

---

# Una raccolta sparsa di preghiere per salutare chi ha lasciato il corpo



**Namo Guru Bhya  
Namo Buddhaya  
Namo Dharmaya  
Namo Sanghaya**

# Pregchiere per generare la mente dell'illuminazione

di Sua Santità il Dalai Lama

Con il desiderio di liberare tutti gli esseri,  
prenderò per sempre rifugio  
nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha,  
fino a quando non avrò raggiunto la completa illuminazione.

Colmo di saggezza e compassione,  
al cospetto del Buddha,  
oggi genero la mente del pieno risveglio  
per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Finché ci sarà lo spazio,  
finché ci saranno gli esseri senzienti,  
per tutto quel tempo possa rimanere anch'io  
e dissolvere le sofferenze del mondo.

## Colophon

Da un insegnamento di Sua Santità il Dalai Lama sul testo *Luce sul Sentiero verso l'Illuminazione*, dato a Los Angeles, California, nel 2000. Questi versi vennero citati per salvaguardare la nostra pratica della mente dell'illuminazione (bodhicitta) dalla degenerazione. 'Recitando e riflettendo quotidianamente sul significato di queste tre strofe, ne trarrete un grande beneficio'. *Sua Santità il Dalai Lama*

## Prostrazioni ai Sette Buddha della Medicina

*In accordo alle istruzioni di Lama Zopa Rinpoce, sono inclusi anche i nomi dei sette Buddha della Medicina per essere recitati insieme alle prostrazioni:*

Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Distruttore del Nemico, Buddha Perfettamente Realizzato, Glorioso e Rinomato Re dai Segni Eccellenti.

Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Distruttore del Nemico, Buddha Perfettamente Realizzato, Re dal Melodioso Suono, Splendente di Abilità, Adorno di Gioielli, Luna e Loto.

Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Distruttore del Nemico, Buddha Perfettamente Realizzato, Oro Eccellente Privo di Impurità, Gioiello Radiante Che Pratica Ogni Disciplina.

Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Distruttore del Nemico, Buddha Perfettamente Realizzato, Supremo Glorioso Libero dal Dolore.

Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Distruttore del Nemico, Buddha Perfettamente Realizzato, Melodioso Oceano di Dharma Rivelato.

Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Distruttore del Nemico, Buddha Perfettamente Realizzato, Che Conosce Chiaramente l'Oceano dei Dharma Grazie al Gioco della Mente Suprema.

Mi prostro al Bhagavan, Tathagata, Distruttore del Nemico, Buddha Perfettamente Realizzato, Guru della Medicina, Re dalla Luce di Lapislazzuli.

## **Il mantra del Buddha della Medicina:**

TADHYATA OM BEKHANDZE BEKHANDZE MAHA BEKHANDZE RADZA SAMUDGATE SOHA

# La regina delle preghiere

Lo straordinaria aspirazione della pratica di Samantabhadra

*Samantabhadracaryā pranidhāna*

*Phags-pa bzang-po spyod-pa'i smon-lam-gyi rgyal-po*

Mi prostro al giovane Arya Manjushri.  
Leoni tra gli esseri umani,  
giunti alla liberazione nel passato, presente e futuro  
nei mondi delle dieci direzioni,  
a tutti voi, con il corpo, la parola e una mente sincera, mi prostro.

Con l'energia dell'aspirazione alla via dei bodhisattva,  
con un senso di profondo rispetto,  
e con corpi numerosi come gli atomi del mondo,  
a tutti voi buddha, visualizzati come reali, mi prostro.

Su ogni atomo ci sono buddha innumerevoli come gli atomi,  
ognuno attorniato da una moltitudine di bodhisattva,  
e sono sicuro che la sfera di tutti i fenomeni  
è interamente riempita dai buddha in questo modo.

Con infiniti oceani di lodi per voi,  
e oceani di suoni modulati dalla mia voce,  
canto la meravigliosa perfezione dei buddha,  
e onoro tutti voi, andati nella beatitudine.

Incantevoli fiori e magnifiche ghirlande,  
musica armoniosa, oli profumati e parasoli,  
luci sfavillanti e incenso eccellente,  
li offro a voi, vittoriosi.

Vesti raffinate e profumi fragranti,  
un cumulo di polvere di sandalo alto come il Monte Meru,  
tutte queste meravigliose offerte, disposte in modo armonioso,  
le offro a voi, vittoriosi.

Con profonda ammirazione per tutti i buddha,  
con la forza della convinzione nella via dei bodhisattva,  
porgo offerte supreme, impareggiabili e vaste,  
e mi prostro a tutti i vittoriosi.

Qualsiasi azione dannosa io abbia compiuto  
con il corpo, la parola e la mente,  
sopraffatto da attaccamento, collera e confusione,  
la confesso apertamente davanti a voi.

Elevo il mio cuore e gioisco di tutto il merito  
dei buddha e dei bodhisattva nelle dieci direzioni,  
dei realizzatori solitari, degli uditori ancora in addestramento  
e di quelli andati al di là, e di tutti gli esseri ordinari.

Voi che siete le luci sfolgoranti dei mondi nelle dieci direzioni,  
che avete ottenuto l'onniscienza di un buddha per mezzo degli stadi del  
risveglio, tutti voi che siete le mie guide,  
per favore, girate la suprema ruota del Dharma.

Con le palme unite, sinceramente rivolgo questa richiesta:  
voi che potete realizzare il parinirvana, per favore,  
rimanete con noi per eoni innumerevoli come gli atomi del mondo,  
per portare felicità e benessere a tutti i migratori dell'esistenza ciclica.

Qualsiasi pur piccolo merito che io abbia generato  
prostrandomi, porgendo offerte, riconoscendo i miei errori,  
gioendo e chiedendo ai buddha di rimanere e insegnare,  
ora lo dedico completamente al pieno risveglio.

Possano i buddha che ora vivono nei mondi delle dieci direzioni  
e tutti voi che vi siete liberati nel passato, accettare le mie offerte.  
Possano coloro che non sono ancora sorti perfezionare velocemente le loro menti,  
risvegliandosi nella completa illuminazione.

Possano tutti i mondi delle dieci direzioni  
essere completamente puri e vasti.  
Possano essere affollati di bodhisattva  
che circondano i buddha, riuniti sotto un albero della bodhi.

Possano tutti gli esseri che esistono nelle dieci direzioni  
vivere sempre nel benessere e nella felicità.  
Possano tutti gli esseri nell'esistenza ciclica vivere seguendo il Dharma,  
e possa ogni loro desiderio di Dharma essere esaudito.

Ricordando le mie vite passate in tutti i vari stati di esistenza,  
possa io praticare il sentiero dei bodhisattva,  
e così, in ogni ciclo di morte, migrazione e nascita,  
possa io sempre abbandonare la vita mondana.

Poi, seguendo le orme di tutti i buddha  
e perfezionando la pratica di un bodhisattva,  
possa sempre agire senza errore o cedimento,  
con una disciplina etica impeccabile e pura.

Possa io insegnare il Dharma nella lingua degli dèi,  
nel linguaggio degli spiriti e dei naga,  
degli esseri umani e dei demoni,  
e con la voce di ogni genere di esseri.

Possa io essere di animo gentile, coltivare le sei perfezioni  
e non dimenticare mai la mente dell'illuminazione.  
Possa purificare completamente ogni negatività  
e tutte le oscurazioni di questa mente che si sta risvegliando.

In tutte le mie vite, possa io procedere nel mondo  
libero dal karma, dalle afflizioni mentali e dalle forze che interferiscono,  
proprio come un fiore di loto non è disturbato dalle onde,  
proprio come il sole e la luna si muovono senza ostacoli nel cielo.

Possa io mitigare la sofferenza nei reami inferiori  
e nelle molteplici direzioni e dimensioni dell'universo.  
Possa guidare tutti i migratori dell'esistenza ciclica alla pura beatitudine  
del risveglio e portare loro anche benefici mondani.

Possa io praticare costantemente per gli eoni a venire,  
perfezionando le attività del risveglio,  
agendo in armonia con le varie disposizioni degli esseri  
e mostrando loro il sentiero del bodhisattva.

Possa io avere sempre l'amicizia  
di coloro che percorrono il mio stesso sentiero,  
per praticare insieme le medesime aspirazioni e attività  
con il corpo, le parole e anche la mente.

Possa io incontrare sempre una guida spirituale  
e mai amareggiare quell'amico eccellente,  
che desidera aiutarmi dal profondo del cuore  
e che è esperto nell'insegnare il sentiero del bodhisattva.

Possa io vedere direttamente i buddha,  
i maestri attornati da bodhisattva,  
e, senza indugio o sconforto per gli eoni a venire,  
possa porgere loro offerte immense.

Possa tenere a mente l'autentico Dharma del Buddha,  
illuminare ogni luogo con gli insegnamenti che risvegliano,  
comprendere le realizzazioni del bodhisattva  
e praticare fervidamente per tutti gli eoni futuri.

Mentre circolo attraverso tutti gli stati di esistenza,  
possa io divenire un tesoro di infinite qualità eccellenti,  
abilità nei metodi, saggezza, stabilità meditativa e concentrazioni che liberano,  
mediante le raccolte del merito e della sconfinata saggezza incontaminata.

Praticando le attività del risveglio, in un atomo vedrò  
terre di buddha innumerevoli come gli atomi  
e inconcepibili buddha attornati da bodhisattva in ogni terra.

Percependo questo in tutte le direzioni,  
m'immergo in un oceano di terre di buddha,  
ciascuno di essi è come un oceano di buddha dei tre tempi, nello spazio di un ciuffo di capelli.  
Anch'io, quindi, praticherò per un oceano di eoni.

Così, sono continuamente immerso nella parola dei buddha,  
espressione che rivela un oceano di qualità in un'unica parola,  
l'eloquenza completamente pura di tutti i buddha,  
la comunicazione che si adatta alle varie inclinazioni degli esseri.

Con la forza del discernimento, m'immergo  
nell'infinita parola illuminata del Dharma  
di tutti i buddha dei tre tempi giunti alla liberazione,  
che continuamente girano la ruota dei metodi del Dharma.

Sperimenterò in un istante  
questa vasta attività di tutti gli eoni futuri,  
ed entrerò in tutti gli eoni dei tre tempi  
in una sola frazione di secondo.

Scorgerò in un istante tutti quegli esseri risvegliati,  
leoni tra gli uomini del passato, del presente e del futuro  
e, con il potere della stabilità meditativa simile a un'illusione,  
m'impegherò costantemente nelle loro inconcepibili azioni.

Manifesterò su un singolo atomo  
la serie delle terre pure presenti, passate e future.  
Nello stesso modo, entrerò nella serie delle terre pure dei buddha  
in tutte le direzioni, senza eccezione.

Mi presenterò davanti a tutte le mie guide spirituali,  
quelle luci del mondo che devono ancora apparire,  
coloro che in sequenza girano le ruote del completo risveglio,  
coloro che rivelano il nirvana, la pace perfetta e finale.

Possa io ottenere il potere della veloce emanazione magica,  
il potere di condurre al veicolo universale per mezzo di ogni approccio,  
il potere delle attività sempre benefiche,  
il potere dell'amore che pervade tutti i reami,

il potere di tutto l'incomparabile merito,  
il potere della suprema conoscenza non ostruita dalla discriminazione,  
e, per mezzo dei poteri della saggezza, dell'abilità nei metodi e della stabilità  
meditativa, possa io realizzare il perfetto potere del risveglio.

Purificando la forza di tutte le azioni contaminate,  
distruggendo il potere delle afflizioni mentali alla radice,  
indebolendo il potere delle forze che interferiscono,  
perfezionerò il potere della pratica del bodhisattva.

Possa io purificare un oceano di mondi,  
possa liberare un oceano d'esseri,  
possa vedere chiaramente un oceano di Dharma,  
possa realizzare un oceano di saggezza incontaminata.

Possa io purificare un oceano d'azioni,  
possa esaudire un oceano d'aspirazioni,  
possa porgere offerte a un oceano di buddha,  
possa praticare senza scoraggiamento per un oceano di eoni.

Per risvegliarmi completamente con questo sentiero dei bodhisattva,  
realizzerò, senza omissioni,  
tutte le varie aspirazioni della pratica del risveglio  
di tutti i buddha giunti alla libertà nei tre tempi e in ogni luogo.

Per praticare esattamente come il saggio  
chiamato Samantabhadra, 'la Bontà che Abbraccia Tutto,'  
il fratello maggiore dei figli e delle figlie dei buddha,  
dedico completamente tutti questi benefici.

Allo stesso modo, possa io dedicare  
proprio come l'abile Samantabhadra,  
con corpo, parola e mente puri,  
pure azioni e pure terre di buddha.

Farò sorgere le aspirazioni di Manjushri  
per questa pratica del bodhisattva che tutto abbraccia,  
per perfezionare queste pratiche  
senza sconforto o interruzione in tutti gli eoni futuri.

Possano le mie azioni pure essere infinite,  
le mie buone qualità illimitate,  
e attraverso il dimorare nell'attività incommensurabile,  
possa io realizzare infinite emanazioni.

Senza limite è la fine dello spazio;  
ugualmente, gli esseri viventi sono infiniti,  
e illimitati sono il karma e le afflizioni.  
Possa la mia aspirazione essere parimenti vasta.

Possa io offrire ai buddha  
tutta la ricchezza e gli ornamenti di infiniti mondi nelle dieci direzioni,  
e possa offrire per eoni incalcolabili come gli atomi del mondo  
perfino la grande felicità degli dèi e degli esseri umani;

tuttavia, chiunque ascolti questa straordinaria aspirazione  
e, desiderando l'illuminazione più elevata,  
susciti una fede profonda anche solo per una volta,  
crea un potenziale positivo assai più prezioso.

Coloro che generano questa sincera aspirazione per la via del bodhisattva  
saranno liberi da tutte le rinascite inferiori,  
liberi da compagnie dannose,  
e vedranno velocemente Amitabha, Luce Infinita;

anche in questa esistenza umana,  
saranno nutriti dalla felicità e godranno di ogni circostanza favorevole.  
Senza aspettare a lungo,  
diventeranno come Samantabhadra stesso.

Coloro che danno voce a questa straordinaria aspirazione  
purificheranno velocemente e completamente  
le cinque azioni a retribuzione immediata,  
compiute per la forza dell'ignoranza.

Benedetti con la suprema conoscenza,  
dotati di corpo, famiglia, qualità e apparenze eccellenti,  
saranno invincibili per le vaste forze che interferiscono e per i falsi maestri,  
e tutti i tre mondi faranno offerte.

Giungendo velocemente al nobile albero della bodhi  
e sedendo in quel luogo per beneficiare gli esseri senzienti,  
soggiogando tutte le forze che ostacolano,  
si risveglieranno pienamente e gireranno la grande ruota del Dharma.

Non avranno dubbi che il completo risveglio  
è il risultato pienamente maturato, compreso solo da un buddha,  
del tenere a mente, con l'insegnamento, lo studio o la recitazione,  
questa aspirazione per la pratica dei bodhisattva.

Al pari dell'eroe Manjushri e di Samantabhadra,  
che conoscono la realtà così come essa è,  
anch'io dedico tutto questo merito nel modo migliore,  
per essere in grado di seguire il loro esempio perfetto.

Con questa dedica che è considerata la migliore  
da tutti i buddha giunti alla libertà nei tre tempi,  
anch'io dedico tutte le mie radici di virtù  
agli ottenimenti della pratica del bodhisattva.

Quando verrà il momento della mia morte,  
eliminando tutte le oscurazioni e vedendo direttamente Amitabha,  
possa io giungere immediatamente a Sukhavati,  
la terra pura della Grande Beatitudine.

Dimorando a Sukhavati,  
possa io realizzare il significato di queste aspirazioni,  
esaudendole tutte senza eccezione,  
per il beneficio degli esseri fino a quando esisterà il mondo.

Nato da un meraviglioso loto supremo  
in questa terra gioiosa, il magnifico mandala di Buddha,  
possa io ricevere una predizione del mio risveglio  
direttamente dal Buddha Amitabha.

Avendo ricevuto una profezia,  
possa io generare, con il potere della saggezza,  
un enorme beneficio per gli esseri in tutte le dieci direzioni  
con un miliardo d'emanazioni.

Possa persino la minima virtù generata  
offrendo questa preghiera della pratica dei bodhisattva,  
far sì che tutte le aspirazioni virtuose degli esseri  
vengano esaudite in un istante.

A causa dell'immenso merito  
generato dedicando questa preghiera delle azioni di Samantabhadra,  
possano tutti gli esseri immersi in questo oceano di sofferenza  
essere accolti da Amitabha.

Aiutando infiniti migratori nell'esistenza ciclica  
e realizzando questa scrittura sfolgorante con la pratica di Samantabhadra,  
possano i reami della sofferenza essere completamente svuotati di tutti gli esseri.

## Colophon

In questo modo, *La straordinaria aspirazione della pratica di Samantabhadra*, conosciuta anche come *La regina delle preghiere*, dal capitolo Gaôçavyüha del Sutra Avatamsaka (tradotto da Jinamitra, Surendrabodhi, e Yesce De, circa 900 d.C.) è completato. Il tibetano è stato comparato con il sanscrito e verificato da Lotsawa Vairociana.

### *Colophon dei traduttori*

Tradotto da Jesse Fenton a Seattle, Washington nel 2002 su richiesta del suo maestro, il Venerabile Thubten Chodron, con riferimento al commentario *L'Ornamento che Chiarisce la Suprema Intenzione di Samantabhadra* ('phags pa bzang po spyod pa'i smon lam gyi rnam par bshad pa kun tu bzang po'i dgongs pa gsal bar byed pa'i rgyan) di Jangkya Rolpe Dorje, e sul chiarimento di molti punti difficili dal gentile Khensur Rinpoce Konciog Tsering del Monastero di Ganden. Tradotto in italiano da ven. Micaela Zardini, Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia (PI), aprile 2004.



# Dal Bodhisattvacharyavatara del Maestro Shantideva

*La seguente è una delle dediche favorite da Sua Santità il Dalai Lama, estratta dal capitolo 10 del Bodhisattvacharyavatara di Shantideva.*

Possano tutti gli esseri, in ogni luogo,  
afflitti dalle sofferenze di corpo e mente,  
ottenere un oceano di gioia e felicità  
tramite la virtù dei miei meriti.

Possano le creature viventi non soffrire mai,  
non commettere malvagità né mai ammalarsi.

Possano non essere preda della paura né insultate,  
e possa la loro mente essere libera dall'angoscia.

Possa il cieco vedere le forme,  
e il sordo udire i suoni.

Possano coloro i cui corpi sono logorati dalla fatica  
essere ristorati trovando riposo.

Possano gli ignudi trovare vestiti,  
gli affamati trovare cibo;  
possano gli assetati trovare acqua  
e bevande deliziose.

Possano i poveri trovare ricchezza,  
e gli afflitti trovare gioia;  
possano i disperati trovare speranza,  
felicità costante e prosperità.

Possano esserci piogge al momento giusto  
e copiosi raccolti;  
possano tutte le medicine essere efficaci  
e salutari preghiere dare frutto.

Possano tutti coloro che sono malati e infelici  
essere velocemente liberati dalle loro sofferenze.  
Qualunque male vi sia nel mondo,  
possa non accadere più.

Possano coloro che sono impauriti cessare di essere spaventati  
e coloro che sono legati essere liberati.  
Possa colui che è impotente trovare potere  
e possano tutti pensare al beneficio reciproco.

Fino a quando esisterà lo spazio,  
e fino a quando vi saranno esseri senzienti,  
fino ad allora, possa esserci anch'io,  
per eliminare la sofferenza del mondo.

## Preghiere di Dedicazioni Generali

Grazie a questa virtù,  
possa io divenire rapidamente un guru-buddha  
e porre tutti gli esseri migratori  
senza eccezioni in questo stato.

Possa la mente preziosa dell'illuminazione,  
sorgere in chi ancora non l'ha generata.  
E possa la mente che è già stata generata, non  
diminuire mai, ma crescere sempre più.

Come l'eroe Manjushri e come Samantabhadra  
hanno realizzato il modo di essere delle cose,  
nello stesso modo dedico totalmente tutte queste  
virtù affinché possa seguirli nel loro  
addestramento.

Con la dedica considerata suprema da tutti i  
conquistatori che sono apparsi nei tre tempi,  
nello stesso modo dedico totalmente tutte le mie  
radici di virtù per il fine della pura condotta.

Ogni virtù da me generata, la dedico al beneficio  
degli insegnamenti e di tutti gli esseri senzienti, e,  
in particolare, affinché l'essenza degli  
insegnamenti del perfetto e puro Losang Dragpa  
possa risplendere per sempre.

**ghe wa di yi gnur du dag  
la ma sang ghe drub ghiur ne  
dro wa cig kyang ma lü pa  
de yi sa la gö par sciog**

**jang ciub sem ciog rin po ce  
ma kye pa nam kye ghiur cig  
kye wa gnam pa me pa yang  
gong ne gong du pel war sciog**

**jam pel pa wö ji tar kyen pa dang  
kün tu sang po de yang de scin te  
de dag kün ghyi je su dag lob cir  
ghe wa di dag tam ce rab tu ngo**

**dü sum sceg pe ghiel wa tam ce kyi  
ngo wa gang la ciog tu ngag pa de  
dag ghi ghe we tsa wa di kün kyang  
sang po ciö cir rab tu ngo war ghyi**

**dag ghi ji gne sag pe ghe wa di  
ten dang dro wa kün la gang pen dang  
kye par je tsün lo sang drag pa yi  
ten pe gning po ring du sel je sciog**

---

Questa raccolta di preghiere è stata velocemente compilata attingendo da varie fonti da Daniela Brandstetter (Getsulma Gyalten Ciotso) su consiglio del Ven. Khube Rinpoce per fornire ulteriori pratiche da recitarsi nell'occasione particolare in cui una persona lascia il corpo.

CENTRO DHARMA VISUDDHA, Novembre 2009.

---