

*Metodo abbreviato per la
meditazione-recitazione di
Cenresig a Mille Braccia che
esaudisce spontaneamente
gli scopi desiderati*

di Thubten Ghiatso, il Tredicesimo Dalai Lama



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

© 2017

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
Tutti i dritti 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 e Tibetan Machine Unicode.

Stampato in Italia.

Prerequisiti per la pratica:

Tutti possono fare questa pratica. Però è possibile fare l'autogenerazione di se stessi come Cenresig a Mille Braccia solo se si è ricevuto:

- la grande iniziazione (*wang*) di Cenresig a Mille Braccia
- o l'iniziazione di una qualsiasi divinità dello yoga dell'azione, yoga o mahanuttara yoga tantra e il successivo permesso (*jenang*) di Cenresig a Mille Braccia
- o l'iniziazione di una qualsiasi divinità dei tipi tathagata o loto del tantra dell'azione e susseguente permesso di Cenresig a Mille Braccia

Altrimenti, si deve visualizzare Cenresig a Mille Braccia sopra al capo oppure di fronte a te.

Metodo abbreviato per la meditazione- recitazione di Cenresig a Mille Braccia che esaudisce spontaneamente gli scopi desiderati

Rifugio e generazione di bodhicitta

Questo è il modo di fare la meditazione-recitazione del Salvatore dei Tre Mondi a Mille Braccia, l'impersonificazione della compassione di tutti i conquistatori. All'inizio prendere rifugio e meditare sulle quattro incommensurabili.

SANG GHIE CIÖ DANG TSOG KYI CIOG NAM LA

Prendo rifugio fino all'illuminazione

GIANG CIUB BAR DU DAG NI KYAB SU CI

nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea.

DAG GHI GIN SOG GHI PEI TSOG NAM KYI

Grazie ai meriti derivati dalla generosità e dalle altre perfezioni,

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

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

Quattro incommensurabili (facoltativo)

SEM CEN THAM CE DE WA DANG DE WEI HI DANG DEN PAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e le cause della felicità.

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

**Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza
e dalle cause della sofferenza.**

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

**Possano tutti gli esseri senzienti non essere mai separati dalla felicità
che è priva di sofferenza.**

SEM CEN THAM CE GNIE RING CIAG DANG GNI DANG DREL WEI TANG
GNOM LA NE PAR GHIUR CIG (x3)

**Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità, liberi
dall'attaccamento e dall'odio per coloro che sono considerati
vicini e lontani. (x3)**

Autogenerazione

Purificare nella vacuità:

OM SVABHAVA SCIUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SCIUDDHO HAM

TONG PE NGANG LE RANG GNI CEN RE ZIG

Dalla vacuità sorgo nell'aspetto di Cenesig.

TÖN KE DA WE DANG DEN TSA SCEL KAR

Il mio volto principale è bianco con il colorito dela luna d'autunno.

YE JANG YÖN MAR DEI TENG JANG MAR KAR

**Il volto a destra è verde; a sinistra rosso. Sopra a questi, [i miei
volti] sono verde, rosso e bianco.**

DEI TENG MAR KAR GIANG WEI SCEL SUM TENG

Sopra a queste, sono rosso, bianco e verde. Sopra a questi tre volti

THRO SCEL NAG PO TRA SER GHIEEN DZE PA

c'è un volto nero irato con capelli arancioni ritti verso l'alto.

DEI TENG RIG DAG Ö PAG ME PE SCEL

Sopra a questa c'è il volto di Amitabha, il signore del tipo buddha,

TSUG TOR DANG DEN TSA CIAG DANG PO GNI

con una protuberanza sulla corona. Le mie prime due mani

THUG KAR THAL JAR GNI PE TRENG WA DANG

sono giunte al cuore. La seconda [mano destra] regge un rosario, SUM PE CIOG GIN SCI PE KHOR LO NAM la terza conferisce le realizzazioni sublimi, la quarta regge una ruota.

YÖN GNI PE KAR DAB GHIE SUM PA YI

La seconda mano sinistra regge un loto a otto petali; la terza regge RIL PA CHI LUG SCI PE DA SCIU NAM un vaso pieno d'acqua e la quarta un arco e una freccia.

SCIAB GNI GNAM PEI TAB SCENG RI DAG KYI

Le mie due gambe sono nella posizione dell'equanimità. Una pelle di antilope

PAG PE NU MA YÖN KAB RIN CEN DANG

copre la spalla sinistra. Indosso ornamenti di gioielli, TSCEN PEI GHIE DEN Ö ZER THA YE THRÖ con i segni e le esemplificazioni. Emano infiniti raggi di luce.

NE SUM DRÛ TSCEN THUG KEI HUM YIG LE

I miei tre posti sono marcati dalle tre sillabe seme. Dalla HUM al mio cuore

Ö THRÖ SANG GHIE SE CE KOR WA YI

raggi di luce invocano dalle loro dimore naturali RANG SCIN NE NE CEN DRANG SCEG SU SÖL i buddha e i loro figli ai quali chiedo di venire qui.

Si assorbono inseparabilmente con:

JAH HUM BAM HOH



Offerte all'autogenerazione

Benedizioni delle offerte

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SCIUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA
SCIUDDHO HAM

TONG PA GNI DU GHIUR / TONG PE NGANG LE BHRUM LE RIN PO
CE NÖ YANG SCING GHIA CE WA NAM KYI NANG DU OM Ö DU
SCIU WA LE JUNG WE CIÖ YÖN / SCIAB SIL / ME TOG / DUG PÖ /
MAR ME / DRI / SCEL SE / RÖL MO NAM RANG SCIN TONG PA /
NAM PA SO SÖI NAM PA CEN / JE LE ZAG PA ME PE DE WA KHYE
PAR CEN TER WAR GHIUR

[Le sostanze delle offerte] diventano vuote. Dalla sfera della vacuità, dalle BHRUM, sorgono otto recipienti vasti e preziosi. In ognuno una OM si scioglie in luce da cui scaturiscono: acqua da bere, acqua per i piedi, fiori, incenso, luce, profumo, cibo e musica. Hanno la natura della vacuità, l'aspetto di ciascun tipo di offerta e la funzione di donare una beatitudine speciale e incontaminata.

OM ARGHAM AH HUM (*acqua da bere*)

OM PADYAM AH HUM (*acqua per i piedi*)

OM PUSHPE AH HUM (*fiori*)

OM DHUPE AH HUM (*incenso*)

OM ALOKE AH HUM (*luce*)

OM GHENDHE AH HUM (*profumo*)

OM NAIVIDYA AH HUM (*cibo*)

OM SCIAPTA AH HUM (*musica*)



Presentazione delle offerte

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM

PRATICCIA SVAHA (*acqua da bere*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM

PRATICCIA SVAHA (*acqua per i piedi*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE

PRATICCIA SVAHA (*fiori*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE

PRATICCIA SVAHA (*incenso*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE

PRATICCIA SVAHA (*luce*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GHENDHE

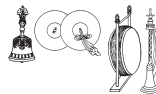
PRATICCIA SVAHA (*profumo*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA

PRATICCIA SVAHA (*cibo*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SCIAPTA


PRATICCIA SVAHA (*musica*)



Lode

 DÜ SUM DE WAR SCEG PA CIÖ CHI KU
Dharmakaya di chi è andato nella beatitudine nei tre tempi,

 DRO DRUG SEM CEN YON LA CEN RE SIG
i cui occhi vedono gli esseri senzienti delle sei migrazioni,

 NAM CA TA BUR KHYAB PEI CIU CIG SCEL
l'undicesimo volto⁵, pervasivo come lo spazio:

 ZI JI Ö PAG ME LA CIAG TSEL LO
mi prostro al magnifico Amitabha.

Visualizzazione per la recitazione del mantra

RANG GHI GNING GAR DA KYIL TENG HRIH KAR

**Al mio cuore c'è un mandala di luna sul quale c'è una HRIH bianca.
DE LE Ö TRÖ GHIE WA SE CE CIÖ**

**Da essa si emanano raggi di luce che portano offerte ai conquistatori
e ai loro figli.**

JIN LAB NAM PA BU GA SO SO NE

**Le loro benedizioni entrano in me attraverso i miei pori e la varie
aperture,**

SCIUG PE LÜ NGAG YI KYI DRIB PA JANG

purificando le oscurazioni del mio corpo, parola e mente.

LAR YANG Ö TRÖ RIG DRUG SEM CEN LA

**Ancora una volta si emanano raggi di luce che toccano tutti gli
esseri senzienti dei sei reami.**

PHOG PE DRIB JANG PHAG PE SA LA GÖ

**Tutte le loro oscurazioni sono purificate e sono guidati allo stato
dell'Arya Cenresig.**

Mantra delle sei sillabe

Recita il maggior numero possibile di mantra

OM MANI PADME HUM

Mantra perchè le recitazioni abbiano successo

LZR: A conclusione della recitazione dei mantra, recita le vocali e le consonanti sanscrite seguite dal "Mantra dell'essenza del sorgere dipendente". Questo è il metodo di Nagarjuna per far sì che le precedenti recitazioni dei mantra abbiano successo.

Vocali sanscrite (Alfabeto)

OM A Ā I Ī U Ū RI RĪ LI LĪ E Ē O Ō AM AH SVA HA (x3)

Consonanti sanscrite (Kali)

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSHA DZA DZHA GNA/ TA
THA DA DHA NA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA
MA / IA RA LA WA / SCIA SCIA SA HA KSCIA SVA HA (x3)

Mantra dell'essenza del sorgere dipendente

OM IE DHARMĀ HETU PRABHAWA HETUNTE KEN TATHĀGATO
HIAWADE / TE KEN TSA IONIRODHA
EWAM VĀDĪ MAHA SHRAMANA IE SVA HA (x3)

Mantra delle cento sillabe

Poi purifica gli errori.

OM PADMASATTVA SAMAYA /MANUPALAYA / PADMASATTVA
DENOPA / TITHA DIDO ME BHAVA / SUTO KAYO ME BHAVA /
SUPO KAYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHI
ME PRAYATSA / SARVA KARMA SU TSAME / TSITTAM SHRIYAM
KURU HUM / HA HA HA HA HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA
/ PADMA MAME MUN TSA / PADMA BHAVA / PADMA MAHA
SAMAYA SATTVA HA [HUM PHE] (x3)



Offerte e lodi

Presentazione delle offerte e delle lodi come prima

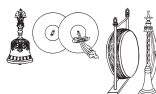
OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM
PRATICCIA SVAHA (*acqua da bere*)
OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM
PRATICCIA SVAHA (*acqua per i piedi*)
OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE
PRATICCIA SVAHA (*fiori*)
OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE
PRATICCIA SVAHA (*incenso*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE
PRATICCIA SVAHA (*luce*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GHENDHE
PRATICCIA SVAHA (*profumo*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA
PRATICCIA SVAHA (*cibo*)

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SCIAPTA
PRATICCIA SVAHA (*musica*)



Lode



DÜ SUM DE WAR SCEG PA CIÖ CHI KU

Dharmakaya di chi è andato nella beatitudine nei tre tempi,



DRO DRUG SEM CEN NAM LA CEN RE SIG

i cui occhi vedono gli esseri senzienti delle sei migrazioni,



NAM CA TA BUR KHYAB PEI CIU CIG SCEL

l'undicesimo volto⁵, pervasivo come lo spazio:









ZI JI Ö PAG ME LA CIAG TSEL LO

mi prostro al magnifico Amitabha.

Nell'ultima sessione della giornata, continua con la "Generazione frontale" a p. 47 della *Sadhana del Grande Compassionevole, Arya Cenresig*.

Dedica per sigillare i meriti con la vacuità

Lama Zopa Rinpoce usa una variante nelle preghiere di dedica comuni "Per queste virtù, possa io velocemente diventare un Guru-Buddha e guidare tutti gli esseri transmigratori, senza eccezione, a quello stato" (GHE WA DI YI GNUR DU DAG...) per sigillare tutte le dediche precedenti con la vacuità per prevenire che vengano distrutti da rancore ed eresia. Una versione possibile di questa dedica è:

A causa di tutti i meriti del passato, presente e futuro
accumulati da me e tutti i meriti dei tre tempi accumulati
dagli innumerevoli buddha e innumerevoli esseri senzienti,
che sono vuoti dall'esistere dalla loro parte, 
Possa io, che sono completamente vuoto dall'esistere dalla mia
parte, 
ottenere lo stato del Grande Compassionevole, che è
completamente vuoto dall'esistere dalla sua parte, 
e guidare tutti gli esseri senzienti, che sono completamente
vuoti dall'esistere dalla loro parte, 
allo stato del Grande Compassionevole, che è completamente
vuoto dall'esistere dalla sua parte, 
da solo, che sono completamente vuoto dall'esistere dalla mia
parte. 

Richiesta di perdono

Con il mantra delle cento sillabe

OM PADMASATTVA SAMAYA /MANUPALAYA / PADMASATTVA
DENOPA / TITHA DIDO ME BHAVA / SUTO KAYO ME BHAVA /
SUPO KAYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHI
ME PRAYATSA / SARVA KARMA SU TSAME / TSITTAM SHRIYAM
KURU HUM / HA HA HA HA HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA
/ PADMA MAME MUN TSA / PADMA BHAVA / PADMA MAHA
SAMAYA SATTVA AH [HUM PHE] (x3)

Assorbimento degli esseri di saggezza

YE SCE PA GHIE SCIN DU RANG LA THIM PAR GHIUR

Gli esseri di saggezza felicemente si assorbono dentro di me.

Versì di auspicio

GNIN MO DE LEG TSCEN DE LEG

Affinché ci sia felicità ed eccellenza durante il giorno,

GNIN ME GUNG YANG DE LEG SCING

felicità ed eccellenza durante la notte, felicità ed eccellenza a mezzogiorno

GNIN TSCEN TAG TU DE LEG PE

e continua felicità ed eccellenza giorno e notte.

KON CIO SUM GHI TRA SCI SCIOG

Possano esserci gli auspici dei Tre Rari e Supremi.

Colophon:

Metodo abbreviato per la Meditazione-Recitazione di Cenresig a Mille Braccia che esaudisce spontaneamente gli scopi desiderati (spyan ras gzigs bcu gcig zhal gyi bsgom bzlas bya tshul mdor bsdus 'dod don lhun 'grub): Trasmesso da Thubten Ghiatso il Shakya che-si-addestra-nella-virtù in accordo ai desideri del suo maestro del cerimoniale, Yesce Damcio.

Traduzione dal tibetano e fonetiche della Ven. Joan Nicell, FPMT Education, Services, Ottobre 2017 ad uso del Ritiro di 100 Milioni di Mani Mantra ospitato dall'Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia, Italia. "Lode" tradotta dal Ven. George Churinoff in *Nyung Nä: The Means of Achievement of the Eleven-Faced Great Compassionate One, Avalokiteshvara* (Wisdom Publications, Boston, 1995).

"Mantra perchè le recitazioni abbiano successo!" e "Dedica per sigillare i meriti con la vacuità" aggiunti in accordo al modo di fare la sadhana di Lama Zopa Rinpoce.

Traduzione in italiano della ven. Siliana Bosa, Ottobre 2017.

Cura dei testi di Dharma



I testi di Dharma contengono gli insegnamenti del Buddha e quindi hanno il potere di proteggerci dalle rinascite inferiori e di indicare il sentiero fino all'illuminazione. Quindi devono essere trattati con rispetto. È importante notare che in quest'era digitale questo include telefoni cellulari, tablets, computer portatile e dischi rigidi che contengono Dharma. Non si dovrebbero appoggiare per terra dove le persone si siedono o camminano, nè essere calpestati. Per questa ragione, per favore, conservali rispettosamente in luoghi alti, puliti, separatamente da altri oggetti mondani. Evita di appoggiarvi oggetti di qualsiasi tipo, incluso il rosario e non devono essere usati come sedili. Poi evitare di voltare le pagine con le dita inumidite dalla saliva, questo crea karma negativo.

Se si ha la necessità di eliminare materiale di Dharma, questo non deve essere gettato nella spazzatura ma bruciato in un modo speciale. Quando bruci i testi di Dharma, visualizza che le lettere dei testi da bruciare si trasformano in una AH ཨུམ, e la AH si assorbe al tuo cuore. Poi immagina di bruciare carta senza scritte. Mentre la carta brucia, recita OM AH HUM o *il Sutra del Cuore* e medita sulla vacuità. Quindi, quando il fumo si sprigiona, visualizza che esso, pervadendo l'intero spazio, trasporta l'essenza del Dharma a tutti gli esseri senzienti dei sei reami, purifica la loro mente e li allevia da ogni sofferenza portando loro ogni felicità, compresa la felicità definitiva dell'illuminazione.

Lama Zopa Rinpoce si raccomanda che le foto o le immagini degli esseri santi, divinità, e oggetti sacri non vengano bruciati. Piuttosto dovrebbero essere tagliati dai testi e se possibile, metterli all'interno di stupa. Altrimenti puoi metterli in alto su un albero, dentro a un contenitore perfettamente sigillato, qualcosa come una piccola casa per uccelli, in modo che le immagini non cadano per terra.



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana

La FPMT (Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana) è un'organizzazione internazionale che si dedica alla preservazione e diffusione del Buddhism Mahayana nel mondo. Essa offre programmi di studio e sessioni di insegnamenti volti a fornire una formazione educativa integrata e ha come finalità il bene della persona e lo sviluppo del suo pieno potenziale di saggezza e compassione infinite. Essa è ispirata da un'attitudine di responsabilità universale e dal desiderio di offrire servizi. Fu fondata da Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoce, la FPMT si basa sulla tradizione buddhista di Lama Tzong Khapa del Tibet e di Sua Santità il XIV Dalai Lama. La FPMT è formata da più di 160 centri di Dharma, progetti, servizi sociali e case editrici in più di trenta paesi nel mondo.



FPMT Education Services

L'educazione è il cuore dell'FPMT. Attraverso programmi educativi completi, materiali per la pratica, programmi di addestramento, e borse di studio, l'FPMT Education Services nutre lo sviluppo della compassione, saggezza, gentilezza, e vera felicità negli individui di tutte le età. Più informazioni riguardo all'FPMT Education Services si possono trovare sul sito dell' FPMT e anche nei nostri regolari aggiornamenti informativi. Una grande quantità di preghiere, pratiche e materiale di studio è disponibile in varie lingue sia in formato digitale sia stampato.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.

1632 SE 11th Avenue Portland, OR 97214 USA

(503) 808-1588

www.fpmt.org

onlinelearning.fpmt.org

shop.fpmt.org



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana