

Arya Avalokīteshvara Śinghanada

*L'eccellente Avalokīteshvara
ruggito di leone
che dissolve tutte le malattie*



*Istruzione per la pratica di
Lama Zopa Rīnpoce*

2 *Avalokiteshvara Singhanada*

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© Lama Zopa Rinpoche 1999, 2000, 2001, 2007
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con alcun mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, mezzi di archiviazione o tecnologie conosciute o non ancora sviluppate, senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Caratteri: Calibri 12.5./15, Century Gothic, Lydian BT.

Arya Avalokiteshuara Singhanada

*L'eccellente Avalokiteshuara
ruggito di leone
che dissolve tutte le malattie*



Rifugio e generazione di bodhicitta

SANG GHIE CIO DANG TSOG KYI CIOG NAM LA

Prendo rifugio fino all'illuminazione

JANG CIUB BAR DU DAG NI KYAB SU CI O

nel Buddha, nel Dharma, e nella Suprema Assemblea.

DAG GHI CIO GNEN GHIY PE SÖ NAM KYI

Per il merito derivato dall'ascolto del Dharma,

DRO LA PHEN CIR SANG GHIE DRUB PAR SCIOG (x3)

**possa io diventare un buddha per il bene di tutti gli esseri
trasmigratori. (x3)**

I quattro pensieri incommensurabili

SEM CEN THAM CE DE WA DANG DE WE GHIU DANG DEN PAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti ottenere la felicità e le sue cause.

SEM CEN THAM CE DUG NGEL DANG DUG NGEL GHI GHIU DANG DREL WAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti essere liberati dalle sofferenze e dalle sue cause.

SEM CEN THAM CE DUG NGEL ME PE DE WA DANG MI DREL WAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti non essere mai separati dalla felicità che è libera dalla sofferenza

SEM CEN THAM CE THO GNE RING CIAG DANG GNI DANG DREL WA TANG GNOM LA NE PAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità, liberi dall'attaccamento per gli amici e odio per i nemici.

Speciale generazione di bodhicitta

In particolare, per beneficiare rapidamente tutti gli esseri senzienti mie madri, devo raggiungere il prezioso, perfetto e completo stato di buddha, perciò, mi impegnerò nella pratica di Avalokiteshvara Singhanada (Senghe Dra).

Il fondamento di tutte le qualità eccellenti

(Yönten Scir Ghiurma)

Ora recita una breve preghiera panoramica sul lamrim. Il Fondamento di tutte le qualità eccellenti è stata inclusa qui, ma si può sostituire con una qualsiasi altra preghiera del lamrim a scelta.

YÖN TEN KÜN GHI SCIR GHIUR DRIN CEN JE

Riconoscendo che la giusta devozione per il mio gentile maestro,

TSÜL SCIN TEN PA LAM GHI TSA WA RU

fondamento di tutte le qualità eccellenti, è la radice del sentiero,

LEG PAR THONG NE BE PA DU MA YI

per favore beneditemi affinché mi impegni intensamente,

GÜ PA CEN PÖ TEN PAR JIN GHI LOB

nel seguirlo con grande rispetto.

LEN CIG GNE PE DEL WE TEN SANG DI

Avendo compreso che questa rinascita agiata e fortunata si trova solo una volta,

SCIN TU GNE KA DÖN CEN SCE GHIUR NE

è grandemente significativa e molto difficile da ottenere di nuovo,

GNIN TSEN KÜN TU GNING PO LEN PE LO

per favore beneditemi affinché io generi ininterrottamente,

GHIÜN CE ME PAR KYE WAR JIN GHI LOB

la mente che ne coglie l'essenza ogni giorno e ogni notte.

LÜ SOG YO WA CIU YI CIU BUR SCIN

Questa vita è impermanente come una bolla d'acqua;

GNUR DU JIG PE CI WA DREN PA DANG

ricorda che si deteriora velocemente e che la morte arriverà.

SCI WE JE SU LÜ DANG DRIB MA SCIN

Dopo la morte, come un'ombra segue il corpo,

KAR NAG LÜ DRE CI SCIN DRANG WA LA

anche i risultati delle azioni negative e positive lo seguiranno.

NGHE PA TEN PO GNE NE GNE PE TSOG

Con ferma e stabile convizione di questo,

THRA SCING THRA WA NAM KYANG PONG WA DANG

per favore beneditemi affinché io sia sempre consapevole

GHE TSOG THA DAG DRUB PAR JE PA LA

nell'evitare anche le imperfezioni più sottili

TAG TU BAG DANG DEN PAR JIN GHI LOB

e completando grandi raccolte di virtù.

CE PE MI NGOM DUG NGEL KÜN GHI GO

Percepando che tutti i piaceri samsarici sono la porta di tutte le sofferenze,

YI TEN MI RUNG SI PE PHÜN TSOG KYI

sono incerti e non valgono la nostra fiducia e,

GNE MIG RIG NE THAR PE DE WA LA

riconoscendo tutti questi svantaggi,

DÖN GNER CEN POR KYE WAR JIN GHI LOB

per favore beneditemi affinché io ricerchi con grande passione la felicità della liberazione.

NAM DAG SAM PA DE YI DRANG PA YI

Indotte da questa pura motivazione,

DREN DANG SCE SCIN BAG YÖ CEN PO YI

sorgono grande consapevolezza e attenta introspezione.

TEN PE TSA WA SO SOR THAR PA LA

La radice degli insegnamenti è mantenere i voti di pratimoksha:

DRUB PA GNING POR JE PAR JIN GHI LOB

per favore beneditemi affinché possa compiere la pratica essenziale.

RANG GNI SI TSOR LHUNG WA JI SCIN DU

Proprio come me che sono caduto nell’oceano del samsara,

MAR GHIUR DRO WA KÜN KYANG DE DRA WAR

così pure lo sono anche tutte le madri esseri transmigratori.

THONG NE DRO WA DRÖL WE KHUR KHYER WE

Per favore beneditemi affinché mi addestri nella sublime bodhicitta,

JANG CIUB SEM CIOG JONG PAR JIN GHI LOB

assumendomi il compito di liberare tutti i trasmigratori.

SEM TSAM KYE KYANG TSÜL THRIM NAM SUM LA

Anche se genero bodhicitta, ma non pratico i tre tipi di moralità,

GOM PA ME NA JANG CIUB MI DRUB PAR

non otterrò l’illuminazione.

LEG PAR THONG NE GHIEL SE DOM PA LA

Con una chiara consapevolezza di ciò,

TSÖN PA DRAG PÖ LOB PAR JIN GHI LOB

per favore beneditemi affinché io pratici i voti del bodhisattva con grande impegno.

LOG PE YÜL LA YENG WA SCI JE CING

Una volta pacificate le distrazioni verso oggetti errati

YANG DAG DÖN LA TSÜL SCIN CIÖ PA YI

e indagato perfettamente il significato corretto,

SCI NE LHAG THONG ZUNG DU DREL WE LAM

per favore beneditemi affinché io generi velocemente nella mia mente

GNUR DU GHIÜ LA KYE WAR JIN GHI LOB

il sentiero che unisce il calmo dimorare e la visione superiore.

THÜN MONG LAM JANG NÖ DU GHIUR PA NA

Affinandomi nel sentiero comune, quando sarò diventato ricettivo,

THEG PA KÜN GHI CIOG GHIUR DOR JEI THEG

per favore beneditemi affinché io entri agevolmente

KEL SANG KYE WÖI JUG NGOG DAM PA DER

dal passaggio sacro degli esseri fortunati:

DE LAG GNI DU JUG PAR JIN GHI LOB

il Vajrayana, il sublime tra tutti i veicoli.

DE TSE NGÖ DRUB NAM GNI DRUB PE SCI

In quel momento, la base per realizzare i due ottenimenti

NAM DAG DAM TSIG DOM PAR SUNG PA LA

è mantenere puri i voti e i samaya.

CIÖ MA MIN PE NGHE PA GNE GHIUR NE

Avendo una certezza autentica su questo,

SOG DANG DÖ TE SUNG WAR JIN GHI LOB

per favore beneditemi affinché io li protegga anche a costo della vita.

DE NE GHIÜ DEI GNING PO RIM GNI KYI

Comprendendo perfettamente il valore dei due stadi,

NE NAM JI SCIN TOG NE TSÖN PA YI

l'essenza del Vajrayana,

THÜN SCII NEL JOR CIÖ LE MI YEL WAR

impegnandomi, senza indolenza, nella pratica dello yoga in quattro sessioni,

DAM PE SUNG SCIN DRUB PAR JIN GHI LOB

per favore beneditemi affinché realizzi gli insegnamenti del santo Guru.

DE TAR LAM SANG TÖN PE SCE GNEN DANG

Così, possano i guru che mostrano il nobile sentiero

TSÜL SCIN DRUB PE DROG NAM SCIAB TEN CING

e gli amici spirituali che lo praticano, avere lunga vita.

8 Avalokiteshvara Singhanada

CI DANG NANG GHI BAR DU CIÖ PE TSOG

Per favore beneditemi per pacificare completamente

GNE WAR SCI WAR JIN GHI LAB TU SÖL

tutti gli ostacoli interni ed esterni.

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

In tutte le mie vite future, inseparabile dai guru perfetti,

DREL ME CIO KYI PEL LA LONG CIÖ CING

possa io prosperare nel magnifico Dharma.

SA DANG LAM GHI YÖN TEN RAB DZOG NE

Completando tutte le qualità degli stadi e dei sentieri,

DOR JE CIANG GHI GO PHANG GNUR THOB SCIOG

possa io ottenere velocemente lo stato di Vajradhara.

Visualizzazione

Visualizza nello spazio di fronte a te, dalla sillaba HRIH appare Arya Avalokiteshvara Singhanada. Il suo corpo è bianco con un volto, due braccia e tre occhi. Al suo cuore su un disco di luna c'è una HRIH bianca. La mano destra poggia sul ginocchio nel mudra di concedere realizzazioni supreme, la mano sinistra è dietro di lui e poggia su un disco di luna. La gamba sinistra è distesa nella postura dell'agio regale. È senza ornamenti, nell'aspetto di un asceta e indossa il cordoncino del bramino.



I suoi capelli sono raccolti in un nodo sul capo, indossa una veste inferiore di sete rosse e ha una pelle di cervo nero sulla spalla sinistra. Alla sua destra c'è un tridente verde attorniato da un serpente bianco; alla sua sinistra, su un fiore di loto, c'è una calotta cranica piena di vari fiori. Su un loto bianco che sboccia all'altezza del suo orecchio c'è una spada fiammeggiante di saggezza. Sulla fronte, gola e cuore ci sono rispettivamente le sillabe OM bianca, AH rossa e una HUM blu.



Recitazione del mantra

Mentre reciti il mantra, visualizza che dai ciakra del capo, gola e cuore di Singhanada si emanano raggi di luce. La luce entra nei tuoi ciakra del capo, gola e cuore. Genera la profonda sensazione che questa potente energia purificatrice di luce e nettare purifica te e tutti gli esseri senzienti da tutte le oscurazioni, karma negativo, danni causati da spiriti e da tutte le malattie.

OM AH HRIH SINGHANADA HUM PHE

Cerca di recitare quotidianamente almeno sei mala (600 mantra).

Preghiere di dedica

JANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE

Possa la preziosa e suprema bodhicitta

MA KYE PA NAM KYE GHIUR CIG

sorgere in chi non l'ha ancora generata.

KYE PA GNAM PA ME PA YI

E possa la mente che è già stata generata,

GONG NE GONG DU PHEL WAR SCIOG

non diminuire mai, ma accrescersi sempre più.

GHE WA DI YI GNUR DU DAG

A causa di queste virtù, possa io diventare

LA MA SANG GHIE DRUB GHIUR NE

velocemente un Guru-Buddha,

DRO WA CIG KYANG MA LÜ PA

e guidare tutti gli esseri transmigratori,

DE YI SA LA GÖ PAR SCIOG

senza eccezione, a quello stato.

Preghiera di lunga vita per Sua santità il Dalai Lama

GIG TEN KHAM DIR PHEN DE MA LÜ PA

Gioiello che esaudisci i desideri,

GANG LE GIUNG WE SAM PHEL YI SCIN NOR

fonte di ogni singolo beneficio e felicità in questo mondo,

KA DRIN TSUNG ME TEN DZIN GHIA TSO LA

incomparabilmente gentile, Tenzin Ghatso, ti supplico:

SÖL WA DEB SO THUG SCE LHÜN DRUB SCIOG

possano i tuoi santi desideri essere esauditi spontaneamente.

Preghiera che spontaneamente esaudisce tutti i desideri

TONG GNI GNING JE ZUNG DU JUG PE LAM

**Salvatore della Sapienza della Terra delle Nevi e degli esseri
trasmigratori,**

CE CER SEL DZE GANG CEN TEN DRÖI GÖN

**tu che con chiarezza tracci il sentiero che unisce la vacuità con la
compassione,**

CIAG NA PE MO TEN DZIN GHIA TSO LA

detentore del Loto, Tenzin Ghatso, ti supplico

SÖL WA DEB SO SCE DÖN LHÜN DRUB SCIOG

**possano tutti i tuoi santi desideri essere immediatamente
soddisfatti.**

Preghiera di lunga vita per Lama Zopa Rinpoce

THUB TSHÜL CIANG SCING GIAM GÖN GHIEL WE TEN

**Tu che detieni l'etica del Soggiogatore; che fungi da generoso
sostegno di tutto,**

DZIN KYONG PEL WE KÜN ZÖ DOG POR DSE

sostieni, preservi e diffondi la dottrina vittoriosa di Manjunath;

CIOG SUM KUR WE LEG MÖN THU DRUB PA

**che magistralmente compi magnifiche preghiere che onorano i Tre
Supremi:**

DAG SOG DÜL GIE GÖN DU SCIAB TEN SCIOG

**salvatore mio e degli altri, tuoi discepoli per favore, ti prego vivi a
lungo.**

Colophon:

Queste istruzioni di meditazione furono date dal ven. Kyabje Lama Thubten Zopa Rinpoce. La traduzione della visualizzazione fu completata da Barry Clark per la serie di iniziazioni di Rinjung Ghyatsa conferite da Kyabje Lama Thubten Zopa Rinpoce durante la Prima *Enlightened Experience Celebration* in Bodhgaya, India, 1982. Leggermente rivista da Murray Wright, FPMT Central Office, Ottobre, 1993. Ulteriore revisione della Ven. Constance Miller, FPMT Education Department, Aprile 1999. Prima edizione corretta, Giugno 1999. Seconda edizione, Luglio 2000. Terza edizione, Giugno 2001. Riformattata con le preghiere suggerite e dediche aggiunte dalla ven. Ven. Gyalten Mindrol, FPMT Education Services, Novembre 2007. Traduzione italiana dall'inglese della ven. Siliana Bosa, Maggio 2020.



Foundatione per la Preservazione della Tradizione Mahayana