་བརྟེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
- ൬༩ སྤྱུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། །
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང། །
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། །
 དེ་ལ་བསྟོར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
- ൬༠ བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན་འང། །
 སྤྲིང་རྩེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། །
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

11. Precum o picătura de rouă de pe vârful unui fir de iarbă,
Fericirea din din cele trei planuri de existență².
Durează doar pentru o clipă iar apoi dispare;
A fi stăruitor în eliberare, suprema stare neschimbătoare,
Este practica fiului Biruatorului.

12. Când mamele mele, ce m-au iubit
din vremuri fără început, suferă,
Ce roșt are doar a mea fericire?
De aceea, a înființa mintea Treziei,
Pentru a elibera infinitele ființe,
Este practica fiului Biruatorului.

13. Toată suferința s-a ivit din dorința fericirii proprii,
Trezia desăvârșită s-a ivit din mintea altruistă față de ceilalți,
De aceea, a schimba perfect
Propria fericire cu suferințele celorlalți,
Este practica fiului Biruatorului.

14. Chiar de-ar fi ca cineva, mânat de o aprigă dorință,
Să-mi fure toată averea sau să îndemne pe alții să o facă,
A-i dărui aceluia propriul trup,
Avuția și virtuțile din cele trei timpuri,
Este practica fiului Biruatorului.

15. De nu aş avea nici cea mai mică vină,
Și totuși ar fi ca cineva capul să mi-l reteze,
A lua asupra mea,
Mânat de compasiune, ale sale păcate,
Este practica fiului Biruatorului.

༡༦ འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྟོ་ཚོགས་པ། །
སྟོང་གསུམ་ཁབ་པར་སྟོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲེལ་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༧ འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།
མཚངནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲུ་ན་ཡང་།
དེ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།
གུས་པར་འདྲད་པ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།

༡༤ བདག་གིས་སུ་བཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱེདས་པའི་མིས། །
 བདག་ལ་དབྱ་བཞིན་ལྟ་བུ་བྱེད་ན་ཡང་། །
 ནད་ཀྱི་བཏབ་པའི་སུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །
 ལྷག་པར་བརྟེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༩ རང་དང་མཉམ་པ་འམ་དམན་པའི་སྒྲིབ་པ་ཡིས། །
ར་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱས་ཐབས་བྱས་ན་ཡང་། །
མཉམ་བཞིན་དུ་བྱས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །
སྒྲིབ་པ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༠ འཛོ་བས་པོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམ། །
 ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གཞོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲར། །
 འགྲོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །
 ཞུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

16. De-ar fi ca cineva să urle la mine,
Spunând nenumărate cuvinte neplăcute,
Ce-ar învălui întregul univers cu ele,
A-i răspunde cu o inimă binevoitoare,
Vorbînd în schimb despre virtuțile sale,
Este practica fiului Biruatorului.

17. Dacă în centrul unei mari adunări de oameni,
Cineva ar fi să-mi etaleze defectele,
Adresându-mi cuvinte jignitoare,
A-l vedea ca fiind prietenul virtuos,
Așfel, a mă închina lui cu venerație,
Este practica fiului Biruatorului.

18. Dacă persoana pe care am ocrotit-o,
Cu adîncă prețuire ca pe propriul copil,
Ar fi să mă privească ca pe un dușman,
A-i arăta și mai multă afecțiune,
Precum o mamă copilului ei bolnav,
Este practica fiului Biruatorului.

19. Dacă o persoană egală sau inferioară mie,
Împinsă de trufie, ar fi să mă umilească,
A o purta cu prețuire pe al meu creștet,
Văzînd-o ca pe un maestru,
Este practica fiului Biruatorului.

20. De-ar fi să trăiesc în sărăcie,
Înjosit neconținut de ceilalți,
Chinuit de boli cumplite și demoni,
Chiar și atunci, nedescumpănit,
A lua asupra-mi relele și durerile ființelor toate
Este practica fiului Biruatorului.

21 ལྷན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུད། །
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ཙོར་འདྲ་ཐོབ་བྱུར་བྱང་། །
 སྤྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྲིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

22 རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་ཐུལ་ན། །
 ཕྱི་རོལ་དག་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྤྲིང་ཇིའི་དམག་དཔུང་གིས། །
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

23 འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱུད་འདྲ། །
 ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྤྲིང་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །
 འཕྲལ་ལ་སྤྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

24 ཇི་ལྟར་སྤང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། །
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། །
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས། །
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

25 ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །
 དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །
 མཛེས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྟ་ཞིང། །
 ཞེན་ཆགས་སྤྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

21. De-aș fi faimos și mulți mi s-ar închina,
Și chiar de-aș obține bogății ca ale lui Vaiśravaṇa³,
A vedea că splendorile lumii sunt fără miez,
A trăi fără a avea vanitate
Este practica fiului Biruatorului.

22. Dacă dușmanul - ura lăuntrică, nu îl îmblânzești,
Chiar de dușmanii exteriori sunt stăpâniți, ei vor spori.
A-ți îmblânzi propria minte
Cu oaștea bunătății și a blândeții
Este practica fiului Biruatorului.

23. Obiectele simțurilor sunt precum apa sărată,
Oricât le-ai savura, ele doar înțesc setea;
A renunța fără zăbavă
La tot ce prilejuiește atașare,
Este practica fiului Biruatorului.

24. Toate acestea, oricum s-ar înfățișa,
Sunt doar manifestări ale propriei minți.
Mintea însăși, este de la bun început,
Lipsită de extremele elaborărilor conceptuale.
Cunoscând acea realitate,
A nu aduce în minte semnele subiect-obiect
Este practica fiului Biruatorului.

25. Când ceva plăcut inimii te întâmpină,
A nu te atașa de el și a-l vedea
Ca neavând realitate intrinsecă,
Cu toate că el se-nfățișează minunat
Precum un curcubeu pe timp de vară,
Este practica fiului Biruatorului.

26 ལྷག་བསྐལ་སྒྲ་ཚོགས་མིལམ་བྱ་ཤི་ལྟར། །
 འཁྲལ་སྒྲ་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །
 དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་ཁྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། །
 འཁྲལ་བར་ལྷ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

27 བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏོང་དགོས་ན། །
 ཕྱི་རེལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྒྲོས་ཅི་དགོས། །
 དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི། །
 སྤྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

28 རྒྱལ་ཁྲིམས་མེད་ན་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། །
 གཞན་དོན་སྦྱབ་པར་འདོད་པ་གདམས་ཅི་གནས། །
 དེ་ཕྱིར་སྤྲོད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། །
 རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྐྱང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

29 དག་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲས་ལ། །
 གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས། །
 དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། །
 བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

30 རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྦྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །
 མགོ་ལ་མེ་ཤར་བཞོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། །
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི། །
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

26. Suferințele în multiplele lor forme
Sunt precum moartea unui prunc într-un vis,
Ținând mortiş că închipuirile sunt adevărate,
Ne-am istovit!
Când împrejurările potrivnice sunt întâmpinate,
A le vedea ca fiind false apariții,
Este practica fiului Biruitorului.
27. Dacă cel ce râvnește la Trezie,
Nevoit este să-și sacrifice chiar și al său trup,
Atunci mai încape vorbă de lucrurile exterioare?
A dărui fără a aștepta ceva în schimb,
Nici măcar însuși rodul faptei,
Este practica fiului Biruitorului.
28. Când fără disciplină morală
Propriul țel nu poate fi dobândit,
A năzui la împlinirea țăelurilor celorlalți
Devine ceva de răsul lumii;
A păzi moralitatea fără a aspira,
La existența condiționată,
Este practica fiului Biruitorului.
29. Pentru fiul Biruitorului ce râvnește la bogăția virtuților,
Cei care-l vătămază sunt o prețioasă comoară.
De aceea, a te deprinde răbdarea
Ce nu cunoaște dușmănie față de nimeni,
Este practica fiului Biruitorului.
30. Când vezi eforturile unor *śrāvaka* și *pratyeka*,
Care împlinesc doar țelul propriu,
Ca și cum ar opri o văpaie ce arde pe cap,
A cultiva sânguința - zăcământul virtuților,
Spre împlinirea binelui tuturor făpturilor,
Este practica fiului Biruitorului.

३१ ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །
 ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །
 བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

३२ ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྟ་ཡིས། །
 རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། །
 ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །
 ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

३३ རང་གི་འབྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །
 ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །
 དེ་ཕྱིར་རྒྱན་ཏུ་རང་གི་འབྲུལ་བ་ལ། །
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

३ॣ ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲས་གཞན་དག་གི། །
 ཉེས་པ་གླིང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འབྱུང་བས། །
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི། །
 ཉེས་པ་མི་སྤྲུ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

३༥ རྟེན་བཀྱར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཚོད་འབྱུང་ཞིང། །
 ཐོས་བསམ་བསྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འབྱུང་བས། །
 མཛེས་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ། །
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

31. Știind că prin „vederea înaltă”,
Îmbinată perfect cu pacea lăuntrică,
Tulburările vor fi pe deplin biruite,
A cultiva practica meditației
Ce transcende cele patru imaterialități⁴
Este practica fiului Biruatorului.
32. Dacă înțelepciunea lipsește,
Doar prin cele cinci perfecțiuni⁵
Nu-i cu puțință a dobândi Trezia desăvârșită;
De aceea, a cultiva înțelepciunea,
Care nu conceptualizează cele „trei sfere”⁶,
Împreună cu metoda,
Este practica fiului Biruatorului.
33. Dacă eu însumi nu-mi cercetez propriile greșeli,
E posibil ca reflexia de practicant al Dharmei
Să săvârșească ceea ce nu e Dharma;
De aceea, a examina continuu distorsiunile minții,
Pentru a le înlătura,
Este practica fiului Biruatorului.
34. Dacă, năpădit de tulburări, ajung să vorbesc
Despre defectele celorlalți fii ai Biruatorului,
Asta nu va pricinui decât propriul declin;
A nu vorbi despre defectele persoanei
Care a intrat pe calea Marelui Vehicul
Este practica fiului Biruatorului.
35. Din pricina câștigului și a faimei,
Cearta reciprocă va izbucni
Iar studiul, cugetarea și meditația vor regresa;
A abandona atașamentul față de locuințele
Familiei, prietenilor și a sponsorilor,
Este practica fiului Biruatorului.

३७ ལྷུ་མོ་འི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འབྲུར་ཞིང་། །
 རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྦྱོང་ཚུལ་ཉམས་འབྲུར་བས། །
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །
 ཚིག་རྩལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

३८ ཉན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས། །
 བླ་ཤེས་སྦྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས། །
 ཆགས་སོགས་ཉན་མོངས་དང་པོ་སྦྱེས་མ་ཐག །
 འབྲུར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

३९ མདོར་ན་གང་དུ་སྦྱོང་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། །
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །
 རྒྱན་དུ་བླ་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། །
 གཞན་དོན་སྦྱོབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

४० དེ་ལྟར་བཅོམ་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས། །
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྦྱག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། །
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །
 བྱང་ཆུབ་བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

४० མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །
 རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། །
 རྒྱལ་སྲས་ལམ་ལ་སྦྱོབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །

36. Cuvintele aspre învolburează mintea celuiilalt
Iar conduita fiului Biruitorului degenerează,
De aceea, a nu adresa cuvinte jignitoare,
Ce nu veselesc inima celuiilalt,
Este practica fiului Biruitorului.
37. Când te-ai deprins cu tulburările,
E greu ca remediul să le poată înlătura.
Cu luare-aminte și vigilență,
Apucând arma antidotului,
A nimici tulburările imediat ce se ivesc,
Precum atașarea și restul,
Este practica fiului Biruitorului.
38. Pe scurt, oriunde aș fi și-n tot ceea ce făptuiesc,
Să mă întreb „care-i starea minții mele?”
Neconținut, cu luare-aminte și vigilență,
A împlini țelul celorlalți,
Este practica fiului Biruitorului.
39. Așadar, a consacra Treziei,
Având înțelepciunea purității celor trei sfere,
Virtuțile realizate cu o asemenea sârguință
Pentru a izgoni suferințele făpturilor infinite
Este practica fiului Biruitorului.
40. *Cele treizeci și șapte de practici ale fiului Biruitorului,*
Le-am aranjat pentru binele celor ce năzuiesc
A se instrui pe calea fiilor Biruitorului.
Am făcut asta urmând sensurile explicate
în Sūtra, Tantra și în exegezele lor,
Așa cum ele au fost elucidate de către cei sfinți.

ལྷོ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྤྲུངས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར། །
 མཁས་པ་དགྲེས་པའི་སྒྲེབ་སྦྱར་མ་མཆིས་ཀྱང་། །
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །
 རྒྱལ་སྤྲུང་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས། །

ལྷོ་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྲུང་སྦྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས། །
 སྦོ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

ལྷོ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། །
 དོན་དམ་ཀུན་ཚོར་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་མཚོག་གིས། །
 སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །
 སྦྱོར་སྤྲུང་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་པན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་བའི་བཙུན་
 པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་ཕྱག་དུ་སྦྱར་བའོ། །

41. Din pricina intelectului meu slab
și a înștruirii mele modește,
Lucrarea de față nu vădește
arta compunerii care încântă pe cei erudiți;
Totuși, fiindcă m-am bizuit
pe cuvântul celor sfinți și pe scripturi,
Cred că acestea sunt practicile
fără cusur ale fiului Biruitorului.
42. Oricum, cu a mea inteligență mărginită,
Este greu să sondez adâncimile
Măreției condusei fiilor Biruitorului.
De aceea, rog iertare din partea sfinților
Pentru contradicții, cuvinte irelevante
Și alte eventuale greșeli strecurate.
43. Fie ca prin virtuțile obținute aici,
Ființele toate să devină asemenea
Ocrotitorului Avalokiteśvara,
Care prin preaînalta sa minte a Treziei,
Cea relativă și cea supremă,
Nu sălășluiește în cele două extreme -
Ciclul renașterilor și starea de pace!

Această lucrare a fost compusă în peștera Rincen, din regiunea Ngulciu de către călugărul Thokme, un exponent al transmisiei învățăturilor și al argumentării logice, având ca scop binele propriu cât și cel al celorlalte ființe deopotrivă.

NOTE

1. Atașarea (*rāga*), ura (*dveṣa*) și confuzia minții (*moha*) sau neștiința (*avidyā*).
2. Cele trei lumi (*trailokya/tribhuvana*) se poate referi la lumea zeilor (*svarga*), cea a oamenilor sau cea subpământeană (*pātāla*) sau la cele trei planuri: (*tri-dhātu*) planul dorinței (*kāma-dhātu*), planul materialității/cu formă (*rūpa-dhātu*) și planul imaterialității/fără formă (*arūpya-dhātu*).
3. Vaiśravaṇa, este unul dintre cei patru mari regi divini (*cātur-mahā-rājika*).
4. Cele patru tipuri de existență din planul imaterialității/fără formă (*arūpya-dhātu*), în care ființele sunt lipsite de agregatul corporalității (*rūpa-śkandha*) sunt spațiu nemărginit (*ākāśānanta*), conștiință nemărginită (*viññānānanta*), nimicul (*ākīñcana*) și „nici idee, nici non-idee” (*naivasamjñā-nāsamjñā*).
5. Dăruirea (*dāna*), disciplina morală (*śīla*), răbdarea (*kṣānti*), sârguința (*vīrya*) și meditația (*dhyaṇa*).
6. Cele trei sfere, în acest context, se referă la obiectul meditației, cel care meditează (agentul) și actul meditației în sine.

GLOSAR

Cuvintele sanskrite din glosar sunt termenii care corespund cuvintelor tibetane și sunt scriși în alfabetul romanic conform sistemului standard de transliterare (IAST). Cuvintele tibetane sunt redată în grafia tibetană *ucen*.

Câteva precizări cu referire la pronunția unor sunete alfabetul sanskrit⁷:

- ā, ī, ū se pronunță mai lung;
- ś, ṣ se pronunță ca rom. ș;
- ñ, corespunde fr. *n* muiat din *compagnie*;
- ṅ, corespunde engl. *ng* din *king*;
- ṁ, indică o nazalizare a vocalei precedente ca în fr. *bon*; - c, se pronunță ca și *c* în rom. *ceară*, *cinci*;
- j, se pronunță ca *g* în rom. *gingaș*, *geam*;
- ṭ și ḍ se pronunță ca *t* și *d* în engleză, vârful limbii fiind întors spre vâlul palatului;
- în silabele precum *kha*, *gha*, *dhi*, *bha*, etc. prezența aspiratei *h* se face simțită printr-o pronunțare distinctă.

ROMÂNĂ

SANSKRITĂ

TIBETANĂ

atașament / dorință	rāga	འདོད་ཆགས་པ་
audia / studia	śruti	ཐོས་པ་
auditor	śrāvaka	ཉན་ཐོས་
benefic	hita	ཕན་པ་
binefacere	puṇya	བསོད་ནམས་
biruitor	jina	རྒྱལ་བ་
bunătate / iubire	maitrī	བྱམས་པ་
calea graduală	pathakrama	ལམ་རིམ་
compasiune	karuṇā	ཉིང་ཇེ་
conceptualizare	vikalpa	རྣམ་རྟོག་
conduită	caryā	སྟོན་
confuzie	moha	གཏི་མུག་
conștiință	vijñāna	རྣམ་ཤེས་
cugeta	cintā	བསམ་པ་
cunoscător	grahakā	འཛིན་པ་
cunoscutul	grahya	གཟུང་བྱ་
dărui	dāna	སྦྱིན་པ་
destinație rea	durgati	དུན
disciplina morală	śīla	ཚུལ་འབྲིམ་
dușman	śatru	དྲ་གྲ་
elaborare conceptuală	prapañca	སྟོན་པ་
faptă	karma	ལཱ་སྟེ་
făptură	jagat	འགྲོ་བ་
fericire	sukha	བདེ་བ་
finiță	sattva	སེམས་ཅན་
fruct/rezultat	phala	འབྲས་བྱ་
înțelept	muni	ཐུབ་པ་
eliberare	mokṣa	ཐོར་པ་
luare-aminte	smṛti	རྟོན་པ་
învățătura	dharma	ཚོས་

marele vehicul	mahāyāna	ཐེག་ཆེན་
deprinde/medita	bhāvanā	སྒོམ་པ་
meditație	dhyāna	བསམ་བཏན་
mintă	citta	སེམས་
mintea treziei	bodhicitta	བྱད་རྒྱལ་གྱི་སེམས་
libertate/răgaz	kṣāṇa	དལ་བ་
mundan	laukika	འཇིག་རྟེན་པ་
obiect/lucru	viśaya	ཡུལ་
ocean	sāgara	རྒྱ་མཚོ་
ocrotire	śaraṇa	སྐྱབས་
ocrotitor	nātha	མགོན་
păcat	pāpa	སྤྲིག་པ།
pacea lăuntrică	śamathā	ཞི་གནས་
perfecțiune	pāramitā	པར་བྱིན་
posesii	bhoga	ལོང་སྤྱད་
practică	prakriyā	ལག་ལེན་
preaînalt învățător	guru	ལྷ་མ་
prieten virtuos	kalyāṇa-mitra	དག་བའི་གཤས་གཉེན་
purificare	viśodhana	སྦྱང་
rabdare	kṣānti	བཟོད་པ་
remediu / antidot	pratipakṣa	གཉེན་པོ་
realitatea supremă	paramārtha-satya	དོན་དམ་བདེན་པ་
realitatea relativă	saṃvṛtti-satya	ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་
sânguință	vīrya	ཚོན་འགྲུ་
suferință	duḥkha	སྡུག་བསྔལ་
țel	artha	དོན་
ciclul renașterilor	saṃsāra	ཁོར་བ་
trei existențe	trai dhātu	སྟིང་གསུམ་
trei neștemate	triratna	དཀོན་མཆོག་གསུམ་
trei otrăvuri	triviṣa	དུག་གསུམ་
trei sfere	trimaṇḍala	འཁོར་གསུམ་

trezit	buddha	སངས་རྒྱལ་
trezie	bodhi	བྱང་ཆུབ་
trezit individual	pratyekabuddha	རང་རྒྱལ་
trufie	abhimāna	ང་རྒྱལ་
trup	deha	ལུས་
tulburare	kleśa	ཉེན་མོངས་
vederea înaltă	vipaśyanā	ལྷག་མཐོང་
vigilență	samprajanya	ཤེས་བཞིན
virtute	kuśāla	དགེ་བ་
ură	dveṣa	ཞེ་ལྷང་
zeitate	deva	ལྷ་



sarva maṅgalāṃ

དགེ་ལེགས་འཕེལ། །

Fie ca binele și virtuțile să înflorească pretutindeni.

