

T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

# AUTOGUARIGIONE TANTRICA NGALSO II

ངལ་གསོ



**Un metodo per rilassare corpo, parola e mente**  
*Meditazione Guidata*



S. S. Trijang Dorje Chang

*Dalla pura sorgente dell'Himalaya, questo nettare per il rilassamento è sgorgato come chiara forma di cristallo d'acqua. Questa ambrosia contiene la pura energia dei cinque elementi che può essere usata per curare il corpo, la parola e la mente, e per rivitalizzare l'essenza vitale del nirvana. Questo insegnamento segreto per la purificazione dei chakra è stato trasmesso attraverso un lignaggio ininterrotto, da Buddha Vajradhara al mio guru radice, S.S. Trijang Dorje Chang. Il lignaggio sussurrato del Mahamudra di Ganden, conosciuto come Ganden Carghiu Ciaghia Cempo, è l'essenza dell'oceano di tutti gli insegnamenti tantrici del Buddha. Questa preziosa conoscenza può essere usata oggi per guarire e far rilassare gli esseri afflitti dalle sofferenze fisiche e mentali a livello grossolano, sottile ed estremamente sottile. Ho composto questo testo, con il permesso dei miei guru, dei miei ydam e dei protettori del Dharma. Questa pratica segreta di rilassamento, fonte di tutti i benefici e le felicità, è chiamata la "Forma di Puro Cristallo". È stata creata per il beneficio di tutti gli esseri senzienti e del mondo intero, nella speranza che renda capaci le persone di svilupparsi e di collegarsi con le energie non-violente per promuovere la pace interiore, che è il più solido fondamento per la pace nel mondo.*

*Possano i meriti creati dalla pratica di Autoguarigione Tantrica NgalSo essere dedicati alla pace esteriore ed interiore, ora e sempre.*

**T.Y.S. LAMA GANGCHEN**

Febbraio 1993

## AUTOGUARIGIONE TANTRICA NGALSO II

### come rilassare corpo, parola e mente

*Questo esercizio di Auto-guarigione Tantrica è una forma condensata che racchiude diverse terapie di purificazione del corpo, della parola e della mente, dell'ambiente e dei cinque elementi che compongono il microcosmo e il macrocosmo: la terapia del respiro, dei gesti, del suono, della visualizzazione, del colore e dei simboli. Espirando, espello tutte le negatività accumulate e le malattie; inspirando, canalizzo la pura energia dei cinque elementi e dei cinque Dhyani Buddha, i Supremi Guaritori. La respirazione si accompagna all'esecuzione di mudra, alla recitazione di mantra e alla concentrazione meditativa.*



## Invocazione del Guru e richiesta del Suo permesso per praticare gli Esercizi Tantrici



**LO-GIO 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 Tuo 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**

*Possa Tu concedermi le Realizzazioni comuni e straordinarie di Lama Vajradhara, la nobile mente della dottrina del Buddha che accresce le Attività dei Nobili Gloriosi.*

## Richiesta al Guru Buddha delle benedizioni per guarire profondamente i cinque chakra

*Visualizzo il Guru di fronte a me: dai suoi cinque chakra si emanano luci che benedicono i miei chakra corrispondenti. Eseguo i mantra e i mudra per ottenere le potenti realizzazioni dell'Autoguarigione Tantrica NgalSo.*

*Davanti a ciascun chakra (seguendo l'ordine da 1 a 5), mentre recito il mantra, compio il mudra che invoca le benedizioni e poi unisco le mani nel mudra della preghiera.*

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

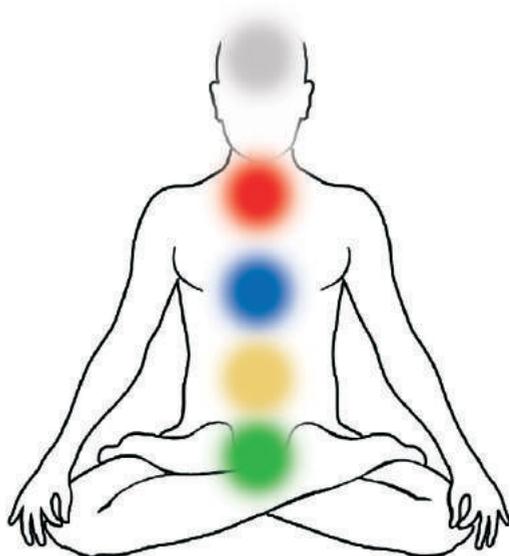
*chakra del capo – luce bianca* 1

*chakra della gola – luce rossa* 2

*chakra del cuore – luce blu* 3

*chakra dell'ombelico – luce gialla* 4

*chakra segreto – luce verde* 5



## Purificazione dei cinque elementi ai cinque chakra

*Il mondo esterno (il cosmo, i pianeti, l'ambiente, gli esseri viventi e così via) e il mondo interno (il corpo grossolano, sottile ed estremamente sottile, la mente e la sottile energia dei venti) sono tenuti insieme dai cinque grandi elementi: spazio, aria, fuoco, acqua e terra.*

*Mentre recito il mantra ed eseguo il mudra della preghiera, tocco ognuno dei miei chakra (seguendo l'ordine da 1 a 5). Quindi, raccolgo tutte le negatività e interferenze legate ai cinque elementi e le espello dai miei chakra.*

**EH YAM RAM LAM BAM / SHUDDE SHUDDE SOHA**

**EH HO SHUDDE SHUDDE SOHA  
YAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA  
RAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA  
LAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA  
BAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA**

**EH YAM RAM LAM BAM / SHUDDE SHUDDE SOHA**

*elemento spazio - chakra del capo*

1

*elemento acqua - chakra della gola*

5

*elemento terra - chakra del cuore*

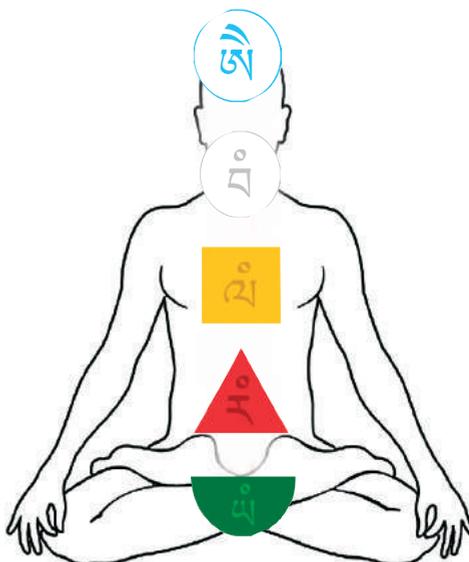
4

*elemento fuoco - chakra dell'ombelico*

3

*elemento aria - chakra segreto*

2



## STADIO DI GENERAZIONE

### Generazione dei Cinque Fiori di Loto

*Durante la recitazione del mantra, compio il mudra dell'apertura del fiore di loto davanti a ogni chakra (seguendo l'ordine da 1 a 5). Visualizzo che i nodi che costringono il canale centrale si sciolgono e genero un fiore di loto in ciascuno dei miei cinque chakra.*

*Al chakra segreto sorge un fiore di loto verde con 32 petali*

*Al chakra dell'ombelico sorge un fiore di loto giallo con 64 petali*

*Al chakra del cuore sorge un fiore di loto blu con 8 petali*

*Al chakra della gola sorge un fiore di loto rosso con 16 petali*

*Al chakra del capo sorge un fiore di loto bianco con 32 petali*

**PAM LE PEMA GIANGKU**  
**PAM LE PEMA SERPO**  
**PAM LE PEMA NGONGPO**  
**PAM LE PEMA MARPO**  
**PAM LE PEMA CARPO**

*fiore di loto bianco - 32 petali*

5

*fiore di loto rosso - 16 petali*

4

*fiore di loto blu - 8 petali*

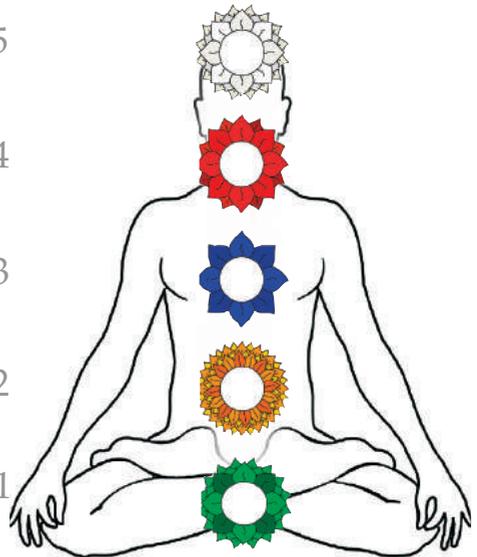
3

*fiore di loto giallo - 64 petali*

2

*fiore di loto verde - 32 petali*

1



## Generazione delle Cinque Sillabe-seme

La pura essenza di cristallo dei miei cinque chakra si trasforma nelle sillabe-seme dei Cinque Supremi Guaritori; mentre recito il mantra, compio il mudra della preghiera davanti a ogni chakra (seguendo l'ordine da 1 a 5).

Nel fiore di loto al chakra del capo sorge la sillaba di colore bianco **OM**

Nel fiore di loto al chakra della gola sorge la sillaba di colore rosso **AH**

Nel fiore di loto al chakra del cuore sorge la sillaba di colore blu **HUM**

Nel fiore di loto al chakra dell'ombelico sorge la sillaba di colore giallo **TRAM**

Nel fiore di loto al chakra segreto sorge la sillaba di colore verde **HRI**

**OM AH HUM TRAM HRI**

sillaba-seme bianca - OM

1

sillaba-seme rossa - AH

2

sillaba-seme blu - HUM

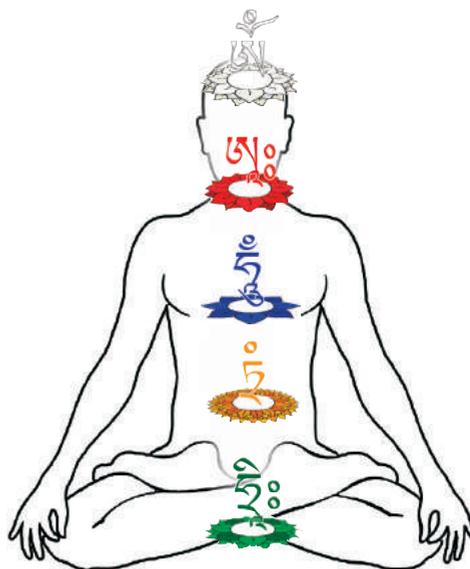
3

sillaba-seme gialla - TRAM

4

sillaba-seme verde - HRI

5



## Generazione dei Cinque Simboli

*Le sillabe-seme dei Cinque Supremi Guaritori si trasformano nei loro simboli; mentre recito il mantra, compio il mudra del relativo Guaritore davanti a ogni chakra (seguendo l'ordine da 1 a 5).*

*Al chakra segreto, dalla **HRI** sorge un Doppio Dorje verde marcato dalla HRI*

*Al chakra dell'ombelico, dalla **TRAM** sorge un Gioiello giallo marcato dalla TRAM*

*Al chakra del cuore, dalla **HUM** sorge un Dorje blu marcato dalla HUM*

*Al chakra della gola, dalla **AH** sorge un Fiore di Loto rosso marcato dalla AH*

*Al chakra del capo, dalla **OM** sorge una Ruota del Dharma bianca marcata dalla OM*

**HRI LE NATSO DORJE GIANGKU HRI**

*(mudra di Amoghasiddhi)*

**TRAM LE NORBU SERPO TRAM**

*(mudra di Ratnasambhava)*

**HUM LE DORJE NGONGPO HUM**

*(mudra di Akshobya)*

**AH LE PEMA MARPO AH**

*(mudra di Amitabha)*

**OM LE KORLO CARPO OM**

*(mudra di Vairochana)*

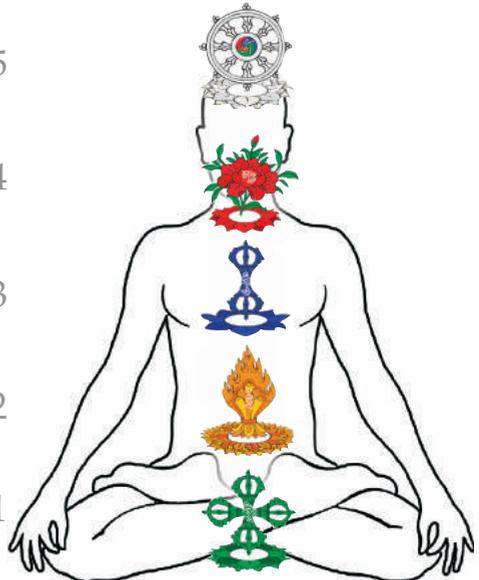
*ruota del dharma bianca - marcata dalla OM* 5

*fior di loto rosso - marcato dalla AH* 4

*dorje blu - marcato dalla HUM* 3

*gioiello giallo - marcato dalla TRAM* 2

*doppio dorje verde - marcato dalla HRI* 1



## Generazione dei Cinque Supremi Guaritori

*I simboli si trasformano nei Cinque Supremi Guaritori; mentre recito il mantra, compio il mudra relativo al Supremo Guaritore davanti a ogni chakra (seguendo l'ordine da 1 a 5).*

*Al chakra del capo, la Ruota del Dharma si trasforma in Vairochana bianco*

*Al chakra della gola, il Fiore di Loto si trasforma in Amitabha rosso*

*Al chakra del cuore, il Dorje si trasforma in Akshobya blu*

*Al chakra dell'ombelico, il Gioiello si trasforma in Ratnasambhava giallo*

*Al chakra segreto, il Doppio Dorje si trasforma in Amoghasiddhi verde*

**OM KORLO NANGDZE DORJE**

*(mudra di Vairochana)*

**AH PEMA CHO DORJE**

*(mudra di Amitabha)*

**HUM DORJE MIKYO DORJE**

*(mudra di Akshobya)*

**TRAM NORBU RINCIUNG DORJE**

*(mudra di Ratnasambhava)*

**HRI NATSO DORJE TON YON DORJE**

*(mudra di Amoghasiddhi)*

*Vairochana - bianco*

1

*Amitabha - rosso*

2

*Akshobya - blu*

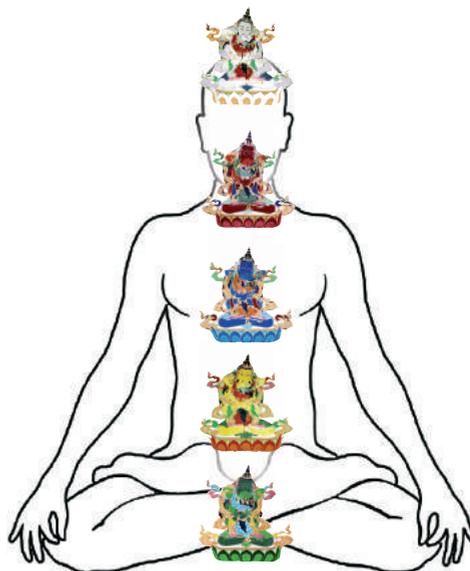
3

*Ratnasambhava - giallo*

4

*Amoghasiddhi - verde*

5



STADIO DI COMPLETAMENTO - INIZIAZIONE DEL VASO  
Iniziazione della Campana del Supremo Guaritore Amoghasiddhi



**Lama Tonyon Dorje Kien**

*Al chakra segreto il Supremo Guaritore Amoghasiddhi, di colore verde, mostra il mudra della protezione dalla paura e conferisce l'iniziazione della Campana, emanando luce e nettare. Immagino che tutte le negatività del corpo, della parola e della mente, in particolare la gelosia e la paura, lascino il mio corpo sotto forma di uccelli garuda di colore verde sporco e di fumo nero. Raccolgo l'energia impura intorno al chakra segreto ed espirando con forza la disperdo all'esterno. Sorge una nuova sensazione di Beatitudine e Vacuità che purifica la paura, la gelosia, l'aggregato dei fattori composti e il reame dei semidei, gli asura. L'esperienza di Beatitudine e Vacuità cura il chakra segreto e tutti i disturbi causati dallo squilibrio dell'umore vento come le malattie dei reni, della vescica, degli organi sessuali, le difficoltà sessuali, i problemi mestruali, la costipazione, la ritenzione idrica, il dolore alle ginocchia, la sciatica e le infezioni generali. Il Supremo Guaritore Amoghasiddhi conferisce la capacità di rigioire, la Sagghezza che Tutto Compie, l'azione illuminata e il potere irato; rivitalizza il chakra segreto e il Vento Discendente. Per ottenere le potenti realizzazioni di guarigione di Amoghasiddhi devo impegnarmi a compiere offerte esterne, interne, segrete e della Vacuità e a mantenere puri gli impegni dei Cinque Supremi Guaritori.*

**OM AH AMOGHASIDDHI HUM x5**

## Iniziazione della Corona del Supremo Guaritore Ratnasambhava



### *Lama Rinciung Dorje Kien*

*Al chakra dell'ombelico il Supremo Guaritore Ratnasambhava, di colore giallo, mostra il mudra della generosità e conferisce l'iniziazione della Corona, emanando luce e nettare. Immagino che tutte le negatività del corpo, della parola e della mente, in particolare l'orgoglio e l'avarizia, lascino il mio corpo sotto forma di cavalli di colore giallo sporco e di fumo nero. Raccolgo l'energia impura intorno al chakra dell'ombelico ed espirando con forza la disperdo all'esterno. Sorge una nuova sensazione di Beatitudine e Vacuità che purifica l'orgoglio e l'avarizia, l'aggregato della sensazione e il reame degli spiriti famelici, i preta. L'esperienza di Beatitudine e Vacuità cura il chakra dell'ombelico e tutti i disturbi causati dallo squilibrio degli umori flemma e bile combinati, come le malattie dello stomaco, della milza, dei reni, della vescica, delle articolazioni, i problemi della pelle e della digestione, la ritenzione idrica, gli scompensi della temperatura corporea e le infezioni generali. Il Supremo Guaritore Ratnasambhava conferisce umiltà e generosità, la Sagghezza dell'Equanimità, le pure qualità e il potere dell'incremento; rivitalizza il chakra dell'ombelico, il Vento Simile al Fuoco e stimola il fuoco interiore (tumo). Per ottenere le potenti realizzazioni di guarigione di Ratnasambhava devo impegnarmi a praticare la generosità materiale, la generosità di dare aiuto spirituale, la generosità del dare protezione e la generosità del dare amore.*

**OM AH RATNASAMBHAVA HUM x5**

## Iniziazione dell'Acqua del Supremo Guaritore Akshobya



### *Lama Michio Dorje Kien*

*Al chakra del cuore il Supremo Guaritore Akshobya, di colore blu, mostra il mudra della stabilità e conferisce l'iniziazione dell'Acqua, emanando luce e nettare. Immagino che tutte le negatività del corpo, della parola e della mente, in particolare l'odio e l'ira, lascino il mio corpo sotto forma di serpenti di colore blu scuro e di fumo nero. Raccolgo l'energia impura intorno al chakra del cuore ed espirando con forza la disperdo all'esterno. Sorge una nuova sensazione di Beatitudine e Vacuità che purifica l'odio e l'ira, l'aggregato della coscienza e il reame degli esseri infernali, i nàrak. L'esperienza di Beatitudine e Vacuità cura il chakra del cuore e tutti i disturbi causati dallo squilibrio dell'umore bile, come le malattie del cuore, del sangue, dell'intestino, del duodeno, del fegato, l'ipertensione, l'angina, le disfunzioni del sistema circolatorio e nervoso, i blocchi dei canali sottili di energia, tutti i problemi mentali (come nervosismo, ansia, panico, mania, stress e isteria), le febbri, l'artrite reumatoide, la ritenzione idrica, l'eccessiva sudorazione e le infezioni generali. Il Supremo Guaritore Akshobya conferisce la compassione, la fresca natura della mente simile alla luna piena, ossia la Saggezza del Dharmadatu, la mente di puro cristallo e il potere della stabilità; rivitalizza il chakra del cuore e il Vento Pervasivo. Per ottenere le potenti realizzazioni di guarigione di Akshobya devo impegnarmi a tenere il dorje, che mi ricorda la Beatitudine, la campana, che mi ricorda la Vacuità, il mudra, che mi ricorda l'unione con la consorte di Saggezza, e a mantenere pura la relazione con il Guru.*

**OM AH AKSHOBYA HUM x5**

## Iniziazione del Dorje del Supremo Guaritore Amitabha



### *Lama Cio Dorje Kien*

*Al chakra della gola il Supremo Guaritore Amitabha, di colore rosso, mostra il mudra della concentrazione e conferisce l'iniziazione del Dorje, emanando luce e nettare. Immagino che tutte le negatività del corpo, della parola e della mente, in particolare l'attaccamento e il desiderio, lascino il mio corpo sotto forma di galline di colore rosso sporco e di fumo nero. Raccolgo l'energia impura intorno al chakra della gola ed espirando con forza la disperdo all'esterno. Sorge una nuova sensazione di Beatitudine e Vacuità che purifica il desiderio e l'attaccamento, l'aggregato della discriminazione e il reame umano. L'esperienza di Beatitudine e Vacuità cura il chakra della gola e tutti i disturbi causati dallo squilibrio dall'umore bile come le malattie del fegato, del sangue, dell'intestino, del duodeno, dei polmoni, del colon e i problemi di circolazione; i disordini della tiroide, della gola, della lingua, della bocca, del naso, le difficoltà della parola, il nervosismo, l'impazienza, l'intolleranza, le difficoltà di memoria, le febbri, le infezioni e le infiammazioni generali. Il Supremo Guaritore Amitabha conferisce la soddisfazione, la Saggezza Discriminante, la consapevolezza, la parola pura e il potere di controllo della mente; rivitalizza il chakra della gola e il Vento Ascendente. Per ottenere le potenti realizzazioni di guarigione di Amitabha devo impegnarmi a studiare e a praticare l'essenza degli insegnamenti dei Sutra e delle quattro classi del Tantra.*

**OM AH AMITABHA HUM x5**

## Iniziazione del Nome del Supremo Guaritore Vairochana



### *Lama Namze Dorje Kien*

*Al chakra del capo il Supremo Guaritore Vairochana, di colore bianco, mostra il mudra dell'insegnamento e conferisce l'iniziazione del Nome, emanando luce e nettare. Immagino che tutte le negatività del corpo, della parola e della mente, in particolare l'ignoranza e la chiusura mentale, lascino il mio corpo sotto forma di maiali di colore nero e di fumo nero. Raccolgo l'energia impura intorno al chakra del capo ed espirando con forza la disperdo all'esterno.*

*Sorge una nuova sensazione di Beatitudine e Vacuità che purifica l'ignoranza e la chiusura mentale, l'aggregato della forma e il reame animale. L'esperienza di Beatitudine e Vacuità cura il chakra del capo e tutti i disturbi causati dallo squilibrio dell'umore flemma come le malattie del cervello, dei reni, del condotto seminale, della pelle, del sangue, dei muscoli, del midollo osseo; cura il sistema digestivo, l'infertilità, la confusione mentale, l'ottusità, le malattie di natura fredda e le infezioni generali. Il Supremo Guaritore Vairochana conferisce l'intelligenza, la Sagghezza simile allo Specchio, il corpo di puro cristallo e il potere di pacificazione, rivitalizza il chakra del capo e il Vento Che Sostiene la Vita. Per ottenere le potenti realizzazioni di guarigione di Vairochana devo impegnarmi a: prendere rifugio nel Buddha, nel suo insegnamento e nella comunità spirituale; evitare le azioni negative; compiere azioni positive e beneficiare gli altri.*

**OM AH VAIROCHANA HUM x5**

## Iniziazione del Maestro Vajra

*Conferita con il potere della concentrazione meditativa*



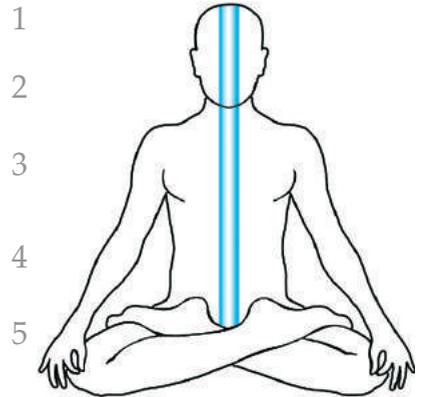
*Mi visualizzo come potenziale maestro di Auto-guarigione Tantrica NgalSo. Sono seduto su un trono sotto un parasole di buon auspicio. Compio il mudra dell'abbraccio tenendo tra le mani dorje e campana. Sono circondato da daka e dakini, e da esseri puri che celebrano l'avvenimento e gioiscono dell'unione Mahamudra di Beatitudine e Vacuità. Questa è l'ultima fase dell'iniziazione del Vaso, che purifica simultaneamente tutti principali i difetti mentali, trasforma i cinque aggregati, manifesta la Saggezza Mahamudra di Beatitudine e Vacuità e le cinque Saggezze Supreme dei Cinque Supremi Guaritori. Ottengo l'Iniziazione Suprema, la possibilità di raggiungere la Grande Illuminazione.*

## Iniziazione Segreta

*Meditazione di Autoguarigione per sviluppare l'energia maschile*

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

*Come risultato, sperimento le Quattro Gioie e sviluppo l'energia maschile di Grande Beatitudine.*

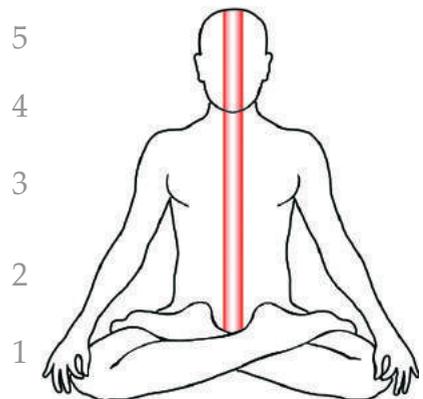


**OM MANI PEME HUM (x5)**

*Meditazione di Autoguarigione per sviluppare l'energia 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.*

*Come risultato, sperimento le Quattro Gioie in ordine inverso e sviluppo l'energia femminile dello Spazio Assoluto di corpo, mente e di tutti i fenomeni.*



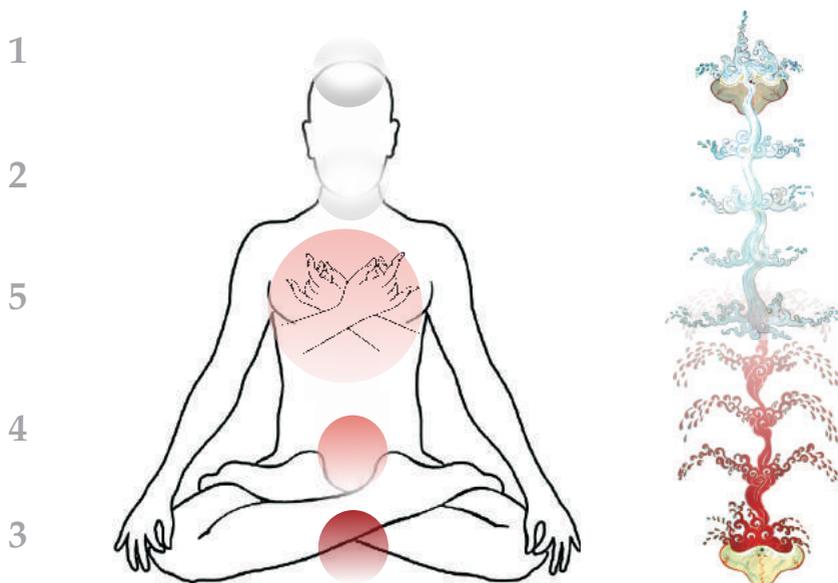
**OM MANI PEME HUM (x5)**

## Iniziazione della Consorte di Saggezza

*Unione di Grande Beatitudine e Vacuità  
Il Sentiero veloce per l'Illuminazione*

*I venti superiori e inferiori si assorbono nel chakra del cuore. La goccia bianca al chakra del capo e la goccia rossa al chakra segreto si incontrano nel cuore, formando una goccia indistruttibile, che risveglia la mente di Chiara Luce che è completamente libera da ogni difetto mentale.*

*Compio il mudra dell'abbraccio (seguendo l'ordine da 1 a 5), portando tutti gli esseri vicino al mio cuore. Non ci sono più nemici.*



**OM MAHA SUKHA HUM x5**

## Iniziazione della Parola nel Mandala della Bodhicitta Assoluta

*Questa iniziazione purifica simultaneamente le azioni non-virtuose, mettendo i semi per la realizzazione della pura natura del Corpo di Verità di Vajradhara.*



<i>By the power of the truth, peace and bliss forever</i>	(inglese)
<i>Per il potere della verità, pace e gioia ora e sempre</i>	(italiano)
<i>Par le pouvoir de la vérité, paix et joie pour toujours</i>	(francese)
<i>Pelo poder da verdade, paz e alegria agora e sempre</i>	(portoghese)
<i>Por el poder de la verdad, paz y felicidad por siempre</i>	(spagnolo)
<i>Durch die kraft der wahrheit, friede und freude fur immer</i>	(tedesco)
<i>Door de kracht van de waarheid vrede en vreugde voor altijd</i>	(olandese)
<i>Yi tsen-li teu lilyang yang-yuein heuping si leu</i>	(mandarino)
<i>De lia silu plaudi mir i blashantwa naveki</i>	(russo)
<i>Mae tin dinami tis alithias, irini kae hara ghia panda</i>	(greco)
<i>Uni turdu urdi ech taiwan az giar galda urde</i>	(mongolo)

**OM BHISHWA SHANTI HUM x5**

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 dharma virtuosi e benefico tutti gli esseri migratori con la pratica delle Quattro Generosità.*

**Dedica 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.*

**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

*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.*

## ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Metodo per purificare le interferenze interiori e creare equilibrio

OM

*inspirando*



AH

*trattenendo*



HUM

*espirando*



PHET!

*espellendo  
tutte le negatività*



### Respirazione del Vaso per la Lunga Vita

OM

*inspirando*



HUM

*trattenendo*



AH

*espirando*



### Preghiera per la Lunga Vita

DU-MIN CI-UE TSEN-MA TONG-UA NA  
DE-YI MO-LA MI-CHIO DOR-GE CU  
SEL-UAR TON-GNE 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.*

*Nato nel Tibet occidentale nel 1941, giovanissimo è stato riconosciuto come la reincarnazione di un Lama guaritore e all'età di cinque anni fu investito col titolo di guida spirituale del monastero di Gangchen Choepeling. All'età di dodici anni ha ricevuto il diploma "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 Lhumpo. Ha studiato il Tantra e i metodi segreti di guarigione sotto la guida di S.S. Trjichang Dorje Ciang e del Ven. Zong Rinpoche. Nel 1963, ha iniziato gli studi alla "Varanasi Sanskrit University" a Benares, India. Nel 1970, ha ricevuto il grado di Geshe Rigram (dottorato in filosofia) dall'università monastica di Sera, nell'India meridionale. Dopo la sua laurea, Lama Gangchen ha dedicato la sua attività nel diffondere questa preziosa conoscenza a chiunque fosse interessato a svilupparsi interiormente e a guarire. Nel 1981, Lama Gangchen ha visitato l'Europa per la prima volta, successivamente si è stabilito in Italia dove vive ancor oggi. Ha sviluppato molte pratiche meditative che sono adatte alla mente e allo stile di vita indaffarato degli Occidentali, come l'Autoguarigione Tantrica NgalSo, un metodo che aiuta a riconoscere le proprie qualità interiori e a equilibrare corpo, parola e mente. Ha diffuso in tutto il mondo questo originale insegnamento sull'educazione alla pace nel mondo e sulla cura verso l'ambiente, promuovendo la cooperazione fra Oriente e Occidente e incoraggiando la diffusione della cultura himalayana e dei metodi tradizionali di cura.*



Lama Gangchen



Peace Publications