

Il Ponte Arcobaleno NgalSo

per aiutare coloro che hanno appena lasciato il corpo

di Lama Gangchen Rinpoche



Premessa

di Lama Caroline

Lama Gangchen Rinpoche diceva spesso che è nostro compito aiutare e guarire gli altri in qualsiasi modo conosciamo. Durante questa pandemia, molte persone stanno morendo in ospedale, isolate dalle proprie famiglie e dai propri amici.

Se qualcuno è ammalato e sta sperimentando il processo della morte, possiamo praticare l'*Autoguarigione Tantrica NgalSo* immaginando che la persona che ha lasciato il corpo sia di fronte a noi.

Quando Rinpoche visitava persone morenti praticava l'*Autoguarigione* sul loro corpo, aprendo i chakra, compiendo i mudra e recitando i mantra. Quando muore un nostro parente o conoscente possiamo eseguire la seguente pratica. Inoltre, essendo praticanti buddhisti, può capitare che qualcuno ci chieda di pregare per un defunto anche se non lo conosciamo.

Questa pratica breve fu preparata da Lama Gangchen per noi. Ne ha estratto i contenuti dalle sue preghiere tradizionali. La meditazione sarà parte del libro di Lama Gangchen *Il viaggio verso una nuova vita e una nuova energia*.

Tuttavia, considerando la situazione di emergenza data, in particolare, dalla pandemia nel marzo 2021, abbiamo deciso di pubblicare adesso questa bozza di una parte rilevante della pratica.

Per prima cosa, è importante preparare un altare con offerte ai Tre Gioielli. Immaginate il defunto di fronte a voi, usando - se volete - anche una fotografia. Generando compassione per tutti gli esseri senzienti e, in particolare, per la persona deceduta, prendete rifugio, generate bodhicitta e così via. Grazie alla vostra compassione, questo rituale sicuramente aiuterà il defunto.

Quanto descritto, dovrebbe essere eseguito entro 49 giorni dal giorno della morte. Se non avete modo di seguire questo metodo, cercate almeno di recitare altre preghiere e mantra per il defunto (specialmente om mani padme hum hrih). È una buona idea anche fare offerte di luce, durante i 49 giorni, per illuminare il suo percorso.

Molte delle pratiche Ganden Nyengyu nella tradizione NgalSo, dedicate ai defunti, richiedono una trasmissione tantrica e un'esperienza di ritiro, prima di poter essere utilizzate. Ma le preghiere che seguono furono gentilmente trasmesse da Lama Gangchen Rinpoche proprio per noi: ogni praticante NgalSo sarà infatti in grado di eseguire questa pratica breve per aiutare una persona deceduta.

PARTE PRIMA

Pratiche Preliminari NgalSo

Meditazione sulla presa di rifugio e lo sviluppo di bodhicitta

འཇོ་སྤྱོད་རྒྱུ་ལ། འཇོ་སྤྱོད་ལ། འཇོ་སྤྱོད་ལ། འཇོ་སྤྱོད་ལ། འཇོ་སྤྱོད་ལ། འཇོ་སྤྱོད་ལ།

namo gurubie

namo buddhaia

namo dharmaia

namo sanghaya (x3)

namo tri ratnaia

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

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་གི་སྐྱབས་སུ་མཚོ། །

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བཅིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་བར་འོག། ། འཇོ་སྤྱོད་ལ་བཞེད།

sang ghie ciö dang tsog ki ciog nam la

cian ciub bar du dag ni kiab su ci

dag ghi gin sog ghi pe so nam ki

dro la phen cir sang ghie dru par shog

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.

Le sette meditazioni illimitate

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་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་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་
 གནས་པར་གྱུར་ཅིག །
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་གསོའི་དཔལ་ཡུན་
 ལུས་སེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དལ་གསོའི་ཐོབ་ཅིང་ཕྱི་ནང་སྟོང་བཅུད་ཁོར་ལུག་དངས་འབྱོར་གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཛམ་གླིང་གི་སྐྱེ་འགྲོམས་འདུག་ཕྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་
 དང་དུས་ཀུན་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

semcen thamce deua dang deue ghiu dan den par ghiur cig
 sem cen thamce dungal dang dunghel ghi ghiu dag
 drel uar ghiur cig
 semcen thamce dungal me pe de ua dang mi drel uar ghiur cig
 semcen thamce gne ring ciag dang gni dang drel ue
 tang gnom la nepar ghiur cig
 sem cen thamce lü sem ki dungal le so shing tral iün lü sem deua dang den par ghiur cig
 semcen tam ce ngal so thob cin ci nan nö ciü khor iug dang shing tsang mar ne ghiur cig
 semcen thamce dang dzambuling ghi kien dro tha dag ci nang ghi shide dang dü kün den par ghiur
 cig

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 illimitata: 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.

Preghiera a Guru Buddha Shakyamuni
 སྐྱམ་རྒྱལ་བ་ལུ་ཡུ་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
 མཚོད་དོ། སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། ཕྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏུ་གསོལ།

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

Chiamare il guru

ལྷ་མ་མཁུན་ལྷ་མ་མཁུན་དྲིན་ཚེན་རྩ་བའི་ལྷ་མཁུན།
ལྷ་མ་མཁུན་ལྷ་མ་མཁུན་སྐྱབས་གནས་ཀྱི་འདུས་ལྷ་མཁུན།
lama kien lama kien drincen tsaue lama kien
lama kien lama kien kiabne kundu lama kien

O guru onnisciente, pensa a me, o guru saggio pensa a me!
Guru radice, tu che sei incredibilmente gentile, pensa a me!
O guru pensa a me, o guru pensa a me!
O guru, incarnazione di tutti gli oggetti di rifugio, pensa a me.

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

ལྷོ་མཚོག་བཟང་བོའི་དཔལ་གྱུར་བཀའ་ལུས་པ། །ཐུབ་ཚེན་བསྐྱེད་པའི་འཕྲིན་ལས་
ཡར་དེའི་ལྷ། །འཕེལ་བྱེ་འགོ་ལྷོར་འཚོམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །དཔལ་ལྷན་སྲ་
མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

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

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:

ཨོཾ་ཨུཾ་ སྐུ་རུ་བཏོན་ར་སྐུ་མ་ཉི་ལུ་འི་གས་ལ་ཀམ་ལུ་ཏུ་མར་རྩ་ལ་ཡེ་ལྷོ་དྲ་ལར་ས་མ་ལ་ལེ་སའ་སི་རྒྱི་ཏུ་ཏུ།

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

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.

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

པ་ཚྲོད་ཀྱི་སྐྱེད་བདག་གི་ལུས། །པ་ཚྲོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དག།
པ་ཚྲོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །དོན་དཔྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
pa chiö chi cu dang dag ghi lu
pa chiö chi sung dang dag ghi ngag
pa chiö chi tug dang dag ghi yi
dön yer me cig tu gin ghi lob

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.

མཚོད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་དང་བདག་གི་ལྷན། ། མཚོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ལྷན། །
མཚོད་ཀྱི་སྤྱད་པ་དང་བདག་གི་ལྷན། ། རོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བས། །
ma chiö chi ku dang dag ghi lu
ma chiö chi sung dang dag ghi ngag
ma chiö chi tug dang dag ghi yi
dön yer me cig tu gin ghi lob

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.

PARTE SECONDA

Om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham
Tutti i fenomeni sono della natura della vacuità e così sono io

Io sono Guru Buddha Amitabha di colore rosso.
Dal mio cuore si emanano luci che vanno verso la persona defunta immaginata davanti a me, il suo
nome o una sua fotografia.

La forma della persona si dissolve in luce e diventa vuota.

Dallo stato di vacuità, il deceduto appare come vivo, con i palmi delle mani uniti nel gesto della
preghiera.

*Se non conosci l'aspetto della persona, puoi visualizzare un uomo o una donna, secondo il sesso del
defunto.*

Pensando che la sua coscienza si trovi in uno dei tre reami - del desiderio, della forma o
dell'assenza di forma, dal mio cuore si emana una luce che attraversa tutti e tre i reami, con
l'intenzione di agganciare la coscienza di questa persona e condurla nella forma di fronte a me.
Adesso immagino che la luce abbia agganciato la sua coscienza, che si sia dissolta nella forma
davanti a me e che la persona di fronte sia in vita.

Recito mantra di guarigione e soffio visualizzando che l'energia sacra raggiunga la forma della
persona deceduta. Immagino che purifichi tutte le sue negatività e il karma negativo. Recito tutti i
mantra che posso.

Mantra di autoguarigione e compagnia spirituale di Buddha Shakyamuni

ཨོ་ཐུ་འོ་ཐུ་འོ་མུ་ཐུ་འོ་འུ་ཐུ་འོ་ཡེ་སྐྱུ་ཏུ།

MANTRA PADAIH / AHARA AHARA / MAMA AYUS SANDHARANI / SHODHAYA
 SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE /
 USHNISHA VIJAYA PARISHUDDHE / SAHASRA RASMI SANCHODITE / SARVA
 TATHAGATA AVALOKINI / SHAT PARAMITA PARIPURANI / SARVA TATHAGATA
 MATE / DASHA BHUMI PRATISHTHITE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA /
 ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE MUDRE MAHAMUDRE / VAJRA KAYA
 SAMHATANA PARISHUDDHE / SARVA KARMA AVARANA VISHUDDHE /
 PRATINIVARTAYA MAMA AYUR / VISHUDDHE SARVA TATHAGATA SAMAYA
 ADHISHTHANA ADHISHTHITE / OM MUNI MUNI MAHA MUNI / VIMUNI VIMUNI MAHA
 VIMUNI / MATI MATI MAHA MATI / MAMATI SUMATI / TATHATA / BHUTAKOTI
 PARISHUDDHE / VISPHUTA BUDDHI SHUDDHE / HE HE JAYA JAYA / VIJAYA
 VIJAYA / SMARA SMARA / SPHARA SPHARA / SPHARAYA SPHARAYA / SARVA
 BUDDHA ADHISHTHANA ADHISHTHITE / SHUDDHE SHUDDHE / BUDDHE BUDDHE /
 VAJRE VAJRE MAHA VAJRE SUVAJRE / VAJRA GARBHE JAYA GARBHE / VIJAYA
 GARBHE / VAJRA JVALA GARBHE / VAJRODBHAVE VAJRA SAMBHAVE / VAJRE VAJRINI
 / VAJRAM BHAVANTU MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVANAN CHHA /
 KAYA PARISHUDDHIR BHAVANTU / ME SADA SARVA GATI PARISHUDDHI SHCHHA /
 SARVA TATHAGATA SHCHHA / MAM SAMAS VASAYANTU / BUDDHYA BUDDHYA /
 SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA BODHAYA VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA
 MOCHAYA / VIMOCAYA VIMOCAYA / SHODHAYA SHODHAYA VISHODHAYA
 VISHODHAYA / SAMANTENA MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASMI
 PARISHUDDHE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE /
 MUDRE MUDRE MAHA MUDRE / MAHA MUDRA MANTRA PADAIH SVAHA

Traduzione del dharani

OM, omaggio a te, soggiogatrice, al di sopra dei tre mondi.

A te, la completa illuminata, io mi prostro./ È così: OM BHRUM BHRUM BHRUM, purifica, purifica/ purifica completamente/ ineguagliabile onnisciente, andando emani luce/ Natura dello spazio, completamente pura/ per favore concedimi i pieni poteri.

Per favore tutti i tathagata e quelli che dimorano nella beatitudine, con il nettare della suprema parola, concedetemi i pieni poteri/ Con le parole del mantra del grande sigillo/ per favore raccogli con qualunque mezzo, raccogli con qualunque mezzo/ Tu che sostieni la mia intera vita/ purifica, purifica/ purifica completamente, purifica completamente/ Natura dello spazio, completamente pura/ totalmente vittoriosa e completamente pura, corona del capo/ Signora, che emani migliaia di raggi/ Thatagata onnisciente che hai realizzato le sei perfezioni. Madre di tutti i thatagata/ che

dimori nei dieci stadi/ con l'essenza di tutti i thatagata/ Oh! te che benedici benedicimi/ Sigillo sigillo, supremo sigillo/ signora totalmente pura con il corpo vajra che penetra/ purifichi tutti gli ostacoli karmici/ per favore ristabilisci la mia vita/ Tu che sei benedetta con le benedizioni degli impegni completamente puri di tutti i thatagata/ OM capacità, capacità, grande capacità/ completa capacità, completa capacità, grande completa capacità/ intelligenza, intelligenza, suprema intelligenza/ mia intelligenza/ buona intelligenza, natura effettiva/ perfetto fine/ signora completamente pura/ tu che hai sviluppato la completa conoscenza, la pura/ Oh! Oh! Conquistatrice conquistatrice/ conquista conquista, conquista completamente, conquista completamente/ ricorda, ricorda/ incrementa, incrementa/ Per favore incrementa, per favore incrementa/ tu che sei benedetta con le benedizioni di tutti gli illuminati.

Pura pura/ illuminata illuminata/ adamantina adamantina/ grandiosa signora adamantina/ la buona adamantina, con l'essenza adamantina, con l'essenza vittoriosa/ con l'essenza completamente vittoriosa/ con l'essenza adamantina fiammeggiante/ sorgente adamantina, sorta dal diamante/ l'adamantina, signora adamantina. Per favore fa sì che il mio corpo sia adamantino/ Fa sì che i corpi di tutti gli esseri senzienti siano completamente puri/ Fa sì che tutti i miei pensieri siano sempre completamente puri/ Possano tutti i thatagata rivitalizzarmi/ Risvegliata, signora risvegliata; realizzata, la realizzata, fa sì che io mi realizzi, realizzi, realizzi completamente, realizzi completamente/ Libera, libera, libera completamente, libera completamente. Purifica, purifica, purifica completamente, purifica completamente/ Completamente libera, libera/ Splendida completamente pura/ tu che sei benedetta con le benedizioni dell'essenza di tutti i thatagata. Sigillo, sigillo, grande sigillo/ con le parole del mantra del grande sigillo, possa la base essere stabilita.

Recita il mantra lungo una volta, o ventuno o cento volte, in base al tempo a tua disposizione. Poi recita i seguenti mantra

Mantra breve di Namgyalma

1. OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA

Om brum, possa la base essere stabilita. Om dispensatore dell'immortalità, possa la base essere stabilita.

Dharani di Avalokiteshvara

namo ratnatrayāya

namaḥ ārya jñāna sāgara vairocana vyūha rājāya tathāgatāya arhate samyak sambuddhāya |

namaḥ sarva tathāgate bhyaḥ arhate bhyaḥ samyak saṃbuddhebhyaḥ |

namaḥ āryāvalokiteśvarāya bodhisattvāya mahāsattvāya mahākāruṇikāya tadyathā |

oṃ dhara dhara dhiri dhiri dhuru dhuru itte vatte cale cale praciāle praciāle kusume kusume vare ili mili citijvālam āpanāye svāhā

ཨོཾ་མ་ཎི་པེ་མུང་།

om mani peme hung

Cenresig | compassione

ཨོཾ་མཎི་པཌི་ལྷོ་མཎི།

om waghishwari mum
Manjushri | saggezza

ཨོཾ་བཛྚ་པའི་ཏུ།

om vajrapani hung
Vajrapani | potere di realizzazione

Mantra delle cento sillabe di Vajrasattva

ཨོཾ་བཛྚ་སྐྱེ་སམ་ཡ། མ་རུ་ལྷ་ཡ། བཛྚ་སྐྱེ་ཏེ་ལོ་པ་ཏི་ཤ། དྲི་ཤོ་མེ་ལྷོ་ཤ། སུ་ཏི་ཤོ་མེ་ལྷོ་ཤ། སུ་པོ་ཤོ་མེ་ལྷོ་ཤ། ཨ་རུ་ར་ཀེ་མེ་ལྷོ་ཤ། སམ་
ལྷོ་ལྷོ་མེ་པ་ཡོ་ཚོ། སམ་ཀམ་སུ་ཚོ་མེ། ཅོ་ཏྟོ་བཤྱི་ཡི་ཀུ་རུ་ཏུ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྷོ་ལ་མཐ་སམ་ཏ་ཐ་ལ་ཏ། བཛྚ་མེ་ལྷོ། བཛྚ་ལྷོ་བ། མཏུ་སམ་ཡ་
སྐྱེ་སྐྱེ་ལྷོ་ཏུ་ཡེ།

om vajrasattva samaya manu palaya / vajrasattva täno patishtha / dridho me bhawa / suto kayo me
bhawa / supo kayo me bhawa / anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsha / sarwa karma sutsa
me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha ha hoh bhagawan / sarwa tathagata / benza mame
muntsa / benza bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

PARTE TERZA

Richiesta di benedizioni

དེས་ན་རྗེ་བཙུན་ལྷ་མ་ཐུགས་རྗེ་ཅན།
ལམ་སྐྱ་མ་ཟིན་འཆི་བའི་དུས་བྱེད་ན།
།བཙུན་ཐབས་འཚང་རྒྱ་ལྷ་མའི་འཕོ་བ་ལོ། །
སྟོབས་ལྡེ་ཡང་དག་སྐྱེ་བའི་གདམས་དག་གིས།
།དག་པའི་ཞིང་དུ་བསྐོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། ། x3 (ultima riga)

De na getsun lama tug ge cen
lam na ma sin ci ue dü ge na
tsen thab tsang ghia la me pho ua ni
tob nga iang dag giar ue dam ngag ghi
dag pe shing du drö par gin ghi lob x3 (ultima riga)

O venerabili e compassionevoli guru chiediamo le vostre benedizioni.

Se, al momento della morte, non avessimo completato i punti del sentiero, chiediamo le vostre benedizioni per poter essere condotti a una terra pura tramite l'applicazione delle cinque forze oppure tramite i potenti metodi dell'Illuminazione, il trasferimento della mente del guru (powa).

Preghiere per liberare dalla paura di morte, bardo e rinascita

ཨོམ་ཤི་པདྨེ་ཏུ་རྗེ། ཨོམ་ཤི་པདྨེ་ཏུ།

བཙེམ་ལུན་རྒྱལ་བ་ལི་ཤྲོའི་ལྷ་ཚོགས་མཉམས།

[inserire il nome] །འཆི་བའི་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

om mani peme hung hri / om mani peme hung / ciom den ghial ua shi thrö lha tshog kien / [inserire il nome] ci ue gig pe trang le drel du söl

Oh Vittoriosi e Bhagavan, assemblea di divinità pacifiche e irate, ascoltatevi. Per favore, liberate [inserire il nome] dallo stretto e spaventoso passaggio del processo della morte.

ཨོམ་ཤི་པདྨེ་ཏུ་རྗེ། ཨོམ་ཤི་པདྨེ་ཏུ།

བཙེམ་ལུན་རྒྱལ་བ་ལི་ཤྲོའི་ལྷ་ཚོགས་མཉམས།

[inserire il nome] །བར་དོ་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

om mani peme hung hri / om mani peme hung chom dän gyäl wa zhi thrö lha tshog khyen / [inserire il nome] bar dö jig pe thrang le dräl du söl

Oh Vittoriosi e Bhagavan, assemblea di divinità pacifiche e irate, ascoltatevi. Per favore, liberate [inserire il nome] dallo stretto e spaventoso passaggio del bardo.

ཨོམ་ཤི་པདྨེ་ཏུ་རྗེ། ཨོམ་ཤི་པདྨེ་ཏུ།

བཙེམ་ལུན་རྒྱལ་བ་ལི་ཤྲོའི་ལྷ་ཚོགས་མཉམས།

[inserire il nome] །སྐྱེ་བ་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། །

om mani peme hung hri / om mani peme hung / chom dän gyäl wa zhi thrö lha tshog khyen / [inserire il nome] kye wa jig pe thrang le dräl du söl

Oh Vittoriosi e Bhagavan, assemblea di divinità pacifiche e irate, ascoltatevi. Per favore, liberate [inserire il nome] dallo stretto e spaventoso passaggio del processo della rinascita.

Preghiera speciale

བར་དོའི་སྣང་བ་འཕར་བར་གྱུར་མ་ཐག།

bardö nangwa sharwar ghiur ma thag /

Non appena si presenta l'apparenza del bardo

ཀླུ་སྐུ་བརྒྱུད་ཀྱི་མ་ལོང་ལམ་བསྟན་ཏེ།

ghielse ghie kyi manor lamten te /

grazie agli Otto Bodhisattva che rivelano il sentiero senza errore

འབདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེས་ནས་སྤྱུ་པ་ཡིས།

dewacen du kye ne trülpa yi /

la persona manifesta una rinascita a Sukhavati, la Terra della Beatitudine.

མ་དག་ཞིང་གི་འགོ་བ་འདྲན་གྱུར་ཅིག།

ma dag shing ghi drowa dren ghiur cig /

Possano tutti i migratori delle terre impure essere salvati

འདི་ནས་ཉིང་མཚོམས་འབྱུར་མ་ཐག།

di ne nying tsham jarma thag /

e quindi rinascere

འདག་པའི་ཞིང་མཚོག་འབདེ་བ་ཅན།

dagpe shing ciog dewacen /

nella pura terra suprema di Sukhavati

འབྲམ་འི་སྣོད་པོ་བེའུ་འབྲུ་ལས།

peme nyingpo tsedru le /

nel grembo di un fiore di loto.

ཀླུ་ཏེ་སྐྱེས་བར་ལེན་པར་འོག།

dzü te kyewar lenpar shog /

Possano essi prendere una rinascita miracolosa!

Visualizzo Guru Buddha Amitabha [Rinpoche] sopra la testa della persona defunta e, recitando **om mani peme hung** e **om ah amitabha hung** immagino che la coscienza della persona venga trasferita, attraverso la corona del suo capo, al cuore di Amitabha, unendosi ad esso inseparabilmente e venendo poi portato da Amitabha stesso nella Terra della Beatitudine.

Richiesta speciale

ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེས་མེད་ཀྱི་ཡི་དམ་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་འགོ་ཚེས་སྐྱོད་ལྟེ། འདེ་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་ཁྱེད་མིན་སྐྱབས་གཞན་མི་འཚོ་ལ་བས། འདི་
དང་བར་དེ་ཕྱི་མའི་མཐར་ཡང་ཐུགས་རྗེའི་ལྷགས་ཀྱས་བཟུང་མཛོད་ལ། འཁྱིད་ཞིའི་འཛིགས་སྐྱོལ་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་སྐྱོལ་གཏན་གྱི་གོ་གས་མཛོད་བར་
གཙོད་སྤྲད། །

khiöni lama khiöni yidam

khiö ni khan dro ciö kiong te
 deng ne sung te giang ciub bar du
 khiö min kiab shen mi tsöl ue
 di dang bar do ci me thar iang
 thug ge ciag kiü sung dzö la
 si shi gig dröl ngö drub kün tsöl
 ten ghi drog dzö bar ciö sung (x 3)

Tu sei il Guru, lo yidam, il daka e il protettore del Dharma. Da questo istante, sino all'illuminazione, oltre a te, non ci serve altro rifugio. In questa vita, nel bardo e nelle esistenze future, trattienici con il gancio della tua compassione, liberaci dalle paure del samsara e del nirvana, concedici ogni realizzazione, sii il nostro amico fedele e proteggici dalle interferenze.

དེ་ལྟར་ལན་གསུམ་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །སྤྲུལ་པའི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ །ཀྱི་གནས་རྣམས་ལས། །བདུད་རྩི་འོ་དེ་ཟེ །ར་དཀར་དམར་མཐི །དག་གསུམ། །འི་མ་ །དང་ཅིག་ཅར་བྱུང་ནས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །གནས་གསུམ་ཅི་དང་ཅིག་ཅར་ཐིམ་ །པ་ལས། །སྐྱིབ་བཞི །དག་ཅི །ད་རྣམ་དག་དབང་བཞི །ཐོབ། །སྐྱེ་བཞི །ཐོབ་ཅི །ད་སྤྲུལ་ །གཉིས་པ་ཞིག །དག་ཉེས་བཞིན་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱུ་བར་བསམ། ། །

de tar len sum söl ua tabpe thü
 la me ku sung thug ki ne nam le
 dü tsi ö ser kar mar thing ga sum
 rim dang cig ciar giung ne dag gni ki
 ne sum rim dang cig ciar thim pa le
 drib shi dag cing nam dag uang shi thob
 ku shi thob cing la ma gni pa shig
 ghie shin thim pe gin ghi lab par ghiur

- Per il potere di queste triplice richiesta, nettare e raggi di luce bianchi, rossi e blu scuro scaturiscono, uno dopo l'altro e simultaneamente, dai centri di corpo, parola e mente del Guru e si assorbono nei nostri tre centri corrispondenti, individualmente, e poi simultaneamente. I quattro ostacoli vengono purificati, vengono conferite le quattro iniziazioni pure e ricevuti i semi dei quattro kaya. Una sorridente replica del Guru si dissolve in noi che, in tal modo, siamo colmati di ispirazione.

Immagino che dal cuore di Rinpoche-Amitabha si emani un raggio di luce con un uncino

che si aggancia all'anello della fede che sta nel cuore della persona defunta e Rinpoche la solleva portandola nella luce, nella terra pura.

Om mani peme hung (x molte volte)

Om ah amitabha hung (x molte volte)

mantra del guru

om ah guru vajradhara sumati muni shasane karma uta vardanye

shri badra var samanya sarva siddhi hum hum

Om mani peme hum forma un 'ponte arcobaleno'. Adesso che la sua coscienza è stata trasferita, visualizzo che il suo corpo si dissolva in un arcobaleno della natura delle cinque saggezze. Immagino che la forma ordinaria della persona si consumi e che riceva, da una delle cinque famiglie di Buddha, il passaporto dell'illuminazione che gli consente di raggiungere una terra pura.

Mantra dei Cinque Padri e delle Cinque Madri

Om ah amoghasiddhi hung

La paura di [nome della persona] si trasforma nella saggezza che tutto compie di Guru Buddha Amoghasiddhi

Om ah ratnasambhava hung

L'orgoglio e l'avarizia di [nome della persona] si trasformano nella saggezza equanime di Guru Buddha Ratnasambhava

Om ah akshobhya hung

La rabbia di [nome della persona] si trasforma nella saggezza del dharmadhatu di Guru Buddha Akshobhya

Om ah amitabha hung

Il desiderio e l'insoddisfazione di [nome della persona] si trasformano nella saggezza del discernimento di Guru Buddha Amitabha

Om ah vairochana hung

L'ignoranza e la chiusura mentale di [nome della persona] si trasformano nella saggezza simile allo specchio di Guru Buddha Vairochana

Om ah samaya tara hung

L'elemento vento impuro di [nome della persona] diventa la pura Grande Madre Vento

Om ah lochana hung

L'elemento terra impuro di [nome della persona] diventa la pura Grande Madre Terra

Om ah mamaki hung

L'elemento acqua impuro di [nome della persona] diventa la pura Grande Madre Acqua

Om ah pandaravarsini hung

L'elemento fuoco impuro di [nome della persona] diventa la pura Grande Madre Fuoco

Om ah akasha vajra hung

L'elemento spazio impuro di [nome della persona] diventa la pura Grande Madre Spazio

Infine, visualizzo che il corpo, la parola e la mente ordinari del defunto siano stati purificati e che raggiungerà sicuramente un corpo, una parola e una mente puri. Dedico, poi, tutti i meriti di questa pratica alla sua rinascita in Sukhavati, la Terra della Beatitudine.

Versi di buon auspicio

ཉུཾ་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །

ཉུཾ་མའུཾ་སྤང་ཡང་བདེ་ལེགས་བཞུཾ་ལ། །

ཉུཾ་མཚན་རག་རྒྱ་བདེ་ལེགས་པས། །

དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་འབྱུང་སོལ། །

དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་འབྱེད་ལོག། །

gnimo deleg tsen deleg

gnime gung iang deleg scing

gnintsen tactu deleg pe

könciog sumghi ginghi lob

könciog sumghi ngödrub tsol

könciog sumghi trasci sciog

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.

Possa ogni cosa essere di buon auspicio!

Colophon

Nel giorno del protettore del dharma, nel primo mese del bufalo di ferro (14 marzo 2021), Lama Caroline ha velocemente redatto questa preghiera e meditazione del Ponte Arcobaleno, ispirata dalle azioni compassionevoli di Lama Gangchen Rinpoche, per i discepoli e gli amici di Lama Gangchen in Brasile. Per favore, dedica l'energia positiva della creazione e della recitazione di questa preghiera alla felicità e alla liberazione di tutti gli esseri senzienti.