

I sei dharma di preparazione

Pratiche preliminari per il sentiero graduale
all'illuminazione

secondo il testo del grande maestro
Phabongka Dechen Nyingpo

ངལ་གསོ



NGALSO
Western Buddhism

I sei dharma di preparazione

Pratiche preliminari per il sentiero graduale
all'illuminazione

secondo il testo del grande maestro
Phabongka Dechen Nyingpo

Lama Gangchen



Peace Publications

Lama Gangchen Peace Publications
© Kunpen Lama Gangchen
lgpp.org
ngalso.org

Codice da catalogo: DP-258-IT-02

Prima edizione: aprile 2006

Seconda edizione: settembre 2019

Note dell'editore:

Il presente testo è stato preparato per il corso di Lama Michel Rinpoche presso l'Albagnano Healing Meditation Centre di Verbania, Italia.

Le tecniche di guarigione utilizzate in queste pratiche non intendono sostituirsi ai trattamenti di un medico qualificato. Tuttavia possono essere utilizzate per favorire i processi di guarigione del corpo e della mente.

Indice

I sei dharma di preparazione	4
Preghiere Preliminari NgalSo	6
Preghiere di dedica NgalSo	24

I sei dharma di preparazione

Pratiche preliminari per il sentiero graduale all'illuminazione

I. Preparazione del luogo di meditazione e dell'altare

- Pulire la propria stanza e disporre i simboli del corpo, della parola e della mente illuminati

II. Preparazione delle offerte senza dissimulazione

- Senza dissimulazione dei mezzi di ottenimento delle offerte
- Senza dissimulazione della motivazione
- Preparare le offerte in modo corretto e disporle con cura

III. Sedersi in modo confortevole, prendere rifugio e generare la mente dell'illuminazione

- Adottare la postura di Vairochana dalle sette caratteristiche
- Coltivare la motivazione con la meditazione sul respiro
- Visualizzare gli oggetti di rifugio con una mente eccellente e virtuosa
- Presa di rifugio
- Generazione della mente dell'illuminazione: la bodhicitta

IV. Benedizione del luogo delle offerte e visualizzazione del campo dei meriti

- Benedizione del luogo e delle offerte
- Espressione del potere della verità
- Visualizzazione del campo dei meriti

V. L'offerta dei sette rami e del mandala

1. Le prostrazioni
2. Le offerte
 - l'importanza di fare offerte
 - l'offerta del mandala
3. La confessione delle azioni negative
4. Gioire delle azioni positive
5. Richiesta che la ruota del Dharma venga girata
6. Richiesta di non passare nel nirvana
7. Dedicazione delle azioni positive

VI. Richiesta di benedizioni secondo le istruzioni

- Richiesta di benedizioni
- Richiesta di benedizioni per le realizzazioni del sentiero
- L'assorbimento del campo di meriti

ན་མོ་གྲུ་བྱ་བྱུང་ བ་མོ་བྱུ་ལྗོ་ཡ།
ན་མོ་རྣམ་ཡ། བ་མོ་སངས་ལ།
ན་མོ་ཉི་རྩུ་ཡ།

Pregchiere Preliminari NgalSo

Meditazione sulla presa di rifugio

NAMO GURUBIE
NAMO BUDDHAIA
NAMO DHARMAIA
NAMO SANGHAIA (x3)
NAMO TRI RATNAIA

Meditazione sulla presa di rifugio e lo sviluppo della Bodhicitta

sang ghie cio dang tsog chi cio nam la
cian ciub bar du dag ni chiab su ci
dag ghi gin sog ghi pe so nam ghi
dro la pen cir sang ghie dru par sciog

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
བདག་གིས་སྤྱོད་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
འགྲོ་ལ་པན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

Preghiere Preliminari NgalSo

Meditazione sulla presa di rifugio

Rendo omaggio al maestro e ai Tre Gioielli: il Buddha, i suoi insegnamenti e la comunità spirituale.

Meditazione sulla presa di rifugio e lo sviluppo della Bodhicitta

Nel Buddha, nel Dharma e nel sangha prendo rifugio fino all'Illuminazione. Con la pratica della generosità e delle altre perfezioni, possa io ottenere lo Stato di Buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་
གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

Sette meditazioni illimitate

sem cen tham ce deua dang deue ghiu dan den par ghiur cig

sem-cen tam-ce dun-gal dang-du nghel-ghi ghiu-dag
dre luar ghiur cig

sem cen tham ce dungal me pe de ua dang mi drel uar ghiur
cig

sem cen tam ce gne ring ciag dang gni dang drel ue tang
gnom la nepar ghiur cig

sem cen tham ce lu sem ghi dungal le so scin tral iun lu sem
deua dang den par ghiur cig

sem cen tam ce ngal so thob cin ci nan no ciu cor iu dang
scing tsang mar ne ghiur cig

sem cen tham ce dang dzambulin di chien do ta dag ci nam
ghi shide dang du cun den par ghiur cig

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་གསོ་ཞིང་འབྲས་ལུན་ལུས་
སེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་བྱི་ནང་སྡོད་བཅུད་ཁོར་ལུག་དངས་ཤིང་
གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇམ་བུ་སྤིང་གི་སྐྱེ་འགོ་མཐའ་དག་བྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་དང་
དུས་ཀྱན་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

Sette meditazioni illimitate

Amore illimitato: possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e le sue cause.

Compassione illimitata: possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.

Gioia illimitata: possano tutti gli esseri senzienti essere inseparabili dall'estasi priva di dolore.

Equanimità illimitata: possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità liberi da attrazione verso alcuni e avversione verso altri.

Salute illimitata: possano tutti gli esseri senzienti guarire dalle malattie, possano purificare il corpo e la mente inquinati e godere di perfetta salute, relativa e assoluta, ora e sempre.

Rigenerazione ecologica: possano tutti gli esseri senzienti rilassarsi in un ambiente interiore ed esterno puro e sano, ora e sempre.

Pace illimitata: possano tutti gli esseri senzienti avere la pace interiore e godere della pace nel mondo, ora e sempre.

ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གཞི་དག། །གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་པ་དང་། །
ལག་མཐེལ་ལྟར་མཉམ་བེད་རྒྱུ། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གུར་ཅིག། །
ལྷ་དང་མི་ཡི་མཚོན་པའི་རྣམ། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྱིས་སྐྱེ། །
ཀུན་བཟང་མཚོན་སྤྲིན་ལྷ་ན་མེད། །ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་བྱུང་གུར་ཅིག། །

Purificazione del luogo

tham ce du gni sashi da
seg ma la sog me pa dang
la til tar gniam ben durie
rang shin giam por ne ghiur cig

Trasformazione delle offerte

la dang mi yi cio pe dze
ngo su sciam dang yi chi trul
cun sang cio trin la na me
nam che cam cun chiab ghiur cig

Mantra della nuvola delle offerte

OM NAMO BHAGAVATE BENDZA SARA PRAMAR DANE
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA TAYATHA
OM BENZE BENZE MAHA BENZE MAHA TIDZA BENZE MAHA
BIDYA BENZE MAHA BODHICITTA BENZE MAHA BODHI
MANDO PA SAM KRAMANA BENZE SARWA KARMA A WA RA
NA BISHO DHANA BENZE SOHA

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་དང་བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་མངའ་
ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བའི་སྟོབས་
གྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །

Espressione del potere della verità

con ciog sum ghi den pa dang
sang ghie dang cian ciub sem pa
tham ce ghi gin ghi lab dang
tsog gni ion su dzog pe nga tang cen po dang
cio chi ing nam par dag cing sam ghi mi chiab pe
tob chi de scin gni tu ghiur cig

Invocazione di Guru Buddha Shakyamuni

ma lu sem cen cun ghi gon ghiur cig
du de pung ce mi se giom dze lha
ngo nam ma lu iang dag chien ghiur pe
ciom den cor ce ne dir scceg su sol

Preghiera a Guru Buddha Shakyamuni

la ma ghial ua scia chia tug pa la ciag tsel lo
cio to chiab su cio gin ghi lab tu sol

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

དགོ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །འཁོར་བ་མ་སྟོང་བར་དུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །འགོ་
ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་། །བདག་གཞན་དགོ་རྣམས་ཀྱང་རྒྱབ་ཚེན་པོར་
བསྟོ། །

ས་གཞི་སྟོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ། །

དེ་རབ་སྤིང་བཞི་ཉི་ལྔས་བརྒྱན་ས་འདི། །

Preghiera in sette rami

go sum gu pe go ne ciag tsel lo
ngo sciam yi trul cio pa ma lu bul
thog me ne sag dig tung tam ce sciag
chie par ghe ua nam la ge yi rang
cor ua ma tong bar du leg sciug ne
dro la cio chi cor lo cor ua dang
dag scen ghe nam ciang ciub cen por ngo

Offerta del mandala

sa sci po chi giug scing me tog tram
ri rab ling sci gni de ghen pa di
sang ghie scin du mig te bul uar ghi
dro cun nam ta scing la cio par sciog

YIDAM GURU RATNA MANDALA CAM NIRYATAYAMI

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བ་ཡིས། །
འགྲོ་ཀུན་ལྷན་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོར་བར་ཤོག། །
ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩུ་མུལ་གྱི་ཞེར་ཡ་ཏ་ཡ་མི

Preghiera in sette rami

Con corpo, parola e mente, mi prostro devotamente e faccio offerte reali e immaginarie. Confesso tutti gli errori e le offese commessi da un tempo senza inizio e gioisco delle virtù degli esseri ordinari e degli arhat. Vi prego di rimanere finché il samsara non sarà vuoto e di girare la ruota del Dharma per tutti gli esseri senzienti. Dedico le mie virtù e quelle degli altri alla Grande Bodhi.

Offerta del mandala

Offro a voi, assemblea di buddha visualizzata di fronte a me, questo mandala costruito su una base risplendente di fiori, acqua profumata e incenso, adorno del Monte Meru, dei quattro continenti, del sole e della luna. Per i meriti così creati, possano tutti gli esseri senzienti godere di questa sfera pura.

Oh guru, vi invio questo prezioso mandala.

ལྷོ་བཟང་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ནི། །གཅིག་བསྐྱེད་ཅི་མེད་རྒྱལ་བ་སྐྱེད་འཛིན་པའི་
གཙོ། །རབ་འབྱམས་དགྲིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་སློབ་སྐྱེད་མགོན། །དེའི་ཅན་སྐྱེད་མའི་
ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཨོ་ཨུའུ་རུ་བཟླ་རྟ་སུ་མ་ཉི་རྣམ་པ་ལ་སྐྱེད་ཅི་མེད་རྒྱལ་བ་སྐྱེད་འཛིན་པའི་སློབ་སྐྱེད་མགོན། །

**Preghiera e mantra per richiedere le benedizioni del guru del
lignaggio, Trijang Dorje Ciang Getsun Lobsang Yesce Tenzin Ghiatso**

lob sang ghiel ua cung ghi ie sce ni
cig du trim me ghial ten dzin pe tso
rab giam chil cor ghia tso tro du gon
drin cen la me sciab la sol ua deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI GHIANA SHASANA DHARA
SAMUDRA SHRI BHADRA SARWA SIDDHI HUM HUM (x3)

**Preghiera e mantra per richiedere le benedizioni del guru radice,
Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel**

lo ciog sang po pal ghiur tra sci pa
thub cen ten pe trin le iar ngo da
pel ge dro lor tsam pe tse pa cen
pal den la me sciab la sol ua deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA
UTA VARDANYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA SIDDHI
HUM HUM (x3)

ལྷོ་མཚོ་གཤམ་བཟང་པོའི་དབལ་གྱུར་བཟླ་ཤེས་པ། །སྤྱབ་ཚེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལས་
 ཡར་ངོའི་ལྷ། །འཕེལ་བྱེད་འགོ་ལྷོར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །དབལ་ལྷན་ལྷ་མའི་
 འབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
 ཨོྫོགས་ལྷ་ལྷ་བཟླ་རྟ་ར་སུ་མ་ཉི་ལུ་ཉི་ལ་ས་ན་ཀམ་ཨཱ་ཨར་རྟ་ལེ་ཤྲི་རྟ་བ་ཨར་ས་
 མ་ན་ལེ་སའ་སི་རྟི་རྟི་རྟི།།

Preghiera e mantra per richiedere le benedizioni del guru del lignaggio, Trijang Dorje Ciang Getsun Lobsang Yesce Tenzin Ghiatso

Detentore principale dell’immacolata dottrina dei vittoriosi; Signore che emani e riassorbi un oceano di infiniti mandala; prostrato ai tuoi piedi, gentile Lama Losang Yesce Tenzin Ghiatso, faccio richiesta.

Possa tu concedermi tutte le realizzazioni di Lama Vajradhara, nobile mente della Saggezza Suprema, prezioso maestro detentore del dorje e sostenitore dell’oceano degli insegnamenti del Buddha.

Preghiera e mantra per richiedere le benedizioni del guru radice, Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel

In una vita precedente sei apparso come Sangpo Tashi, glorioso possessore della suprema mente virtuosa; dispensatore di buoni auspici, azione divina degli insegnamenti del Buddha, benefico come una luna crescente, che agisci in accordo con le capacità mentali degli esseri per il loro sviluppo e maturazione; ai tuoi piedi, glorioso Lama Lobsang Thubten Trinley Yarpel, faccio richiesta:

Possa tu concedermi tutte le realizzazioni comuni e straordinarie di Lama Vajradhara, la nobile mente della dottrina del Buddha che accresce le attività dei nobili gloriosi.

བདག་གི་རྗེ་བཙུན་སྐྱེ་མ་ཐུགས་རྗེ་ཅན། །ཉམ་ཐག་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་
 གཟེགས་སུ་གསོལ། །དགྲེས་པའི་ཞལ་བཟང་བདག་ལ་བསྟོན་དུ་གསོལ། །
 དབུགས་དབྱུང་གསུང་གི་གནང་བ་སྦྱལ་དུ་གསོལ། །ཅེ་གཅིག་སྤྱོད་ནས་གསོལ་བ་
 འདེབས་པའི་ཚེ། །བདེ་ཚེན་འཁོར་ལོའི་དབུས་སུ་ལེགས་ལྷུགས་ནས། །ཡིད་ལ་
 བསམ་པའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་བ། །གོགས་མེད་ལྷུན་གྲིས་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྲིས་
 རྒྱུ་བས། །ཚོགས་གཉིས་གསོག་དང་སྤྲིག་སྤྱོད་གཤམས་པའི་ཚེ། །མདུན་གྱི་ཀམ་

Metodo per realizzare il guru interiore

daghi getsün lama tug ge cen
 gnam da da la tug ce si su sol
 ghie pe scel san dag la ten du sol
 u iung sun ghi nan ua tsel du sol

tse cig gnin ne sol ua deb pe tse
 de cen korlo ü su leg sciu ne
 yi la sampe do don ma lü pa
 ghe me lung ghi drüpar gin ghi lob

tso gni tso dang dictüng scia pe tse
 dunghi namki yin su le sciü ne
 labcen tsogni yon sö tso pa tang
 ceran gnir tüng ciang uar gin ghi lob

cian ciub parghi gni tsen tü cun tu
 gnin u pême se dru leg sciu ne
 cian ciub drub pel ghel chien cün sci scin
 tu chien de lag drub par gin ghi lob
 da ghi lo na cio la ciog pa dan

མཁའི་དབྱིངས་སུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །རྒྱལ་ཆེན་ཆོག་གས་གཉིས་ཡོངས་སུ་
རྫོགས་པ་དང་། །བཅས་རང་ཉིད་ལྷུང་བྱང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །བྱང་ཚུབ་བར་གྱི་
ཉིན་མཚན་དུས་ཀུན་ཏུ། །སྙིང་དབུས་པར་སྤེལ་བྱུང་ལེགས་བཞུགས་ནས། །བྱང་
ཚུབ་སྐྱབ་པའི་འགལ་རྒྱུན་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །མཐུན་རྒྱུན་བདེ་སྐྱབ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་
རྫོབས། །

Metodo per realizzare il guru interiore

Ti prego, mio prezioso e santo guru, con la tua mente infinitamente compassionevole rivolgimi il tuo sguardo su di me, tormentato dalle sofferenze. Mostrami il tuo radioso volto sorridente (il tuo corpo). Ti prego, donami la benedizione della tua sacra parola “che toglie il respiro”.

Dal profondo del mio cuore ti supplico, con concentrazione univoca: quando medito e ti visualizzo sulla cima del capo, ti prego siediti graziosamente al centro della ruota della Beatitudine e benedicimi affinché possa realizzare velocemente e facilmente qualsiasi aspirazione virtuosa sorga nella mia mente.

Confesso qui tutte le azioni negative e raccolgo le due accumulazioni. Quando ti invoco, ti prego, apparisci nello spazio di fronte a me e benedicimi perché possa completare le due accumulazioni, come una vasta onda che si espande per purificare tutte le azioni negative.

Quando ti prego dal profondo del cuore siediti gioiosamente al centro del loto nel mio cuore e restaci sempre, di giorno e di notte, fino a quando otterrò l'essenza dell'Illuminazione.

བདག་གི་སྒོ་སྤྱོད་ཚེས་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། །ཚེས་མིན་བསམ་སྤྱོད་ངན་པ་ཞི་བ་
 དང་། །ཚེས་དང་མཐུན་པའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་པ། །འབད་མེད་སྤྱོད་གྱིས་
 འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས། །མདོར་ན་དེང་ནས་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དང་། །
 འདི་བྱི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། །རེ་སའི་སྐྱབས་གནས་སྒྲ་
 མ་བྱེད་ལས་མེད། །ཐུགས་རྗེའི་སྤྱོད་གྱིས་བདག་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །
 མགོན་སྐྱབས་བྲལ་བའི་ཉམ་ཐག་བདག་ཅག་ལ། །རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མའི་ཐུགས་

cio min sam gior gnien pa sci ua dan
 cio dan tun pe do don ma lu pa
 be me lun ghi drub par gin ghi lob

dor na te ne tse rab tam ce da
 di cin bardo ne cab tamce du
 re se chiab ne lama chie le me
 tu ce cen ghi da la si su sol

gon chiab drel ue gnam tag da cia la
 ge tsun lame tug ge ra gong ne
 cu dang sun ghi nan ua drel me du
 gniam su gnon ne cel san tob par sciog

chie ua cuntu yandang lama dang
 drel me ciö chi pel la long cio cing
 sa dang lam ghi yonten rabzog ne
 dorge ciang ghi gopang gniur tob sciog

རྗེས་རབ་དགོངས་ནས། །སྐྱེ་དང་གསུང་གི་སྣང་བ་འབྲུལ་མེད་དུ། །ཉམས་
 སུ་མྱོང་བའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་པར་ཤོག། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་
 དང་། །འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་
 ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས། །རྗེ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐྱེ་ཐོབ་ཤོག། །
 མ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །

Benedicimi affinché possa ottenere tutte le condizioni favorevoli che conducono alla felicità e affinché siano distrutte tutte quelle che ostruiscono il cammino alla libertà.

In breve, ora e in tutte le mie vite future, e nel bardo, non avrò bisogno di altro rifugio. Per favore rivolgimi il tuo sguardo compassionevole. Prenditi cura di me che soffro e sono privo di rifugio e benedici il mio corpo, la mia parola e la mia mente ordinari.

Sia così per me possibile raggiungere la beatitudine dell'unione inseparabile con i tuoi santi corpo, parola e mente. Sia per me possibile ottenere il godimento della buona fortuna, mai separato dalla tua santa beatitudine.

In tutte le mie esistenze possa io non essere mai separato dal guru perfetto e gioire dello splendore del Dharma. Perfezionandomi nelle virtù dei Sentieri e degli Stadi, possa io ottenere velocemente lo stato di Vajradhara.

ཕ་ཁྱོད་གི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །
ཕ་ཁྱོད་གི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
ཕ་ཁྱོད་གི་སྐྱབས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
ཕ་ཁྱོད་གི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །

Meditazione per diventare della stessa natura del maestro

*Essenza del Ganden Chagkya Chenpo – Preghiera Mahamudra per invocare
le benedizioni del Grande Padre e della Grande Madre*

pa chiu chi cu dang da ghi lu
pa chiu chi sung dang da ghi ngag
pa chiu chi tug dang da ghi yi
don ier me cig tu gin ghi lob

ma chiu chi cu dang da ghi lu
ma chiu chi sung dang da ghi ngag
ma chiu chi tug dang da ghi yi
don ier me cig tu gin ghi lob

མ་ཁྱོད་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག །

མ་ཁྱོད་གྱི་སྐབས་དང་བདག་གི་ཡིད། །

དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

སྐོ་གསུམ་གྲུས་བའི་སྐོ་ནས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྦྱུལ་མཚོད་ས་མ་
ལུས་འབྲུལ། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་བཤགས། །སྐྱེ་འཕགས་

Meditazione per diventare della stessa natura del maestro

*Essenza del Ganden Chagkya Chenpo - Preghiera Mahamudra per invocare
le benedizioni del Grande Padre e della Grande Madre*

Il tuo santo corpo e il mio corpo, o padre.

La tua santa parola e la mia parola, o padre.

La tua santa mente e la mia mente, o padre.

Per favore benedicimi affinché le mie tre energie possano
diventare inseparabili dalle tue.

Il tuo santo corpo e il mio corpo, o madre.

La tua santa parola e la mia parola, o madre.

La tua santa mente e la mia mente, o madre.

Per favore benedicimi affinché le mie tre energie possano
diventare inseparabili dalle tue.

ཇི་བརྟུན་སྒྲ་མའི་སྐྱ་ཚེ་རབས་བརྟན་ཅིང་། །ནམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཕྱོགས་བརྟུར་རྒྱས་
བ་དང་། །སློབ་མཚན་བསྟན་པའི་སློན་མེ་ས་གསུམ་གྱི། །འགྲོ་བའི་སྐྱུན་སེལ་རྟག་ཏུ་
གནས་གྱུར་ཅིག །

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།།
ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་སྐྱོབས།

Preghiere di dedica NgalSo

Dedica per la lunga vita del guru

getsun la me cu tse rab ten cing
nam car trin le ciog ciur ghie pa dang
lob sang ten pe dron me sa sum ghi
dro ue mun sel tag tu ne ghiur cig

Versi di buon auspicio

gnimo deleg tsen deleg
gnime gung iang deleg scin
gnintsen tactu deleg pe
concio sumghi ginghi lob
concio sumghi ngodrup tsol
concio sumghi trasci sciog

sarva mangalam

།དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྤྲོད། །དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བཀའ་ཤིས་
ཤོག།

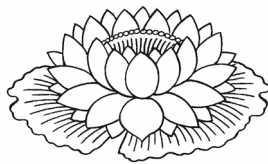
Preghiere di dedica NgalSo

Dedica per la lunga vita del guru

Possano i grandi maestri avere una lunga vita. Possano le attività illuminate diffondersi nelle dieci direzioni, e possa la lucentezza degli insegnamenti di Lama Tsongkhapa dissipare continuamente il velo di oscurità che ricopre gli esseri delle tre sfere di esistenza.

Versi di buon auspicio

All'alba o al tramonto, di notte o durante il giorno, possano i Tre Gioielli concederci le loro benedizioni, possano aiutarci a ottenere tutte le realizzazioni e cospargere il sentiero della nostra vita con molti segni di buon auspicio.



Stampato su carta 100% riciclata e biodegradabile
presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania



KUNPEN LAMA GANGCHEN

ISTITUTO PER LO STUDIO E LA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO VAJRAYANA IN OCCIDENTE

————— Associato all'Unione Buddhista Italiana —————

MILANO

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

LAGO MAGGIORE

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net