



༄༅། །འཇམ་དབྱངས་ནག་པོའི་སྒོམ་བརྒྱས་ཉམས་ལེན་བཞུགས་སོ།
ངལ་གསོ་རང་བཞིན་བཅོས་ཐབས།

Autoguarigione Tantrica NgalSo Pratica di Manjushri Nero

La pratica di Manjusri Nero ci aiuta a guarire le sofferenze mentali
e le emozioni negative più profonde.

ངལ་གསོ



NGALSO
Western Buddhism



T.Y.S. Lama Gangchen
lama tibetano guaritore del mondo

༡༡། །འཇམ་དབྱངས་ནག་པོའི་སྒོམ་བརྒྱས་ཉམས་ལེན་བརྟུགས་སོ།
ངལ་གསོ་རང་བཞིན་བཅོས་ཐབས།

Autoguarigione Tantrica NgalSo Pratica di Manjushri Nero

La pratica di Manjushri Nero ci aiuta a guarire le sofferenze mentali
e le emozioni negative più profonde. È un potente antidoto contro
i possibili danni derivanti dalle influenze astrologiche

Lama Gangchen



Peace Publications



Dedica

Possa l'oscurità causata dalle nostre emozioni negative, come l'odio, la gelosia e l'orgoglio, essere annientata dalla ferocia di Manjushri Nero. Possa, colui che recita il mantra di Manjushri Nero, essere protetto da ogni tipo di danno, interiore o esterno, causato da influenze malefiche e astrologiche.

Possano tutti gli esseri senzienti godere della pace interiore e del mondo ora e sempre con l'attenzione di tutti gli esseri umani e con le benedizioni di tutti gli esseri santi.

Possa ogni cosa essere di buon auspicio

T.Y.S. Lama Gangchen

T.Y.S. Lama Gangchen
lama tibetano guaritore del mondo

Autoguarigione Tantrica NgalSo Pratica di Manjushri Nero

Lama Gangchen Peace Publications

Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org

ahmc.ngalso.net

Titolo originale: NgalSo Tantric Self-Healing Practice of Black Manjushri
di T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

a cura di Lama Caroline

Traduzione: Gloria Pozzi e Carmen Iodice

Impaginazione e progetto grafico: Renata Reis

Immagine di Manjushri Nero courtesy di www.tsemtulku.com

Prima edizione italiana: 2002

Seconda edizione italiana: 2008

Terza edizione italiana: 2015

La Pratica di Autoguarigione Tantrica di Manjushri Nero è stata elaborata da Lama Gangchen nel giugno 1996 durante un viaggio in Brasile, sulla base dell'antica sadhana di Cianghia Rolpe Dorje. A Lama Caroline si deve la trascrizione in inglese di questo prezioso insegnamento che è stato presentato per la prima volta da Lama Gangchen durante il ritiro di Pasqua tenutosi presso l'Albagnano Healing Meditation Centre nel 2002.

Le tecniche di guarigione utilizzate in questo testo non intendono sostituirsi ai trattamenti medici, ma favorire i processi di guarigione fisica e mentale

Indice

| | |
|---|-----------|
| Introduzione | 8 |
| Preghiere Preliminari NgalSo | 10 |
| Pratica Principale..... | 27 |
| Mantra di Vajrasattva o delle cento sillabe | 27 |
| Meditazione sulla respirazione in nove cicli | 28 |
| Autogenerazione come Manjushri Nero | 30 |
| Mantra | 32 |
| I sette esercizi di Autoguarigione Tantrica di Manjushri Nero .. | 33 |
| 1) Purificazione degli ostacoli | 33 |
| 2) Protezione dalle malattie | 34 |
| 3) Placare le persone moleste e gli spiriti..... | 34 |
| 4) Dissolvere le Interferenze | 35 |
| 5) Nettare di guarigione..... | 36 |
| 6) Guarire le artriti | 36 |
| 7) Guarire dagli incubi..... | 37 |
| Pratica di purificazione e di protezione di Manjushri Nero | 38 |
| Rinforzo e sigillo ogni punto aurico con l'energia speciale di Manjushri Nero..... | 40 |
| Preghiere di dedica NgalSo | 42 |

Introduzione

Manjushri Nero è una forma irata di Manjushri, il buddha della saggezza. Aiuta a guarire le emozioni negative profonde e la sofferenza mentale causate da problemi e malattie. È un potente antidoto anche contro i turbamenti e i danni provocati dalle influenze astrologiche nefaste.

Numerosi sono i benefici della pratica meditativa di Manjushri Nero. Innanzitutto sostiene, mentalmente e fisicamente, chi soffre di malattie cosiddette incurabili. Aiuta a dominare la rabbia, la depressione, la paura e il rifiuto che sorgono quando si è alle prese con un problema di salute o con le difficoltà della vita quotidiana.

La pratica di Manjushri Nero è efficace anche per purificare le negatività che si generano quando, in un giorno astrologicamente nefasto, si celebra un matrimonio, si abbatte un albero, si procede a una cremazione o altro. Impedisce che le nostre energie fluiscano in direzioni sbagliate a causa di determinate influenze astrologiche. Con il *mantra* di Manjushri Nero ci proteggiamo dalle configurazioni celesti malevole – transiti, congiunzioni e opposizioni dei pianeti, eclissi solari, passaggi di comete – che possono essere causa di malattie, incidenti, problemi nelle relazioni sociali, esperienze di vita scoraggianti e così via. Accompagnando il *mantra* con la meditazione e con la concentrazione su questa particolare manifestazione di Manjushri, è anche possibile respingere gli attacchi di magia nera e liberarsi dal malocchio.

Il *mantra* di Manjushri Nero protegge dagli attacchi degli spiriti sotterranei Naga ritenuti responsabili dell'insorgere di malattie della pelle e infettive, delle epidemie e dei fenomeni di possessione; protegge dai quattro mara, che ostacolano la pratica del Dharma e il successo, e respinge le azioni negative di tutti gli esseri maligni, in particolare degli spiriti Geg, creatori di guai, che attentano alla lunga vita; protegge dagli spiriti mediani Tsen e dagli spiriti Gyalpo causa delle malattie mentali e fisiche; blocca le spaventose proiezioni superstiziose che creiamo quando camminiamo nell'oscurità oppure scaviamo la terra, tagliamo alberi e rimuoviamo le rocce dove dimorano i Naga.

Come e quando praticare

La pratica di Manjushri Nero è particolarmente efficace se compiuta ogni giorno prima del sorgere del sole, sedendo nella posizione del fior di loto, con le gambe incrociate e il volto rivolto a est. Ovviamente, ogni ora è comunque buona per meditare!

Secondo la tradizione, il ritiro di Manjushri Nero richiede la recitazione di 700mila *mantra* dell'essenza e di 10mila *mantra* dell'azione. Durante il ritiro è consigliabile seguire una dieta vegetariana priva di cipolla, aglio, sesamo e alcolici.

Si comincia rinnovando la propria presa di rifugio nei Tre Gioielli e ci si impegna nella generazione della *bodhicitta*, la grande mente altruistica.

ན་མོ་གྲུ་ཅུ་རྩུལ་ བ་མོ་བྱུ་ལྷ་ཡ།
ན་མོ་རྣམ་ཡ། བ་མོ་སངས་ལ།
ན་མོ་ཉི་རྩུ་ཡ།

Preghiere 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 sullo sviluppo della Bodhicitta

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

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
བདག་གིས་སྤྱོན་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 che li pratica.

Meditazione sulla presa di rifugio e sullo 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་འབྲུལ་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 tam-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 tam-ce dun-gal 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-ne par ghiur cig

sem-cen tam-ce lu-sem ghi-du ngal-le so scin-tral iun-lu
sem deua dang den-par ghiur cig

sem-cen tam-ce ngal-so tob-cin cin-nan no-ciu cor-iu dang
scing tzang-mar ne ghiur cig

sem-cen tam-ce dang zambulin 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་འཕྲུལ་ལྷན་ལུས་
སེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་སྤྱི་ནང་སྣོད་བརྟུང་ཁོར་ལུག་དངས་ཤིང་
གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇམ་བུ་སྦྱིང་གི་སྦྱི་འགོ་མཐའ་དག་སྤྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་
དང་དུས་ཀུན་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 pregiudizi, avidità e odio.

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་མཐིལ་ལྟར་མཉམ་བེད་རྒྱུ། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གུར་ཅིག། །

ལྟ་དང་མི་ཡི་མཚོན་བའི་རྗེས། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྱིས་སྦྱུལ། །
ཀུན་བཟང་མཚོན་སྤྲིན་སྒྲ་ན་མེད། །ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་བྱུང་གུར་ཅིག། །

Purificazione del luogo

tam-ce du-gni sa-sci da
sek-ma la-sog me-pa dang
la-til tar-gniam ben-dur ye
rang-scin giam-por ne ghiur cig

Trasformazione delle offerte

la-dang mi-yi cio-pe ze
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 PRAMARDANE 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

ཨོྲ་ཎ་མོ་རྣ་ག་མ་ཏེ། བཟླ་སྤྲ་ར་སྤ་མད་ལེ། ཏ་སྤྲ་ག་ཏུ་ཡ། ཨུ་ཏེ་སུ་ལྷོ་
 བུ་རྣ་ཡ།
 ཏུ་སྤྲ། ཨོྲ་བཟླ་བཟླ། མུ་བཟླ། མུ་ཏེ་ང་བཟླ། མུ་བི་བཟླ། མུ་བོ་རྣ།
 ཙོ་བཟླ། མུ་བོ་རྣ་མུ་བོ་སྤྲ་མོ་ག་མ་ཏེ་བཟླ། མུ་ག་མུ་མུ་མུ་མུ་མུ་མུ་མུ་
 བཟླ་སྤྲ།

Purificazione del luogo

Possa la terra diventare pura, senza asperità o spine, essere morbida come il palmo della mano di un bambino e liscia come il lapislazzuli.

Trasformazione delle offerte

Possano le offerte degli dèi e degli umani, quelle fatte realmente e quelle visualizzate mentalmente, così come le nuvole di offerte supreme del Bodhisattva Samanthabadra, pervadere l'intera espansione dello spazio illimitato.

Mantra della nuvola delle offerte

OMNAMO BHAGAVATE BENDZA SARA PRAMARDANE 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་རྒྱས་དང་བྱུང་ཚུབ་སེམས་
དཔའ་ཐམས་ཅད་གྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་
རྫོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་
བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་པའི་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
tam-ce ghi-gin ghi-lab dang
tzog-gni ion-su zog-pe nga-tang cen-po dang
cio-chi ing nam-par dag-cing sam-ghi mi chiab-pe
to-ghi de-scin gni-tu ghiur cig

Invocazione del Buddha Manjushri Nero

ma-lu sem-cen cun-ghi gon-ghiur cig
du-de pung-ce mit-se giom-tse la
ngo-nam ma-lu iang-dag chien-ghiur pe
ciom-den cor-ce ne-dir sceg-su sol

OMNAMOBHAGAVATEBENDZASARAPRAMARDANETATHAGATAYA
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

མ་ལུས་སེམས་ཅན་གུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །
བདུད་སྡེ་དབྱུང་བཅས་མི་བཟད་འཇོམས་མཛད་ལྷ། །
དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཡང་དག་མཁྱེན་གྱུར་བའི། །
བཙེམ་ལྡན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། །

Espressione del potere della verità

Per il potere della verità dei Tre Gioielli e le benedizioni di tutti i buddha e bodhisattva, come pure per il grande sforzo generato nelle due accumulazioni, e per il potere del puro e inconcepibile dharmadatu, possano queste offerte diventare reali.

Invocazione del Buddha Manjushri Nero

Protettore di tutti gli esseri, soggiogatore dal potere illimitato delle tribù e delle forze di mara, divinità, perfetto conoscitore di tutte le cose, Bhagavan, ti prego: vieni qui con i tuoi attendenti!

ལྷོ་གསུམ་གྲུས་པའི་ལྷོ་ནས་ཕྱག་འཚུངས་ལོ། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྦྱུལ་
 མཚོན་པ་མ་ལུས་འབྲུལ། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་
 བཤགས། །སྐྱེ་འཕགས་དགོ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །འཁོར་བ་མ་སྦྱོང་
 བར་དུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །འགྲོ་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་། །
 བདག་གཞན་དགོ་རྣམས་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་བསྩོ། །

Preghiera in sette rami

go-sum gu-pe go-ne ciag-tsel lo
 ngo-sciam yi-trul cio-pa ma-lu bul
 tog-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 ghien-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

ས་གཞི་སྒོ་ས་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ། |རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྔས་
བརྒྱན་པ་འདི། |སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བ་ཡིས། |འགྲོ་གུན་
རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་ཤོག། |ཨི་དྲི་གུ་ཏུ་རྣམ་ཐུག་གི་ཞེས་པ་ཏ་པ་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 yidam, vi invio questo prezioso mandala

ལྷ་མ་རྒྱལ་བ་ལྷ་ལྷ་བྱུང་བྱུང་བ་ལ་བྱུང་འཚེལ་ལོ།། མཚོད་དོ།། ལྷ་བས་སུ་མཚོདོ།།
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏུ་གསོལ།

སློབ་ཟུང་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ནི། །གཅིག་བསྐྱུས་དེ་མེད་རྒྱལ་བ་སྐྱོན་
འཛིན་པའི་གཙོ། །རབ་འབྱུངས་དགྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་སློབ་སྐྱེའི་མགོན།།

Preghiera a Guru Buddha Shakyamuni

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

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

lob-sang ghial-ua cung-ghi ye-sce ni
cig-tu trim-me ghial-ten zin-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)

འོ་ཅན་སྐྱ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཨོ་ཨུལ་གུ་བུ་བཟླ་རྩ་ར་སུ་མ་ཉི་རྣམ་ལ་ལ་ལ་རྩ་ར་སུ་བ་ཤི་རྩ་བ་སའ་སི་རྩི་
ཧྱུྃ་ཧྱུྃ།

Preghiera a Guru Buddha Shakyamuni

Vittorioso lama, Buddha Shakyamuni, a te mi prostro, faccio offerte e in te prendo rifugio. Ti prego, concedimi le tue benedizioni.

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

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 Ghatso, faccio richiesta.

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

སྐྱོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དབུ་གུར་བཀྲ་ཤིས་པ། །ཕུབ་ཆེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་
ལས་ཡར་ངོའི་ལྷ། །འཕེལ་བྱེད་འགོ་སྟོར་མཚམས་པའི་མཛེད་པ་ཅན།།
དབུ་གུར་སྐྱོ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

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

lo-cio sang-po pal-ghiur tra-sci pa
tub-cen ten-pe trin-le iar-ngo da
pel-ghie 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)

ཨོཾ་ཨུཾ་གུ་རུ་བཟླ་རྩ་ར་སུ་མ་ཉི་སུ་ནི་ཤ་ས་ན་ཀམ་ཨཱ་ཨ་ར་རྩ་ན་ཨེ་ཤྲི་རྩ་བ་
ཨ་ར་ས་མ་ན་ཨེ་སཱ་སི་རྩི་ཧྲུྃ་ཧྲུྃ།།

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.

པ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །
པ་ཁྱོད་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
པ་ཁྱོད་གྱི་བྱུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

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་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །
མ་ཁྱོད་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
མ་ཁྱོད་གྱི་བྱུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེད་གྱིས་རྫོབས། །

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.



Autoguarigione Tantrica NgalSo

Pratica di Manjushri Nero

Pratica Principale

Richiesta delle benedizioni a Guru Buddha Manjushri Nero

Richiedo a Guru Buddha Manjushri Nero di benedire i miei cinque chakra. Mentre recito il *mantra*, compio il *mudra* del raccogliere le benedizioni e poi il *mudra* della preghiera davanti ai chakra del capo, della gola, del cuore, dell'ombelico e segreto.

ཨོ་ཨུཤ་གུ་བུ་བུ་མ་ལྷ་ཤྱི་སི་ཏྲི་ཧུྃ།

OM AH GURU BUDDHA MANJUSHRI SIDDHI HUM (x5)

Guru Buddha Manjushri concedimi le tue benedizioni cosicché io possa ottenere le tue realizzazioni

Mantra di Vajrasattva o delle cento sillabe

ཨོ་བརྗ་སཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ། བརྗ་སཏུ་རུ་ཐོ་བ་ཏིཏྲ། དི་ཏྲི་མེ་བྱ་
ཤ། སུ་ཏི་ཏྲི་མེ་བྱ་ཤ། སུ་བོ་ཏྲི་མེ་བྱ་ཤ། ཨ་རུ་ར་ཏྲི་མེ་བྱ་ཤ། སའ་སི་ཏྲི་ཏྲི་
ཤ་ཡ་ཏྲི། སའ་ཀའ་སུ་ཚ་མེ། ཅི་ཏྲི་ཏྲི་ཡི་ཀུ་བུ་ཧུྃ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏིམ་ཏྲི་བ་སྤའ་
སའ་ཏ་སྤ་བ་ཏ། བརྗ་སྤ་མེ་བྱ་ཏྲི། དི་ཏྲི་བྱ་བ། མཏུ་ས་མ་ཡ་སཏུ་ཨུ། ཧུྃ་བཏ།

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA VAJRASATTVA
TENOPA TISHTA DRIDHO ME BAWA SUTO KAYO ME BHAWA
SUPO KAYO ME BHAWA ANURAKTO ME BHAWA SARWA
SIDDHI ME PRAYATSA SARWA KARMA SUTSA ME TSIT TAM
SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HO BHAGAWAN SARWA
TATHAGATA VAJRA MA ME MUTSA VAJRA BAWA MAHA
SAMAYA SATTVA AH HUM PE

OM corpo, parola e mente di tutti i buddha dalla natura di diamante, adempite l'impegno di prendervi cura di me! Vajrasattva, stammi vicino, sii la mia stabile natura, sii compiaciuto della mia natura, sii estremamente compiaciuto della mia natura. Concedimi tutte le realizzazioni, concedimi tutti i siddhi, conferiscimi il potere mentale e la saggezza dei cinque Guaritori Supremi, i grandi Distruttori Trascendenti.

Sono anch'io della natura del diamante indistruttibile: non abbandonarmi! Ho la natura vajra dei grandi esseri dell'impegno, che realizza l'unione di grande beatitudine e vacuità.

Meditazione sulla respirazione in nove cicli per purificare l'energia sottile del vento

Siedo nella postura vajra. Visualizzo il mio corpo, la carne, gli organi interni e le ossa dissolversi gradualmente in luce, fino a diventare un ologramma mentale scintillante come un arcobaleno. Serro la mano sinistra nel pugno *vajra* (cioè, premo la punta del pollice alla base dell'anulare e poi richiudo le quattro dita su di esso) e la colloco sotto l'ascella destra. Serro la mano destra nel pugno vajra, mantenendo esteso il dito medio che premo sull'indice, esteso, della stessa mano per poi chiudere delicatamente la narice sinistra.

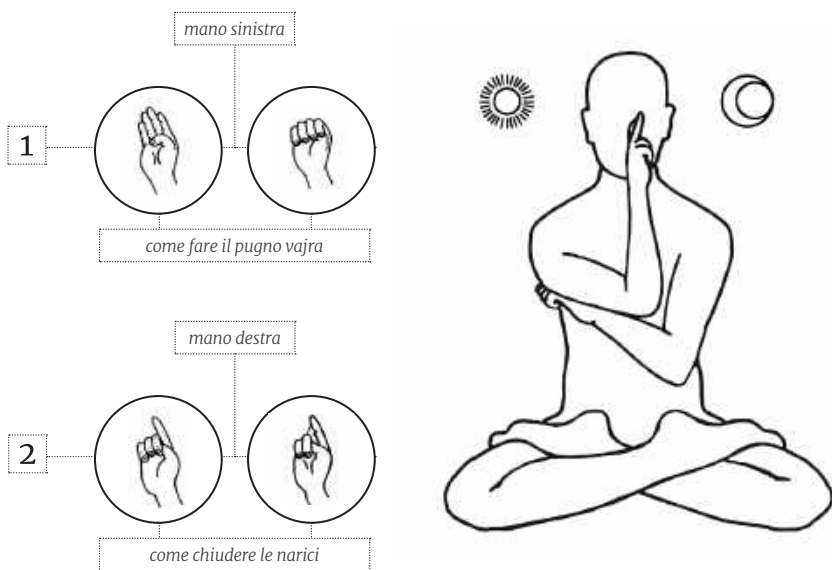
Visualizzando il mio canale centrale e i due canali laterali, inspiro attraverso la narice destra immaginando che le pure essenze dei cinque elementi, le energie positive e di guarigione e le benedizioni di tutti gli esseri santi entrino nel canale di destra sotto forma di luce bianca e si assorbano al cuore nell'energia sottile del vento.

Quindi chiudo la narice destra ed espiro dalla narice sinistra in tre tempi immaginando che le malattie, i venti vitali

contaminati, i demoni interiori, tutte le interferenze e gli effetti collaterali negativi vengano così espulsi sotto forma di fumo nero.

Ripeto l'esercizio utilizzando la narice sinistra per inspirare positività e quella destra per espirare le negatività.

Poi, con le mani nel *mudra* della meditazione, inspiro con entrambe le narici contemporaneamente e immagino che le energie positive e di guarigione di tutti gli esseri santi entrino nei miei due canali laterali e si assorbano nell'energia sottile del vento, che risiede al cuore. Infine, con tre brevi espirazioni espello attraverso entrambe le narici le negatività, le malattie fisiche e mentali, le interferenze, i demoni interiori, i venti contaminati e tutti gli effetti collaterali negativi.



Meditazione sulla vacuità

ཨོ་བཟླ་ཨམ་རྩ་ཀུན་ལི་ཏ་ན་ཏ་ན་སྦྱོ་པལ།

OM BENZA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET

Tutte le cose sono della natura pura dello spazio, incluso me stesso

ཨོ་སྤ་རྩ་མ་ཤུལ་སའ་རྩ་མུ་སྤ་རྩ་མ་ཤུལ་ཧྲི་ཧྲི།

OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA SHUDDHO HAM

Tutti i fenomeni sono privi di esistenza inerente, io stesso sono privo di esistenza inerente

Autogenerazione come Manjushri Nero

Tutto diventa della stessa natura della vacuità.



Dalla vacuità appare una sillaba PAM nera che si trasforma in un fiore di loto di colore nero.



Nel centro del fiore di loto nero sorge una sillaba AH bianca che si trasforma in un disco lunare di colore bianco.



Sopra il disco lunare sorge una sillaba YAM verde che si trasforma in un *mandala* del vento di colore verde.



Nel centro del *mandala* del vento sorge una sillaba RAM rossa che si trasforma nel *mandala* triangolare del fuoco di colore rosso.



L'essenza dei cinque elementi contenuta nel fiore di loto, nel *mandala* del vento e nel *mandala* del fuoco,

si dissolve nello spazio mentre, sul disco lunare, sorge la mia mente nella forma di una sillaba HUM nera che irradia luci multicolori che si riassorbono in essa, realizzando i due scopi: fare offerte a tutti gli esseri illuminati ed alleviare la sofferenza di tutti gli esseri senzienti, conducendoli all'Illuminazione.

Istantaneamente, dalla sillaba nera HUM mi manifesto come Manjushri Nero, molto irato; ho un volto e due braccia; tengo la gamba destra piegata e la sinistra distesa. Con la mano destra, in un *mudra* irato, brandisco la spada della saggezza che elimina tutte le interferenze; con la mano sinistra sostengo, all'altezza del cuore, le Scritture di Emanazione dei Kadampa e il Sutra della Prajnaparamita.

Metà della mia capigliatura rossa è raccolta sulla testa; l'altra metà ricade sulle spalle. Ho un ventre prominente e i miei fianchi sono cinti da una pelle di tigre. Sono adornato con implementi irati d'osso, sulla testa porto una corona con cinque teschi e al collo ho una collana formata da cinquanta teste appena mozzate. I miei tre occhi sono rossi e spalancati e sono della natura di YAM, RAM e BAM. Sono circondato dalle fiamme ardenti della saggezza.

Sopra la testa c'è il mio guru radice nell'aspetto di Buddha Amogasiddhi, che rappresenta tutto il lignaggio.



Al chakra del capo ho una OM bianca che rappresenta la natura del corpo illuminato



al chakra della gola ho una AH rossa che rappresenta la natura della parola illuminata



al chakra del cuore ho una HUM blu che rappresenta la natura della mente illuminata.

Mantra dell'essenza

Al cuore, ho un cuscino solare con al centro una sillaba HUM nera circondata da due ghirlande formate dal *mantra* OM AH RA PA TSA NA DHI HUM che girano in senso orario. Mentre recito il mantra, medito sulla vacuità, basandomi su un metodo che mi sia familiare, come il Sutra del Cuore o la meditazione sul sorgere interdipendente dei fenomeni.

ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཙ་ན་ཏི་ཏུཾ།

OM AH RA PA ZA NA DHI HUM

Mantra speciale dell'essenza

Dopo aver recitato il più possibile il mantra dell'essenza e meditato profondamente sulla vacuità, si può ripetere il mantra speciale dell'essenza per stabilizzare e potenziare la pratica di Manjushri Nero.

ཨོཾ་ཨེ་ཨ་ར་པ་ཙ་ན་ཏི་ཏུཾ།

OM EH AH RA PA TSA NA DHI HUM

Mantra dell'azione

ཨོཾ་པ་སོད། ལྷ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ལ་ལ་ངེ། ཀཾ་ཤི་ཧྲི་བད་པཏ་སྣུམ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

Mantra Speciale dell’Azione

ཨོྲྀ་པྱ་སོད། ལྷ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ཁ་
ལ་ངེ། ཀཾ་འུྱི་ཨྲི་ཨྲི་ཡི་རྩི་ལི་བི་བྱད་པཏ་སྣྲ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BE
PET SOHA

I sette esercizi di Autoguarigione Tantrica di Manjushri Nero

Gli esercizi tantrici saranno tanto più efficaci quanto più, nel recitare i mantra, svilupperò le attitudini Mahayana di compassione e saggezza.

1) Purificazione degli ostacoli

Luci ardenti si irradiano dal mio cuore bruciando tutti i problemi emotivi, le contaminazioni della mente, le interferenze e gli ostacoli karmici che sono causa di malattie e di problemi a me, agli altri e all’ambiente. Recito 21 volte il mantra dell’azione

ཨོྲྀ་པྱ་སོད། ལྷ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ཁ་
ལ་ངེ། ཀཾ་འུྱི་ཨྲི་བྱད་པཏ་སྣྲ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

2) Protezione dalle malattie

Dopo aver recitato il mantra dell'essenza e il mantra dell'azione quante più volte mi è possibile, premo la punta del pollice di ciascuna mano sulla radice del rispettivo anulare. Tengo le mani all'altezza del cuore e poi soffio sulle punte degli anulari. Quindi con le punte degli anulari sfrego la pianta dei piedi e le ascelle. Se in quei punti trovo una materia nera, la metterò sui 9 punti del mio corpo aurico (l'uretra, l'ano, l'ombelico, i capezzoli, la bocca, le narici, le orecchie, gli occhi e la fontanella cranica) e sulle piante dei piedi, ripetendo il mantra speciale dell'azione; se non la trovassi, dovrò immaginarla. Quindi tocco, dal basso verso l'alto, le piante dei piedi, l'uretra, l'ano, l'ombelico, i capezzoli, la bocca, le narici, le orecchie, gli occhi e la fontanella cranica. Visualizzo un'armatura vajra sotto la pelle di tutto il corpo che mi protegge dalle malattie infettive e dall'inquinamento che aggredisce il mio corpo attraverso gli ingressi aurici.

ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཙ་ན་ཏི་ཧུཾ།

OM AH RA PA TSA NA DHI HUM

ཨོཾ་པ་ས་ཤོ་ཏ། ལུ་སོ་ཏ། ཏུ་ར་སོ་ཏ། ཏུ་ར་མི་སོ་ཏ། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོ་ཏ། བ་
ལ་ཚོ་ཏ། ཀཾ་འུ་ཧྲི་ཐད་པ་ཏ་སྐྱུ་ཏ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

3) Placare le persone moleste e gli spiriti

Con le mani unite sulla sommità della testa nel *mudra* della preghiera, schiocco per 3 volte la lingua contro il palato e poi batto le mani tre volte. Recito 21 volte il mantra dell’Azione

ཨོྩ་པ་སོད། ལུ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ཁ་
ལ་ཇོམ་ཀུ་ལོ་འི་བྱི་བྱ་སྒྲུ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

4) Dissolvere le Interferenze

Visualizzo me stesso nell’aspetto di Manjushri Nero. Siedo abbracciando le ginocchia flesse contro il petto. Pongo l’alluce del piede destro sopra quello del piede sinistro. In questa postura immagino di schiacciare e di imprigionare tutte le interferenze che mi danneggiano fino a renderle innocue. Recito 21 volte il mantra dell’Azione

ཨོྩ་པ་སོད། ལུ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ཁ་
ལ་ཇོམ་ཀུ་ལོ་འི་བྱི་བྱ་སྒྲུ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

5) Nettare di guarigione

Pongo davanti a me un recipiente colmo d'acqua e mi visualizzo nell'aspetto di Manjushri Nero. Immagino un nettare che si diffonde dalla sillaba HUM che è al mio chakra del cuore. Il nettare fluisce con il mio respiro e le sue speciali qualità di guarigione si trasferiscono all'acqua del recipiente mentre vi soffio sopra. L'acqua si trasforma in nettare. Infine Manjushri Nero si dissolve nell'acqua-nettare, rendendola così potente da purificare le oscurazioni e le malattie causate dal karma negativo, migliorando così lo stato di salute di chi la beve. Recito 21 volte il mantra dell'azione:

ཨོ་ཤ་སོད། ལུ་ཏ་སོད། ལུ་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ལ་
ལ་ཇོ། ཀཾ་ཨི་ཨི་བད་པཏ་སྣུ་ཏྲ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

6) Guarire le artriti

Bevo il nettare di guarigione e recito il mantra dell'azione prima di soffiare sulla mia mala, che uso per massaggiare, in direzione delle estremità, gli arti e le giunture doloranti. Per favorire la guarigione delle artriti, è consigliabile eliminare dalla dieta la carne e gli alcolici. Recito 21 volte il mantra dell'azione

ཨོ་ཤ་སོད། ལུ་ཏ་སོད། ལུ་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ལ་
ལ་ཇོ། ཀཾ་ཨི་ཨི་བད་པཏ་སྣུ་ཏྲ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

7) Guarire dagli incubi

Risvegliandomi da un incubo o mentre sto facendo un brutto sogno, mi visualizzo come Manjushri Nero che emana fiamme di saggezza che inceneriscono i nemici onirici e tutte le brutte sensazioni e gli effetti collaterali negativi causati dal sogno. Recito 21 volte il mantra dell'azione

ཨོྲ་ཤ་སོད། ལྷ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ཁ་
ལ་ཇོཾ ཀཾ་ཤི་ཨྲི་བད་པཏ་སྣཱེ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

Pratica di purificazione e di protezione di Manjushri Nero

Risveglio e purifico i punti aurici del corpo per mezzo dell'energia di guarigione di Manjushri Nero.

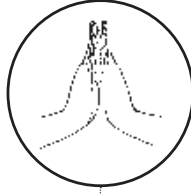
Cominciando con il punto aurico più in basso e andando verso l'alto con il mantra dell'azione

ཨོ་ཤ་སོད། ལུ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ཁ་
ལ་ཇོ་ཀེ་ལོ་ཨོ་བྱ་བ་ལྷ་སྒྲུ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM BE PET SOHA

Con le mani giunte nel mudra della preghiera recito il mantra e tocco:

1. la pianta del piede destro
2. la pianta del piede sinistro
3. l'uretra
4. l'ano
5. l'ombelico
6. i capezzoli
7. la bocca
8. le narici
9. gli occhi
10. le orecchie
11. la fontanella cranica



mudra della preghiera

Cominciando con il punto aurico più in alto e andando verso il basso, con il mantra speciale dell'azione

ཨོྫྲ་སོད། ལྷ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། བ་
ལ་ཇེ། ཀཾ་ཤི་ཏྱི་ཨི་ཡི་རི་ལི་བི་བད་པཏ་སྣྲ།

OM PRASO CIUSO DURTASO DURMISO GNING GO LA CIO
KALA TZA KAM SCIAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BE
PET SOHA

Con le mani giunte nel mudra della preghiera recito il mantra e tocco:

1. la fontanella cranica
2. le orecchie
3. gli occhi
4. le narici
5. la bocca
6. i capezzoli
7. l'ombelico
8. l'ano
9. l'uretra
10. la pianta del piede sinistro
11. la pianta del piede destro

Rinforzo e sigillo ogni punto aurico con l'energia speciale di Manjushri Nero

I punti aurici dal basso verso l'alto con il mantra speciale
dell'essenza

ཨོཾ་ཨེ་ཨ་ར་པ་ཙ་ན་ཧཱི་ཧཱུྃ།

OM EH AH RA PA ZA NA DHI HUM

Con le mani giunte nel mudra della preghiera recito il mantra e tocco:

1. la pianta del piede destro
2. la pianta del piede sinistro
3. l'uretra
4. l'ano
5. l'ombelico
6. i capezzoli
7. la bocca
8. le narici
9. gli occhi
10. le orecchie
11. la fontanella cranica

I punti aurici dall'alto verso il basso con il mantra dell'essenza

ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཙ་ན་ཨུཾ་ཧུཾ།

OM AH RA PA TSA NA DHI HUM

Con le mani giunte nel mudra della preghiera recito il mantra e tocco:

1. la fontanella cranica
2. le orecchie
3. gli occhi
4. le narici
5. la bocca
6. i capezzoli
7. l'ombelico
8. l'ano
9. l'uretra
10. la pianta del piede sinistro
11. la pianta del piede destro

Mentre recito il mantra che segue, raccolgo le negatività da tutto il corpo con le mani e le espello verso l'esterno lanciandole lontano da me. Tutte le negatività si dissolvono nello spazio assoluto.

ཧོཾ་ཤུད་ཤུད་སོཾ།

HO SHUDDE SHUDDE SOHA

Il mio corpo aurico è pulito e limpido!

I punti del mio corpo aurico sono ora protetti dall'ingresso di malattie, inquinamento e interferenze.

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །དེ་ཡི་མོད་ལ་འཇམ་དཔལ་ནག་
པོའི་སྐྱུ། །གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔལ་བཙམ་སྟེ། །འཆི་མེད་
རིག་འཛིན་སྐྱུར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག།

སྣ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །རང་ཉིད་ལྟར་གསལ་རྗེར་
དྲིལ་བཟུང་ནས་མཚོད། །མདོ་སྲགས་ཚོས་བཟུང་ཉེས་སྲོད་མཐའ་དག་སྡོམ། །

Preghiere di dedica NgalSo

Preghiera per la Lunga Vita

du-min ci-ue tsen-ma tong-ua na
de-yi mo-la jampel nagpo cu
sel-uar ton-gne ci-dal pel-ciom te
ci-me rig-tsin gniur-du tob-par sciog

Guru Yoga breve in sei sessioni

la-ma con-ciog sum-la chiab-su ci
rang-gni lar-sel dor-dril sun-gne cio
dor-nga cio-sung nie-cio ta-da dom
ghe-cio cun-du gin-sci dro-don ge

Dedica per la rinascita a Shambala

dor-na di-tsun nam-car ghe-ue tsog
gin-ie san-pa de-yi gnur-du dag
nor-bu bang-tso sham-ba-la chie-ne
la-me lam-ghi rim-pa tar-scin sciog

དག་ཚེས་ཀུན་སྐྱེད་སྐྱེན་བཞིས་འགོ་དོན་བྱེད།། མདོར་ན་འདི་མཚོན་ནམ་
མཁའ་དག་བའི་ཚོགས། །ཇི་ཉེད་བཟག་པ་དེའི་སྐྱུར་དུ་བདག་། །ཀོར་སུ་བང་
མཛོད་ལམ་རྩ་ལྟར་བསྐྱེད་ནས། །ལྷ་མའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་མཐར་བྱིན་ལོག།

Preghiere di dedica NgalSo

Preghiera per la Lunga Vita

Se cominciano ad apparire i segni di una morte prematura, possa io – con la chiara visione di Manjushri Nero, sconfiggere il Signore della Morte e rapidamente ottenere il siddhi dell’Immortalità.

Guru Yoga breve in sei sessioni

Prendo rifugio nel Guru e nei Tre Gioielli. Visualizzo me stesso come la divinità. Con dorje e campana sostengo tutto il Dharma dei Sutra e dei Tantra. Evito le azioni negative. Mi applico nei dharma virtuosi e benefico tutti gli esseri migratori con la pratica delle Quattro Generosità.

Dedica per la rinascita a Shambala

In breve, per l’energia delle bianche virtù così accumulate, possa io rinascere velocemente a Shambala, il Tesoro dei Gioielli, e completare gli Stadi del Sentiero del Supremo Yoga Tantra.

རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མའི་སྐྱ་ཚེ་རབས་བརྟན་ཅིང་། །ཀམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་སྤྱོད་གས་
བཙུར་རྒྱས་བ་དང་། །སློ་བཟང་བསྟན་པའི་སློན་མེ་ས་གསུམ་གྱི། །འགྲོ་བའི་
ལུན་སེལ་རྟག་ཏུ་གནས་གྱུར་ཅིག །

Dediche per la Lunga Vita dei Guru

get-sun la-me cu-tse rab-ten cin
nam-car trin-le ciog-ciur ghie-pa dan
lob-sang ten-pe dron-me sa-sum ghi
dro-ue mun-sel tanc-tu ne-ghiur cig

Versi di buon auspicio

gni-mo de-lek tsen de-lek
gni-me gung-iang de-lek scin
gnit-sen tac-tu de-lek pel
con-cio sum-ghi gin-ghi lob
con-cio sum-ghi ngö-drup tsol
con-cio sum-ghi tra-sci sciog

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། |ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་
ཤིང་།། ཉིན་མཚན་རྟག་རྟུ་བདེ་ལེགས་བའི། |དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་
བྱིན་གྱི་རྗེས། |དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ། |དཀོན་
མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

Dediche per la Lunga Vita dei 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 Tsong Khapa dissipare continuamente il velo di oscurità che ricopre gli esseri delle tre sfere di esistenza.

Versi di buon auspicio

All'alba o al tramonto, alla 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, 2015



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

VERBANIA

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