

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

Autoguarigione Tantrica NgalSo

Pratica quotidiana di autoguarigione

AD USO ESCLUSIVO DEL GOMPA

Lama Gangchen



Peace Publications

Autoguarigione Tantrica NgalSo
Pratica quotidiana di autoguarigione
T.Y.S. Lama Gangchen
lama tibetano guaritore del mondo

Lama Gangchen Peace Publications
© Kunpen Lama Gangchen
ngalso.org
ahmc.ngalso.net

Prima edizione italiana: 2019

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.

Indice

Pratiche Preliminari NgalSo	14
Pratica di Autoguarigione Tantrica NgalSo	26
Pregchiere di dedica NgalSo	34
Appendice.....	37

སྒོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཟ་གིས་པ། །ཐུབ་ཆེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་
ལས་ཡར་ངོའི་ལྷ། །འཕེལ་བྱེད་འགོ་སྒོར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །
དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
ཨོ་ཨུཾགུ་རུ་བཱཱྵ་རྣ་ར་སུ་མ་ཉི་ཐུ་ནི་ཤ་ས་ན་ཀམ་ཨཱཱྵ་ཨར་རྣ་ན་ཡེ་ཤྲི་རྣ་བ་
ཨར་ས་མ་ན་ཡེ་སཱ་སི་རྣྱི་ཧྱཱྱི་ཧྱཱྱི།

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)

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་
 གཞིགས་སུ་གསོལ། །དགྲེས་པའི་ཞལ་བཟང་བདག་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ། །
 དབུགས་དབྱུང་གསུང་གི་གནང་བ་སྦྱལ་དུ་གསོལ། །ཅེ་གཅིག་སྤྱོད་ནས་
 གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཚེ། །བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་དབུས་སུ་ལེགས་ལྷགས་
 རྣམ། །ཡིད་ལ་བསམ་པའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་བ། །གོགས་མེད་སྟོན་གྱིས་
 འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ཚོགས་གཉིས་གསོག་དང་སྤྲིག་ལྷུང་གཤགས་

Metodo per realizzare il guru interiore

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

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

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

cian ciub parghi gni tsen tü cun tu
 gnin u pême se dru leg sciu ne
 cian ciub drub pel ghel chien cün sci scin
 tu chien de lag drub par gin ghi lob

པའི་ཚོ། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །རྒྱལ་ས་
ཚེན་ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་། །བཅས་རང་ཉེས་སྤང་བྱང་བར་
བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །བྱང་ཚུབ་བར་གྱི་ཉིན་མཚན་དུས་ཀུན་ཏུ། །སྣང་དབུས་
བརྒྱའི་ཟེའུ་འབྲུང་ལེགས་བཞུགས་ནས། །བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པའི་འགའ་རྒྱུན་ཀུན་
ཞི་ཞིང་། །མཐུན་རྒྱུན་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 (il tuo corpo). Ti prego, donami la benedizione della tua sacra parola “che toglie il respiro”.

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

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

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

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

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

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

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

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

རྗེས་རབ་དགོངས་ནས། །སྐྱེ་དང་གསུང་གི་སྤང་བ་འབྲུལ་མེད་དུ། །ཉམས་
 སུ་སྤོང་བའི་སྐྱལ་བཟང་ཐོབ་པར་ཤོག། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་
 དང་། །འབྲུལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་འོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་
 ཀྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས། །རྗེ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྤུར་ཐོབ་ཤོག། །
 མ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །

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

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

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

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

ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་དང་བདག་གི་ལུས། །
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབ་ས། །

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

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

མ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱེ་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.

ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་། བ་མོ་བྱུ་རྒྱ་ཡ།
ན་མོ་རྣམ་ཡ། བ་མོ་སངས་ཡ།
ན་མོ་ཉི་རྒྱ་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་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །
བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
འགྲོ་ལ་བན་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་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་
གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

Sette meditazioni illimitate

sem-cen 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-ieu dang
scing tzung-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་འབྲས་ལུན་ལུས་
སེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

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

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇམ་བུ་སྤིང་གི་སྦྱིེ་འགྲོ་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་མཐོལ་ལྟར་མཉམ་བེད་ཅུང། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གུར་ཅིག། །

ལྟ་དང་མི་ཡི་མཚོད་པའི་རྗེས། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྱིས་སྦྱུལ། །
ཀུན་བཟང་མཚོད་སྤྲིན་སྦྲུལ་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

OMNAMO BHAGAVATE BENDZA SARA PRAMARDANETATHAGATAYA
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་ཤ་ཏེ། བཟོ་སྐྱ་ར་སྤ་མད་ཅེ། ཏ་སྐྱ་ག་ཏུ་ཡ། ཡམ་ཏེ་སུམྱི་
བུལྱ་ཡ། ཏུ་སྐྱ། ཨོྲ་བཟོ་བཟོ། མདུ་བཟོ། མདུ་ཏེ་ང་བཟོ། མདུ་བེུ་བཟོ།
མདུ་བོ་རྩི་ཅི་ཏུ་བཟོ། མདུ་བོ་རྩི་མཛོ་བ་སི་ག་མ་ཏ་བཟོ། མདུ་གམ་ལྷ་ཤ་ར་ཏ་
བི་ཤོ་རྩི་བཟོ་སྐྱུ།

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

OMNAMOBHAGAVATEBENDZA 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་བརྒྱབ་སྲོལ་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་
རྗོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་
བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་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 Guaritore

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 scceg-su sol

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །
བདུད་སྡེ་དབྱུང་བཅས་མི་བཟད་འཛོམས་མཛད་ལྷ། །
དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཡང་དག་མཁུན་གྱུར་བའི། །
བཙེམ་ལྷན་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 Guaritore

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

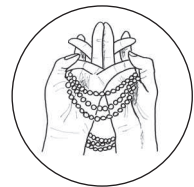
སྐོ་གསུམ་གུས་པའི་སྐོ་ནས་ཕྱག་འཚའ་ལོ། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྦྱུལ་
 མཚོད་པ་མ་ལུས་འབྲུལ། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་
 བཤགས། །སྐྱེ་འཕགས་དགོ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །འཁོར་བ་མ་སྦྱོར་
 བར་དུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །འགྲོ་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་།
 །བདག་གཞན་དགོ་རྣམས་བྱང་ཚུབ་ཚེན་པོར་བསྟོ། །

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



IDAM GURU RATNA MANDALA KHAM NIRYATAYAMI

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

ས་གཞི་སྒོ་སྒྲིམ་བྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཉོག་བགམ། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྔ་ས་
བརྒྱན་པ་འདི། །སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་གུན་
ནམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་འོག། །ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩུ་མཚལ་གྱི་ཞིང་ཡ་ཏ་ཡ་མི།
ལྷ་མ་རྒྱལ་བ་ལྡན་ལྷ་བ་ལ་ལྷ་ལ་འཚལ་ལོ། །མཚོ་དེ། །སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །
བྱིན་བྱིས་བརྒྱབས་དུ་གསོལ།

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.

Guru, ti offro questo prezioso mandala!

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.

སྐྱོ་བཟང་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ནི། །གཅིག་བསྐྱུས་དྲི་མེད་རྒྱལ་བསྐྱུན་
འཛིན་བའི་གཙོ། །རབ་འབྱམས་དགྲིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱོ་བསྐྱུའི་མགོན།
དྲིན་ཅན་སྣ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཨོྲཱེ་ཨུྃ་ཧུྃ་བཟླ་རྣ་ར་སུ་མ་ཏི་རྣྱ་ན་ཤ་ས་ན་རྣ་ར་ས་སུ་དྲ་ཤྱི་རྣ་དྲ་སའ་སི་རྣྱི་
ཧུྃ་ཧུྃ།

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

lob-sang ghiel-ua cung-ghi 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)

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

Prostrato ai tuoi piedi ti prego, gentile lama, principale detentore dell'immacolata dottrina dei vittoriosi, signore che emani e riassorbi un oceano di infiniti mandala.

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

Pratica di Autoguarigione Tantrica NgalSo

**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)

Richiesta delle benedizioni di Guru Buddha

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (chakra del capo, luce bianca)
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (chakra della gola, luce rossa)
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (chakra del cuore, luce blu)
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (chakra dell'ombelico, luce gialla)
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (chakra segreto, luce verde)

Purificazione relativa

Purificazione dei cinque elementi

EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
(chakra del capo, elemento spazio, blu)

YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

(chakra segreto, elemento vento, verde)

RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

(chakra dell'ombelico, elemento fuoco, rosso)

LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

(chakra del cuore, elemento terra, giallo)

BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

(chakra della gola, elemento acqua, bianco)

Purificazione simultanea dei cinque elementi

EH YAM RAM LAM BAM (5x)

SHUDDHE SHUDDHE SOHA (2x)

Purificazione assoluta

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO
HAM

Tutti i fenomeni sono della natura dello spazio assoluto, e così sono io.

Stadio di generazione

Generazione dei cinque fiori di loto

PAM LE PEMA JANGKU (chakra segreto, fiore di loto verde, 32 petali)

PAM LE PEMA SERPO (chakra dell'ombelico, fiore di loto giallo, 64 petali)

PAM LE PEMA NGONGPO (chakra del cuore, fiore di loto blu, 8 petali)

PAM LE PEMA MARPO (chakra della gola, fiore di loto rosso, 16 petali)

PAM LE PEMA KARPO (chakra del capo, fiore di loto bianco, 32 petali)

Generazione delle cinque sillabe-seme

OM (chakra del capo, sillaba-seme bianca)

AH (chakra della gola, sillaba-seme rossa)

HUNG (chakra del cuore, sillaba-seme blu)

TRAM (chakra dell'ombelico, sillaba-seme gialla)

HRI (chakra segreto, sillaba-seme verde)

OM AH HUNG TRAM HRI (5x)

Generazione dei cinque simboli

HRI LE NATSO DORJE JANGKU HRI (chakra segreto, doppio dorje verde)

TRAM LE NORBU SERPO TRAM (chakra dell'ombelico, gioiello giallo)

HUNG LE DORJE NGONGPO HUNG (chakra del cuore, dorje blu)

AH LE PEMA MARPO AH (chakra della gola, fior di loto rosso)

OM LE KORLO KARPO OM (chakra del capo, ruota del dharma bianca)

Generazione dei cinque Supremi Guaritori

OM KORLO NANGZE DORJE

(chakra del capo, bianco, Guaritore Supremo Vairochana)

AH PEMA CHO DORJE

(chakra della gola, rosso, Guaritore Supremo Amitabha)

HUNG DORJE MIKYO DORJE

(chakra del cuore, blu, Guaritore Supremo Akshobya)

TRAM NORBU RINJUNG DORJE

(chakra dell'ombelico, giallo, Guaritore Supremo Ratnasambhava)

HRI NATSO DORJE TON YON DORJE

(chakra segreto, verde, Guaritore Supremo Amoghasiddhi)

Stadio di completamento

Iniziazione del Vaso

Iniziazione della campana del Supremo Guaritore Amogasiddhi

Lama Tonyon Dorje Khyen

OM AH AMOGHASIDDHI HUNG (5x)

Iniziazione della corona del Supremo Guaritore Ratnasambhava

Lama Rinjung Dorje Khyen

OM AH RATNASAMBHAVA HUNG (5x)

Iniziazione dell'acqua del Supremo Guaritore Akshobya

Lama Mikyo Dorje Khyen

OM AH AKSHOBYA HUNG (5x)

Iniziazione del vajra del Supremo Guaritore Amitabha

Lama Cho Dorje Khyen

OM AH AMITABHA HUNG (5x)

Iniziazione del nome del Supremo Guaritore Vairochana

Lama Nangdze Dorje Khyen

OM AH VAIROCHANA HUNG (5x)

Iniziazione del maestro Vajra

Visualizzo me stesso come potenziale maestro di Autoguarigione Tantrica NgalSo. Sono seduto su un trono sotto un parasole di buon auspicio. Compio il mudra dell'abbraccio tenendo tra le mani dorje e campana. Sono circondato da daka e dakini, e da esseri puri che celebrano l'avvenimento e gioiscono dell'unione mahamudra di nuova beatitudine e vacuità. Ottengo l'Iniziazione suprema, la possibilità di raggiungere la grande illuminazione.

Iniziazione segreta

Meditazione di Autoguarigione per sviluppare l'energia principalmente maschile

Battendo le mani davanti a ciascuno dei miei chakra (dall'alto verso il basso), provo la discesa della bodhicitta bianca principalmente maschile, lungo il canale centrale.

OM MANI PEME HUNG (chakra del capo)

OM MANI PEME HUNG (chakra della gola)

OM MANI PEME HUNG (chakra del cuore)

OM MANI PEME HUNG HRI (chakra dell'ombelico)

OM MANI PEME HUNG HRI (chakra segreto)

Meditazione di Autoguarigione per sviluppare l'energia principalmente femminile

Schioccando le dita davanti a ciascuno dei miei chakra (dal basso verso l'alto), provo la risalita della bodhicitta rossa, l'energia rossa principalmente femminile, lungo il canale centrale.

OM MANI PEME HUNG (chakra segreto)

OM MANI PEME HUNG (chakra dell'ombelico)

OM MANI PEME HUNG (chakra del cuore)

OM MANI PEME HUNG HRI (chakra della gola)

OM MANI PEME HUNG HRI (chakra del capo)

Iniziazione della consorte di saggezza

Unione di Grande Beatitudine e Vacuità: il sentiero veloce per l'Illuminazione

Compio il mudra dell'abbraccio, portando tutti gli esseri vicino al mio cuore. Non ci sono più nemici.

OM MAHA SUKHA HUNG (chakra del capo)

OM MAHA SUKHA HUNG (chakra della gola)

OM MAHA SUKHA HUNG (chakra segreto)

OM MAHA SUKHA HUNG (chakra dell'ombelico)

OM MAHA SUKHA HUNG (chakra del cuore)

Iniziazione della parola nel mandala della bodhicitta assoluta

Questa iniziazione purifica simultaneamente le azioni non-virtuose, gettando i semi per la realizzazione della pura natura del corpo di verità di Vajradhara.

OM BHISWA SHANTI HUNG (5x)

Per il potere della verità, pace e gioia ora e sempre

Preghiere e dediche

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

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 dharmas virtuosi e benefico tutti gli esseri migratori con la pratica delle quattro generosità.

Dedicare per rinascere 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

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.

Esercizi di Respirazione

Metodo per purificare le interferenze interiori e creare equilibrio



OM - *inspirando*



AH - *trattenendo*



HUNG - *espirando*



PHET! - *espellendo tutte le negatività*

Respirazione del vaso per la lunga vita



OM - *inspirando*



HUNG - *trattenendo*



AH - *espirando*

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །དེ་ཡི་མོད་ལ་མི་བསྐྱོད་དོན་རྗེས། །
 སལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙུན་སྟེ། །འཆི་མེད་རིག་འཛིན་
 ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག། །
 རྗེ་བརྒྱན་སྐྱེ་མའི་སྐྱེ་ཆེ་རབས་བརྟན་ཅིང་། །ནམ་དགའ་འཕྲིན་ལས་སྤྱོད་ས་
 བཅུར་རྒྱས་བ་དང་། །སློབ་ཐབས་བསྟན་པའི་སློབ་མེ་ས་གསུམ་གྱི། །འགྲོ་བའི་

Preghiere di dedica NgalSo

Preghiera per la lunga vita

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

Dedica per la lunga vita del 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

ཐུན་སེལ་རྟུ་བྱ་བ་སྐྱུ་ཅིག །

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །ཉི་མའི་གྲང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།།

ཉིན་མཚན་རྟུ་བྱ་བ་བདེ་ལེགས་པས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་

ཚོབས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །དཀོན་མཆོག་

གསུམ་གྱིས་བག་ཤིས་ཤོག །

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 Mikyo Dorje, l’inamovibile Vajra – sconfiggere il Signore della Morte e rapidamente ottenere il siddhi dell’immortalità.

Dedica per la lunga vita del guru

Possano i grandi maestri avere una lunga vita. Possano le attività illuminate diffondersi nelle dieci direzioni, e possa la lucentezza degli insegnamenti di Lama Tsong Khama 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.



Appendice

Mantra di Guru Buddha Shakyamuni

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

Preghiera di richiesta e mantra di Lama Tsong Khapa

mig-me tse-ue ter-cen cen-re sig
dri-me kien-pe uang-po giam-pel iang
du-pung ma-lu giom-tse sang-ue dag
gang-cen che-pe tsug-ghien tsong-ka pa
lo-sang drag-pe sciab-la sol-ua deb

Avalokiteshvara, grande tesoro di compassione,
Manjushri, maestro di saggezza immacolata,
Vajrapani, distruttore delle armate dei demoni,
Tsong Khapa, gioiello della corona dei saggi della
Terra delle Nevi, Losang Drakpa, mi prostro ai vostri santi piedi.

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HUNG

Trasformazione delle offerte

OM SARWA BI PURA PURA SURA SURA AWARTAYA AWARTAYA HO
BENDZA PARANA KAM (x3)

OM BENDZA DHARMA RANITA PRARANITA SAM PRARANITA
SARWA BUDDHA KSHETRA PRATSA LINE PRAGYA PARAMITA
NADA SWABHAWE BENDZA SATTVA RIDAYA SANTOKYANI HUM
HUM HUM HO HO HO SOHA

Sei mantra e sei mudra

OM SOBHAWA BISHUDDHE DHARMATE BENDZA SIDDHI HUM
NAMA SARWA TATHAGATA BAYO BISHU MUKE BYE SARWA TE
KAME UGATE PARANA HEM MAM GAGANA KAM SOHA
OM AMRITE HUM PHET
OM AKARO MUKA SARWA DHARMA ADYE NUT PE NA TU DE
NAMA SARWA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA
SAMBHARA HUM
OM RURU PURU TZOLA TISHTA SIDDHA LOTSANI SARWA ARTHA
SADHANAYE SOHA

Espressione del potere della verità

dag-ghi sam-pe tob-dang ni
de-scin scec-pe gin-tob dang
cio-chi ing-chi tob-nam chi
don-am gang-nam sam-pa cun
de-dag tam-ce ci-rig par
tog-pa me-par giung-ghiur cig

Mantra della originazione interdipendente

In sanscrito

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESHAN TATHAGATO
HYVADAT TESHAN CA YO NIRODHA EVAM VADI MAHA
SRAMANAYE SOHA

In Tibetano

om cio nam tamce ghiu le giung / de ghiu de shin sheg
pe sung / ghiu la gog pa ka ying bar / ghie giong cenpo
de che sung / ghie giong cenpo gin ghi lob / ghie giong
cenpo ngo drup dzol / ghie giong cenpo tra shi shok

OM

Tutti i fenomeni dipendono da cause e condizioni. Ne siamo
coscienti perché il Tathagata, il Grande Asceta dalle Parole di
Verità, ha detto: “Ciò che non dipende da cause e condizioni non
esiste”. SOHA

Mantra della Prajnaparamita

TAYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAM GATE BODHI SOHA

Mantra di Avalokiteshvara

OM MANI PEME HUNG

Mantra delle cento sillabe di Vajrasattva

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



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
kunpen.ngalso.net

SEDE VERBANIA

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