

PRATICA DI CENRESI

Visualizzazione e Recitazione del Mantra di Cenresi,
il Grande Compassionevole,
ricevuta da Tangtong Gyalpo.

Presa di rifugio e Bodhicitta

sangjé. chö tang. tsoji. cho nam la
chang chup. bardu. dani. chapsu'nchi

Nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema
Assemblea Prendo Rifugio fino al Risveglio.

dagi. gomdé. jipay. sönam ji.
drola. penchir. sangjé. drup para sho.

Attraverso i meriti della mia pratica
(della generosità e delle altre qualità)
Possa io realizzare la Natura del Buddha per
il beneficio degli esseri.

(3 volte)

Visualizzazione della Divinità

daso. khachap. semchen ji
chitsu. pékar.daway. teng.
hrih lé. pacho. chenrézi
kar sal. özer. nga den tro.
dzumden. tukjé. chen ji zik.
cha shi. dangpo. taljar dzé.
o nyi. sheltreng. pékar nam.

Sopra la mia testa, e quella di tutti gli esseri esistenti nello spazio
Sopra un loto bianco e un disco lunare, dalla lettera HRIH,
appare il Nobile Cenresi,
il suo corpo, bianco è luminoso, emana raggi
di luce di cinque colori;
Egli sorride con lo sguardo pieno di compassione,
ha quattro mani, le prime due giunte, le altre
tengono una mala di cristallo
e un Loto bianco.

dar dang. rinchen. jenji tré.
rida. pakpé. töyo. sol.
öpa. mépay. ujen. chen.
shap nyi. dorjé. chiltrung shu.
drimé. dawar. jap tenpa.
chap né. kündu. ngowor jur.

Il suo corpo è ornato con seta e gioielli preziosi,
una pelle di daino copre le sue spalle;
il Buddha dell' Infinita Luce corona la sua testa,
siede nella posizione del loto;
la sua schiena s'appoggia ad una luna immacolata;
in essenza è l'unione di tutti i Rifugi.

Preghiera alla Divinità

jowo. chönji. magö. kundo kar.
dzo sang. jé ji. `ula jen.
tukjé. chenji. drola zik.
chenrézi la. chantsa-lo.

Signore dal corpo bianco e immacolato,
col capo ornato dal Buddha perfetto,
con lo sguardo compassionevole per tutti gli esseri,
Signore Cenresig, a Te rendiamo omaggio.

(Ripetere quante volte possibile)

détar. tséchik. sol tap pé.
pakpay. ku lé. özer trö.
madak. lénang. trulshé. jang.
chinö. déwa. chenji. shing.

nanchü. chendro. lü nga sem.
chenrézi wang. ku sung tuk.
nangdra. riktong. yermé jur.

Attraverso la forza di questa preghiera a Te, o Sublime,
il corpo del Nobile Cenresig emana raggi di luce
che purificano le impurità delle apparenze karmiche
e le conoscenze illusorie,
il mondo esterno diventa il regno della grande beatitudine
corpo, parola e mente degli esseri si trasformano
nel corpo, parola e mente di Cenresig,
apparenze, suoni e pensieri sono indivisi dalla Vacuità.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཎི་མུཎི།

OM MANI PEMÉ HUNG

(Recitare quante volte possibile)

Alla fine, dimoriamo nella nostra vera natura e la integriamo nella pratica.

dashen. lünang. pakpay ku.
dradra. yigé. drupay yang.
drento. yeshe chempö long.

géwa. diyi. nyurdu da.
chenrézi wang. drup jur né.
drowa. chik chang. malüpa.
déyi. sala. gö para sho.

Ogni corpo, il mio e quello degli altri,
appare come il corpo del Nobile Cenresig;
ogni suono come la melodia delle sei sillabe;
ogni pensiero come la sfera della grande saggezza.

Attraverso questi meriti,
possa io velocemente realizzare lo stato di Cenresig
e portare allo stesso stato
tutti gli esseri senza eccezione.

Preghiera di Dedicazione

Détar gomdé.jipé söman-ji.
Da-tang.dala.drelto'.drowa kün.
Mitsang lüdi.borwa.jur-ma-ta.
Déwa chendu.dzüté.ché-wara-sho.
Chéma ta'tu.sachu.rap-dröné.
Toolpé.cho chur.shendön.ché-para-sho.

Con le virtù ottenute tramite questa meditazione,
possa io e tutti gli esseri che sono
in connessione con me,
non appena lasciamo questo corpo impuro
rinascere nella terra del Déwachen.
Possiamo noi, non appena nati,
completare i dieci stadi del Risveglio
e con le nostre emanazioni nelle dieci direzioni
agire per il bene degli altri.

Breve preghiera di auspicio per la rinascita a Dewachen

É-MA-HO

Ngo'ntsar sang-jé.nangwa ta-yé.tang.
Yésu jowo.tukjé chenpo-tang.
Yöndu sempa.tuchen top-namla.
Sang.jé.chang-sem.pamé korji-kor.
Déchi ngo'ntsar patu mé-pa-yi.
Déwa.chen-shé chawé.shing-kam der.

Dashen.diné.tsémpö jur-ma-ta.
Chéwa shenji.barma chöpa-ru.
Déru chéné.nangté.shal tong.sho.
Déke dagi.mönlam tapa-di.
Cho'chü sang-jé.chang-sem.tam-chéji.
Gekmé drup-par.chinji laptu sol.

É-MA-HO

Meraviglioso Buddha di Luce Infinita,
alla tua destra vi è il Signore Compassionevole, Cenresig,
alla tua sinistra il Bodhisattva dai grandi poteri, Ciana Dorjé,
e siete circondati da innumerevoli Buddha e Bodhisattva;
possa io, non appena lascerò questa vita,
senza altre esistenze intermedie,
prendere nascita in questa terra chiamata Déwachen,
pervasa da inesprimibile meravigliosa felicità,
e vedere il viso del Buddha della Luce Infinita.
Buddha e Bodhisattva delle dieci direzioni,
datemi la vostra benedizione
affinché possa essere realizzata senza ostacoli questa preghiera.

ཏཱ་མའི་པཎ་སྤའི་ཡ་ཞལ་མ་བོ་རྣམ་ལཱ་སྤྱི་སྒྲུབ་ཏུ།

TEYATHA | PENTSA DRIYA AWA BODHANAYE SOHA

(3 volte)

Dedica dei Meriti

Géwa. Diyi. Nyurdu da.
Cha ja chempo drup jur né.
Drowa chik chang. Malüpa.
Déyi. Sala. gö para sho.

A causa dei meriti così generati
Possa io realizzare l'autentico stato di Mahamudra
e condurre ogni essere
alla stessa Suprema Realizzazione.