

## PRESA DI RIFUGIO:

### Sanscrito:

BUDDHAM SARANAM GACCIAMI

DHARMAM SARANAM GACCIAMI

SAMGHAM SARANAM GACCIAMI (x 3)

Prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha

### Pali:

NAMO TASSA

BHAGAVATO ARAHATO

SAMMA SAMBUDDHASSA (x3)

Omaggio ai 3 gioielli

Omaggio a Lui, il Benedetto, il Elevato, il pienamente Illuminato

### Tibetano:

SANG GYE CIO DANG TSOG KYI CIOG NAM LA,

CIANG CIUB BAR DU DAG NI KYAB SU CI,

DAG GHI JIN SOG GHYI PAY SO NAM KI,

DRO LA PEN CIR SANG GYE DRUB PAR SHOG (x3)

Prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha

Finchè non abbia ottenuto l'illuminazione.

Grazie ai meriti accumulate dalla pratica della generosità e delle altre perfezioni

Possa io ottenere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

### Mantra Della Vaccuita'

OM YEY DHARMA HAY-TU PRABAWA

HAYTUN TAY SHAN TATAGATO HAY-WATAT

TAY-SHAN CIAYO NIRODHA

EVAM VADI MAHA SHRAMANA YEY SOHA

Tutti I fenomeni sorgono dalle cause

Le cause sono insegnate dai Tatagata

La cessazione delle cause anche

E' insegnata dal Grande "Seer" (chi vede oltre)

## Mantra Del Sutra Del Cuore

TADYATHA OM GATE GATE  
PARAGATE  
PARASAMGATE  
BODHI SOHA

GATE GATE: andate, andate  
PARAGATE: andate di là.  
PARASAMGATE: andate molto di là.  
BODHI: stato di Illuminazione.

### I 4 Incommensurabili

Possano tutti gli esseri essere felici e possedere le cause della felicità!  
Possano tutti gli esseri essere liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza!  
Possano tutti gli esseri non essere mai separate dalla suprema gioia che è priva di sofferenza!  
Possano tutti gli esseri vivere nell'equanimità libera dall'attaccamento e dall'avversione, che tiene vicini alcuni e lontani altri!

### Breve Offerta Del Mandala

SA SHI PO CIU JUG SCING METOG TRAM  
RI RAB LING SCI NYI DA GHYEN PA DI  
SANGHYE SCING DU MIG TE PUL WA YI  
DRO KUN NAM DAG SCING LA CHO PAR SCIO  
**YIDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYA MI**

Visualizzati come un campo di Buddha,  
Offro la terra cosparsa di acqua profumata e ricoperta di fiori,  
Il Monte Meru e I Quattro continenti abbelliti con il sole e la luna.  
Possano tutti gli esseri qui ed ora ottenere la felicità delle terre pure!

## I MANTRA

### Buddha Shakyamuni

TAYATA OM MUNI MUNI MAHA MUNI SOHA

### Buddha della Medicina

TEYATA OM BEKANZE BEKANZE  
MAHA BEKANZE BEKANZE  
RADZA SAMUGATE SOHA

### Buddha della Compassione (Cenresig/Avalokitesvara)

OM MANI PAD ME HUM / OM MANI PE ME HUM

### Tara Verde

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

### Tara Bianca

OM TARE TUTARE MAMA AIUR PUNIE GHIANA PUS TIM KURU SOHA

### Guru Rinpoche / Padmasambhava

OM AH HUM BENZA GURU PE ME SIDDHI HUM

### Buddha della Saggezza (Manjushri / Giampeliang)

OM AH RA PA TSA NA DI

### Mantra segreto del 14° SS Dalai Lama:

OM AH GURU-VAJRA-DHARA BHAT-TARAKA MANJU-SHRI  
VAGIN-DRA SUMATI-GIANA SHASANA-DHARA  
SAMUDRA-SHRI BHA-DRA SARVA SIDDHI HUM HUM

Il Salvatore della gente e del Dharma dalla terra delle nevi,  
Chi propone impeccabilmente la vacuità, la compassione e il sentiero di  
grande unione,  
Ti prego, Cenresig Tenzin Gyatso,  
Possano i tuoi desideri sublimi avverarsi spontaneamente

## **PAROLE DI VERITÀ**

***Una preghiera composta da  
Sua Santità Tenzin Ghiatzo XIV° Dalai Lama del Tibet,  
Per onorare ed invocare la Grande Compassione dei Tre  
Gioielli: il Buddha ,gli Insegnamenti e la Comunità Spirituale***

O Buddha, Bodhisattva e discepoli del passato, del presente e del futuro,  
che possedete infinite qualità positive, come la vastità dell'oceano,  
voi che amate ogni essere come un vostro unico figlio,  
vi prego ascoltate il mio sincero lamento, colmo di angoscia!

I perfetti insegnamenti di Buddha estinguono i dolori dell'esistenza  
mondana e della pace personale; possano prosperare, diffondendo gioia e  
benessere in tutto il mondo.

O detentori del dharma: studiosi e praticanti realizzati, possa prevalere la  
vostra pratica delle dieci azioni positive.

Gli umili esseri senzienti che soffrono tormenti senza fine,  
totalmente oppressi dalle azioni e dai pensieri negativi, che sembrano  
interminabili,  
possano pacificare le loro paure: guerra, carestia e malattie così da respirare  
un'aria salubre di pace e di gioia.

E in particolare, voi, popolo devoto della terra delle nevi, sterminato senza  
pietà in vari modi dalle orde dei barbari delle oscurità;  
fate sorgere con gentilezza il potere della vostra compassione, per  
estinguere rapidamente lo scorrere del sangue e delle lacrime.

Questi esseri di una crudeltà incessante, oggetti di compassione, resi pazzi  
dai mali delle illusioni, con vandalismo distruggono se stessi e anche gli  
altri; possano ottenere l'occhi della saggezza, in modo che sappiano ciò che  
si deve fare e ciò che non si deve fare, dimorando nella gloria dell'amicizia  
e dell'amore disinteressato.

Possa questo sincero desiderio di libertà per il Tibet,  
attesa da così lungo tempo, essere spontaneamente esaudito;  
vi prego concedeteci presto la buona sorte di godere  
della felice celebrazione del governo spirituale e temporale.

O protettore Cenresig, ti prego veglia su coloro che hanno patito migliaia di sofferenze così terribili, sacrificando le loro vite e tutti i loro beni,

per il bene degli insegnamenti, dei praticanti, del popolo e della nazione.

Il protettore Cenresig pregò davanti ai Buddha e ai Bodhisattva di poter essere il patrono della terra delle nevi, abbracciandola con il suo amore.

Per il benefico potere di queste preghiere, possano ora rapidamente manifestarsi buoni risultati. Per la profonda interdipendenza della vacuità e dei fenomeni relativi, con la compassione dei tre gioielli e delle loro parole di verità, e per mezzo della infallibile legge di causa ed effetto, possa questa preghiera non incontrare ostacoli ed essere rapidamente esaudita.

(Questa preghiera, Parole di Verità, è stata composta da Sua Santità Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama del Tibet, il 29 settembre 1960 nel suo quartier generale temporaneo nello Swarg Ashram a Dharamsala, distretto di Kangra, stato di Himachal, India. Questa preghiera per ripristinare la pace, gli insegnamenti buddhisti, la cultura e l'autodeterminazione del popolo tibetano nella propria terra natale è stata scritta dopo ripetute richieste da parte di funzionari governativi tibetani insieme al consenso unanime delle comunità monastiche e laiche.)

## **Richiesta/Trasmissione di pratiche speciali**

*prescritto da Padmasambhava per risvegliare gli esseri del bardo dalle intense e spaventose illusioni derivanti dalla morte in guerra, con le armi e in incidenti*

**Per favore trattate questo testo con rispetto perché è qualcosa di benefico per tutti, come una buona medicina.**

Preziosa Famiglia del Dharma,

Trilioni di ringraziamenti per l'amore, la compassione e le pratiche che state tutti facendo per gli esseri sofferenti della nostra famiglia umana. Sono così grato per aver condiviso questa pratica di Tsonchei Midgigpai Gyalpo che penso sia la pratica giusta per questo periodo. Vajradhara 8° Khamtul Rinpoche e Vajradhara Dilgo Khyentse Rinpoche hanno sottolineato l'urgenza di questa pratica durante questi tempi di violenza e guerra. Tsoncei Midgigpai Gyalpo significa il supremo illuminato che libera gli esseri del bardo dalla paura e dalle terrificanti illusioni derivanti dalla morte con le armi.

Invio a tutti voi praticanti la mia profonda e sincera gratitudine e preghiere per le benedizioni di trasmissione di questi insegnamenti direttamente dai Buddha e dai Guru. Sarà sicuramente di immenso beneficio per tutti i defunti poiché lo stiamo facendo con una motivazione d'amore molto profonda e pura, libera da ogni parzialità.

Chiedo a tutti i buddisti di praticarlo per aiutare i morti di ogni parte e per proteggere gli innocenti.

Con tanto amore e gratitudine,  
Choegyal Rinpoche

## **La pratica di Buddha Tsoncei Midgigpai Gyalpo, Buddha Akshobhya e Vajrapani per aiutare chi è morto in incidenti e soprattutto quelli che sono morti a causa di armi**

### **Prendendo rifugio (tre volte):**

NAMO RATNA TRAYAYA

Prendo rifugio nel Tathagata Tsoncei Midgigpai Gyalpo, il Tathagata che libera gli esseri del bardo da tutte le paure e le illusioni derivanti dalla morte con le armi.

Prendo rifugio nel Tathagata Akshobhya.

Prendo rifugio in Vajrapani.

Per favore, pacifica tutte le paure di coloro che sono morti in incidenti e in guerra.

### **Suscitare la bodhicitta, la mente dell'illuminazione**

Possa io ottenere la Buddhità per il beneficio degli altri,

Genero bodhicitta, come aspirazione, come azione e nel suo assoluto senso.

(Ripetere 3 volte)

Quindi medita, sviluppando ulteriormente la compassione suprema e l'equanimità.

Qui è utile contemplare i quattro incommensurabili e soprattutto visualizzare se stessi come Avalokiteshvara/Cenresig e recitare il suo mantra di compassione,

OM MANI PADME HUM, un numero adeguato di volte.

Quando hai fiducia nella tua generazione di profondo amore e compassione libera da parzialità, continua con la visualizzazione e le preghiere di seguito, sentendo gli esseri morti nella tua mente.

### **Visualizzazione e preghiere:**

Visualizza le menti di coloro che sono morti in incidenti e da armi come **sfere di luce blu**, ciascuna racchiusa da una **sfera di luce viola**. Mentre reciti le preghiere e i mantra sottostanti, le sfere viola scompaiono, e le menti, visualizzate come luci blu, vengono liberate.

*Ripeti ciascuna sezione di seguito un numero adeguato di volte. Includere lacune per sviluppare voti, sentimenti, visualizzazioni, ecc.*

**PREGHIERA AL BUDDHA TSONCEI MIDGIGPAI GYALPO**  
CHOM DENDHE DESHINSHEGPA DRACHOMPA YANGDAGPAR  
DZOGPEI SANGHYE TSONCEI MIDGIGPAI GYALPO LA CHAKTSAL LO,  
KYABSU CIO.  
GINGHYI LHABTU SOL.

**Traduzione:**

Bhagawan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfetto, Colui che libera gli esseri del bardo da tutte le paure e le illusioni derivanti dalla morte con le armi, ci prostriamo a te. rifugiamo. Per favore, concedi la tua protezione e le tue benedizioni a tutti coloro che sono morti in questo modo.

**DHARANI DEL BUDDHA AKSHOBHYA:**

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROTSANI ROTSANI  
TROTRANI TROTRANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA  
SARVA KARMA PARAMPARA NIME SARVA SATO NANYATSA SOHA

**MANTRA DI VAJRAPANI:**

OM VAJRA CHANDRA MAHA ROSHANA HUM PHAT  
OM APRATI HATA VALA HUM PHAT,  
SARVA BHIGHANAN ANTARAYA VINASHKARA MARAYA HUM PHAT.

*L'intera esistenza è percepita come piena delle CINQUE LUCI DELLA SAGGEZZA, lo splendore luminoso dell'intrepida saggezza, dell'amore e della compassione dei Buddha.*

Riposa la mente nel suo stato non forzato.

Ricorda a questi esseri del bardo importanti punti del dharma, in particolare che tutti i fenomeni sono illusori, compresi i nostri concetti di vita e morte.

Ricorda a coloro che erano praticanti del Buddha dharma di pensare a Buddha Amitabha e incoraggiali ad andare nella sua terra pura.

Buddha Amitabha ha un voto speciale di portare chiunque lo preghi nella terra pura.



### **Dedicando il merito:**

Concludi la sessione dedicando i meriti a tutti gli esseri senzienti che vagano nel samsara, sopportando sofferenze di ogni tipo. Possa ognuno essere libero da errori e illusioni; seguendo il percorso verso la liberazione suprema, possano riempirsi di gioia, felicità e saggezza sconfinite.

### **Recitare:**

Possa la grandine di lava, pietre infuocate e armi diventare d'ora in poi una pioggia di fiori.

Possano coloro il cui inferno è combattere e ferire, si rivolgano agli amanti offrendo i loro fiori.

Possano le foreste dove le foglie sono lame e spade divenire dolci boschetti e piacevoli radure boschive.

Da ogni lato e in tutte le dieci direzioni abbondano boschetti di alberi che esaudiscono i desideri, risuonando della dolcezza degli insegnamenti pronunciati dai Buddha e dai loro figli bodhisattva. –(Shantideva Bodhicaryavatara )

*Coltiva la bodhicitta in tutte le attività quotidiane e nelle interazioni con gli altri con aspirazioni incrollabili per porre fine all'aggressività e alla confusione a tutti i livelli.*

### **Cenni storici e commentario**

Questa pratica di Dugu Choegyal Rinpoche 8° si basa sulle istruzioni di insegnamento orale di Vajradhara 8° Khamtul Rinpoche e di Vajradhara Dilgo Khyentse Rinpoche. È secondo il Rinchen Terdzod Gridul, l'AKSHOBHYA SUTRA e lo Zungsnatsog di Jamgon Mipham Rinpoche.

Questa preghiera a Tsoncei Midgigpai Gyalpo fu insegnata da Padmasambhava per gli esseri di questa epoca oscura che, secondo la sua profezia, avrebbero sofferto intensamente morendo in guerre e incidenti. Il terma fu rivelato da Lhodrak Drubchen Lekyi Dorje ed è conservato nel Rinchen Terdzod nel volume Ni, noto come Gridul.

In questo insegnamento, Padmasambhava afferma che, a meno che non aiutiamo a liberare questi esseri del bardo dalle paure derivanti dalle circostanze violente della loro morte, i loro flussi mentali rimarranno intrappolati in cicli ricorrenti di illusioni durature, terrificanti e paurose e non saranno in grado di farlo. stabilire e stabilizzare la chiarezza della mente.

Alla pratica è stato aggiunto il mantra AKSHOBHYA per distruggere gli effetti karmici e questo speciale mantra Vajrapani per dare protezione e coraggio ai viventi e a questi esseri del bardo.

Possa questo insegnamento diffondersi in tutto il mondo affinché in questi tempi di guerra la mente dei morti si liberi da spaventose illusioni.

Grazie al merito di questo insegnamento e di questa pratica, possa la qualità amorevole e compassionevole delle loro menti sorgere con chiarezza così che possano rinascere in un mondo pacifico, in paradiso o nei campi di Buddha.

Sarva Mangalam

### **Questo prezioso testo è proprietà di tutti.**

Per favore condividilo (completo e non modificato come incluso qui) con i praticanti del Dharma di tutto il mondo in modo che possa essere di massimo beneficio.

### **Note sulla pratica di Tsoncei Midgigpai Gyalpo**

modificate dai commenti, istruzioni e risposte alle domande di Rinpoche

\* L'urgenza di questa pratica è massima durante i primi 3 giorni successivi alla morte perché lo shock e la paura sono così freschi e intensi. Durante questo periodo, è fortemente raccomandata una pratica frequente. È importante continuare questa pratica per tutto il periodo del bardo, in media 49 giorni.

\*È particolarmente utile accumulare meriti tra una sessione e l'altra di questa pratica, ad esempio facendo offerte, connessioni con gli stupa e così via. È anche molto utile utilizzare il Libro tibetano dei morti

La distanza tra il praticante e il luogo della morte non è un ostacolo a questa pratica, la distanza non è nulla per coloro che sono morti.

Ricordando coloro che sono morti in una particolare guerra, atto di violenza o incidente, stabiliamo una connessione karmica attraverso la quale ricevono il beneficio di questa pratica. Quindi non è un ostacolo il fatto che non conosciamo prima queste persone. Attraverso questa connessione karmica

\*Questa pratica è ugualmente vantaggiosa e appropriata per tutti, indipendentemente dal credo religioso. I Buddha e i Bodhisattva sono liberi da ogni parzialità nelle loro attività compassionevoli.

\*Questa pratica è particolarmente benefica per gli esseri umani che subiscono morti improvvise e violente perché il cervello e il sistema nervoso umani sono estremamente sensibili e altamente inclini all'illusione, anche dopo la morte.

\*Questa pratica può essere utilizzata per coloro che si sono tolti la vita così come per coloro che sono morti armi, in guerra o in incidenti.

## PREGHIERA DELLA DEDICA

CIAN CIUB SEM CIO RINPOCE  
MA CHIE PA NAM CHIE GHIUR CI  
CHIE PA GNAM PA ME PA IAN  
GON NE GON DU PEL UAR SCIO

Possa il prezioso Bodhicitta che non è ancora sorto sorgere, e quella già sorto possa incrementare senza macchia.

SONAM DI YI TAMCE' ZIG PA NYI  
TOP NAI NYE PE DRA NAM PAM JE NAI  
KYE GA NA CI BA LAB TRUGPA YI  
SI PAI TSCIO LE DROWA DROLWAR SHOG

Grazie ai meriti acquisiti, possano tutti gli esseri ottenere lo stato onnisciente dell'illuminazione e vincere il nemico degli errori e della delusione.

Possano tutti gli esseri liberarsi dall'oceano del samsara e dalle onde di nascita, vecchiaia, malattia e morte!

DI DANG DU SUM DREL WA YI  
GHE TSA JI NYE SAG PA KUN  
MA GYUR SEMCEN TAMCE LA  
SANG GYE TOB PA'I GYUR NGO'O

Dedico tutte le radici di virtù accumulate con questa pratica e tutti i meriti acquisiti nel passato, nel presente e nel futuro, per quanti essi siano, affinché tutti gli esseri nostre madri ottengano lo stato di Buddha!

GIAMPAL PAWO JI TAR KHYEN PA DANG',  
KUNTU ZANGPO DE YANG' DE SCIN TE,  
DE DAG KUN GYI JE SU DAG' LOB CING,  
GHEWA DI DAG' TAMCE RAB TU NGO

Così come i bodhisattva Manjushri e Samantabhadra ottennero l'onniscienza, anch'io dedico tutti questi meriti affinché io possa praticare seguendo le loro orme!

DUU SUM SCE PE GHYALWA THAMCHE KYI  
NGO WA GANG' LA CHOG TU NGA PA DE  
DAG GHI GHEWE TSAWA DI KUN KYANG'  
SANGPO CHOO CIR RAB TU NGO UAR GHI

Così come tutti I Buddha vittoriosi del passato,  
presente e futuro,  
anch'io ora dedico tutti questi meriti affinché tutti gli esseri raggiungano la  
perfezione delle azioni perfette!

KUNSANG' DORJI CHANG CEN MEN CE NE  
DRIN CEN TSA WAY LAMA IEN SE KI  
DRO WAI DOON DU MONLAM GANG' TA PA  
DE DA TAMCE DAG GHI DRUB PAR SHO

Possa ogni preghiera recitata  
dal grande e totalmente buono Vajradhara  
fino al mio generoso Lama Radice  
essere esaudita per il beneficio di tutti gli esseri!

KYE WA KUN TU YAN' LAMA DANG'  
DREL ME CIUU KI PEL LONG CIUU SING'  
SA DAN' LAMA GHI YON TEN RAB DZOG' NE  
DORJI CIAN' GHI GO PAN' NIUR TOB' SHO

Possa in tutte le mie vite future non essere mai separato dai maestri  
autentici e così beneficiare  
dello splendore del Dharma!  
Realizzando pienamente le virtù dei livelli e dei sentieri, possa io ottenere  
rapidamente lo stato di Vajradhara!