

ཞིང་ཁམས་སྤོང་བཤེས།

T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

## AUTOGUARIGIONE PER L'AMBIENTE



### Meditazione guidata

Metodo per risvegliare ed energizzare i cinque elementi

Lama Gangchen



Peace Publications



Da quando, nel 1994, ho trasmesso la pratica di Autoguarigione Tantrica NgalSo per l'Ambiente, molte persone in diversi paesi del mondo hanno potuto utilizzare queste tecniche per risvegliare ed energizzare i propri elementi interni e quelli esterni del pianeta. Prima di trasmettere questa pratica ero soltanto in grado di pregare gli esseri sacri di prendersi cura e proteggere il nostro prezioso ambiente. Il metodo di autoguarigione per l'ambiente ci permette, insieme, di contribuire a salvare gli elementi del nostro mondo interiore e di quello esterno. Ciò è di estrema importanza per l'attuale generazione ma, ancor di più, per le generazioni future.

  
T.Y.S. LAMA GANGCHEN

## Le Sette Eco Moralità

Possano tutti gli esseri avere la felicità e le sue cause, essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause, essere mai separati dall'estasi, priva di dolore, dimorare nell'equanimità liberi da attaccamento, avversione e ignoranza.

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

Possano rilassarsi in un ambiente interiore ed esterno, puro e sano, e godere della pace interiore e nel mondo ora e sempre.

## AUTOGUARIGIONE PER L'AMBIENTE

Metodo per risvegliare ed energizzare i cinque elementi

Autoguarigione Tantrica NgalSo per il corpo, la mente e l'ambiente per mezzo dei cinque venti degli elementi e il potere delle Cinque Grandi Madri che manifestano le qualità degli elementi puri.

### Purificazione pacifica e irata dei cinque elementi

In questo modo pulisco e purifico i miei elementi: spazio, vento, fuoco, terra e acqua.

**EH YAM RAM LAM BAM x3**  
**SHUDDHE SHUDDHE SOHA x2**

**EH YAM RAM LAM BAM x3**  
**SHUDDHE SHUDDHE PHET PHET! x2**

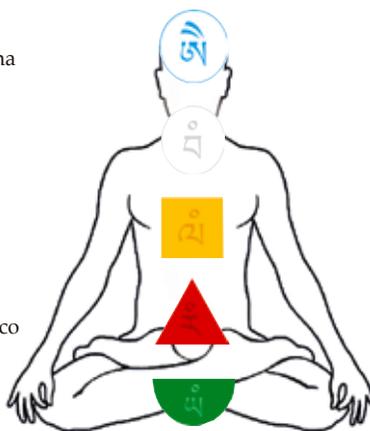
1 elemento spazio - chakra della corona

5 elemento acqua - chakra della gola

4 elemento terra - chakra del cuore

3 elemento fuoco - chakra dell'ombelico

2 elemento vento - chakra segreto



## Meditazione sullo spazio assoluto

Tutti i fenomeni sono della natura dello spazio assoluto e delle energie di saggezza e compassione: yin e yang. Attraverso una purificazione, posso realizzare una mente e un corpo puri come il cristallo. Concentro la mia attenzione sul respiro e mi rilasso. Visualizzo il mio corpo energetico sottile, il corpo aurico, chiaro e trasparente come cristallo. Nella mia mente, al mio cuore, c'è un vasto spazio, più grande dell'intero universo. Mi immergo in questo spazio interiore. Il canale energetico sottile e trasparente, che corre dalla cima della mia testa fino al coccige, si espande per contenere l'intero universo e poi si riassorbe, diventando piccolo come un atomo che racchiude l'infinito spazio interiore.

**OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA  
DHARMA SOBHAWA SHUDDHO HAM**



## Guru Yoga



**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**

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:

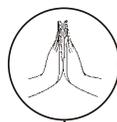
**OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI  
SHASANE KARMA UTA VARDANYE SHRI BADHRA  
VAR SAMANYA SARWA SIDDHI HUM HUM (3 volte)**

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.

## Richiesta delle benedizioni di Guru Buddha per guarire profondamente i cinque elementi interni ed esterni

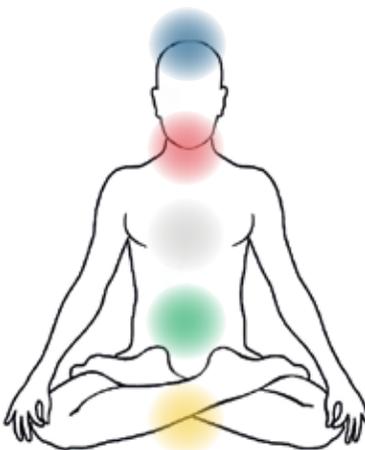
Visualizzo il guru davanti a me; dai suoi cinque chakra, luci emanano benedizioni nei miei corrispondenti chakra. Eseguo i mantra e i mudra per ottenere le potenti realizzazioni dell'Autoguarigione Tantrica NgalSo per l'Ambiente.

**OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM**  
**OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM**



*mudra della preghiera*  
*1x in ogni chakra*

- 1 chakra della corona - luce blu
- 2 chakra della gola - luce rossa
- 3 chakra del cuore - luce bianca
- 4 chakra dell'ombelico - luce verde
- 5 chakra segreto - luce gialla



## Espellere i cinque principali veleni mentali dai miei cinque chakra

Espello l'orgoglio e l'avarizia illimitati dal mio chakra segreto nella forma di cavalli di colore giallo sporco **TA PHET**

Espello la paura e la gelosia illimitate dal mio chakra dell'ombelico nella forma di garuda di colore verde sporco **GA PHET**

Espello la collera e l'odio illimitati dal mio chakra del cuore nella forma di naga di colore blu sporco **NAGA PHET**

Espello il desiderio illimitato e l'attaccamento dal mio chakra della gola nella forma di galline di colore rosso sporco **CIA PHET**

Espello la mentalità chiusa e l'ignoranza illimitate dal mio chakra della corona nella forma di maiali di colore nero sporco **PAG PHET**

5 chakra della corona - maiali



4 chakra della gola - galline



3 chakra del cuore - serpenti



2 chakra dell'ombelico - garuda



1 chakra segreto - cavalli



## STADIO DI GENERAZIONE

### Generazione dei cinque fiori di loto per guarire il giardino interiore

Al mio chakra segreto sboccia un fiore di loto giallo che contiene l'elemento terra

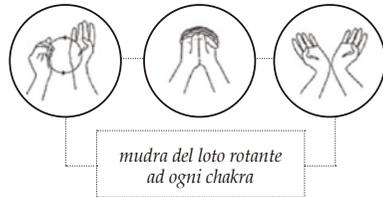
Al mio chakra dell'ombelico sboccia un fiore di loto verde che contiene l'elemento vento

Al mio chakra del cuore sboccia un fiore di loto bianco che contiene l'elemento acqua

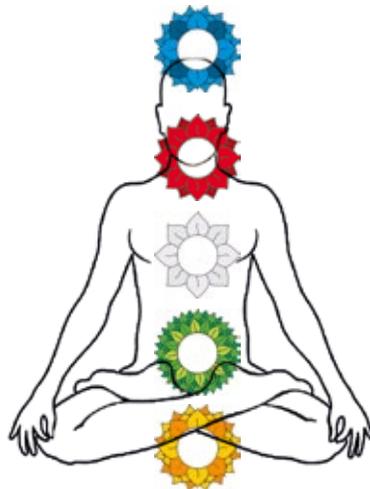
Al mio chakra della gola sboccia un fiore di loto rosso che contiene l'elemento fuoco

Al mio chakra della corona sboccia un fiore di loto blu che contiene l'elemento spazio

**PAM LE PEMA SERPO**  
**PAM LE PEMA JANGKU**  
**PAM LE PEMA KARPO**  
**PAM LE PEMA MARPO**  
**PAM LE PEMA NGONGPO**



- 5 fiore di loto blu - 32 petali
- 4 fiore di loto rosso - 16 petali
- 3 fiore di loto bianco - 8 petali
- 2 fiore di loto verde - 64 petali
- 1 fiore di loto giallo - 32 petali



## Generazione delle sillabe seme dei cinque elementi

Nel fiore di loto blu al mio chakra della corona sorge la sillaba dello spazio EH

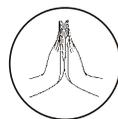
Nel fiore di loto rosso al mio chakra della gola sorge la sillaba del fuoco RAM

Nel fiore di loto bianco al mio chakra del cuore sorge la sillaba dell'acqua BAM

Nel fiore di loto verde al mio chakra dell'ombelico sorge la sillaba del vento YAM

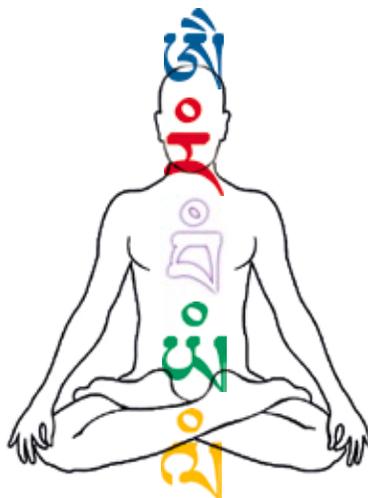
Nel fiore di loto giallo al mio chakra segreto sorge la sillaba della terra LAM

**EH RAM BAM YAM LAM**  
**EH RAM BAM YAM LAM**



*mudra della preghiera  
ad ogni chakra*

- 1 sillaba dello spazio blu - EH
- 2 sillaba del fuoco rosso - RAM
- 3 sillaba dell'acqua bianca - BAM
- 4 sillaba del vento verde - YAM
- 5 sillaba della terra gialla - LAM



## Generazione dei mandala dei cinque elementi

LAM si trasforma in un mandala giallo quadrato della terra, segnato da LAM  
YAM si trasforma in un mandala verde semi-circolare del vento, segnato da YAM  
BAM si trasforma in un mandala bianco circolare dell'acqua, segnato da BAM  
RAM si trasforma in un mandala rosso triangolare del fuoco, segnato da RAM  
EH si trasforma in un mandala blu circolare dello spazio, segnato da EH

### LAM LE SA KYIL SERPO LAM

*(mudra della Grande Madre Terra)*

### YAM LE LUNG KYIL JANGKU YAM

*(mudra della Grande Madre Vento)*

### BAM LE CIU KYIL KARPO BAM

*(mudra della Grande Madre Acqua)*

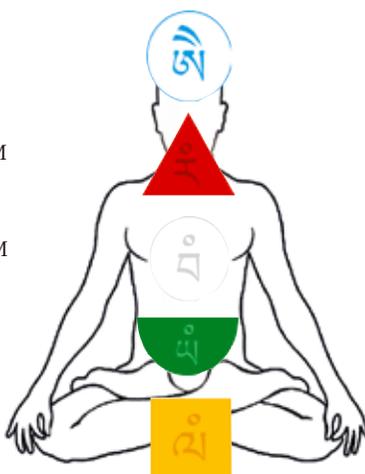
### RAM LE ME KYIL MARPO RAM

*(mudra della Grande Madre Fuoco)*

### EH LE NAM KYIL NGONGPO EH

*(mudra della Grande Madre Spazio)*

- 5  mandala blu dello spazio - segnato da EH
- 4  mandala rosso del fuoco - segnato da RAM
- 3  mandala bianco dell'acqua - segnato da BAM
- 2  mandala verde del vento - segnato da YAM
- 1  mandala giallo della terra - segnato da LAM



## Generazione delle Cinque Grandi Madri

Il mandala dello spazio si trasforma nella Grande Madre Spazio di colore blu

Il mandala del fuoco si trasforma nella Grande Madre Fuoco di colore rosso

Il mandala dell'acqua si trasforma nella Grande Madre Acqua di colore bianco

Il mandala del vento si trasforma nella Grande Madre Vento di colore verde

Il mandala della terra si trasforma nella Grande Madre Terra di colore giallo

### **EH LE JUNGWA NAMKYIL YUM KYANG NGO**

*(mudra della Grande Madre Spazio)*

### **RAM LE JUNGWA MEKYIL YUM KYANG MAR**

*(mudra della Grande Madre Fuoco)*

### **BAM LE JUNGWA CIUKYIL YUM KYANG KAR**

*(mudra della Grande Madre Acqua)*

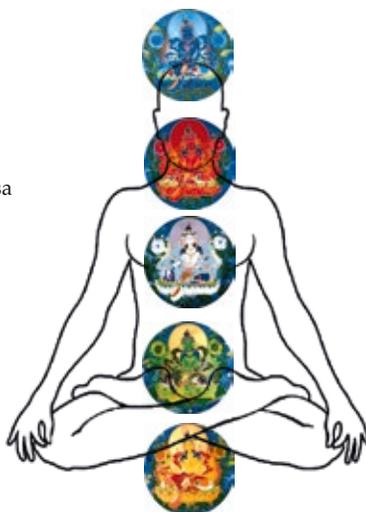
### **YAM LE JUNGWA LUNKYIL YUM KYANG JANG**

*(mudra della Grande Madre Vento)*

### **LAM LE JUNGWA SAKYIL YUM KYANG SER**

*(mudra della Grande Madre Terra)*

- 1  Madre Spazio, Akasha Vajra - blu
- 2  Madre Fuoco, Pandaravasini - rossa
- 3  Madre Acqua, Mamaki - bianca
- 4  Madre Vento, Samaya Tara - verde
- 5  Madre Terra, Lochana - gialla



STADIO DI COMPLETAMENTO  
Purificazione combinata dell'ambiente  
esterno e interno



*Purificazione dello spazio*

Lama Grande Madre Spazio (Akasha Vajra), onniscente!  
L'energia blu dello spazio vajra della Dakini Pacifica al mio chakra della corona penetra nello spazio degli ambienti esterni e interni del mondo e di tutti i suoi abitanti. Come risultato, lo spazio esterno e quello interno sono guariti: si richiudono i buchi nell'ozono, tutti i problemi sociali, personali e politici come le guerre, le torture, le violazioni dei diritti umani, la violenza, l'abuso di droghe e il terrorismo scompaiono. Gli individui cominciano nuovamente ad amare se stessi, la propria famiglia, la società e il pianeta. L'elemento spazio, il chakra della corona, il cuore, l'intestino, il cervello, la pelle e il senso del tatto di tutti gli esseri viventi sono guariti. La mia pazienza, l'intelligenza, la saggezza e la consapevolezza dell'interdipendenza ecologica si accrescono. I problemi astrologici relativi a Gemelli, Cancro, Mercurio, Luna ed eclissi sono risolti. Sperimento la saggezza simile allo specchio e il potere di pacificazione. Ciò che sembra impossibile diventa possibile. Sorge il mandala dello spazio vajra.



## *Prima luce*

Risveglio il mandala blu circolare dello spazio al mio chakra della corona, riattivando il vento pervasivo.

**EH EH EH EH EH**

## *Seconda Luce*

Purifico il mio vento di natura spazio. Attraverso la concentrazione, i mantra e i mudra, eseguo una chirurgia psichica ed estraggo, a livello grossolano e sottile, l'inquinamento del mio elemento spazio dal mandala dello spazio nel mio corpo aurico. Questo inquinamento passa attraverso i miei canali energetici sottili e lascia il mio corpo dalle mani mentre lo butto fuori espirando con forza. Si dissolve nello spazio assoluto.

Il mio mandala dello spazio è purificato, guarito e ricaricato d'energia, diventando nuovamente di colore blu brillante.

**EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA**

## *Terza Luce*

Stabilizzo l'energia pura del mio elemento spazio e la integro nella mia vita quotidiana. Mentre ripeto il mantra, eseguo il mudra del raccogliere dall'esterno verso l'interno. Visualizzo la Grande Madre Spazio al mio chakra della corona mentre ricevo l'iniziazione del nome del Guaritore Supremo Vairochana, attraverso una pioggia di saggezza di migliaia di Grandi Madri Spazio, di grandi e piccole sillabe EH, di mandala dello spazio, di luci blu e nettari che si assorbono al mio chakra della corona. L'ambiente interiore e quello esterno si trasformano nel mandala dello spazio vajra.

**EH EH EH EH EH  
ATI KYANA ATI KITI SOHA**



### *Purificazione della Terra*

Lama Grande Madre Terra (Lochana), onniscente!  
L'energia gialla della terra vajra della Dakini dell'Incremento al mio chakra segreto penetra nella terra degli ambienti esterni e interni del mondo e di tutti i suoi abitanti. Come risultato, la terra esterna e quella interna sono guarite: i rifiuti radioattivi e tossici svaniscono, tutti i disturbi energetici causati da estrazioni, costruzioni e test nucleari sono neutralizzati. I terremoti e gli asteroidi pericolosi vengono evitati. L'equilibrio acido-alcalino della terra è ripristinato e tutti gli esseri sono in grado di consumare nuovamente cibo puro. L'elemento terra, il chakra segreto, la milza, lo stomaco, la carne, le ossa, gli occhi e la vista di tutti gli esseri viventi sono guariti. Divento umile, meno materialista e orientato al consumo eccessivo e la mia generosità si accresce. I problemi astrologici relativi a Toro, Leone, Venere e Sole sono risolti. Sperimento la saggezza dell'equanimità e il potere dell'incremento. Ciò che sembra impossibile diventa possibile. Sorge il mandala della terra vajra.



### *Prima luce*

Risveglio il mandala giallo quadrato della terra al mio chakra segreto, riattivando il vento discendente.

**LAM LAM LAM LAM LAM**

### *Seconda Luce*

Purifico il mio vento di natura terra. Attraverso la concentrazione, i mantra e i mudra, eseguo una chirurgia psichica ed estraggo, a livello grossolano e sottile, l'inquinamento del mio elemento terra dal mandala della terra nel mio corpo aurico. Questo inquinamento passa attraverso i miei canali energetici sottili e lascia il mio corpo dalle mani mentre lo butto fuori espirando con forza. Si dissolve nello spazio assoluto.

Il mio mandala della terra è purificato, guarito e ricaricato di energia, diventando nuovamente di colore giallo brillante.

**LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA**

### *Terza Luce*

Stabilizzo l'energia pura del mio elemento terra e la integro nella mia vita quotidiana. Mentre ripeto il mantra, eseguo il mudra del raccogliere dall'esterno verso l'interno. Visualizzo la Grande Madre Terra al mio chakra segreto mentre ricevo l'iniziazione della corona del Guaritore Supremo Ratnasambhava, attraverso una pioggia di saggezza di migliaia di Grandi Madri Terra, di grandi e piccole sillabe LAM, di mandala dell'elemento terra, di luci gialle e nettari che si assorbono al mio chakra segreto. L'ambiente interiore e quello esterno si trasformano nel mandala della terra vajra.

**LAM LAM LAM LAM LAM  
ATI KYANA ATI KITI SOHA**



### *Purificazione del vento*

Lama Grande Madre Vento (Samaya Tara), onniscente!  
L'energia verde del vento vajra della Dakini dell'Azione al mio chakra dell'ombelico pervade il vento degli ambienti esterni e interni del mondo e di tutti i suoi abitanti. Come risultato, il vento esterno e quello interno sono guariti: tutti gli inquinamenti atmosferici scompaiono; tornado, uragani e tempeste si placano, si sviluppano sistemi di trasporto e industrie non inquinanti; gli alberi crescono su tutto il pianeta assorbendo l'eccesso di anidride carbonica. I polmoni planetari, le grandi foreste pluviali, vegetano e si espandono e gli esseri viventi respirano nuovamente aria pura. L'elemento vento, il chakra dell'ombelico, i polmoni, il colon, il naso, la lingua e il senso del gusto di tutti gli esseri viventi sono guariti. La mia capacità di gioire aumenta. I problemi astrologici relativi a Marte e Saturno, Scorpione e Acquario sono pacificati. Sperimento la saggezza che tutto compie e il potere dell'azione illuminata. Quello che sembra impossibile diventa possibile. Sorge il mandala del vento vajra.



### *Prima luce*

Risveglio il mandala verde semicircolare del vento al mio chakra dell'ombelico, riattivando il vento simile al fuoco.

**YAM YAM YAM YAM YAM**

### *Seconda Luce*

Purifico il mio vento di natura vento. Attraverso la concentrazione, i mantra e i mudra, eseguo una chirurgia psichica ed estraggo, a livello grossolano e sottile, l'inquinamento dal mio elemento vento dal mandala del vento nel mio corpo aurico. Questo inquinamento passa attraverso i miei canali energetici sottili e lascia il mio corpo dalle mani mentre lo butto fuori espirando con forza. Si dissolve nello spazio assoluto.

Il mio mandala del vento è purificato, guarito e ricaricato di energia, diventando di nuovo di colore verde brillante.

**YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA**

### *Terza Luce*

Stabilizzo l'energia pura del mio elemento vento e la integro nella mia vita quotidiana. Mentre ripeto il mantra eseguo il mudra del raccogliere dall'esterno verso l'interno. Visualizzo la Grande Madre Vento al mio chakra dell'ombelico mentre ricevo l'iniziazione del doppio dorje del Guaritore Supremo Amoghasiddhi attraverso una pioggia di saggezza di migliaia di Grandi Madri Vento, di grandi e piccole sillabe YAM, di mandala del vento, di luci verdi e nettari che si assorbono il mio chakra dell'ombelico. L'ambiente interiore e quello esterno si trasformano nel mandala del vento vajra.

**YAM YAM YAM YAM YAM  
ATI KYANA ATI KITI SOHA**



### *Purificazione dell'acqua*

Lama Grande Madre Acqua (Mamaki), onniscente!  
L'energia bianca dell'acqua vajra della Dakini della Stabilità al mio chakra del cuore permea l'acqua degli ambienti esterni e interni del mondo e di tutti i suoi abitanti. Come risultato, l'acqua esterna e quella interna sono guarite: la radioattività, l'inquinamento domestico e industriale svaniscono, le creature marine sono libere dal pericolo di estinzione; l'aumento del livello dei mari, le piogge eccessive e le piogge acide sono pacificati. Ancora una volta tutti gli esseri possono bere acqua pura. L'elemento acqua, il chakra del cuore, i reni, la vescica, le orecchie e le sensazioni di tutti gli esseri viventi sono guariti. Sperimento l'unione dei mondi trascendenti e mondani. I problemi astrologici relativi a Marte, Mercurio, Ariete e Vergine sono risolti. Sperimento la saggezza del dharmadhatu e il potere della stabilità. Quello che sembra impossibile diventa possibile. Sorge il mandala dell'acqua vajra.



### *Prima luce*

Risveglio il mandala bianco circolare dell'acqua al mio chakra del cuore, riattivando il vento che sostiene la vita.

**BAM BAM BAM BAM BAM**

### *Seconda luce*

Purifico il mio vento di natura acqua. Attraverso la concentrazione, i mantra e i mudra, eseguo una chirurgia psichica ed estraggo, a livello grossolano e sottile, l'inquinamento del mio elemento acqua dal mandala dell'acqua nel mio corpo aurico. Questo inquinamento passa attraverso i miei canali energetici sottili e lascia il mio corpo dalle mani mentre lo butto fuori, espirando con forza. Si dissolve nello spazio assoluto.

Il mio mandala dell'acqua è purificato, guarito e ricaricato di energia, diventando di nuovo di colore bianco brillante.

**BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA**

### *Terza Luce*

Stabilizzo l'energia pura del mio elemento acqua e la integro nella mia vita quotidiana. Mentre ripeto il mantra eseguo il mudra del raccogliere dall'esterno verso l'interno. Visualizzo la Grande Madre Acqua al mio chakra del cuore mentre ricevo l'iniziazione dell'acqua del vaso del Guaritore Supremo Akshobya attraverso una pioggia di saggezza di migliaia di Grandi Madri Acqua, di grandi e piccole sillabe BAM, di mandala dell'acqua, di luci bianche e nettari che si assorbono al mio chakra del cuore. L'ambiente interiore e quello esterno si trasformano nel mandala dell'acqua vajra.

**BAM BAM BAM BAM BAM  
ATI KYANA ATI KITI SOHA**



### *Purificazione del fuoco*

Lama Grande Madre Fuoco (Pandaravasini), onniscente!  
L'energia rossa del fuoco vajra della Dakini del Potere al mio chakra della gola penetra il fuoco degli ambienti esterni e interni, del mondo e di tutti i suoi abitanti. Come risultato, il fuoco esterno e quello interno sono guariti: tutti i disordini della temperatura, il riscaldamento globale, le eruzioni vulcaniche e i problemi nella ionosfera sono pacificati. Gli incendi distruttivi si trasformano in fuochi di saggezza; il fuoco della rabbia diventa il fuoco dell'amore. L'elemento fuoco, il chakra della gola, il fegato, la cistifellea, le febbri, il naso e il senso dell'olfatto di tutti gli esseri viventi sono guariti. Sviluppo il fuoco interiore del tumo di saggezza beata, e imparo a prendermi cura del mio canale centrale. I problemi astrologici relativi a Venere, Giove, Bilancia e Pesci sono risolti. Sperimento la saggezza del discernimento e il potere di controllo. Quello che sembra impossibile diventa possibile. Sorge il mandala del fuoco vajra.

### *Prima luce*

Risveglio il mandala rosso triangolare del fuoco al mio chakra della gola, energizzando il vento ascendente.

**RAM RAM RAM RAM RAM**

### *Seconda Luce*

Purifico il mio vento di natura fuoco. Attraverso la concentrazione, i mantra e i mudra, eseguo una chirurgia psichica ed estraggo, a livello grossolano e sottile, l'inquinamento del mio elemento fuoco dal mandala del fuoco nel mio corpo aurico. Questo inquinamento passa attraverso i miei canali energetici sottili e lascia il mio corpo attraverso le mani mentre lo butto fuori espirando con forza. Si dissolve nello spazio assoluto.

Il mio mandala del fuoco è purificato, guarito e ricaricato di energia, diventando nuovamente di colore rosso brillante.

**RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA**

### *Terza Luce*

Stabilizzo l'energia pura del mio elemento fuoco e la integro nella mia vita quotidiana. Mentre ripeto il mantra, eseguo il mudra del raccogliere dall'esterno verso l'interno. Visualizzo la Grande Madre Fuoco al mio chakra della gola mentre ricevo l'iniziazione del dorje del Guaritore Supremo Amitabha attraverso una pioggia di saggezza di migliaia di Grandi Madri Fuoco, di grandi e piccole sillabe RAM, di mandala del fuoco, di luci rosse e nettari che si assorbono al mio chakra della gola. L'ambiente interiore e quello esterno si trasformano nel mandala del fuoco vajra.

**RAM RAM RAM RAM RAM  
ATI KYANA ATI KITI SOHA**

**Metodo breve per la purificazione degli ambienti esterni e interni, il contenitore e il contenuto, trasformando il nostro pianeta in un mondo puro**

Sei mantra e sei mudra

**OM SOBHAWA BISHUDDHE DHARMATE BENDZA  
SIDDHI HUM**

**NAMA SARWA TATHAGATA BAYO BISHU MUKE  
BYE SARWA TE KAM UGATE PARANA HEM MAM  
GAGANA KAM SOHA**

**OM AMRITE HUM PHET**

**OM AKARO MUKAM SARWA DHARMANAM ADYE  
NUPE NA TU DHE**

**NAMA SARWA TATHAGATA AVALOKITE OM  
SAMBHARA SAMBHARA HUM**

**OM RURU PURU ZWALA TISHTA SIDDHA LOTSANI  
SARWA ARTA 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  
do-nam gang-nam sam-pa cun  
de-dag tam-ce ci-rig par  
tog-pa me-par giung-ghiur cig**

Per il potere dei miei pensieri, per il potere delle benedizioni dei tathagata e per il potere della sfera della realtà, possa qualunque meta desiderata essere realizzata senza ostruzioni.

## Autoguarigione dell'ambiente in forma estremamente abbreviata

**HUM**

*purifica tutti i difetti di colore, odore e potenzialità degli elementi.*



**AH**

*li trasforma in nettare.*



**OM**

*li moltiplica e incrementa.*



Mentre recito la sillaba, ne raccolgo il suono e l'energia dallo spazio e, con gli indici la accompagno alle mie narici: il suono entra nei canali destro e sinistro attraverso le narici, scorre in alto nella mia testa e poi scende, nei due canali, fino al chakra segreto. Qui entra nel canale centrale, sale fino alla corona e poi torna al mio chakra del cuore dove si assorbe.

**OM**

*moltiplica e incrementa.*



**AH**

*trasforma in nettare.*



**HUM**

*purifica tutti i difetti di colore, odore e potenzialità degli elementi.*



## 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 tong ne ci dal pel ciom te  
ci me rig tsin gniur du tob par sciog**

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.

PREGHIERE DI DEDICA  
**Dedica per la pace ambientale**



**OM BISHWA SHANTI ANANDA x5**

**Metodo per bilanciare le energie solari e lunari, negli ambienti esterni e interni, nei sei periodi del giorno e della notte**

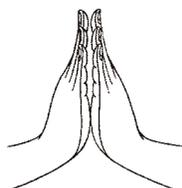
**Guru yoga breve in sei sessioni**

**la-ma con-ciog sum-la chiab-su ci  
rang-gni lar-sel dor-dril sung ne 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.

## **Dedica**

### **L'ambiente e questo mondo diventano puri**



**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.

### **Versi di buon auspicio**

**gni-mo de-lek tsen de-lek  
gni-me gung-iang de-lek scin  
gnin-tsen tac-tu de-lek pe  
con-cio sum-ghi gin-ghi lob  
con-cio sum-ghi ngö-drup tsol  
con-cio sum-ghi tra-sci 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.

## T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche

Nato nel Tibet occidentale nel 1941, giovanissimo è stato riconosciuto come la reincarnazione di un lama guaritore e all'età di cinque anni investito con il titolo di guida spirituale del monastero Gangchen Choepeling.

All'età di dodici anni ha conseguito il diploma di "kachen" che solitamente viene conferito dopo venti anni di studio. Fra i tredici e i diciotto anni ha studiato medicina, astrologia, meditazione e filosofia in due delle principali università monastiche del Tibet: Sera e Tashi Lhunpo.

Lama Gangchen ha studiato inoltre a Gangchen Gompa, Tropu Gompa e nel monastero di Neytsong. È stato discepolo di alcuni dei più importanti lama della tradizione ghelupa, come Sua Santità Trijang Rinpoche e Sua Santità Song Rinpoche.

Nel 1963, dopo l'esilio in India, ha proseguito gli studi presso l'Università Sanscrita di Varanasi per sette anni. Nel 1970 ha ottenuto il grado di Geshe Rigram (simile a un dottorato) dall'università monastica di Sera, nell'India meridionale. Dopo la laurea, ha operato come lama guaritore nelle comunità tibetane in Nepal, in India e nel Sikkim aiutando e a volte salvando la vita a molte persone. Fu nominato medico privato della famiglia reale del Sikkim.

Lama Gangchen ha visitato l'Europa per la prima volta nel 1981, e nello stesso anno ha inaugurato il suo primo centro europeo, il Karuna Choetsok a Lesbos, in Grecia. Qui ha piantato un albero della bodhi nel "giardino di Buddha", dando così inizio alla consacrazione di una vasta serie di statue, thanka e immagini di Buddha dedicate alla pace nel mondo. In quegli stessi anni si è trasferito in Italia, diventando poi cittadino italiano. Dal 1982, ha viaggiato molto in tutto il mondo curando, insegnando e guidando molti pellegrinaggi in alcuni dei luoghi sacri più importanti secondo le diverse religioni e i movimenti spirituali del mondo.

Lama Gangchen Rinpoche è il detentore di un lignaggio antico e ininterrotto di maestri tantrici e lama guaritori, risalente ai tempi di Buddha Shakyamuni. Ha insegnato l'Autoguarigione Tantrica NgalSo, trasmettendo, in accordo con le esigenze della gente moderna, gli antichi insegnamenti del Buddha. Ha fondato ed è la guida spirituale di oltre cento centri e gruppi di studio, in diversi paesi, dedicati all'educazione alla pace interiore. Fondata nel 1992, la Lama Gangchen World Peace Foundation – LGWPF – è una Organizzazione Non-Governativa affiliata all'ONU, associata al Dipartimento di Informazione Pubblica (DPI) dal 1997, che ha ricevuto lo status speciale di ECOSOC nel 2008. La LGWPF si occupa attivamente dello sviluppo di una "Cultura della Pace" e di una vita migliore, promuovendo iniziative per favorire la cooperazione tra popoli, culture e religioni.



## **AUTOGUARIGIONE PER L'AMBIENTE**

### **Meditazione guidata**

Le tecniche di guarigione contenute nel presente libretto non intendono sostituirsi a trattamenti medici qualificati.

Per facilitare la pronuncia dei mantra e delle preghiere in tibetano e in sanscrito è stata adottata una traslitterazione fonetica facilitata.

འིང་ཁམས་སྤྱོད་གསོ།

T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

## AUTOGUARIGIONE PER L'AMBIENTE

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org

ahmc.ngalso.net

1ª edizione italiana: gennaio 2019

Un grazie particolare a Lama Caroline per la stesura della pratica, a Lama Michel Rinpoche per il contributo alla realizzazione delle tracce audio e video.

A Marco Columbro e alla sua Five Show per la realizzazione del video, a United Peace Voices per le tracce audio del Cd e del DVD, a Sharon Dawson e Tiziana Ciasullo per il libretto, a Duccio Ceglie per le immagini e allo Studio Rutta per le foto.