

**PREGHIERA PER LA LUNGA VITA
DI
SUA SANTITA' IL DALAI LAMA**



Ghe Pel Ling
Istituto Studi di Buddhismo Tibetano

*Om Svasti*¹

Rab giam ghiel ue sang sum ma lü pa
gang düL cir iang tar ue ghiu drül gar
si sci ghe lec cün giung yi scin nor
ngö ghiü drin cen la mi tzog nam la

dag ciag dung sciug drag pö söl deb na
gang cen gön po ten zin ghia tzo yi
cu tze mi scig chel ghiar rab ten cing
sce dön lün ghi drub par gin ghi lob

ciö ying cün sel chiön dang gnam giug pe
dül drel de cen ie sce ghiu mi drin
drang me ten dang ten pe chil cor du
sciar ui yi dam la tsog tam ce la

dag ciag dung sciug drag pö söl deb na
gang cen gön po ten zin ghia tzo yi
cu tze mi scig chel ghiar rab ten cing
sce dön lün ghi drub par gin ghi lob

pang tog iön ten lün zog drin le chi
nang ua dro cam ghia tzor tag tsen pe
pen ze tob ciu nga ua la yi la
rab giam dü sum ghiel ua tam ce la

dag ciag dung sciug drag pö söl deb na
gang cen gön po ten zin ghia tzo yi
cu tze mi scig chel ghiar rab ten cing
sce dön lün ghi drub par gin ghi lob

gig ten sum le gang ghi nghe dröl scing
ciog tu sci ua nam giang nor bü ter
sag me mi yo cün sang ghe ue pel
teg sum dam pe ciö chi tzog nam la

¹ *Espressione di buon auspicio*

*Om Svasti*¹

All'assemblea dei più gentili Maestri del lignaggio diretto e indiretto, a tutti i tre segreti² degli innumerevoli Buddha che si manifestano come una miracolosa danza e appaiono in qualsiasi modo adatto ai discepoli, a voi facciamo la fervente richiesta che Tenzin Ghiatzo, protettore del paese delle nevi, possa vivere per cento eoni. Spargete su di lui le vostre benedizioni così che i suoi scopi siano esauditi senza p9 indugio.

All'assemblea di tutte le Divinità, Yidam apparizioni immateriali della saggezza di grande beatitudine che agiscono come nuvole, nell'intero cielo del Dharmadatu e appaiono come innumerevoli mandala di sostegno e sostenuto, a voi facciamo la fervente richiesta che Tenzin Ghiatzo, protettore del paese delle nevi, possa vivere per cento eoni. Spargete su di lui le vostre benedizioni così che i suoi scopi siano esauditi senza indugio.

A tutti i vittoriosi Buddha dei tre tempi; completi in realizzazioni e cessazioni, dotati dei dieci poteri, Dèi degli dèi le cui azioni hanno la completa qualità dell'abbondanza e della realizzazione, per il beneficio del regno, vasto come l'oceano, di tutti gli esseri senzienti: a voi facciamo la fervente richiesta che Tenzin Ghiatzo, protettore del paese delle nevi, possa vivere per cento eoni. Spargete su di lui le vostre benedizioni così che i suoi scopi siano esauditi senza indugio.

All'assemblea del Santo Dharma dei tre Veicoli, suprema e serena, gioiello-tesoro di illuminazione, senza macchia, immutabile, estremamente buona e gloria di tutte le virtù, che liberano definitivamente dai tre reami

¹ *Espressione di buon auspicio*

² *Corpo, parola e mente*

dag ciag dung sciug drag pö söl deb na
gang cen gön po ten zin ghia tzo yi
cu tze mi scig chel ghiar rab ten cing
sce dön lhün ghi drub par gin ghi lob

si pe drül cor giom la ce pa ue
den dön ngön sum gel ue ye sce cen
nam tar dor ge drang le mi ge pa
rig dröl pag pe ghen dün tam ce la

dag ciag dung sciug drag pö söl deb na
gang cen gön po ten zin ghia tzo yi
cu tse mi scig chel ghiar rab ten cing
sce dön lün ghi drub par gin ghi lob

ca ciö scing dang ne iül dur trö du
de tong gnam ghiar röl pe tze gio yi
nel gior lam sang drub la drog ze pe
ne sum pa uo ca drö tzog nam la

dag ciag dung sciug drag pö söl deb na
gang cen gön po ten zin ghia tzo yi
cu tse mi scig chel ghiar rab ten cing
sce dön lhün ghi drub par gin ghi lob

dor ge ciang ghi ca tag ciag ghie dü
mi drel rel pei tö du gner cö ne
ten dang ten zin chiong uei tu zel cen
ye sce cen den ten sung ghia tzo la

dag ciag dung sciug drag pö söl deb na
gang cen gön po ten zin ghia tzo yi
cu tse mi scig chel ghiar rab ten cing
sce dön lün ghi drub par gin ghi lob

a essa facciamo la fervente richiesta che Tenzin Ghiatzo,
protettore del paese delle nevi, possa vivere per cento eoni.
Spargete su di lui le vostre benedizioni
così che i suoi scopi siano esauditi senza indugio.

Alle assemblee di Arya Sangha, conoscitori e liberi
dotati della saggezza che comprende direttamente il vero significato,
irremovibili dalla città-vajra della liberazione
che con coraggio frantumano la ruota illusoria del samsara,
facciamo la fervente richiesta che Tenzin Ghiatzo,
protettore del Paese delle Nevi, possa vivere per cento eoni.
Spargete su di lui le vostre benedizioni
così che i suoi scopi siano esauditi senza indugio.

All'assemblea di Daka e Dakini, esseri celestiali dei tre mondi,
che assistono gli yoghi nei reami celestiali, nei posti, e nei cimiteri,
nell'ultimare l'eccellente sentiero nei cento modi
che gode dell'esperienza di beatitudine e vacuità,
facciamo la fervente richiesta che Tenzin Ghiatzo,
protettore del paese delle nevi, possa vivere per cento eoni.
Spargete su di lui le vostre benedizioni
così che i suoi scopi siano esauditi senza indugio

All'oceano di protettori del Dharma
dotati dell'occhio di saggezza trascendente,
i potenti guardiani e sostenitori dell'insegnamento e dei praticanti,
che portano sui capelli,
il nodo inseparabile come sigillo del mandato di Vajradhara,
a voi facciamo la fervente richiesta che Tenzin Ghiatzo,
protettore del paese delle nevi,
possa vivere per cento eoni.
Spargete su di lui le vostre benedizioni
così che i suoi scopi siano esauditi senza indugio.

de tar lu me chiab chi ciog nam la
sciug drag gning ne gü pe söl tab tü
mi se gnig me sug ngü rab nar ue
dag sog gang giong dro ue gön cig pu

ngag uang lo sang ten zin ghia tzo ciog
sang sum mi scig mi ghiur mi nub par
sciom scig iong drel dor ge gning pö trir
chel pa ghia tzor yo me tag ten sciog

rab giam ghiel ua cün ghi ze pe cur
gning tob drag par sung ui lab cen ghi
trin le cün pen nor bu gning po cen
sce pa gi scin lün ghi drub ghiur cig

de tü zog den chel sang nam che go
lũ cen nghel sō ci du tag dröl scing
tub ten ciog dü cün tu rab dar ue
ghe tzen si sci tze mor ghie ghiur cig

ciag na padmö gin lab dü tsi ghiün
dag sog gning ghi sung su tag min cing
ca scin drub pe ciö pe rab ghen ne
cün sang ciö ciog ghia tzo tar sön sciog

me giung se ce ghiel ue gin lab dang
ten drel lu ua me pe den pa dang
dag ghi lag sam dag pe tu tob chyi
mön pe dön cün de lag gnur drub sciog

Per le virtù di questa richiesta con intensa devozione ai supremi infallibili rifugi,
possa il solo protettore degli esseri del paese delle nevi
tormentati dalle incessanti torture dell'età degenerata,
il supremo Ngauang Lobsang Tenzin Ghiatzo,
dai tre segreti³ indistruttibili, immutabili, e intramontabili,
rimanere saldo per sempre sull'indistruttibile trono di essenza-vajra
per oceani di eoni, incrollabile.

Tu sei il gioiello-cuore che compie tutte le azioni compassionevoli e benefiche;
essere estremamente coraggioso,
porti sulle tue spalle il peso di tutti i Buddha dei reami infiniti.
Possano avverarsi le tue aspirazioni in accordo ai tuoi desideri.

In virtù di ciò, possano dischiudersi eternamente
le porte celesti dell'era fortunata ed essere fonte di sollievo, di tregua
e liberare per sempre tutti gli esseri.
Possano i segni di buon auspicio
raggiungere la cima del samsara e del Nirvana,
mentre i santi insegnamenti fioriscono in tutti i tempi e in tutti i reami.

Detentore del loto, fa' sì che il tuo flusso di nettare ispiratore
maturi per sempre coraggioso in me e gli altri,
e compiaciuto dell'offerta della pratica come insegnataci,
permetterci di attraversare l'oceano della suprema condotta di Kuntu
Sampo.

Per le benedizioni dei prodigiosi Buddha e Bodhisattva,
per l'infallibile verità delle leggi dell'interdipendenza,
per il potere della nostra pura e sincera motivazione,
possano gli scopi della mia preghiera venire facilmente e velocemente
esauditi.

³ *Il suo corpo, parola e mente*

DEDICA

Ciang ciub sem ciog rin po ce
ma chie pa nam chie ghiur cig
chie pa gniam pa me pa iang
gong ne gong du pel uar sciog

Gang ri ra ue cor ue scing cam su
pen dang de ua ma lü giung ue ne
cen re sig uang ten zin ghia tzo yi
sciab pe si ti bar du ten ghiur cig

DEDICA

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 Avalokiteśvara Tenzin Ghiatzo,
la fonte di ogni beneficio e felicità.
Possa la sua vita durare fino alla fine del samsara.

CURA DEI TESTI

I testi di Dharma contengono insegnamenti di Buddha. Presentano un percorso di crescita interiore attraverso il quale, lavorando su se stessi, si arriva alla liberazione dalla sofferenza, pertanto dovrebbero essere trattati con rispetto: sia testi sia fogli che quaderni, contenenti 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 rispetto noi stessi, evitare di portarli in bagno.

Allo stesso modo è consigliato non calpestare o scavalcare 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.

Se li scavalchiamo o li calpestiamo questo, indica mancanza di considerazione, rispetto e diventa un'interferenza che impedisce o allunga i tempi per poter realizzare gli ottenimenti spirituali.

Analogamente bisogna 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, nemmeno quelli sacri, c'è solo un'eccezione: se siamo all'esterno e c'è molto vento e, quindi, il pericolo che i fogli volino via, possiamo poggiarvi qualcosa che li fermi.

E' bene coprirli o proteggerli quando si trasportano mentre, quando non sono usati, vanno riposti in un luogo alto e pulito.

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 commentari 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 e 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.

Le ceneri vengono poi sparse in luoghi puliti dove non possono essere calpestate, ad esempio sotto alberi o piante.

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 ricicliamo 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 separi dai fogli e pervada lo spazio, lasciando così la carta priva di contenuto.

Qualunque sia il metodo utilizzato per eliminare i testi, è indispensabile avere una corretta motivazione altruistica, possiamo pensare che il contenuto dei testi non viene disperso, ma, raggiunge tutti gli esseri senzienti dei sei reami, elimina le loro sofferenze conducendoli alla completa illuminazione.