

༡། །ངལ་གསོ་རང་གཞན་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུབ་སློབ་འགྲོ་དང་  
བཅས་པ་བཞུགས་སོ། །

Meditazione guidata delle pratiche preliminari  
e dell'Autoguarigione Tantrica NgalSo

Lama Michel Rinpoche

ངལ་གསོ



NGALSO  
Western Buddhism

Lama Michel Rinpoche

འགྲུབ། །ངལ་གསོ་རང་གཞན་བཅས་ཐབས་གྱི་རྣམ་འགྲུབ་  
སྡོན་འགྲོ་དང་བཅས་པ་བཞུགས་སོ། །

Meditazione guidata delle  
pratiche preliminari e  
dell'Autoguarigione Tantrica NgalSo

Lama Gangchen



Peace Publications

# Meditazione guidata delle pratiche preliminari e dell'Autoguarigione Tantrica Ngalso

Lama Gangchen Peace Publications  
© Kunpen Lama Gangchen  
ngalso.org

1ª edizione: Dicembre 2020

Codice dell'edizione: SD-313-IT-01

Editor: Carlotta Segre

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

*Nella traslitterazione della fonetica sanscrita (in maiuscolo) e tibetana (in minuscolo) è stata utilizzata una forma semplificata al fine di agevolare la pronuncia.*



ཚོས་རྩ་ཚེན་པོ་སྐྱ་ཡིས་ནི། །  
སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐང་བགྱིད་ཤོག། །  
བསྐྱེལ་བ་བྱེ་བ་བསམ་ཡས་སྐྱ། །  
ཚོས་སྟོན་འཛིན་ཅིང་བཞུགས་གྱུར་ཅིག། །

ciö nga cen po dra yi ni  
sem cen dun nel thar ghi sciog  
chel pa ge ua sam ie su  
ciö tön dzin cing sug ghiur cig

Possa il grande suono (il tamburo) del Dharma  
Eliminare la sofferenza degli esseri.  
Possa sostenere il significato del Dharma  
Per inconcepibili eoni a venire

སློ་མཚོག་བཟང་པོའི་དབུ་གྲུང་བཀའ་ཤིས་པ། །ཐུབ་ཆེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་  
ལས་ཡར་ངོའི་ལྷ། །འཕེལ་བྱེད་འགོ་སློང་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན།  
།དབུ་ལྡན་ལྷ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཨོ་ཞུ་མཱུ་རུ་བཟླ་རྩ་ར་སུ་མ་ཉི་ཐུ་ནི་ཤ་ས་ན་གམ་ཨཱ་ཨར་རྩ་ན་ཡེ་ཤི་རྩ་བ་  
ཨར་ས་མ་ན་ཡེ་སའ་སི་རྩི་ཏུ་ཏུ།

---

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

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

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE  
KARMA UTA VARDANYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA  
SARWA SIDDHI HUM HUM (X3)

---

## **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་ལྷ་མ་ཐུགས་རྗེ་ཅན། །ཉམ་ཐག་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་  
གཟིགས་སུ་།དགེས་པའི་ཞལ་བཟང་བདག་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ། །དབུགས་  
དབྱུང་གསུང་གི་གནང་བ་སྦྱལ་དུ་གསོལ། །ཅེ་གཅིག་སྦྱིང་ནས་གསོལ་  
བ་འདེབས་པའི་ཚེ། །བདེ་ཚེན་འཁོར་ལོའི་དབུས་སུ་ལེགས་ལྷགས་  
ནས།།ཡིད་ལ་བསམ་པའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་པ། །གོགས་མེད་སྦྱོན་  
གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །ཚོགས་གཉིས་གསོག་དང་སྤྲིག་སྦྱང་

---

## Metodo per realizzare il guru interiore

dagi jetsun lama tuk ge chen  
gniam thag da la tuk che si su sol  
ghe pe shel san dag la ten du sol  
u lung sun ghi nan wa tsel du sol

tse chik gning ne sol wa deb pe tse  
dechen khorlo u su lek shuk ne  
yi la sam pe do don ma lu pa  
ghe me lhun ghi drup par jin ghi lob

tsog nyi tso dang dig tung shag pai tse  
dun gyi nam kyi yin su leg shug ne  
lab chen tsog nyi yong su dzogpa dang  
che rang nye tung chang war jin gyi lob

jang chub bar ghi nyin tsen du kun tu  
nying u peme ze dru lek shuk ne  
jan chub drup pe ghel kyen kun shi shing  
tun kyen de lak drub par jin ghi lob

གཤམ་གསུམ་པའི་ཚོ། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་འདི་དབྱིངས་སུ་ལེགས་བཞུགས་  
ནས། །རྒྱལ་མཚན་ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་བ་དང་། །བཅས་རང་  
ཉེས་སྦྱང་བྱང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །བྱང་ཚུབ་བར་གྱི་ཉིན་མཚན་དུས་ཀུན་  
ཏུ། །སྦྱང་དབུས་བརྒྱའི་ཟེའུ་འབྲུང་ལེགས་བཞུགས་ནས། །བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་  
པའི་འགལ་རྐྱེན་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །མ་སྐྱེན་རྐྱེན་བདེ་སྐྱབ་འབྲུབ་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 (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 cuore e restaci sempre, di giorno e di notte, fin quando otterrò l'essenza dell'Illuminazione.



བདག་གི་སྒོ་སྒྲ་ཚེས་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། །ཚེས་མིན་བསམ་སྐྱོར་ངན་པ་ཞི་  
བ་དང་། །ཚེས་དང་མ་སྐྱུན་པའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་པ། །འབད་མེད་སྐྱུན་  
གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོ་བས། །མདོར་ན་དེང་ནས་ཆེ་རབས་ཐམས་  
ཅད་དང་། །འདི་ཕྱི་བར་དེའི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། །རེ་སའི་སྐྱབས་  
གནས་སྒྲ་མ་བྱིད་ལས་མེད། །སྤྱོད་པ་རྗེས་སྐྱུན་གྱིས་བདག་ལ་གཞིགས་སུ་  
གསོལ། །མགོན་སྐྱབས་བྲལ་བའི་ཉམ་ཐག་བདག་ཅག་ལ། །རྗེ་བཙུན་སྒྲ་

---

dag ghi lo na cho la chok pa dang  
cho min sam jor gnen pa shi wa dang  
cho dang tun pe do don ma lu pa  
be me lhun ghi drup par jin ghi lob

dor na deng ne tse rab tam che da  
di chi bardo ne kab tamche du  
re se kyab ne lama khye le me  
tug je chen ghi da la si su sol

gon kyab drel we gnam tak da chak la  
jetsun lame tuk che ra gong ne  
ku dang sung gi nang wa drelme du  
nyam su gnong ne kelsang tob par shok

kye wa kuntu yangdak lama dang  
drel me cho kyi pel la long cho ching  
sa dang lam gyi yonten rab tsor ne  
dorje chang gyi gopang nyur tob shog

མའི་སྤྱགས་རྗེས་རབ་དགོངས་ནས།།སྐྱུ་དང་གསུང་གི་སྣང་བ་འབྲེལ་མེད་  
དུ། །ཉམས་སུ་སྤོང་བའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་པར་ཤོག། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་  
སླེལ་དང་།།འབྲེལ་མེད་ཚོས་གྱི་དབལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་  
གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས།། །རྗེ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག། །

---

Benedicimi affinché possa ottenere tutte le condizioni favorevoli che conducono alla felicità e affinché siano distrutte tutte quelle che ostruiscono il cammino alla libertà. Benedicimi affinché senza sforzo possa realizzare tutte le aspirazioni virtuose, pacificare tutti i pensieri e le azioni negative e stabilizzare la mia mente nel Dharma.

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, parola e mente ordinari.

Sia così per noi possibile raggiungere la beatitudine dell'unione inseparabile con il tuo Santo 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་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག །  
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་གྱེན་གྱིས་  
རྫོབས། །ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་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*

pha kiö ki ku dang dag ghi lü  
pha kiö ki sung dang dag ghi ngag  
pha kiö ki thug dang da ghi yi  
dön ier me cig tu gin ghi lob

ma kiö ki ku dang da ghi lü  
ma kiö ki sung dang da ghi ngag  
ma kiö ki thug dang da ghi yi  
dön ier me cig tu gin ghi lob

### **Mantra di autoguarigione e compagnia spirituale**

OM MUNI MUNI MAHAMUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

མ་ཁྱོད་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །མ་ཁྱོད་གྱི་སྤྱུགས་དང་བདག་གི་  
ཡིད། ། རོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས།།  
ཨོྲཱ་མུ་ནི་མུ་ནི་མུ་ནི་ཤུ་མུ་ཡེ་སྐྱུ།

---

### **Meditazione per diventare della stessa natura del maestro**

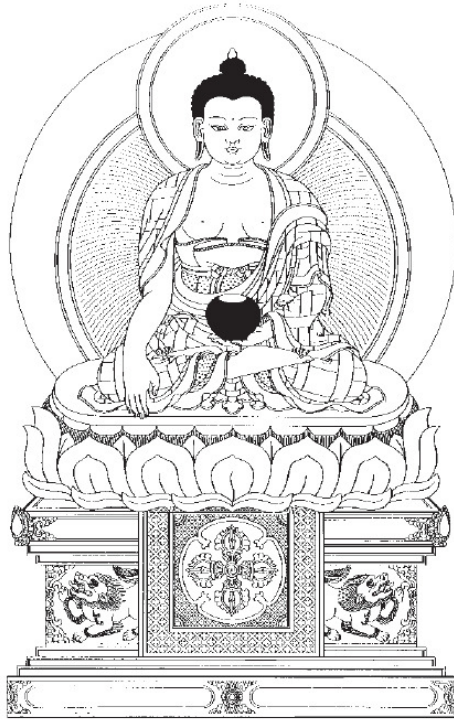
*Essenza del Ganden Chagkya Chenpo – Preghiera Mahamudra per invocare  
le benedizioni del Grande Padre e della Grande Madre*

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.

### **Mantra di autoguarigione e compagnia spirituale**

om muni muni maha muni shakyamuniye soha



*Prima di tutto ci sediamo in una posizione comoda con la schiena dritta ma non tesa, le spalle rilassate, la testa leggermente in avanti. La nostra bocca è rilassata con gli occhi leggermente chiusi rivolti verso il basso. Siamo consapevoli del nostro respiro.*

*Poniamo la nostra attenzione alla sensazione alle nostre narici, all'aria che entra e all'aria che esce. Ci permettiamo di essere presenti, nel momento presente. Qualsiasi altro pensiero che possa venirci in mente non lo blocchiamo o lo seguiamo, semplicemente lasciamo che sia, mentre riportiamo la nostra attenzione con dolcezza alla sensazione delle narici dell'aria che entra ed dall'aria che esce. [pausa per la meditazione]*

*Inspiriamo ed espiriamo. [pausa per la meditazione]*

*Nello spazio di fronte a noi appare Guru Buddha nell'aspetto di Buddha Shakyamuni. Buddha ci sorride.*

*Guardando noi stessi vediamo chiaramente che proiettiamo la nostra felicità in un mondo idealizzato intorno a noi e proiettiamo le cause della nostra sofferenza nelle situazioni e nelle persone che ci circondano. Se non siamo in grado di andare oltre la nostra ignoranza sviluppando la vera saggezza, se non siamo in grado di andare oltre il nostro egoismo sviluppando amore e compassione profondi, e se non siamo in grado di superare le nostre contaminazioni e sviluppare le nostre qualità più profonde, continuerà a esserci sofferenza.*

*Finché siamo intrappolati nel nostro ciclo di contaminazioni mentali e karma, le azioni compiute da esso, inevitabilmente ci sarà sofferenza. Dalla parte più profonda di noi stessi desideriamo sperimentare un costante stato di pace, per liberarci da questo circolo vizioso di sofferenza chiamato samsara. Per farlo, dobbiamo cambiare le nostre abitudini più profonde. Per questo dobbiamo cambiare la nostra visione della realtà e quindi dobbiamo praticare il Dharma.*

*Non possiamo farlo da soli, abbiamo bisogno di aiuto e così ci rifugiamo nel Buddha che ci mostra il sentiero, ci rifugiamo nel Dharma, il vero sentiero da seguire, ci rifugiamo nel Sangha, la compagnia spirituale durante il nostro sentiero. Ci rifugiamo prima di tutto nel Guru che è l'incarnazione di Buddha, Dharma e Sangha.*

*Guru Buddha accetta la nostra richiesta di rifugio con un bel sorriso. Dai suoi cinque chakra si emanano luce e nettare bianchi, rossi, blu, gialli e verdi che si assorbono nei nostri cinque chakra, garantendoci rifugio, beneducendo il nostro corpo, parola, mente, qualità e azione.*

ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་། བ་མོ་བུ་རྒྱ་ཡ།  
ན་མོ་རྣམ་ཡ། བ་མོ་སངས་ཡ།  
ན་མོ་ཉི་རྩུ་ཡ།

---

### **Presa di rifugio**

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

---

## **Presa di rifugio**

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



## **Presa di rifugio**

*Nello spazio intorno a noi appaiono tutti gli esseri senzienti, la nostra famiglia, gli amici tutti coloro che conosciamo, circondati da tutti gli altri esseri senzienti che non conosciamo. Gli esseri umani, gli animali, tutte le forme di vita, sono infinite.*

*Ci permettiamo per un momento di andare oltre il nostro egoismo, di lasciare andare per un istante l'ossessione dell'auto-gratificazione e così ci permettiamo di vedere gli altri. Nella parte più profonda di noi stessi, riconosciamo un'attrazione molto forte verso la felicità e l'avversione verso la sofferenza. Vogliamo profondamente essere felici e non vogliamo soffrire. Come un'onda che si espande, questo desiderio di felicità e avversione per la sofferenza si espande oltre a noi stessi raggiungendo ogni essere senziente e diciamo loro: la tua felicità è tanto importante per me quanto la mia, la tua sofferenza è tanto importante per me quanto la mia, ti auguro di essere felice, ti auguro di essere libero da ogni forma di sofferenza.*

*Per aiutare ogni essere senziente non abbiamo altra scelta che sviluppare le nostre qualità. Non possiamo aiutare qualcuno ad avere la saggezza senza averla prima noi stessi. Quindi prima di tutto dobbiamo raggiungere lo stato di Buddha. Dobbiamo uscire dal ciclo del samsara e sviluppare le nostre qualità al massimo potenziale in modo da poter aiutare gli altri a fare lo stesso. Vogliamo raggiungere lo stato di Buddha per aiutare ogni essere senziente a uscire dalla sofferenza. Per questo motivo seguiremo il sentiero Mahayana praticando le sei perfezioni, mentre prendiamo rifugio in Buddha, Dharma e Sangha.*

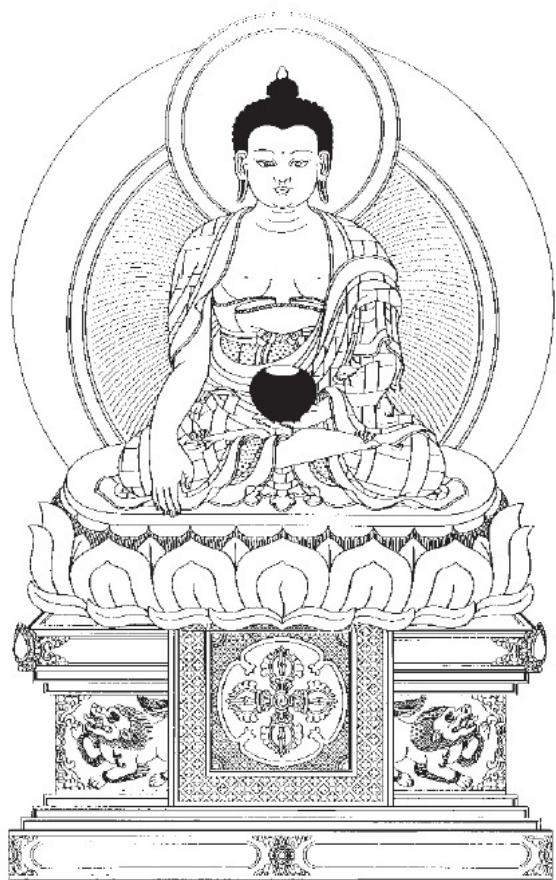
སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །  
བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །  
བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །  
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

---

### Sviluppo della Bodhicitta

sang gchie 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 gchie dru par shog

Nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha prendo rifugio nell'illuminazione. Attraverso la pratica della generosità e delle altre perfezioni, posso ottenere lo stato di Buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.



## **Portare il risultato nel sentiero**

*Un'emanazione di Guru Buddha viene verso di noi, entra attraverso la nostra corona e si siede delicatamente nel nostro cuore. I nostri corpo, parola e mente diventano inseparabili con quelli del Guru Buddha. Sperimentiamo uno spazio interiore infinito, con armonia, pace e saggezza.*

*Dal nostro cuore, inseparabile dal cuore di Guru Buddha, la luce e il nettare si emanano andando a ogni essere senziente, adattandosi ai loro bisogni e capacità. Si trasformano in ciò di cui hanno maggiormente bisogno come: cibo per chi ha fame, acqua per chi ha sete, medicine e cura per chi è malato, compagnia per chi è solo, guida per chi è smarrito, dharma per quelli che sono pronti a riceverlo. Guidando gradualmente ogni essere senziente allo stato oltre il dolore, al nirvana: uno stato profondo di pace oltre ogni forma di sofferenza. La luce e i nettari si riassorbono nel nostro cuore.*

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

### Sette meditazioni illimitate

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

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ལས་གསོ་ཞིང་འཕྲལ་ཡུན་ལུས་  
སེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

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

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཛམ་བུ་སྤིང་གི་སྐྱེ་འགོ་མཐའ་དག་སྤྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་དང་  
དུས་ཀུན་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

---

### Sette meditazioni illimitate

1. **Amore illimitato:** possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e le sue cause.
2. **Compassione illimitata:** possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.
3. **Gioia illimitata:** possano tutti gli esseri senzienti essere inseparabili dall'estasi priva di dolore.
4. **Equanimità illimitata:** possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità liberi da attrazione verso alcuni e avversione verso altri.
5. **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.
6. **Rigenerazione ecologica illimitata:** possano tutti gli esseri senzienti rilassarsi in un ambiente interiore ed esterno puro e sano, ora e sempre.
7. **Pace illimitata:** possano tutti gli esseri senzienti avere la pace interiore e godere della pace nel mondo, ora e sempre.



*Desideriamo fortemente raggiungere lo stato di Buddha il più rapidamente possibile per aiutare ogni essere senziente a uscire dal samsara. Per questo motivo facciamo la pratica dell'autoguarigione tantrica NgalSo.*

*Guru Buddha di fronte a noi si dissolve in una luce dorata, viene verso di noi, entra attraverso la nostra fronte, riempie il nostro canale centrale e si espande al nostro corpo e dal nostro corpo attraverso l'intero universo.*

*In un attimo riappare l'universo e noi ci presentiamo con un corpo puro fatto di luce con un canale centrale e cinque chakra. Dal nostro chakra del cuore si emana luce, che tocca ogni parte dell'ambiente che ci circonda, purificando ogni forma di impurità e negatività, pacificando ogni tipo di tensione o conflitto. L'ambiente diventa puro e armonioso.*

*Nello spazio di fronte a noi appare un bellissimo oceano di offerte, che viene benedetto da OM AH HUM mentre si dissolve nelle offerte. HUM elimina ogni sorta di impurità, AH trasforma in nettare, OM moltiplica all'infinito.*



ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གནི་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་པའི་རྗེས། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྲིས་སྦྱུལ། །  
ཀུན་བཟང་མཚོན་སྤྲིན་སྒྲོན་མེད། །ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་ཁྲུབ་གུར་ཅིག །

---

### **Purificazione del luogo**

thamce du ni sashi dag  
seg ma la sog me pa dang  
lag til tar gnam ben durie  
rang shin giam por ne ghiur cig

### **Trasformazione delle offerte**

lha dang mi yi ciö pe dze  
ngö su sham dang yi ki trul  
kün sang ciö trin la na me  
nam khe kham kün khiab 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

ཨོཾ་ན་མོ་རྣ་ག་ཤ་ཏེ། བཟླ་སྤྱི་ར་སྤྱི་མཛད་ནེ། ཏ་སྤྱི་ག་ཏུ་ཡ། ཨཱ་ཏེ་སུམྱི་  
བུལྟེ་ཏུ་སྤྱི།

ཨོཾ་བཟླ་བཟླ། མཏུ་བཟླ། མཏུ་ཏེ་ང་བཟླ། མཏུ་བེ་བཟླ། མཏུ་བོ་རྣི་ཅི་ཏུ་  
བཟླ། མཏུ་བོ་རྣི་མཛོ་བ་སི་ག་མ་ཏ་བཟླ། སུ་གམ་ལྷུ་ཤ་ར་ཏ་བོ་ཤོ་རྣ་བ་  
བཟླ་སྤྱི།

---

### **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 lapislazzulo.

### **Trasformazione delle offerte**

Possano le offerte degli dei e degli umani,  
quelle fatte realmente e quelle visualizzate mentalmente,  
così come le nuvole di offerte supreme del Bodhisattva Samanthabhadra,  
pervadere l'espansione dell'intero spazio illimitato.

### **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་བླུང་ཚུབ་སེམས་  
དཔའ་ཐམས་ཅད་གྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་སྲུང་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་  
རྫོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་  
བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བའི་སྟོབས་གྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །

---

### Espressione del potere della verità

kön ciog sum ghi den pa dang  
sang ghie dang cian ciub sem pa  
thamce ki gin ghi lab dang  
tsog gni iong su dzog pe nga tang cen po dang  
ciö ki ying nam par dag cing sam ghi mi khiab pe  
tob ki de shin gni du ghiur cig

---

## Espressione del potere della verità

Per il potere delle 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.

*Nello spazio di fronte a noi, sopra ad un oceano di offerte, appare Guru Buddha seduto su un bellissimo trono sorretto da otto leoni con un sedile di loto e un cuscino di sole e luna. Guru Buddha è seduto a gambe incrociate con la mano destra nel mudra dell'insegnamento del dharma, come Buddha Vairochana, la mano sinistra nel mudra della concentrazione meditativa, tiene il vajra e la campana. Guru Buddha ci sorride, i suoi cinque chakra sono i Cinque Dhyani Buddha.*

*Dal profondo del nostro cuore facciamo richieste a tutti i buddha, bodhisattva, daka, dakini, protettori del dharma, a tutti gli esseri santi in particolare al nostro Guru radice, Drubwang Gangchen Rinpoche Jetsun Lobsang Thubten Trinley Yarpel, per favore vieni qui ora per benedirci. Benedici il nostro corpo, parola, mente, in modo che possiamo essere in grado di sviluppare le nostre qualità al loro massimo potenziale per aiutare ogni essere senziente.*

*Dal cuore del Guru Buddha di fronte a noi, la luce si emana andando a ogni Buddha, in particolare a Guru Buddha, chiedendo loro, e invitandoli a venire qui per benedirci. Dal profondo del nostro cuore facciamo richieste sincere.*

---

མ་ལུས་སེམས་ཅན་གུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །བདུད་སྡེ་དབྱང་བཅས་མི་  
བཟད་འཛོམས་མཛད་ལྷ། །དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཡང་དག་མཁྱེན་གྱུར་  
པའི། །བཙུན་ལཱོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། །

---

### Invocazione di Guru Buddha

ma lü sem cen kün ghi gön ghiur cing  
dü de pung ce mi se giom dze lha  
ngö nam ma lü iang dag khien ghiur pe  
ciom den khor ce ne dir sheg su sol

### Rinpoche-la, tu che sei onnisciente, pensa a me!

Lama kien lama kien!  
Drincen tsawe lama kien!  
Lama kien lama kien!  
Kiab ne kun du lama kien! (x3)

OM AH GURU BUDDHA BODHISATTVA DHARMA PALA  
SAPORI WARA E HIA HI / DZA HUM BAM HO

---

ལྷ་མ་མཐེན། ལྷ་མ་མཐེན། འིན་ཆེན་ཙ་བའི་ལྷ་མ་མཐེན།  
ལྷ་མ་མཐེན། ལྷ་མ་མཐེན། སྐབས་གནས་ཀུན་འདུས་ལྷ་མ་མཐེན།  
ཨོྲཱ་ཏུ་ཏུང་ན་བོ་རྗེ་སང་རྣམས་སྐྱེ་ལ་ས་བ་རི་སྐྱ་ར། ཨེ་ཨེ་ཀྲི། རྩོམ་པོ་  
ཏོ། ཡེ་ཤེས་ས་རྣམས་དམ་ཚིག་ས་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།

---

## Invocazione di Guru Buddha

Protettore di tutti gli esseri, soggiogatore del potere illuminato delle tribù e forze di Mara, divinità, perfetto conoscitore di tutte le cose, Bagavan, ti prego vieni qui con i tuoi attendenti.

## Rinpoche-la, tu che sei onnisciente, pensa a me!

O guru pensa a me. O guru pensa a me!

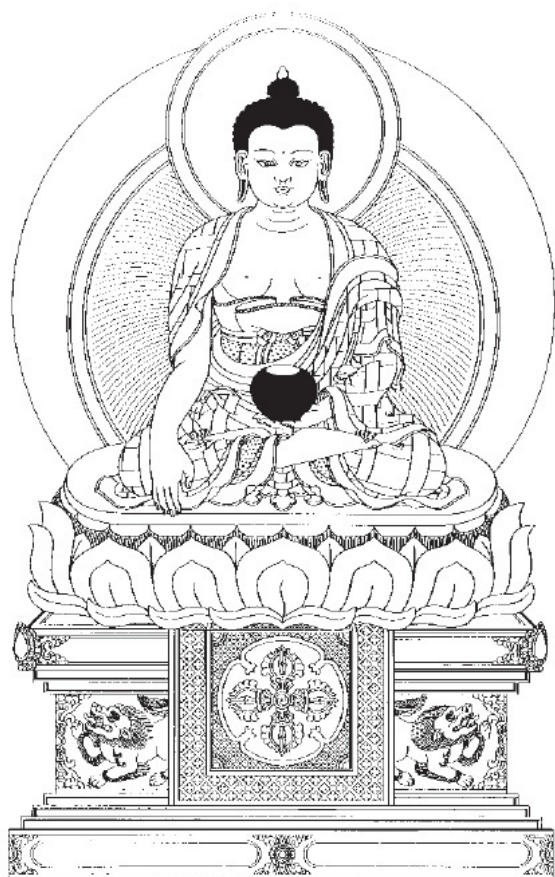
Guru radice, tu che sei incredibilmente gentile, pensa a me!

O guru pensa a me. O guru pensa a me!

O guru, incarnazione di tutti gli oggetti di rifugio, pensa a me!

*Mentre Guru Buddha e ogni essere santo accettano la nostra richiesta, un'emanazione di ognuno di loro viene qui ora e si assorbe nel Guru Buddha di fronte a noi come una pioggia di esseri di saggezza; alcuni sono grandi come montagne, altri piccoli come atomi. Senza eccezioni, ognuno di loro si assorbe in Guru Buddha di fronte a noi. Guru Buddha di fronte a noi, la nostra visualizzazione il cosiddetto essere di impegno, diventa inseparabile e della stessa natura di ogni essere di saggezza.*

Gli esseri di saggezza e dell'impegno diventano non duali.



*Alla presenza del Guru Buddha, prestiamo rispetto mentre ci prostriamo. Facciamo offerte. Ammettiamo apertamente ogni azione negativa che abbiamo commesso e chiediamo le benedizioni del Guru Buddha per avere la forza e la chiarezza di non ripetere di nuovo tali azioni.*

*Ci rallegriamo profondamente di ogni azione virtuosa di Guru Buddha, di ogni essere santo, di ogni essere senziente e di noi stessi. Chiediamo a Guru Buddha, per favore, di rimanere con noi fino alla fine del samsara. e di guidarci in ogni momento con il dharma.*

*Dedichiamo i nostri meriti alla grande illuminazione di noi stessi e degli altri.*



སྐོ་གསུམ་གྲུས་བའི་སྐོ་ནས་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྣུལ་  
 མཚོད་བ་མ་ལུས་འབྲུལ། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་  
 བཤགས། །སྐྱེ་འཕགས་དགོ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །འཁོར་བ་མ་སྦྱོར་  
 བར་དུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །འགྲོ་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་། །  
 བདག་གཞན་དགོ་རྣམས་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་བསྩོ། །

**Preghiera i sette rami**

go sum gü pe go ne ciag tsel lo  
 ngö sham yi trul ciö pa ma lü bul  
 thog me ne sag dig tung tham ce shag  
 kie phag ghe ua nam la ge yi rang  
 khor ua ma tong bar du leg sciug ne  
 dro la ciö ki khor lo kor ua dang  
 dag scen ghe nam ciang ciub cen por ngö

**Offerta del mandala**

sa shi pö ki giug scing me tog tram  
 ri rab ling sci gni de ghien pa di  
 sang ghie scing du mig te ul ua yi  
 dro cün nam dag scing la ciö par sciog



YIDAM GURU RATNA MANDALA KAM NIRYATAYAMI

ས་གཞི་སྒོ་ས་ཀྱིས་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་འོག། ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྣམ་རྒྱལ་ཀོ་ནིར་ཡ་ཏ་ཡ་མི།

---

## Preghiera i 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.

*Chiediamo a Guru Buddha di benedire il nostro corpo, parola, mente, qualità, azioni, in modo che possiamo diventare proprio come lui. Attraverso le benedizioni di Guru Buddha possiamo essere in grado di sviluppare le nostre qualità al loro massimo potenziale per aiutare ogni essere senziente. Come richiesta di benedizioni facciamo l'offerta del mandala, offriamo l'intero universo.*

## Offerta del mandala

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, lo visualizzo e lo offro come terra pura dei buddha. Per i meriti così creati, possano tutti gli esseri senzienti godere di questa sfera pura.

Oh guru, vi invio questo prezioso mandala.

*Guru Buddha accetta la nostra richiesta di benedizioni. Dai suoi cinque chakra si emanano luce e nettare che benedicono il nostro corpo, parola, mente, qualità e azione; benedicono i nostri cinque chakra mentre la luce e il nettare vengono assorbiti nei nostri cinque chakra, creando le condizioni per sviluppare le nostre qualità.*

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

སྒོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཟླ་ཤིས་པ། །སྤུབ་ཚེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལས་  
ཡར་ངོའི་ལྷ། །འཕེལ་བྱེད་འགྲོ་སྒོར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །དཔལ་ལྡན་སླ་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

ཨོྲཱ་ཤྲཱ་བུ་བརྗོད་རྟེན་སུ་མ་ཉི་སུ་ནི་ལ་ས་ན་ཀམ་ཨཱ་ཨར་རྟེན་ལེ་ཤྲི་རྩ་བ་ཨར་ས་  
མ་ན་ལེ་སར་སི་རྩི་རྩི་རྩི།

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

**Richiesta delle benedizioni del guru**

ཨོྲཱ་ཤྲཱ་བུ་བརྗོད་རྟེན་སི་རྩི་རྩི།  
om ah guru buddha siddhi hum

## **Purificazione dei cinque elementi nei nostri cinque chakra**

*Purifichiamo lo spazio al chakra del capo con il suono di EH. Con YAM purifichiamo il vento nel chakra segreto mentre entra nel canale centrale; con RAM purifichiamo il fuoco all'ombelico, il fuoco cresce purificando la terra con LAM al cuore, il calore della terra purifica l'acqua alla gola con il suono di BAM, l'acqua evapora andando verso il capo dove si condensa e scende in tutto il corpo come una pioggia di nettare, riempiendo il nostro intero corpo di nettare. Sperimentiamo così una grande beatitudine che si espande dal capo alla punta dei piedi, in ogni parte del nostro corpo; attraverso uno stato di grande beatitudine realizziamo la vera natura della realtà.*

ཨེ་ ཡཾ་ རཾ་ ལཾ་ བཾ་ རླུང་འཕྲུང་སྤྲུལ།

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

ཨེ་ རླུང་འཕྲུང་འཕྲུང་སྤྲུལ།

eh hoh shuddhe shuddhe soha

ཡཾ་ རླུང་འཕྲུང་འཕྲུང་སྤྲུལ།

yam hoh shuddhe shuddhe soha

རཾ་ རླུང་འཕྲུང་འཕྲུང་སྤྲུལ།

ram hoh shuddhe shuddhe soha

ལཾ་ རླུང་འཕྲུང་འཕྲུང་སྤྲུལ།

lam hoh shuddhe shuddhe soha

བཾ་ རླུང་འཕྲུང་འཕྲུང་སྤྲུལ།

bam hoh shuddhe shuddhe soha

ཨེ་ ཡཾ་ རཾ་ ལཾ་ བཾ་ རླུང་འཕྲུང་སྤྲུལ།

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

## Purificazione assoluta

ཨོ་སྤ་ལྷ་མ་ཤུག་སའ་རྣམ་སྤ་ལྷ་མ་ཤུག་ཉི་ཨོ།

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham  
Se tutti i fenomeni sono di natura pura, io sono di natura pura.

*Tutto si dissolve in luce, l'universo, il mondo che ci circonda, il nostro corpo, si dissolve in luce. Non c'è nient'altro che un vuoto infinito, pieno di luce, vuoto di esistenza intrinseca, inseparabile da grande beatitudine e noi siamo il dharmakaya: l' unione di grande beatitudine e vacuità.*

*Dall'unione di grande beatitudine e vacuità appare ancora una volta l'universo. Noi appariamo nell'aspetto di un Buddha – come Vajrasattva – con un corpo puro, un canale centrale, un canale destro e uno sinistro e cinque chakra perfettamente bilanciati. Nello spazio di fronte a noi c'è Guru Buddha che ci sorride.*

## Stadio di generazione

### Generazione dei cinque loti

*Ad ognuno dei nostri chakra appare un fiore di loto che simboleggia i nostri canali di energia perfettamente bilanciati. Un loto verde al chakra segreto, giallo all'ombelico, blu al cuore, rosso alla gola e bianco alla capo.*

པཎ་ལེ་པམ་འགྲུ་གྲུ།

pam le pema jangkhu

པཎ་ལེ་པམ་སེར་པོ།

pam le pema serpo

པཎ་ལེ་པམ་སྲོན་པོ།

pam le pema ngonpo

པཎ་ལེ་པམ་དམར་པོ།

pam le pema marpo

པཎ་ལེ་པེ་མ་ཀ་རོ།  
pam le pema karmo

### **Generazione delle cinque sillabe seme**

*Su ogni fiori di loto appare una sillaba seme, l'essenza delle qualità dei Cinque Dhyani Buddha, il nostro potenziale di illuminazione. Alla capo appare un OM bianco, un rosso AH alla gola, HUM blu al cuore, un TRAM giallo all'ombelico e un HRIH verde al chakra segreto.*

ཨོྃ་ om

ཨུཿ ah

ཧཱུྃ་ hung

ཏྟཱུྃ་ tram

ཧྱིཿ hrih

### **Generazione dei simboli**

*Le sillabe seme si trasformano nei simboli dei Cinque Supremi Guaritori, che simboleggiano le nostre qualità che si sviluppano e crescono. Al nostro chakra segreto appare un doppio vajra verde, all'ombelico un gioiello giallo, al cuore un vajra blu, alla gola un loto rosso e alla corona una ruota del dharma bianco.*

ཧྱིཿལས་སྐྱེ་ཚོགས་རྩོལ་ལྷུང་ཁྱེཿ  
hrih le natso dorje jangkhu hrih

ཏྟཱུྃ་ལས་ནོར་བུ་སེར་པོ་ཏྟཱུྃ་།  
tram le norbu serpo tram

ཧཱུྃ་ལས་རྩོལ་སྐོན་པོ་ཧཱུྃ་།  
hum le dorje ngonpo hum

ཨུམ་པ་པ་བ་དམར་པོ་ཨུམ་

ah le pema marpo ah

ཨོཾ་ལས་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཨོཾ།

om le khorlo karmo om

### Generazione dei cinque guaritori supremi

*I simboli si trasformano nei Cinque Dhyani Buddha, che simboleggiano le nostre qualità sviluppate al loro massimo potenziale. Sulla capo appare il Supremo Guaritore Guru Buddha Vairochana, di colore bianco, con il mudra del dharmachakra, il mudra dell'insegnamento del dharma, il mudra della saggezza. Alla gola Amitabha di colore rosso con il mudra della concentrazione meditativa. Al centro Akshobhya blu con il mudra della stabilità. All'ombelico Ratnasambhava giallo con il mudra della generosità suprema e al chakra segreto Amoghasiddhi di colore verde con il mudra della non paura.*

ཨོཾ་འཁོར་ལོ་སྣང་མངོན་དོ་རྗེ།

om khorlo nangdze dorje

ཨུམ་རྒྱ་ཚོས་དོ་རྗེ།

ah pema chö dorje

ཧུམ་དོ་རྗེ་མི་བསྐྱེད་དོ་རྗེ།

hum dorje mikyo dorje

ཧོ་ནོར་བུ་རིན་འབྲུང་དོ་རྗེ།

tram norbu rinjung dorje

ཧྲི་ལྷ་ཚོགས་དོ་རྗེ་དོན་ཡོད་དོ་རྗེ།

hrih natso dorje dönyö dorje

## Fase di completamento

### Meditazione sui cinque guaritori supremi

#### Supremo Guaritore Amoghasiddhi

ལྷ་མ་དོན་ཡོད་དོན་ཇི་ཇི་མཁྱེན།

tönyö dorje khyen

*Al chakra segreto con le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Amoghasiddhi, di colore verde con il mudra della non paura, purifichiamo tutte le negatività legate al nostro chakra segreto sotto forma di un garuda verde scuro, fumo e di sporcizia.*

*Soprattutto purifichiamo completamente ogni forma di paura, gelosia, invidia e tutte le malattie legate al nostro chakra segreto.*

*Riceviamo tutte le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Amoghasiddhi sotto forma di luce verde e nettare e sviluppiamo il potere della realizzazione, della gioia, della felicità per la felicità degli altri, la saggezza che realizza tutto, la certezza in ogni azione, il puro aggregato di fattori composti, la nostra personalità allo stato puro.*

ཨོཾ་ཨུམ་མཐོ་ལྷ་སྐྱེ་ལྷོ།

om ah amoghasiddhi hum

#### Supremo Guaritore Ratnasambhava

ལྷ་མ་རིན་འབྲུང་དོན་ཇི་ཇི་མཁྱེན།

lama rinjung dorje khyen

*Al chakra dell'ombelico con le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Ratnasambhava, di colore giallo con il mudra della generosità suprema, purifichiamo tutte le negatività legate al nostro chakra*



dell'ombelico sotto forma di cavalli gialli scuro, di fumo e di sporcizia.

Soprattutto purifichiamo completamente la nostra arroganza, l'avarizia e ogni malattia relativa al chakra dell'ombelico.

Riceviamo tutte le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Ratnasambhava sotto forma di luce gialla e nettare e sviluppiamo l'umiltà, la generosità di dare materialmente, di dare amore, di dare protezione e di dare il dharma, il sentiero spirituale. Sviluppiamo la saggezza dell'equanimità e il puro aggregato della sensazione.

ཨོཾ་རྣམ་རྒྱ་རྒྱ་མཁའ་ལྷ་བ་ཏུ།

om ah ratnasambhava hum

## Supremo Guaritore Akshobhya

ལྷ་མ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྩི་མཁའ་ལྷ།

lama mikyö dorje khyen

Al chakra del cuore con le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Akshobhya, di colore blu con il mudra della stabilità, purifichiamo tutte le negatività legate al nostro chakra del cuore sotto forma di serpenti blu scuro, fumo e di sporcizia.

Soprattutto purifichiamo completamente tutta la nostra rabbia, l'odio, l'avversione, l'impazienza, il nervosismo, l'ansia, l'instabilità, la tristezza, la depressione e tutte le malattie legate al chakra del cuore.

Riceviamo tutte le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Akshobhya sotto forma di luce blu e nettare e sviluppiamo amore, compassione, pazienza, stabilità, gioia spontanea, il puro aggregato di coscienza e la saggezza del dharmadatu.

ཨོཾ་རྣམ་མཁའ་ལྷ་བ་ཏུ།

om ah akshobhya hum

---

## Supremo Guaritore Amitabha

ལྷ་མ་ཚེ་ས་དོ་རྗེ་མགྲིན།

lama chö dorje khyen

*Al chakra della gola con le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Amitabha, di colore rosso con il mudra della concentrazione meditativa, purifichiamo tutte le negatività legate al nostro chakra della gola sotto forma di galline rosso scuro, fumo e di sporcizia.*

*Soprattutto purifichiamo completamente ogni forma di attaccamento illimitato, desiderio illimitato, insoddisfazione, mancanza di concentrazione, linguaggio violento e tutte le malattie legate al chakra della gola.*

*Riceviamo tutte le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Amitabha sotto forma di luce rossa e nettare e sviluppiamo soddisfazione, concentrazione, pura parola, l'aggregato puro e la saggezza del discernimento.*

ཨོཾ་ཨུམ་མི་ཎུ་ལྷ་མི་ཏཱ།

om ah amitabha hum

## Supremo Guaritore Vairochana

ལྷ་མ་སྣང་མང་དོ་རྗེ་མགྲིན།

lama nang dze dorje khyen

*Al chakra del capo con le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Vairochana, di colore bianco con il mudra del dharmachakra, purifichiamo tutte le negatività legate al nostro chakra del capo sotto forma di maiali neri scuri, fumo e di sporcizia.*

*Soprattutto purifichiamo completamente ogni forma di ignoranza, la visione erronea di sé e dei fenomeni, la mancanza di spazio interiore e*

*ogni malattia relativa al chakra del capo.*

*Riceviamo tutte le benedizioni del Supremo Guaritore Guru Buddha Vairochana sotto forma di luce bianca e nettare e sviluppiamo la saggezza, la corretta visione della realtà, lo spazio interiore infinito, il puro aggregato della forma e la saggezza simile ad uno specchio.*

ཨོཾ་ཨུ་མྱེ་རོ་ཙ་ན་ཏུ།

om ah vairochana hum

## **Iniziazione del maestro Vajra**

*In un istante appariamo come Buddha Vajradhara, l'unione dei Cinque Dhyanis Buddha, che tiene il vajra e la campana nel mudra dell'abbraccio, che simboleggia che nella perfetta unione di metodo e saggezza, di grande beatitudine e vacuità, di amore, compassione, non ci sono più nemici.*

## **Iniziazione della parola, della saggezza e segreta.**

*All'interno del canale centrale la bodhicitta bianca dell'energia maschile del metodo discende dalla capo al chakra segreto. L'energia femminile della saggezza, la bodhicitta rossa, sale dal chakra segreto al capo. Quindi le due energie si uniscono al capo, alla gola, al segreto, all'ombelico e infine al cuore. Tutta la nostra energia viene assorbita nel nostro chakra del cuore portando ad un livello di coscienza molto sottile, nell'unione di chiara luce e corpo illusorio.*

*Durante questo processo sperimentiamo una grande sensazione di beatitudine, che si espande attraverso tutto il nostro corpo e la nostra mente. Attraverso tale beatitudine realizziamo la vera natura della realtà. Tale unione purifica il corpo e la mente a un livello sottile e molto sottile.*

ཨོཾ་མཎི་པེམེ་ཧུཎི།

om mani peme hum *[energia maschile]*

om mani peme hum *[energia femminile]*

ཨོཾ་མ་ལྷ་སུ་ཁ་ཧུཎི།

om maha sukha hum

ཨོཾ་བི་ཤ་ཤི་ཧུཎི།

om bishwa shanti hum

Per il potere della verità pace e gioia ora e sempre

*Dall'unione di grande beatitudine e vacuità ad un livello molto sottile, al fine di aiutare ogni essere senziente, ci manifestiamo con un corpo grossolano con un volto e due braccia, tenendo il vajra e la campana. Prendiamo rifugio nel Guru, nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha. Con metodo e saggezza, con amore e compassione, ci impegniamo a sostenere il Dharma del sutra e del tantra, a praticare le sei perfezioni, ad aiutare ogni essere senziente.*

ལྷ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །རང་ཉིད་ལྷུང་གསལ་རྫོང་  
བྲིལ་བཟུང་ནས་མཆོད། །མདོ་སྲགས་ཚོས་བཟུང་ཉེས་སྲོད་མཐའ་དག་  
སློམ། །དགོ་ཚོས་ཀུན་སྲུང་སྦྱིན་བཞིས་འགོ་དོན་གྲེད། །

---

### **Guru yoga breve in sei sessioni**

la ma kön ciog sum la kiab su ci  
rang gni lhar sal dor dril sung ne ciö  
do ngag ciö sung gne ciö tha dag dom  
ghe ciö kün du gin sci dro dön ge

### **Dedica per la rinascita a Shambala**

dor na di tsön nam kha ghe ue tsog  
gi gne sag pa dei gnur du dag  
nor bu bang dzö sham bha lhar kie ne  
la me lam ghi rim pa thar cin sciog

མདོར་ན་འདི་ས་མཚོན་རྣམ་དཀར་དག་བའི་ཚོགས། །རི་སྙེད་བསགས་པ་དེ་  
ཡིས་སྦྱར་དུ་བདག། །འོར་བུའི་བང་མཛོད་འགྲུ་ལར་སྦྱེས་ནས། །ལྷ་མེད་ལམ་  
གྱི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག། །

---

## **Guru yoga breve in sei sessioni**

Prendo rifugio nel Guru e nei Tre Gioielli. Visualizzo me stesso come Vajrasattva, 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.

## Esercizio sul respiro



om



ah



hum



phe!



om



hum



ah



དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །དེ་ཡི་མོད་ལ་རྟ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ་  
སྐྱུ། །སལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཅོམ་སྟེ། །འཆི་མེད་རིག་  
འཛིན་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག།

རྗེ་བརྟུན་སྐྱ་མའི་སྐྱ་ཆེ་རབས་བརྟན་ཅིང་། །ནམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་སྟོགས་  
བརྟུང་རྒྱས་པ་དང་། །སློབ་ཐང་བསྟན་པའི་སྟོན་མེ་ས་གསུམ་གྱི། །འགྲོ་བའི་

---

### **Dedica di lunga vita**

dümin chiwe tshänma thongwa na  
de yi möla mikyo dorje ku  
sälwar thong ne chidag pa chom te  
chime rigdzin nyurdu thobpar shog

### **Dediche per la lunga vita del Guru**

jetsün lame kutshe rabtän ching  
namkar thrinle chog chur gyäpa dang  
lo zang tänpe drönme sa sum gyi  
drowe münsel tagtu ne gyur chig

### **Preghiere per diventare inseparabili con il Guru**

kye wa kuntu yangdak lama dang  
drel me cho kyi pel la long cho ching  
sa dang lam gyi yonten rab tsor ne  
dorje chang gyu gopang nyur tob shog

ཐུན་སེལ་ཏྲ་ཏུ་གནས་སྐྱུར་ཅིག། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་། །  
འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱི་དབལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་  
རབ་རྗེས་ནས། །དོ་རྗེ་འཆང་གི་བོ་འཕང་སྐྱུར་ཐོབ་ཤོག། །

---

## Dedica di lunga vita

Se cominciano ad apparire i segni di una morte prematura, possa io, con la chiara visione di **Mikyo dorje**, sconfiggere il Signore della Morte, e rapidamente ottenere il siddhi dell'immortalità.

## Dediche per la lunga vita del Guru

Possano i grandi maestri avere una lunga vita.  
Possano le attività illuminate diffondersi nelle dieci direzioni e  
Possano gli insegnamenti di Lama Tsong Khapa  
continuare a dissipare il velo di oscurità che ricopre gli esseri delle  
tre sfere di esistenza.

## Preghiere per diventare inseparabili con il Guru

In tutte le mie esistenze possa io non essere mai separato  
del Guru perfetto e quindi rigiorire dello splendore del Dharma.  
Perfezionandomi nelle virtù dei sentieri e degli stadi,  
possa io ottenere velocemente lo stato di Vajradhara.

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།།  
 ཉིན་མཚན་རྟུ་བདེ་ལེགས་བས། །དཀོན་མཚོ་ག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་  
 རྣོབས། །དཀོན་མཚོ་ག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ། །དཀོན་མཚོ་ག་  
 གསུམ་གྱིས་བཟ་ཤིས་ཤོག །  
 སེམས་ཅན་ནད་བ་ཇི་སྟེད་ལ། །ལྷུང་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག །འགྲོ་བའི་

### Versi di auspicio

nyinmo deleg tshän deleg  
 nyime gung yang deleg shing  
 nyintshän tagtu deleg pe  
 könchog sum gyi jin gyi lob  
 könchog sum gyi ngödrub tsöl  
 könchog sum gyi tashi shog

### Preghiere di auspicio

semcen nepa ginye pa / niurdu ne le thar ghiur cig  
 drowe ne ni malüpa / tagtu giungwa mepar shog  
 men nam thu dang denpa dang / sang ngag degiö drubpar yi /  
 khandro sinpo lasog pa / nyinge sem dang den ghiur cig  
 ciog nam kün na lü dang sem / dug nghel nepa ginye pa  
 dedag dag ghi sönam ki / de ga ghiatso thobpar shog

ནད་ནི་མ་ལུས་པ། །རྟལ་རྟལ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག། །སྤོན་རྣམས་མ་སྤུ་དང་  
ལྷན་པ་དང་། །གསང་སྤྱལ་ས་བརྒྱས་བརྗོད་འབྲུབ་པར་ཡིས། །མཁའ་འགོ་  
སྤོན་སོ་ལ་སོགས་པ། །སྤྱིང་རྗེའི་སེམས་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག། །སྤོགས་རྣམས་  
ཀུན་ན་ལུས་དང་སེམས། །སྤྱལ་བ་སྤུལ་ནད་པ་རྗེ་སྤྱིད་པ། །དེ་དག་བདག་གི་  
བསོད་ནམས་གྱིས། །བདེ་དགའ་རྒྱ་མཚོ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

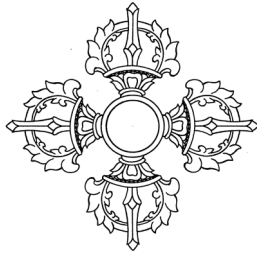
---

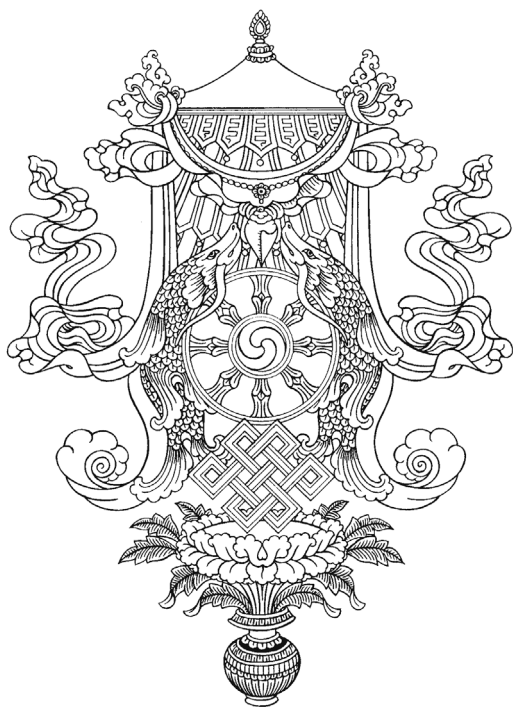
### Versi di auspicio

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

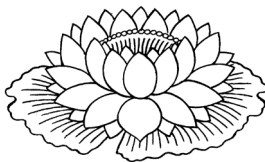
### Dedica di buon auspicio

Possa ogni essere in difficoltà a causa di malanni  
essere liberato in un colpo solo da ogni malattia.  
Possa ogni malattia che affligge i vivi  
essere totalmente e per sempre eliminata dal mondo.  
Le medicine possano essere piene di energia;  
possano le parole segrete del potere essere cantate con successo.  
Possano gli spiriti dell'aria che si nutrono di carne  
essere gentili, le loro menti imbevute di pietà.  
Possano gli esseri che ovunque soffrono  
il tormento nelle loro menti e nei loro corpi  
avere, in virtù dei miei meriti,  
gioia e felicità in misura illimitata.





Tashideleg



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 —————

### SEDE MILANO

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italia  
Tel +39 02 29010263  
[kunpen@gangchen.it](mailto:kunpen@gangchen.it)  
[kunpen.ngalso.org](http://kunpen.ngalso.org)

### SEDE VERBANIA

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italia  
Tel +39 0323 569601  
[reception@ngalso.net](mailto:reception@ngalso.net)  
[kunpen.ngalso.org](http://kunpen.ngalso.org)