



# *Gaden Lha Ghia Ma*

*Guru Yoga  
delle Cento Divinità  
di Tushita*







## **Rifugio e Bodhicitta**

SAN.GHIE CIÖ.DANG TZOG.KI CIOG.NAM LA  
CIAN.CIUB BAR.DU DA.NI KIAB.SU CI  
DAG.GHI CIN.SOG GHI.PI TZOG.NAM GHI  
DRO.LA PEN.CIR SAN.GHIE DUB.PAR SCIOG

*(tre volte)*

## **Purificazione del Luogo**

TAM.CE DU.NI SA.SCI DAG  
SEG.MA LA.SOG ME.PA DANG  
LAG.THIL TAR.GNIAM BE.DUR IE  
RANG.SCIN GIAM.POR NE.GIUR CIC

## **Benedizione delle Offerte**

LHA.DANG MI.I CIO.PE ZE  
NGO.SU SCIAM.DANG ID.CHI TRUL  
CUN.SANG CIO.TRIN LA.NA ME  
NAM.CHE CAM.KUN CHIAB.GHIUR CIC

## **Mantra per purificare le Offerte**

OM.NAMO BAGHAVATE VAJRA SARA PRAMADANE  
TATHAGATAYA ARHATE SAMIAK SAM BUDDHAYA  
TAYATA OM VAJRA VAJRA MAHA VAJRAMAHA TEZA  
VAJRA MAHA VIDHYA VAJRA MAHA BODHICITTA VAJRA  
MAHA BODHI MANDOPA SAM KRAMANA VAJRA SARVA  
KARMA AVARANA VISCIO DANA VAJRA SOHA

*tutti gli strumenti*

## **Invitare le Divinità**

GA.DEN LA.GHIA GON.CHI TUG.CA NE  
RAB.CAR SCIO.SAR PUNG.DRI CIU.ZIN TZER  
CIO.CHI GHIAL.PO KUN.CHIENT LO.SANG DRAG  
SE.DANG CE.PA NE.DIR.SCEG.SU SOL

## **Rifugio e Bodhicitta**

Prendo Rifugio fino all'Illuminazione  
nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha.

A causa delle accumulazioni create nel praticare la generosità e le altre perfezioni,  
possa io ottenere l'Illuminazione  
per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. *(tre volte)*

## **Purificazione del Luogo**

Possa la superficie della terra essere pura in ogni direzione,  
senza asperità e imperfezioni,  
soffice come il palmo della mano  
e levigata come il lapislazzuli.

## **Benedizione delle Offerte**

Possa lo spazio essere completamente colmo  
delle offerte naturali degli dèi e degli uomini,  
sia quelle preparate davanti a me  
che quelle create mentalmente,  
come una suprema nuvola d'offerte di Samantabhadra.

## **Mantra per purificare le Offerte**

OM.NAMO BAGHAVATE VAJRA SARA PRAMADANE

TATHAGATAYA ARHATE SAMIAK SAM BUDDHAYA

TAYATA OM BENZA VAJRA MAHA VAJRA MAHA TEZA

VAJRA MAHA VIDHYA VAJRA MAHA BODHICITTA VAJRA

MAHA BODHI MANDOPA SAM KRAMANA VAJRA SARVA

KARMA AVARANA VISCIO DANA VAJRA SOHA *tutti gli strumenti*

## **Invitare le Divinità**

Dal cuore della Guida Suprema delle cento Divinità di Tushita  
appare una nuvola simile a una massa di yogurt fresco, bianco.  
Onnisciente Sumati Kirti, Re del Dharma,  
ti chiedo, assieme ai tuoi Figli  
di venire in questo luogo.

## **Richiesta di Restare**

DUN.CHI NAM.CAR SENG.TRI PED.DE TENG  
GE.TZUN LA.MA GHIE.PE DZUM.CAR CEN  
DAG.LO DE.PE SO.NAM SCING.CIOG TU  
TEN.PA GHIE.CIR KAL.GHIAR SCIU.SU SOL

## **Prostrazioni**

SCIE.GIE CHION.KUN GHIAL.VE LO.DRO THUG  
KAL.SANG NA.VE GHIAN.GHIUR LEG.SCE SUNG  
DRAG.PE PAL.GHI LHAM.MER ZE.PE KU  
THONG.THÖ DREN.PE DON.DEN LA.CIAG TZEL

## **Offerte**

I.UONG CIÖ.YÖN NA.TZOG ME.TOG DANG  
DRI.SCIM DHUG.PÖI NANG.SAL DRI.CIAB SOG  
NGO SCIAM I.TRUL CIO.TRIN GHIA.TZO DHI  
SO.NAM SCING.CIOG CHIO.LA CIÖ.PAR BÜL

## **Confessione**

GAN.SCIG THOG.ME DU.NE SAG.PA I  
LÜ.NGAG ID.CHI MI.GHE CI.GHI DANG  
CHIE.PAR DHOM.PA SUM.GHI MI.THUN CIOG  
GNING.NE GHIO.PA DRANG.PO SO.SOR SCIAG

## **Gioire**

GNIG.ME DU.DIR MANG.THÖ DRUB.LA TZÖN  
CIO.GHIE PANG.PE DAL.GIOR DON.IO GE  
GON.PO CIÖ.KI LAB.CEN TZE.PA LA  
DAG.CIAG SAM.PA TAG.PE I.RANG NGO

## **Richiesta di Restare**

Venerabile Guru, compiaciuto,  
dal viso che sorride gioiosamente  
seduto nello spazio di fronte a me su trono, loto e luna, sorretti da leoni,  
ti chiedo di rimanere centinaia d'èoni per diffondere il Dharma,  
essere il Supremo Campo,  
per la mia fede e l'accumulo dei meriti.

## **Prostrazioni**

La tua mente possiede l'intelligenza  
che comprende tutti gli oggetti della conoscenza.  
La tua parola eloquente  
diventa l'ornamento delle orecchie dei fortunati,  
Il tuo bellissimo corpo risplende della gloria della celebrità.  
Mi prostro a te che sei di beneficio  
al solo guardarti, ricordarti e ascoltarti.

## **Offerte**

Piacevoli offerte d'acqua, di varie specie di fiori,  
d'incenso fragrante, di luce, d'acqua profumata e così via:  
quest'oceano d'offerte simili a nuvole,  
sia quelle preparate che quelle mentalmente create,  
le offro a te, Supremo Campo dei Meriti.

## **Confessione**

Ogni azione negativa di corpo, parola e mente  
che ho accumulato da tempo senza inizio,  
e in particolare quelle contrarie ai miei tre voti,  
dispiacendomi profondamente le confesso individualmente  
dal mio cuore con forte pentimento.

## **Gioire**

Dal profondo dei nostri cuori gioiamo, Guida Suprema,  
per i grandi e significativi tuoi atti,  
ti sei sforzato nell'ascoltare e nel praticare in questa era degenerata  
e, abbandonando le otto emozioni mondane,  
hai reso significativa la tua libertà e condizioni favorevoli.

## **Richiesta degli Insegnamenti**

GE.TZUN LAMA DHAM.PA CHIE.NAM KI  
CIO.KU CA.LA CHIEN.TZE TRIN.TRIG NE  
GI.TAR TZAM.PEI DUL.GEI ZIN.MA LA  
SAB.GHIE CIO.CHI CIAR.PA AB.TU SOL

## **Dedica**

DAG.GHI GI.NIE SAG.PEI GHE.UA DI  
TEN.DANG DRO.UA KUN.LA GANG.PHEN DANG  
CHIE.PAR GE.TZUN LO.SANG DRANG.PA YI  
TEN.PE GNIN.PO RING.DU SEL GIE SCIOG

## **Richiesta**

CHIE.UA CUN.TU IANG.DAG LA.MA DANG  
DREL.MED CIE.CHI PEL.LA LONG.CIOD CING  
SA.DANG LAM.GHI ION.TEN RAB.ZOG NE  
DOR.GIE CIANG.GHI GHE.PANG NIUR.TOP SCIOG

## **Lode a Lama Tzong Khapa**

MIG.ME TZE.UE TER.CEN CEN.RE SIG  
DRI.ME CHIEN.PEI UANG.PO GIAM.PEL IANG  
GANG.CEN CHIE.PE TZUG.GHIEN TZONG KHA PA  
LOB.SANG DRAG.PE SCIAB.LA SOL.UA DEB

*(tre volte)*

## **Richieste delle Realizzazioni**

TO.SAM GOM.PE SCIE.RAB PEL.DU SOL  
CE.TZO TSOM.PE LO.DRO GHIE.SU SOL  
CIOG.DANG THUN.MONG NGO.DRUB TSAL.DU SOL  
NIUR.DU CHIE.RANG TA.BU GIN.GHI LHOB

## **Richiesta degli Insegnamenti**

Venerabili supremi Guru, vi chiedo:

“Dalle nubi della vostra compassione e saggezza nel cielo del Dharmakaya fate scendere una pioggia di insegnamenti profondi e vasti sulla terra dei vostri discepoli affinché, in qualunque modo, possano essere loro di beneficio”.

## **Dedica**

Qualsiasi virtù noi abbiamo accumulato la dedichiamo per il beneficio degli insegnamenti e di tutti gli esseri senzienti in particolare, perché gli insegnamenti fondamentali del Venerabile Lobsang Dagma brillino per sempre.

## **Richiesta**

In tutte le mie vite future possa non essere mai separato dai perfetti Maestri e gioire del magnifico Dharma e così completare tutto il Sentiero e i suoi gradi. Possa io ottenere velocemente lo stato di Vajradhara.

## **Lode a Lama Tzong Khapa**

Avalokiteśvara, grande tesoro di compassione verso gli esseri non intrinsecamente esistenti, Mañjuśrī, padrone della saggezza senza macchia, Tzong Khapa, ornamento del capo dei saggi della Terra delle Nevi, ai tuoi piedi, Sumati Kirti, faccio richieste. *(tre volte)*

## **Richieste delle Realizzazioni**

Chiedo di poter aumentare la saggezza di ascolto, riflessione e meditazione.  
Chiedo di poter sviluppare la saggezza dell'insegnare, dibattere e comporre testi.  
Chiedo di realizzare i siddhi comuni e supremo.  
Ti prego, benedicimi  
perché io possa velocemente essere come te.

DE.CIEN LHAN.GHIE IE.SCIE CIAR.DU SOL  
NGO.TSIN TRUL.UE DRI.MA TSAL.DU SOL  
SEM NYI THE.TSOM TA.UA SAL.DU SOL  
NIUR.DU CHIE.RANG TA.BU GIN.GHI LHOB

### **Assorbimento**

**PAL.DEN TZA.UE LA.MA RIN.PO.CE**  
DHAG.GHI CI.UOR PE.DE TENG.SCIUG LA  
CA.DRIN CEN.POI GO.NE GE.TZUNG TE  
CU.SUNG THUG.GHI NGO.DRUB TSEL.DU SOL  
**PAL.DEN TZA.UE LAMA RIN.PO CE**  
DHAG.GHI GNING.CAR PE.DE TEN.SCIUG LA  
CA.DRIN CEN.POI GO.NE GE.TZUNG TE  
CIÖ.DANG THUN.MÖNG NGO.DRUB TSAL.DU SOL  
**PALDEN TZA.UE LAMA RIN.PO.CE**  
DHAG.GHI CI.UOR PE.DE TENG.SCIUG LA  
CA.DRIN CEN.PÖI GO.NE GE.TZUNG TE  
CIANG.CIUB GNONG.PÖI BAR.DU TEN.PAR SCIUG

### **Richiesta**

ZE.RAB CÜN.TU GHIAL.UA TZONG.KA.PE  
TEG.CIONG SCIE.GNIEN NGO.SO ZE.PE.TU  
GHIAL.UE NGAG.PE LAM.SANG DE.GNI.LA  
CHIE.CIG TZAM.IANG DOG.PAR MA.GHIUR.CIG

### **Dedica Breve**

**CIAN.CIUB SEM.CIOG RIN.PO.CE**  
MA.KIE PA.NA KIE GIUR.CIG  
KIE.PA GNIAM.PA ME.PA.IANG  
GONG.NE GON.DU PEL.UAR SCIOG

Chiedo che possa sorgere la saggezza trascendentale  
della grande beatitudine nata simultaneamente.  
Chiedo di purificare le impronte della mente illusa,  
che si afferra all'esistenza a sé stante.  
Chiedo che possa essere tagliata la rete dei dubbi.  
Ti prego, benedicimi  
perchè io possa velocemente essere come te.

### **Assorbimento**

Glorioso e prezioso Guru radice,  
ti prego, siedti sul loto e la luna al mio capo,  
con la tua grande gentilezza prenditi cura di me  
e concedimi gli ottenimenti di corpo, parola e mente.

Glorioso e prezioso Guru radice,  
ti prego, siedti sul loto e la luna al mio cuore,  
con la tua grande gentilezza prenditi cura di me.  
e concedimi i siddhi comuni e supremo.

Glorioso e prezioso Guru radice,  
ti prego, siedti sul loto e la luna al mio cuore,  
con la tua grande gentilezza prenditi cura di me  
e rimani stabile fino alla mia completa Illuminazione.

### **Richiesta**

In tutte le mie vite, per il potere di Lama Tzong Khapa  
che agisce come Maestro del Sentiero Supremo,  
possa io non abbandonare neanche per un istante  
il Sentiero migliore lodato dai Vittoriosi.

### **Dedica Breve**

Possa la Suprema e Preziosa Bodhicitta  
che non è ancora sorta sorgere  
e quella già nata possa non degenerare  
e incrementare continuamente.





*Offerta  
dello Tzog*



## Offerta dello Tzog

### *Benedizione dello Tzog*

OM HRIK TRIH UI TRIH TA NA NA HUM FATH.

OM SVABAVA SCIUDDA SARVA DHARMA SVABAVA SCIUDDO HAM.

TON PA GNI DU GHIUR / TON PE NANG LE YAM LE LUNG / RAM LE ME / A LE MI  
GÖ GHIE PU SUM CHI TENG TU A LE CIUNG UE THÖ PA KAR PO / TE NANG TU  
/ SCIA NGA / DÜ TZI NGA / TE TAG CHI TENG TU OM A HUM / RAN CHI THUG  
KE HUM LE Ö SER TRÖ / LUNG IÖ / ME BAR / THÖ PE NAN CHI ZE NAM SCIU  
SCING KHÖL / YI CHE SUM LE Ö SER TRO PE DORJE SUM KU NE THIM PA THÖ  
PAR LUNG TE SCIU UE HUM CHI KHA DOG TRI NÜ KI KION GIANG / E DÜ TZIR  
TOG PAR CIE / OM CHI MANG POR BAR SCIN PEL UAR GHIUR.

OM AH HUM (*tre volte*)

### *Invito alle Divinità*

**TUG.GE DAG.GNI TSA.GHIÜ LA.MA DANG**  
**YI.DAM LA.TSOG CHIAB.NE CÖN.CIOG SUM**  
**PA.UO CA.DRO CIÖ.CHIONG SUNG.ME TSOG**  
**CEN.DREN CIÖ.PE NE.DIR SCEG.SU SOL**

*campana*

**CL.NANG SANG.UE CIÖ.TRIN GIA.TSO Ü**  
**RIN.CEN LE.DRUB ZE.PE DEN TRI LA**  
**SCIAB.SEN Ö.CIAG TEN.PAR SCIUG.NE CHIANG**  
**DRUB.CIOG DAG.LA DÖ.GÜ NO.DRUB TSÖL**

*tutti gli strumenti*

## Offerta dello Tzog

### *Benedizione dello Tzog*

Om hrik trih ui trih ta nana hum fath.

Om svabava sciudda sarva dharma svabava sciuddo ham.

Tutto é vacuità. Dalla sfera di vacuità sorge YAM che si trasforma nel mandala dell'aria, da RAM un triangolo di fuoco; sui tre angoli tre lettere AH si trasformano in un treppiede fatto di tre teste di uomo, sopra queste c'è una A che si trasforma in una kapala bianca, dentro di essa ci sono le cinque carni e le cinque amrita, sopra di esse ci sono le lettere OM AH HUM. Dalla HUM nel mio cuore si irradia luce che muove l'aria, il fuoco divampa, le sostanze nella kapala bollono e si sciolgono. Dalle tre lettere si irradiano raggi di luce che agganciano i tre vajra che si assorbono nelle tre lettere che cadono e si dissolvono nella kapala. HUM purifica tutti i difetti del colore, odore, potenzialità. AH trasforma il contenuto in amrita. OM lo moltiplica ed incrementa.

OM AH HUM

*(tre volte)*

### *Invito alle Divinità*

Oh schiere di Guru radice e della linea, di Ydam, di Deità, tre Oggetti di Rifugio, Vira, Dakini, Dharmapala e guardiani della Dottrina, chiedo a Voi che siete della natura della compassione, di apparire e giungere in questo luogo di offerta.

Ponete i Vostri piedi radiosi, saldi, su questo elegante trono, formato da gioielli, tra un oceano di offerte esteriori, interiori e segrete. Concedete a noi, che cerchiamo la suprema realizzazione, i poderosi conseguimenti che noi tutti desideriamo.

## Offerta Effettiva dello Tzog

1. HO! TING.ZIN NAG.DANG CIAG.GHIE GIN.LAM PE  
ZAG.ME DÜ.TSI TSOG.CIÖ GHIA.TSO DI  
TSA.GHIÜ LA.ME TSOG NAM GNE.CIR BÜL *1° ripetizione campana*  
OM A HUM  
DÜ.GÜ PEL.LA ROL.PE TSIM.ZE NE  
E MA HO GIN.LAB CIAR.CEN AB TU SÖL *1° ripetizione damaru e campana*  
*2° 3° ripetizione campana*
2. HO! TING.ZIN NAG.DANG CIAG.GHIE GIN.LAM PE  
ZAG.ME DÜ.TSI TSOG.CIÖ GHIA.TSO DI  
YI DAM LA.TOG COR.CE GNE CIR BUL *1° ripetizione campana*  
OM A HUM  
DÜ.GÜ PEL.LA ROL.PE TSIM.ZE NE  
E MA HO NÖ.DRUB CIAR.CEN AB TU SÖL *1° ripetizione damaru e campana*  
*2° 3° ripetizione campana*
3. HO! TING.ZIN NAG.DANG CIAG.GHIE GIN.LAM PE  
ZAG.ME DÜ.TSI TSOG.CIÖ GHIA.TSO DI  
CÖN.CIÖG RIN.CEN TSOG.NAM GNE CIR BUL *1° ripetizione campana*  
OM A HUM  
DÜ.GÜ PEL.LA ROL.PE TSIM.ZE NE  
E MA HO DAM.CIÖ CIAR.CEN AB TU SÖL *1° ripetizione damaru e campana*  
*2° 3° ripetizione campana*
4. HO! TING.ZIN NAG.DANG CIAG.GHIE GIN.LAM PE  
ZAG.ME DÜ.TSI TSOG.CIÖ GHIA.TSO DI  
CA.DRO CIÖ.CHIONG TSOG.NAM GNE CIR BUL *1° ripetizione campana*  
OM A HUM  
DÜ.GÜ PEL.LA ROL.PE TSIM.ZE NE  
E MA HO TRIN.LE CIAR.CEN AB TU SÖL *1° ripetizione damaru e campana*  
*2° 3° ripetizione campana*
5. HO! TING.ZIN NAG-DANG CIAG-GHIE GIN-LAM PE  
ZAG-ME DÜ-TSI TSOG-CIÖ GHIA-TSO DI  
MA-CHIUR SEM-CEN TSOG-NAM GNE CIR BUL *1° ripetizione campana*  
OM A HUM  
DÜ-GÜ PEL-LA ROL-PE TSIM-ZE NE  
E MA HO TRÜL-NANG DUG-NEL SCI-GHIUR CIG *1° ripetizione tutti gli strumenti*  
*2° ripetizione campana*  
*3° ripetizione tutti gli strumenti*

*Offerta Effettiva dello Tzog*

1. HO! Quest'oceano di offerta dello Tzog di nettare incontaminato, benedetto da samadhi, mantra e mudra, offriamo al fine di compiaceri, schiere di Guru radice e della linea. OM AH HUM. Soddisfatti dal godere di queste meraviglie, che sono quanto di meglio si possa desiderare, E MA HO, vi preghiamo: fate cadere una grande pioggia di benedizioni!
  
2. HO! Quest'oceano di offerta dello Tzog di nettare incontaminato, benedetto da samadhi, mantra e mudra, offriamo al fine di compiacervi, schiere di deità Ydam, insieme al vostro seguito. OM AH HUM. Soddisfatti dal godere di queste meraviglie, che sono quanto di meglio si possa desiderare, E MA HO, vi preghiamo: fate cadere una grande pioggia di poderosi conseguimenti!
  
3. HO! Quest'oceano di offerta dello Tzog di nettare incontaminato, benedetto da samadhi, mantra e mudra, offriamo al fine di compiacervi, schiere di preziosi Oggetti del Rifugio. OM AH HUM. Soddisfatti dal godere di queste meraviglie, che sono quanto di meglio si possa desiderare, E MA HO, vi preghiamo: fate cadere una grande pioggia di sacro Dharma!
  
4. HO! Quest'oceano di offerta dello Tzog di nettare incontaminato, benedetto da samadhi, mantra e mudra, offriamo al fine di compiacervi, schiere di Dakini e protettori del Dharma. OM AH HUM. Soddisfatti dal godere di queste meraviglie, che sono quanto di meglio si possa desiderare, E MA HO, vi preghiamo: fate cadere una grande pioggia di virtuosa condotta!
  
5. HO! Quest'oceano di offerta dello Tzog di nettare incontaminato, benedetto da samadhi, mantra e mudra, offriamo al fine di compiacervi, schiere di esseri senzienti che siete tutti stati nostra madre. OM AH HUM. Soddisfatti dal godere di queste meraviglie, che sono quanto di meglio si possa desiderare, E MA HO vi preghiamo: placate le sofferenze che sorgono dall'apparenza ingannevole!

## Offerta al Maestro che presiede

(Il verso seguente viene cantato solo dalle tre persone che porgono l'offerta al Maestro)

**È MA HO TSOG.CHYI COR LO CE** *solo humtze*

---

DÜ.SUM DE.SCEG SCEG SCIUL TE

NO DRUB MA.LU GIUNG.UE NE

DE.TAR SCE.NE PA.UO CE

NAM.PAR TOG.PE SEM.BOR NE

TSOG.CHYI COR.LOR GHIÜN DU RÖL

A LA LA HO!

## Il Maestro accetta l'offerta

**OM DOR.GE SUM.LER ME.PE DAG** *solo il Maestro*

---

RANG.GNI LA.MA L HAR.SEL NE

AH ZAG.ME IE.SCE DÜ.TSI DI

HUM GIANG.CIUB SEM.LE IO.ME BAR

LU.NE LHA.NAM TSIM CIR RÖL

A HO MAHA SUCA

## Canzone della Regina della Primavera

1. **HUM DE.SCIN SCEG.PA TAM.CE DANG**

PA.UO DANG.GNI NEL.GIOR.MA

CA.DRO DAG.GNI CA.DRO.MA

CÜN.LA DAG.NI SÖL.UA DEB

DE.UA CIOG.LA GHIE.PE HE.RU.KA

DE.UE RAB.GNÖ MA.LA GNEN.GE NE

CIO.GA SCIN.DU LONG.CIÖ PA.YI NI

LHEN CHE DE.UE GIOR.UA LA.SCIUG SO

*mani giunte*

À LA LA / LA LA HO / A I AH / A RA LI HO

*mudra del loto e dell'abbraccio*

DRI.ME CA.DRO TSOG.NAM CHYI

*mani giunte*

TSE.UE SIG.LA LE.CUN ZÖ

*campana e damaru*

### *Offerta al Maestro che presiede*

*(Il verso seguente viene cantato solo dalle tre persone che porgono l'offerta al Maestro)*

E ma ho! Qui vi é un gran cerchio di Tzog,  
Oh Tu che hai seguito le orme di tutti i Buddha dei  
tre tempi, realizzando che sei la fonte di tutti i poderosi  
conseguimenti, oh grande Vira, che ti sei liberato da  
tutte le concezioni superstiziose, ti invitiamo  
continuamente a godere di questo cerchio di Tzog,  
A LA LA HO

### *Il Maestro accetta l'offerta*

OM. Mi visualizzo come Guru Ydam, dalla natura  
inseparabile dai tre vajra. AH, questo nettare di  
incontaminata consapevolezza primordiale, HUM senza  
allontanarmi dallo stato di Bodhicitta, godo di esso, al fine  
di soddisfare le deità che risiedono nel mio corpo.  
A HO MAHA SUKA

### *Canzone della Regina della Primavera*

1. Hum oh Buddha, Vira e Yoghini,  
Daka e Dakini, a Voi rivolgo  
questa richiesta: oh Heruka che  
godi della grande beatitudine  
e ti accompagni alle fanciulle  
prese dall'estasi, entra  
nell'unione di beatitudine  
spontanea come é descritto nel rituale.  
A la la / la la ho / a i ah / a ra li ho.  
Oh assemblee di immacolate Dakini  
protegetemi con amorevole compassione.

2 HUM DE-SCIN SCEG-PA TAM-CE DANG

PA-UO DANG-GNI NEL-GIOR-MA

CA-DRO DAG-GNI CA-DRO-MA

CÜN-LA DAG-NI SÖL-UA DEB

DE-UA CEN-PO YI NI RAB-CHIÖ PE

LU-NI CUN-TU IO-UE GAR-GHYI NI

CIAG-GIE PE-MA RÖL-PE DE-UA CE

NEL-GIOR MA-TZON NAM-LA CIÖ-PAR ZÖ

*mani giunte*

Ä LA LA / LA LA HO / A I AH / A RA LI HO

*mudra del loto e dell'abbraccio*

DRI.ME CA.DRO TSOG.NAM CHYI

*mani giunte*

TSE.UE SIG.LA LE.CUN ZÖ

*campana e damaru*

3. HUM DE-SCIN SCEG-PA TAM-CE DANG

PA-UO DANG-GNI NEL-GIOR-MA

CA-DRO DAG-GNI CA-DRO-MA

CÜN-LA DAG-NI SÖL-UA DEB

YI-ONG SCI-UE GNAM CHYI GAR-ZE MA

RAB-GHIE GÖN-PO CHIÖ-DANG CA-DRO TSOG

DAG-GHI DUN-DU SCHIUG-TE GIN-LAB LA

LEN-CHI DE-CEN DAG-LA TSEL-DU SÖL

*mani giunte*

Ä LA LA / LA LA HO / A I AH / A RA LI HO

*mudra del loto e dell'abbraccio*

DRI.ME CA.DRO TSOG.NAM CHYI

*mani giunte*

TSE.UE SIG.LA LE.CUN ZÖ

*campana e damaru*

4. HUM DE-SCIN SCEG-PA TAM-CE DANG

PA.UO DANG.GNI NEL.GIOR.MA

CA.DRO DAG.GNI CA.DRO.MA

CÜN.LA DAG.NI SÖL-UA DEB

DE.CEN TAR.PET SEN.GNI DEN.PA CHIÖ

DE.CEN PANG.PE CA.TUB DU.MA YI

TSE.CIG DROL.UAR MI.SCE DE.CEN IANG

CIU.CHIE CIOG.GHI Ü.NA NE.PA YIN

*mani giunte*

Ä LA LA / LA LA HO / A I AH / A RA LI HO

*mudra del loto e dell'abbraccio*

DRI.ME CA.DRO TSOG.NAM CHYI

*mani giunte*

TSE.UE SIG.LA LE.CUN ZÖ

*campana e damaru*

2. HUM oh Buddha, Vira e Yoghini,  
Daka e Dakini, a Voi rivolgo  
questa richiesta: con la vostra mente  
eccitata dalla grande beatitudine  
e il Vostro corpo in una danza  
di movimenti costanti, offerta  
all'assemblea delle Yoghini la grande  
beatitudine del godere del loto e della mudra  
A la la / la la ho / a i ah / a ra li ho.  
Oh assemblee di immacolate Dakini  
protegetemi con amorevole compassione
  
3. HUM o Buddha, Vira e Yoghini,  
Daka e Dakini, a Voi rivolgo  
questa richiesta: oh fanciulla  
danzante che hai l'aspetto affascinante  
e pacifico, oh protettore estatico  
e assemblea di Dakini  
rimanete di fronte a me  
e donatemi la beatitudine spontanea  
A la la / la la ho / a i ah / a ra li ho.  
Oh assemblee di immacolate Dakini  
protegetemi con amorevole compassione.
  
4. HUM oh Buddha, Vira e Yoghini,  
Daka e Dakini, a Voi rivolgo  
questa richiesta: Voi che avete i segni della liberazione  
(pervasa) dalla grande beatitudine,  
Voi non proponete la liberazione in una sola vita  
(da realizzare) con pratiche ascetiche prive della grande  
beatitudine, ma mostrate che (il metodo),  
la grande beatitudine si trova nel loto supremo.  
A la la / la la ho / a i ah / a ra li ho.  
Oh assemblee di immacolate Dakini  
protegetemi con amorevole compassione.

5. HUM DE.SCIN SCEG.PA TAM.CE DANG  
PA.UO DANG.GNI NEL.GIOR.MA  
CA.DRO DAG.GNI CA.DRO.MA  
CÜN.LA DAG.NI SÖL.UA DEB  
DAM.GHYI Ü.SU CHE.PE PE.MA SCIN  
CIAG.LE CHE.CHIANG CIAG.PE CHIÖN.MA GO  
NEL.GIOR.MA CIOG PE.ME DE.UA YI  
SI.PE CING.UA GNUR.DU DROL.UAR ZÖ *mani giunte*  
À LA LA / LA LA HO / A I AH / A RA LI HO *mudra del loto e dell'abbraccio*  
DRI.ME CA.DRO TSOG.NAM CHYI *mani giunte*  
TSE.UE SIG.LA LE.CUN ZÖ *campana e damaru*
6. HUM DE.SCIN SCEG.PA TAM.CE DANG  
PA.UO DANG.GNI NEL.GIOR.MA  
CA.DRO DAG.GNI CA.DRO.MA  
CÜN.LA DAG.NI SÖL.UA DEB  
DRANG.TSE GIUNG.NE NAM.CHYI DRANG.TSE CIÜ  
BUNG.UE TSOG.CHYI CÜN.NE TUNG.UA TAR  
TSEN.GNI DRUG.DEN TSO.GHIE GHIE.PA YI  
CIÜ.CING PA.YI RO.YI TSIM.PAR ZO *mani giunte*  
À LA LA / LA LA HO / A I AH / A RI LI HO *mudra del loto e dell'abbraccio*  
DRI.ME CA.DRO TSOG.NAM CHYI *mani giunte*  
TSE.UE SIG.LA LE.CUN ZÖ *tutti gli strumenti*

5. HUM oh Buddha, Vira e Yoghini,  
Daka e Dakini, a Voi rivolgo  
questa richiesta: oh Yoghini portatemi  
velocemente alla liberazione dai reami  
dell'esistenza condizionata, tramite la beatitudine  
del Vostro loto supremo. Questo metodo, seppure nato  
dall'attaccamento, non é macchiato dai suoi difetti,  
come un loto fiorito nel mezzo di uno stagno.  
A la la / la la ho / a i ah / a ra li ho.  
Oh assemblee di immacolate Dakini  
proteggatemi con amorevole compassione.
6. HUM oh Buddha, Vira e Yoghini,  
Daka e Dakini, a Voi rivolgo  
questa richiesta: come le nuvole  
di api succhiano continuamente  
l'essenza del miele che i fiori posseggono,  
così possiamo noi essere sempre saziati  
con il sapore dell'essenza del tuo loto dilatato,  
(adorno) delle sei caratteristiche.  
A la la / la la ho / a i ah / a ra li ho.  
Oh assemblee di immacolate Dakini  
proteggatemi con amorevole compassione

## Offerta dello Tzog Rimanente

OM HRIK TRIH UI TRIH TA NA NA HUM FATH.

OM SVABAVA SCIUDDA SARVA DHARMA SVABAVA SCIUDDO HAM.

TON PA GNI DU GHIUR / TON PE NANG LE YAM LE LUNG / RAM LE ME / A LE MI  
GÖ GHIE PU SUM CHI TENG TU A LE CIUNG UE THÖ PA KAR PO / TE NANG TU  
/ SCIA NGA / DÜ TZI NGA / TE TAG CHI TENG TU OM A HUM / RAN CHI THUG  
KE HUM LE Ö SER TRÖ / LUNG IÖ / ME BAR / THÖ PE NAN CHI ZE NAM SCIU  
SCING KHÖL / YI CHE SUM LE Ö SER TRO PE DORJE SUM KU NE THIM PA THÖ  
PAR LUNG TE SCIU UE HUM CHI KHA DOG TRI NÜ KI KION GIANG/ E DÜ TZIR  
TOG PAR CIE / OM CHI MANG POR BAR SCIN PEL UAR GHIUR.

OM AH HUM

*(tre volte)*

**HO! TING.ZIN NAG.DANG CIAG.GHIE GIN.LAM PE**

ZAG.ME DÜ.TSI TSOG.LA GHIA.TSO DI

DAM.CEN SCING.CHIONG TSOG.NAM GNE.CIR BÜL *campana*

OM A HUM

DÜ.GÜ PEL.LA ROL.PE TSIM.ZE NE

E MA HO NEL.GIOR TRIN.LE TSUL.SCIN DRUB *tutti gli strumenti*

*(Portate fuori lo Tzog per i protettori delle promesse)*

## Offerta dello Tzog Rimanente

Om hrik trih ui trih ta nana hum fath.

Om svabava sciudda sarva dharma svabava sciuddo ham.

Tutto é vacuità. Dalla sfera di vacuità sorge YAM che si trasforma nel mandala dell'aria, da RAM un triangolo di fuoco; sui tre angoli tre lettere AH si trasformano in un treppiede fatto di tre teste di uomo, sopra queste c'è una A che si trasforma in una kapala bianca, dentro di essa ci sono le cinque carni e le cinque amrita, sopra di esse ci sono le lettere OM AH HUM. Dalla HUM nel mio cuore si irradia luce che muove l'aria, il fuoco divampa, le sostanze nella kapala bollono e si sciolgono. Dalle tre lettere si irradiano raggi di luce che agganciano i tre vajra che si assorbono nelle tre lettere che cadono e si dissolvono nella kapala. HUM purifica tutti i difetti del colore, odore, potenzialità. AH trasforma il contenuto in amrita. OM lo moltiplica ed incrementa.

OM AH HUM

*(tre volte)*

HO! Questo oceano di tsog rimanente di nettare incontaminato, benedetto da samadhi mantra e mudra, offriamo al fine di compiacervi, schiere di protettori dei regni, legati al giuramento. OM AH HUM. Soddisfatti dal godere di queste meraviglie, che sono quanto di meglio si possa desiderare, E-MA-HO, Vi preghiamo, realizzate come avete promesso, la virtuosa condotta del sentiero Yogico.

*(Portare fuori lo Tzog per i protettori delle promesse)*

## *Dedica*

**GIN.PA GHIA.CEN** GHIUR.PA DI.YI TU  
DRO.VE DÖN.DÜ RANG.GIUNG SANG.GHIE SCIOG  
NÖN.TSE GHIEL.UA NAM.CHYI MA.DREL UE  
CHIE.UO TSOG.NAM GIN.PE DROL.GIUR CIG

**GIAM.PEL PA.UÖ** GI.TAR CHIEN.PA DANG  
CUN.TU SANG.PO DE.IANG DE.SCIN TE  
DE.DAG CÜN.GHI GE.SU DAG.LOB CIR  
GHE.UA DI.DAG TAM.CE RAB.TU NGO

**DU.SUM SCEG.PEI** GHIEL.UA TAM.CE CHI  
NGO.UA GANG.LA CIOG.TU NGAG.PA DE  
DAG.GHI GHE.UEI TZA.UA DI.CÜN CHIANG  
SANG.PO CIÖ.CIR RAB.TU NGO.UAR GHI

**PHA.MA SEM.CEN** TAM.CE DE.DANG DEN.GHIUR CIG  
NGHEN.DRÖ TAM.CE TAG.TU TONG.UA DANG  
CIANG.CIUB SEM.PA GANG.NA SU.SCIUG.PA  
DE.DAG KÜN.GHI MÖN.LAM DRUB.GHIUR CIG

**CIAN.CIUB SEM.CIOG** RIN.PO.CE  
MA.KIE PA.NA KIE.GIUR CIG  
KIE.PA GNIAM.PA ME.PA.IANG  
GONG.NE GON.DU PEL.UAR SIOG

**GANG.RI RA.UE** COR.UI SCING.CAM SU  
PEN.DANG DE.UA MA.LÜ GIUNG.UI NE  
CEN.RE SIG.UANG TEN.DZIN GHIA.TZO YI  
SCIAB.PE SI.TI BAR.DU TEN.GHIUR CIG

## *Dedica*

Per la forza di questa ricca offerta, possa io divenire  
Buddha autorealizzato, per il bene di tutti gli esseri;  
attraverso la mia generosità, possa io liberare le moltitudini  
di esseri che non sono stati liberati dai Buddha del passato.

Proprio come il coraggioso Manjusri,  
come pure Samantabhadra  
hanno realizzato la realtà delle cose, così come sono,  
dedico tutti questi meriti nel modo migliore  
affinché io possa seguire il loro esempio.

Tutti i vittoriosi dei tre tempi  
hanno apprezzato una simile dedica.  
Possano tutti i semi della mia virtù  
essere dedicati al nobile servizio degli altri

Possano tutti gli esseri padri e madri avere la felicità  
e tutte le trasmigrazioni sfortunate estinguersi per sempre.  
Possano i Bodhisattva che dimorano in qualsiasi luogo,  
realizzare velocemente tutte le loro preghiere.

Possa la suprema e preziosa Bodhicitta  
che non è ancora sorta sorgere  
e quella già nata possa non degenerare  
e incrementare continuamente.

Nel paese circondato da una catena di montagne nevose,  
vi è Avalokitesvara Tenzin Ghiatzo,  
la fonte di ogni aiuto e felicità.  
Possa la sua vita durare fino alla fine del samsara.





*Preghiera*  
*a*  
*Mañjuśhrī*



LAMA TANG GÖNPO GIAMPHEL YANG LA CIAK TSEL LO  
GANG GHI LO DRÖ DRIB GNI TRIN DREL GNI TAR NAM DAK RAB SEL UE  
GI GNEE DÖN KÜN GI SCIIN SIK CIR GNI KYI TU KAR LEK BAM DZIN  
GANG DAK SII PAY TSÖN RAR MA RIK MÜN TUM DUK NGAL GHII ZIR UE  
DRO TSOK KÜN LA BU CIK TAR TSE YEN LAK DRUK CIUI YANG DEN SUNG  
DRUK TAR CER DROK GNÖN MONG GNII LONG LE KYI CIAG DROK DRÖL DZE  
CING  
MA RIK MÜN SEL DUK NGHEL GNU GU GE GNEE CIÖ DZE REL DRI NAM  
DÖ NE DAK CHING SA CIUI TAR SÖN YÖN TEN LÜ DZOK GHIAL SE TU UÖY KU  
CIU TRAK CIU DANG CIU GNII GHIE TRE DAK LOY MÜN SEL GIAM PEL YANG  
LA DU

## **OM AH RA PA TSA NA DHI**

TSE DEN CHIE CHII KYEN RAB Ö SER GHIEE  
DAK LOY TI MUK MÜN PA RAB SEL NE  
KA DANG TEN CIÖ SCIUNG LUK TOK PA YI  
LO DRÖ POB PAY NANG UA TSEL DU SÖL

Mi prostro al Lama e Protettore Mañjuśrī.

La tua mente è completamente pura e luminosa, come il sole libero dalle nubi di due oscuramenti.

Tieni un testo al tuo cuore, perché vedi tutte le varietà di oggetti proprio come sono.

Ami come il tuo unico figlio tutta la moltitudine di esseri che sono intrappolati dall'oscurità dell'ignoranza nella prigione del samsara e sono afflitti dalla sofferenza.

La tua parola, che possiede sessanta tipi di melodia, ruggisce possentemente come un drago.

Così, tu risvegli dal sonno dei klesha, liberi dalle catene del karma e disperdi l'oscurità dell'ignoranza.

Reggi in alto una spada, poiché recidi ogni germoglio di sofferenza. Sei primordialmente puro e hai completato i dieci bhumi.

Hai perfezionato tutte le qualità. Il Kaya del figlio maggiore del Vittorioso è adornato dai 112 ornamenti.

Tu disperdi l'oscurità della mia mente. Rendo omaggio a Mañjuśrī.

## **OM AH RA PA TSA NA DHI**

O amorevole, con i raggi della tua suprema conoscenza, tu disperdi l'oscura ignoranza della mia mente.

Ti imploro di concedermi la luminosità della saggezza fiduciosa affinché io possa comprendere il canone degli insegnamenti e i commentari.





*Le tre Pratiche Quotidiane  
per Rendere Omaggio*



## **Rendere omaggio**

Maestro, distruttore del nemico, andato oltre,  
il Buddha completamente risvegliato.  
Dotato di sapienza e condotta perfetta,  
andato nella beatitudine, conoscitore del mondo,  
timoniere degli esseri ordinari che devono essere domati,  
Supremo Maestro di tutti gli dei ed esseri,  
Buddha, distruttore del nemico, Vittorioso, Glorioso, Sakyamuni,  
a Te rendo omaggio, faccio offerte e in Te prendo rifugio. *(tre volte)*

Quando Tu, condottiero degli esseri umani, sei nato,  
facendo sette passi sulla Terra hai detto:  
“Io sono il Supremo in questo mondo”.  
A Te che sei stato saggio a quel tempo, rendo omaggio.

Con un corpo completamente puro,  
con una forma supremamente fine,  
Oceano di saggezza, come una montagna d'oro.  
Fama che splende nei tre mondi, Supremo Protettore,  
a Te rendo omaggio.

Dotato dei segni supremi, il viso come la luna candida,  
il colore d'oro, a Te rendo omaggio.  
Nei tre mondi non esistono esseri come Te che sei libero dalla polvere.  
L'impareggiabile, Dotato di Sapienza, a Te rendo omaggio.

Protettore dotato di grande compassione,  
Maestro onnisciente,  
sei Campo dei Meriti simile ad un oceano con vasta qualità  
Andato oltre, a Te rendo omaggio.

Con purezza, libero dall'attaccamento,  
con virtù, libero dai reami inferiori,  
l'unico, l'ultimo significato supremo,  
al Dharma, che porterà pace, rendo omaggio.

Dalla libertà, insegna il sentiero,  
rispetta bene la pratica pura.  
Al Sacro Campo dotato di buone qualità,  
anche al Sangha, rendo omaggio.

Non commettere alcuna azione non virtuosa;  
accumulare complete virtù e bontà;  
soggiogare la propria mente.  
Questo è l'insegnamento di Buddha.

Come una stella, un miraggio, una lampada,  
illusioni, gocce di rugiada, bolle,  
sogni, lampi e nuvole.  
Guarda i fenomeni composti in questo modo.

A causa di questi meriti, avendo raggiunto lo stato dell'onniscienza  
e avendo quindi vinto il nemico delle afflizioni,  
possa io liberare tutti gli esseri senzienti dall'oceano del samsara,  
intrappolati nelle onde della vecchiaia, della malattia e della morte.





*Il Sutra del Cuore  
della Perfezione  
della Saggezza*



Così una volta udii.

Il Bhagavan dimorava a Rajghir, sulla montagna Picco degli Avvoltoi, assieme a un vasto Sangha di monaci e a un vasto Sangha di Bodhisattva.

In quell'occasione il Bhagavan era assorbito nel samadhi sulle categorie dei fenomeni chiamato "percezione profonda".

Contemporaneamente, il Bodhisattva Mahasattva Arya Avalokitesvara stava applicandosi proprio nella pratica della profonda perfezione della saggezza e vide anche i cinque aggregati come vuoti di un'intrinseca natura.

Poi, tramite il potere del Buddha, il venerabile Shariputra così disse al Bodhisattva Mahasattva Arya Avalokitesvara: "Come deve addestrarsi ogni figlio del lignaggio che desideri impegnarsi nella pratica della profonda perfezione della saggezza?"

Così egli parlò e il Bodhisattva Mahasattva Arya Avalokitesvara rispose, allora, al venerabile figlio di Saradvati: "Shariputra, ogni figlio o figlia del lignaggio che desideri impegnarsi nella pratica della profonda perfezione della saggezza dovrebbe applicarsi in essa nel seguente modo, apprendendo correttamente e ripetutamente anche i cinque aggregati come vuoti di una intrinseca natura.

La forma è vuota, la vacuità è forma, la vacuità non è altro che forma e la forma non è altro che vacuità. Allo stesso modo sono vuoti sensazioni, discriminazioni, fattori di composizione e coscienze.

Similmente, Shariputra, tutti i fenomeni sono vacuità; sono privi di caratteristiche; non sono prodotti e non cessano; non sono contaminati e non sono privi di contaminazioni; non diminuiscono e non crescono.

Perciò Shariputra, nella vacuità non c'è forma, né sensazione, né discriminazione, né fattore di composizione, né coscienza.

Non c'è occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né mente.

Non ci sono forme visive, né suoni, né odori, né sapori, né oggetti tangibili, né fenomeni; e neppure il costituente dell'occhio e così via, fino ad includere il costituente della mente e il costituente della coscienza mentale.

Non c'è ignoranza, né estinzione dell'ignoranza, fino a includere anche vecchiaia e morte, ed estinzione della vecchiaia e della morte.

Similmente, non c'è sofferenza, origine, cessazione e sentiero; non c'è saggezza suprema, né ottenimenti e neppure mancanza di ottenimenti.

Perciò, Shariputra, poiché non c'è ottenimento, i Bodhisattva si basano e

dimorano nella perfezione della saggezza, le Loro menti senza più oscurazioni e senza paura.

Essendo completamente andati al di là di ogni errore, raggiungono il punto finale, il Nirvana.

E, affidandosi alla perfezione della saggezza, è evidente che tutti i Buddha dimoranti nei tre tempi si sono anche completamente risvegliati all'insorpassabile, perfetta e piena Illuminazione.

Perciò il mantra della perfezione della saggezza, il mantra della grande conoscenza, il mantra insorpassato, il mantra uguale a ciò che non ha eguali, il mantra che pacifica completamente tutte le sofferenze, dal momento che non è falso dovrebbe essere conosciuto come vero.

Si proclama il mantra della perfezione della saggezza:

**TAYATHA OM GATE GATE  
PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVA HA**

Shariputra, è in questo modo che il Bodhisattva Mahasattva dovrebbe addestrarsi nella profonda perfezione della saggezza".

Quindi il Bhagavan riemerse da quel samadhi ed elogiò il Bodhisattva Mahasattva Arya Avalokitesvara dicendo: "Ben detto, ben detto, figlio del lignaggio, è proprio così! È proprio così! Si dovrebbe praticare la perfezione della saggezza proprio come Tu hai mostrato; ne gioiscono perfino i Tathagata!"

Quando il Bhagavan ebbe così parlato, il venerabile figlio di Saradvati, il Bodhisattva Mahasattva Arya Avalokitesvara, l'intera assemblea attorno a loro, assieme al mondo degli dei, uomini, semidei e gandharva, esultarono e posero alte lodi alla parola del Bhagavan.

## **Offerta del Mandala breve**

**SA.SCI.PO.KI GIUG.SCIN ME.TOG TRAM**  
**RI.RAB LING.SCI GNI.DE GHIE.N.PA DI**  
**SANG.GHIE SCING.DHU MIG.TE UL.VAR GHI**  
**DRO.KUN NAM.DAG SCING.LA CIO.PAR SCIOG**  
**YDAM GURU RATNA MANDALA KAM NIRIATAYAMI**

## **Presa di Rifugio e generazione di Bodhicitta Prima degli insegnamenti**

**SANG.GHIE CIÖ.DANG TZOG.KI CIOG.NAM LA**  
**CIANG .CIUB BAR.DU DAG.NI KIAB.SU CI**  
**DAG.GHI CIO.GNEN GHI.PI TZOG.NAM KI**  
**DRO.LA PEN.CIR SANG.GHIE DRUB.PAR SCIOG**

*(tre volte)*

## **Offerta del Mandala breve**

Per i meriti creati nell'offrire a Voi  
assemblea di Buddha, visualizzati di fronte a me,  
questo mandala costruito su una base risplendente  
di fiori, acqua profumata e incenso,  
adorno del monte Meru e dei quattro continenti del sole e della luna,  
possano tutti gli esseri senzienti godere di questa sfera pura.  
Ydam Guru ratna mandala kam niriayami  
Invio questo Mandala ingioiellato a Voi preziosi Guru Ydam

## **Presenza di Rifugio e generazione di Bodhicitta Prima degli insegnamenti**

Prendo Rifugio fino all'Illuminazione  
nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha.  
A causa delle accumulazioni\*  
create dall'ascolto dell'insegnamento  
possa io ottenere l'Illuminazione  
per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

*(tre volte)*





*Offerta della torma  
a Palden Lhamo*



JHO: RAB.GIAM GHIEL.UA KUN.KI TRIN.LE LA  
MA.SOR GHIEL.MO SHE.GIAR TSEN.SO UA  
TSE.CI MO.PE UAN.GHI CEN.DEN MA  
TO.PA ME.PAR NIUR.DU SHEL.SU SOL

DUN.KI NAM.CAR LUN.NA TSU.ME O  
BE.CIO TON.DA ZIN.PA SIN.MO SU  
DE.U TEN.SHU DU.PA TSAR.CI KU  
GI.SI DEN.PA DI.SI TA.TU SHU

CI.YI CEN.SI NAM.KE KIN.KAN SHIN  
NAN.KI DAM.ZE SA.SHI MA.LU KIA  
YI.KI TRUL.PE CIO.TIN SHIN.CAM CON  
GHIE.PA CHEN.PA COR.DAN.CE.LA BUL

PAL.DEN TU.PE CA.SUN TU.ZEL CEN  
KIO.GNI TEN.CI DUB.DAN TSE.CI TU  
SOL.UA DE.PE NEL.GIOR PON.LOB KI  
KEL.KIEN CON.SOL TUN.KIEN MA.LU DU

SHA.DA LA.SO DU.TSI NAN.DA CE  
TU.NA NA.DAN CIAR.PE TOR.MA DI  
PEL.DEN MA.SOR GHIEL.MO LA.BOL KI  
SAN.GHIE TEN.PA SUN.CIR SHE.SU SOL

CU.SUM LHUN.DUB TU.GE TAR.CIN KIAN  
SI.SUM DU.PA DOL.CIR DO.PE CU  
DU.SUM GHIEL.UE TEN.SU CEN.MO LA  
GO.SUM GU.PA CEN.PO CIAG.TZEL LO

DA.SO NAM.KI CI.DAN TUN.PE DON  
GI.TAR SAM.PA YI.SHIN DU.PA DAN  
NE.DON GHE.SO BAR.DU CIO.PE TSO  
GNE.UAR SCI.UAR GIN.GHI LA.TU SOL

LHA.SAM DA.PE TSOL.DIR ZON.PA NA  
TSA.DAN UAN.PO GI.TEN KION.UA TAR  
MA.SOR GHIEL.MO LA.SO SUN.ME TSO  
DEL.UA ME.PAR TA.TU DO.CI SHO

Jho: così ti chiamano "la Regina dei guerrieri"  
l'attività illuminata dei Buddha infiniti.  
Invocata dalla forza di un'intensa devozione.  
Ti preghiamo: vieni rapidamente a soccorrerci senza farti distogliere.

Qui, nello spazio di fronte a noi, al centro di un nero tornado  
c'è la Regina degli spiriti divoratori.  
Tiene nelle mani una mazza e la capala ricolma di sangue.  
Seduta sulla mula, il suo corpo distrugge le negatività.  
Ti preghiamo: resta senza interruzione fintanto che verrai ricordata.

Lo spazio abbonda di offerte preziose e appropriate.  
Il terreno è cosparso di sostanze delle offerte interiori  
ed ogni luogo è pieno di nuvole di offerte create dalla mente.  
Tutto ciò offriamo a Te e al Tuo seguito.

Tu hai il potere e l'abilità di custodire tutto ciò che il Glorioso Mhuni ha  
detto.  
Ti preghiamo: elimina ogni ostacolo  
e fai sorgere le condizioni favorevoli ai Maestri, ai discepoli e agli yoghi  
che si affidano a Te, ti praticano con concentrazione e a Te fanno richieste.

A Te Palden Lhamo, Regina dei Guerrieri,  
offriamo questa torma di carne e sangue,  
composta dai cinque nettari e dai cinque cereali.  
Ti preghiamo: accettala e così difendi gli insegnamenti dei Buddha.

Anche se i Tuoi tre corpi appaiono spontaneamente  
e la Tua compassione é totale, Tu manifesti un corpo irato  
per soggiogare il male dei tre mondi.  
Alla potente Guardiana degli insegnamenti dei Vittoriosi dei tre tempi,  
prostriamo rispettosamente corpo, parola e mente.  
Ti preghiamo: donaci la tua energia ispiratrice,  
elimina le molte interferenze,  
malattie, spiriti e forze negative.  
Esaudisci i nostri desideri in armonia col Dharma.

Se con energia e attitudine altruistica curemo la nostra pratica  
come Brahma e Indra si curano di questo mondo,  
possa Tu, col Tuo seguito e la schiera di guardiani,  
assisterci e non dimenticarci mai.

## Offerta del Mandala di ringraziamento

SA.SCI.PO.KI GIUG.SCIN ME.TOG TRAM  
RI.RAB LING.SCI GNI.DE GHIE.N.PA DI  
SANG.GHIE SCING.DHU MIG.TE UL.VAR GHI  
DRO.KUN NAM.DAG SCING.LA CIO.PAR SCIOG  
YDAM GURU RATNA MANDALA KAM NIRIATAYAMI

## Dedica

GIAM.PEL PA.UÖ GI.TAR CHIEN.PA DANG  
CUN.TU SANG.PO DE.IANG DE.SCIN TE  
DE.DAG CÜN.GHI GE.SU DAG.LOB CIR  
GHE.UA DI.DAG TAM.CE RAB.TU NGO

DU.SUM SCEG.PEI GHIEL.UA TAM.CE CHI  
NGO.UA GANG.LA CIOG.TU NGAG.PA DE  
DAG.GHI GHE.UEI TZA.UA DI.CÜN CHIANG  
SANG.PO CIÖ.CIR RAB.TU NGO.UAR GHI

PHA.MA SEM.CEN TAM.CE DE.DANG DEN.GHIUR CIG  
NGHEN.DRO TAM.CE TAG.TU TONG.UA DANG  
CIANG.CIUB SEM.PA GANG.NA SU.SCIUG.PA  
DE.DAG KÜN.GHI MÖN.LAM DRUB.GHIUR CIG

CIAN.CIUB SEM.CIOG RIN.PO.CE  
MA.KIE PA.NA KIE.GIUR CIG  
KIE.PA GNIAM.PA ME.PA.IANG  
GONG.NE GON.DU PEL.UAR SIOG

GANG.RI RA.UE COR.UI SCING.CAM SU  
PEN.DANG DE.UA MA.LÜ GIUNG.UI NE  
CEN.RE SIG.UANG TEN.DZIN GHIA.TZO YI  
SCIAB.PE SI.TI BAR.DU TEN.GHIUR CIG

## **Offerta del Mandala di ringraziamento**

Per i meriti creati nell'offrire a Voi  
assemblea di Buddha, visualizzati di fronte a me,  
questo mandala costruito su una base risplendente  
di fiori, acqua profumata e incenso,  
adorno del monte Meru e dei quattro continenti del sole e della luna,  
possano tutti gli esseri senzienti godere di questa sfera pura.  
Invio questo Mandala ingioiellato a Voi preziosi Guru Ydam

## **Dedica**

Proprio come il coraggioso Manjusri,  
come pure Samantabhadra  
hanno realizzato la realtà delle cose, così come sono,  
dedico tutti questi meriti nel modo migliore  
affinché io possa seguire il loro esempio.

Tutti i vittoriosi dei tre tempi  
hanno apprezzato una simile dedica.  
Possano tutti i semi della mia virtù  
essere dedicati al nobile servizio degli altri

Possano tutti gli esseri padri e madri avere la felicità  
e tutte le trasmigrazioni sfortunate estinguersi per sempre.  
Possano i Bodhisattva che dimorano in qualsiasi luogo,  
realizzare velocemente tutte le loro preghiere.

Possa la suprema e preziosa Bodhicitta  
che non è ancora sorta sorgere  
e quella già nata possa non degenerare  
e incrementare continuamente.

Nel paese circondato da una catena di montagne nevose,  
vi è Avalokitesvara Tenzin Ghatzo,  
la fonte di ogni aiuto e felicità.  
Possa la sua vita durare fino alla fine del samsara.

## Offerta del The

CHIAB.SUM CU.DÜ LA MA DOR,JE CHAN  
KAN.LA CAN.DUL SCE.GNEN TZUL.SU.NE  
CIO.DANG TUNG.MO NGO.DRUL ZOL.ZEP.PI  
TRIN.CEN LA.MA NAM.LA CIÖ.PA BUL

## Offerta del Riso

YI.UONG CHIO.YON NA.TZOG ME.TOG DANG  
DRI.SCIM DUG.PO NANG.SAL DRI.CHIAB SOG  
NGO SHAM YI.TRUL CHIO.TRIN GHIA.TZO DI  
SO.NAM SCING.CIOG CHIO.LA CIO.PAR.BUL

### **Offerta del The**

Offro a Voi Gentili Lama, Guru Vajradhara,  
essenza raggruppata dei Tre Oggetti di Rifugio.  
Manifestandovi nella forma del Maestro in accordo ai discepoli,  
beneficiate concedendo i Siddhi Supremi e ordinari.

### **Offerta del Riso**

Offro a Voi, Supremo Campo dei meriti,  
nuvole di offerte reali e immaginate,  
attraenti sostanze d'offerte come acqua, fiori,  
incenso profumato, luce, profumo e così via.

## *Cura dei Testi*

I testi di dharma contengono insegnamenti del Buddha; essi presentano un percorso di crescita interiore attraverso il quale, lavorando su se stessi, si arriva alla liberazione della sofferenza. Pertanto dovrebbero essere trattati con rispetto: sia testi sia fogli o quaderni, che contengono appunti degli Insegnamenti, non vanno appoggiati sul pavimento o in posti su cui le persone si siedono o camminano; non bisognerebbe mai camminarci sopra o porli a un livello inferiore a noi stessi, evitare di portarli in bagno. Allo stesso modo è consigliato non calpestare o scavalcare le immagini o statue di Buddha, degli Esseri illuminati e di oggetti o sostanze sacre ad esempio: la campana, il vajra, la mala (rosario) le offerte fatte agli Esseri Illuminati. Evitare di camminare sull'ombra del nostro Maestro. Se proprio ci si trova nella situazione di non poter evitare di calpestare questi oggetti, la soluzione è recitare un mantra.

Ci sono due tipi di mantra, quello breve è:

OM VAJRA BEGA ATRAMA

Se si scavalca un oggetto sacro, verbalmente si recita il mantra e, mentalmente s'immagina di passarvi sotto.

Inumidire il dito con la saliva per girare le pagine è considerata cattiva educazione e produce karma negativo.

Non appoggiare sui testi nessun oggetto, anche quelli sacri, c'è solo un'eccezione: se siamo all'esterno quando c'è molto vento, c'è il pericolo che i fogli volino via, in questo caso si può poggiarvi qualcosa.

E' bene coprirli o proteggerli quando si trasportano, e riporli in un luogo alto e pulito, separato da oggetti mondani quando non sono usati.

Non utilizzare i testi d'insegnamento come merce da vendere con lo scopo di utilizzare il guadagno per godimento personale.

I testi di insegnamenti non necessariamente si riferiscono esclusivamente alle parole di Buddha, tipo i Sutra, possono essere anche commenti scritti da qualcun altro, comunque contenenti l'Insegnamento, quindi noi dovremo averne uguale rispetto.

Se è necessario distruggerli, va fatto sempre con rispetto, dovrebbero essere bruciati e non buttati nella spazzatura o a terra, perché contengono Insegnamenti del Buddha; mostrano la via alla liberazione.

Prima di bruciare i testi di dharma si recita una preghiera o un mantra, come:

OM A HUM

Quindi si possono visualizzare le lettere dei testi (da bruciare) che si assorbono

nella A, poi si visualizza la A che si assorbe in noi, trasmettendo la saggezza del Dharma nel nostro continuum mentale.

Dopo di ciò, sempre recitando OM A HUM si continuano a bruciare i testi.

### *Eliminazione dei testi e ambiente*

Il modo di eliminare i testi che abbiamo visto, è in accordo ai tempi passati quando non esisteva la possibilità di riciclare la carta e non c'erano seri problemi ambientali.

Riflettendo sulla gravità di questi attuali problemi e su quanto sia importante avere rispetto per l'ambiente e le persone che in esso vivono, è utile adottare un modo di eliminare i testi che sia rispettoso sia dell'ambiente sia delle forme di vita in esso dimoranti. Infatti, evitando di bruciare carta limitiamo l'inquinamento, se la riciclamo, saranno abbattuti meno alberi, preservando l'ambiente ed evitando la morte delle forme di vita che dimorano sugli alberi e nel terreno circostante.

Gli appunti e i testi da eliminare vanno trattati con la stessa cura e rispetto di quelli che utilizziamo, così com'è spiegato in precedenza.

Prima di portare i testi nei luoghi di raccolta, possiamo visualizzare in questo modo: immaginiamo che tutto il contenuto, lettere, foto, si separa dai fogli e si disperde nello spazio, lasciando così la carta priva di contenuto.



