

Breve meditazione e recitazione di Cenresig a quattro braccia

Composta da Ghesce Tamdrin Rabten

La presa di rifugio e la mente dell'illuminazione

SANG GHIE CIÖ DANG GHE DÜN LA

In Buddha, Dharma e Sangha

TAG TU DAG NI CHIAB SU CI

per sempre prendo rifugio.

DAG DANG SCEN DÖN DRUB LE DU

Per il beneficio mio e degli altri

DAG GI GIANG CIUB SEM CHIE DO (x3)

genero la mente dell'illuminazione. (x3)

CIÖG CIU DAG NA SCIUG PA YI

Buddha e bodhisattva che risiedete nelle dieci direzioni.

SANG GHIE GIANG CIUB SEM PA SÖN

per favore ascoltate!

DAG GHI DZOG PE GIANG CIUB LE

Per ottenere lo stato dell'illuminazione completa

DENG NE GIANG CIUB SEM CHIE DO

da questo momento genero la mente dell'illuminazione.

Generazione frontale di Cenresig

RANG GHI DÜN GHYI NAM CA LA

Nello spazio di fronte a me

PE CAR DA UE DEN TENG DU

su un cuscino di un fiore di loto bianco e una luna

DU SUM SANG GHIE TAM CE CHYI

siede Cenresig, la cui natura è la compassione

GNING GE NGO UO CEN RE SIG

di tutti i buddha dei tre tempi.

DRIB GNI DRI ME MA GÖ PA

Il suo corpo bianco radiante

TÖN CIR CU DOG CAR LA DANG

mostra che non è macchiato delle impurità delle due oscurazioni.

SCEL CIG CIAG SCI DANG PO GNI

Ha una sola faccia e quattro braccia, le prime due mani

TAB SCE SUNG GIUG TSÖN LE DU

unite al suo cuore simbolizzano l'unione del metodo e della saggezza.

TUG CAR TEL GIAR DRO CÜN GHYI
Tiene tra di esse una gemma preziosa
RE CONG YI SCIN NOR BU DZIN
che soddisfa i desideri di tutti gli esseri migratori.

YE PA GNI PE RIG DRUG DRO
La sua seconda mano destra regge una mala di cristallo
SUNG NGAG SAB MÖ TAB CHE CHYI
che libera tutti gli esseri migratori delle sei classi
MI SE DU CHE TSO CEN LE
dal grande oceano senza limite della sofferenza,
DRÖL LE SCEL CAR TRENG UA NAM
con i mezzi abili dei profondi dharani e mantra.

YÖN PA GNI PE DRO UA NAM
La seconda mano sinistra tiene un fiore di loto bianco,
SI PE DAM DU MA GING UAR
simbolo della rinuncia, così incita
TAR PE LAM DU GIUG CÜL UE
tutti gli esseri migratori a non affondare nella palude dell'esistenza,
NGHE GIUNG TSÖN CIR PE CAR CIANG
ma a entrare nel sentiero della liberazione.

TSEN PE SI GIN BAR UE CU
Il suo corpo è radioso con lo splendore di segni ed esemplificazioni.
DAR DANG RIN CEN GHYEN GHYI LUB
Vestito di seta e ornamenti preziosi,
Ö CAR GUR CHYIM BAR UE Ü
egli siede nella posizione del vajra
DOR GE CHYIL TRUNG TSÜL GHYI SCIUG
nel centro di un aura di luce bianca.

Preghiera in sette rami

GO SUM GÜ PE CIAG GHYI O
Con rispetto mi prostro con le mie tre porte.
NGÖ SCIAM YI TRÜL CIÖ PA BÜL
Presento offerte, sia quelle reale che quelle immaginate.
TOG ME NE SAG DIG TUNG SCIAG
Confesso tutte le negatività e cadute accumulate da un tempo senza inizio.
CHIE PAG GHE LA GE YI RANG
Gioisco delle virtù degli esseri ordinari e degli arya.

DRO LA CIÖ COR COR UAR CÜL
Vi esorto a girare la ruota del Dharma per gli esseri migratori
GNA NGHEN MI DA SCIUG SU SÖL
e vi chiedo di rimanere, senza passare nel nirvana.

DAG SCEN DU SUM GHE TSOG NAM

**Dedico tutte le raccoltà di virtù dei tre tempi, le mie
e quelle degli altri,**

GIANG CIUB TOB PE GHIU RU NGO

come causa per l'ottenimento dell'illuminazione.

Ríchiesta

CHIÖN GHYI MA GÖ CU DOG CAR

Il tuo corpo bianco non è macchiato da difetti,

DZOG SANG GHYE CHYI U LA GHIE

il tuo capo è adorno con il buddha completo,

TUG GE CEN GHYI DRO LA SIG

i tuoi occhi compassionevoli guardano gli esseri migratori;

CEN RE SIG CHYI GIN GHYI LOB

Cenresig, ti prego di conferirmi le tue benedizioni.

Recitazione del mantra

TSO WÖ TUG CAR DA UE TENG

Al cuore della divinità principale, su una luna,

HRIH TAR YIG DRUG TRENG UE COR

c'è una HRIH circondata da una ghirlanda delle sei sillabe.

DE LE DÜ TZI Ö SER GHIÜN

Da esse nettare e luce scendono e,

BAB PA CI TZUG NE SCIUG TE

entrando attraverso il mio capo, riempiono il mio corpo,

RANG GHI LU GANG DIG DRIB GIANG

purificando le mie negatività e oscurazioni.

RANG LU Ö CAR PUNG POR GHIUR

Il mio corpo diventò una massa di luce bianca.

Recita il mantra quante volte possibile:

OM MANI PADME HUM

DE TAR SÖL TAB CEN RE SIG

A causa di aver richiesto in questo modo,

Ö DU SCIU NE RANG LA TIM

Cenresig si scoglie in luce e si assorbe dentro di me.

RANG GHI LÜ NGAG YI SUM DANG

Il mio corpo, la mia parola e la mia mente

KU SUM YER ME RO CIG GHIUR

diventano un unico sapore con i suoi tre corpi supremi.

Dediche

Recita dediche come le seguente:

GHE UA DI YI GNUR DU DAG
A causa di queste virtù,
CEN RE SIG NGÖ DRUB GHIUR NE
possa io diventare rapidamente Cenresig
DRO WA CIG CHIANG MA LU PA
e porre tutti gli esseri migratori,
DE YI SA LA GÖ PAR SCIOG
senza eccezione, nello stesso stato.

GNING GE SEM CIOG RIN PO CE
Possa la mente preziosa e suprema della compassione
MA CHYE PA NA CHYE GHIUR CIG
non ancora sorta sorgere e svilupparsi,
CHYE PA GNAM PA ME PA IANG
e quella già sviluppata possa non diminuire mai,
GONG NE GONG DU PEL UAR SCIOG
ma accrescersi sempre più.

GIANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE
Possa la mente preziosa e suprema dell'illuminazione
MA CHYE PA NA CHYE GHIUR CIG
non ancora sorta sorgere e svilupparsi,
CHYE PA GNAM PA ME PA IANG
e quella già sviluppata possa non diminuire mai,
GONG NE GONG DU PEL UAR SHOG
ma accrescersi sempre più.

Composta da Ghesce Rabten a seguito di una richiesta dei suoi discepoli
durante un corso a Rolle, Svizzera.

Tradotto in inglese e in italiano da Joan Nicell.

Revisionato in italiano da Adalia Telara.

Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia (PI)
giugno 2009