

Prática di Kshítigarbha



Compilata da Lama Zopa Rínpoce

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2015, 2023

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in una qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, mezzi di archiviazione o tecnologie conosciute o non ancora sviluppate, senza il permesso scritto dell'editore.

Scritto in Calibri 12.5/15, Century Gothic, Lydian BT, e Tibetan Machine Unicode.

Immagine di copertina del Bodhisattva Kshitigarbha - artista sconosciuto.

Prerequisiti per la pratica:

Chiunque può fare le pratiche descritte in questo testo.

Pratica di Kshitigarbha

Rifugio

Con le mani giunte in segno di prostrazione, visualizzate di prostrarvi a tutti i buddha e bodhisattva. Questo gesto diventa la prostrazione quando si pronuncia la parola “prostrazione”. Quando dite “rifugio”, pensate che state chiedendo di essere liberati dalle due oscurazioni (per poter raggiungere l’illuminazione). Quando pronunciate la parola “offerta”, pensate che tutte le offerte che avete preparato e visualizzato vengono offerte. Poi, quando chiedete le “benedizioni”, interiormente pensate all’intero sentiero per l’illuminazione: questa è la benedizione che si riceve.

Mi prostro, prendo rifugio e faccio offerte al Bodhisattva Kshitigarbha, che ha un’indicibile compassione per me e per tutti gli esseri senzienti che soffrono e la cui mente è oscurata, ha qualità vaste quanto il cielo infinito, libera gli esseri senzienti da tutte le sofferenze ed elimina ogni infelicità. (x3)

Generazione di bodhicitta

DRO NAM DREL DÖ SAM PA YI

Con l’intenzione che desidera liberare gli esseri trasmigratori,

SANG GHIE CIÖ DANG GHE DÜN LA

prendo per sempre rifugio

GIANG CIUB GNING POR CI KYI BAR

nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha

TAG PAR DAG NI KYAB SU CI O

finchè non avrò raggiunto l’essenza dell’illuminazione.

SCE RAB GNING TSE DANG CE PE

Con perseveranza, agendo con

TSÖN PE SEM CEN DÖN DU DAG

sagezza, compassione e amorevole gentilezza,

SANG GHIE DÜN DU NE GHI TE

alla presenza dei buddha, per beneficiare gli esseri senzienti,

DZOG PEI GIANG CIUB SEM KYE DO (x3)

genero il pensiero della completa illuminazione. (x3)

Preghiera in sette rami

GO SUM GÜ PE GO NE CIAG TSEL LO

Mi prostro rispettosamente con il corpo, la parola e la mente.

NGÖ SCIAM YI TRÜL CIÖ TRIN MA LÜ BÜL

Offro nuvole di ogni tipo di offerta, reali e immaginate;

THOG ME NE SAG DIG TUNG THAM CE SCIAG

confesso tutte le mie negatività accumulate da un tempo senza inizio.

KYE PHAG GHE WA NAM LA GE YI RANG

gioisco delle virtù di tutti gli esseri santi e ordinari.

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG SCIUG NE

Ti prego, rimani fino alla fine dell'esistenza ciclica

DRO LA CIÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

e gira la ruota del Dharma per gli esseri senzienti.

DAG SCEN GHE NAM GIANG CIUB CEN POR NGO

Dedico i miei e gli altrui meriti alla suprema illuminazione.

Recitazione del mantra

Kshitigarbha udì questo mantra dai buddha tanti quanti il numero di granelli di sabbia del fiume Gange (in India). Fece loro offerte e così ricevette questo mantra. Questa è la storia del mantra, come ricevere tutti i benefici.

Questo mantra deve essere usato per qualsiasi difficoltà o problema. È il migliore da fare per qualsiasi problema in qualsiasi situazione.

Recitarlo anche solo quattro o cinque volte è molto potente. Anche solo recitare o pensare al nome del bodhisattva è molto, molto potente.

Visualizzate il Bodhisattva Kshitigarbha di fronte a voi, che vi guarda compassionevolmente con un sorriso amorevole. Mentre recitate il mantra, Kshitigarbha emana raggi di luce e nettare che purificano voi stessi e tutti gli esseri senzienti nei sei regni dalle malattie, dai danni causati dagli spiriti, dalle affezioni, dalle oscurazioni grossolane e sottili, *sce drib*, e dal karma negativo. Purificate il luogo da cui provengono le malattie, i danni causati dagli spiriti, i terremoti e tutti i disastri compresi: la mente, le oscurazioni e il karma negativo. Pensate che ciò che è stato accumulato da rinascite senza inizio è ora totalmente purificato, non solo per voi stessi. Anche le cause, le oscurazioni e il karma negativo accumulati da rinascite senza inizio sono purificati, non solo per voi ma anche per tutti gli esseri senzienti.

Mantra lungo

CIM BHO CIM BHO CIM CIM BHO / AKASCIA CIM BHO / BAKARA
 CIM BHO / AMAVARA CIM BHO / VARA CIM BHO / VACIRA CIM
 BHO / AROGA CIM BHO / DHARMA CIM BHO / SATEVA CIM BHO
 / SATENI HALA CIM BHO / VIVA ROKA SCIAVA CIM BHO / UPA
 SCIAMA CIM BHO / NAYANA CIM BHO / PRAJNA SAMA MONE
 RATNA CIM BHO / KSCIANA CIM BHO / VICHEMA VARIYA CIM
 BHO / SCIASI TALA MAVA CIM BHO/VIAHDRASOTAMAHELE/
 DAMA VEYAMAVE/ CIAKRASE / CIAKRA VASILE / KSCILE PHILE
 KARAVA / VARA VARITE / HASERE PRARAVE / PARECIARA
 BHANADHANE / ARADANE / PHANARA / CIA CIA CIA CIA / HILE
 MILE AKHATA THAGHEKHE / THAGAKHI LO / THHARE THHARE MILE
 MADHE / NANTE KULE MILE / ANG KU CITABHE / ARAI GHIYIRE
 VARA GHIYIRE / KUTA SHAMAMALE / TONGHIYE TONGHIYE /
 TONGULE / HURU HURU HURU / KULO STO MILE / MERITO / MERITE
 / BHANADHATA / HARA KHAMA REMA / HURU HURU

Mantra breve

OM AH KSCITI GARBHA THALENG HUM

Poi, se avete ricevuto un'iniziazione del tantra inferiore, come la Grande Iniziazione di Cenresig, Kṣhitigarbha si assorbe in voi dal vostro capo e voi diventate Kṣhitigarbha, con tutte le qualità di Kṣhitigarbha. Anche tutti gli esseri senzienti diventano Kṣhitigarbha. Se non avete ricevuto una grande iniziazione, Kṣhitigarbha si assorbe nello spazio tra le sopracciglia e benedice i vostri corpo, parola e mente.

L'elogio di Buddha a Kṣhitigarbha

Hai generato la stabilità del pensiero e il puro pensiero altruistico di bodhichitta e hai eliminato le sofferenze degli innumerevoli esseri senzienti. Vedi (gli esseri senzienti) che ricevono la felicità come da un gioiello che soddisfa i desideri e, come il vajra, tagli le reti dei dubbi altrui. Fai offerte sacre ai nemici distruttori, i qualificati andati al di là, con il grande pensiero compassionevole e la perseveranza. Liberi gli esseri senzienti dalle loro sofferenze con l'oceano di saggezza. Poiché non hai paura, sei andato oltre il samsara.

Brahma ascoltò questo mantra e disse a tutta l'assemblea: "Vi prego di gioire del mantra che ho detto ora".

E Buddha disse: "Grande, grande".

Questa pratica è particolarmente indicata per chi ha problemi gravi, seri problemi di salute, grandi progetti, difficoltà finanziarie o rischia di subire catastrofi naturali come i terremoti. È estremamente potente recitarla quotidianamente per avere protezione, almeno quattro o cinque volte o più, a seconda di quanto sia importante.

Questa pratica è efficace anche per far prosperare i raccolti e per proteggere la terra e le colture. Nel Sutra del Bodhisattva Kṣhitigarbha, vengono spiegati gli enormi benefici e le qualità: sono come il cielo, come cieli di beneficio per tutti gli esseri. Molte persone hanno avuto l'esperienza dei benefici simili (a quelli di cui si parla nel sutra) ricevuti da coloro che praticano Kṣhitigarbha.

[A questo punto Lama Zopa Rinpoce suggerisce di recitare *La regina delle Preghiere*].

Preghiere di dedica

GHE WA DI YI GNUR DU DAG

A causa di queste virtù, possa io velocemente

LA MA SANG GHIE DRUB GHIUR NE

diventare un guru-buddha,

DRO WA CIG KYANG MA LÜ PA

e guidare in questo stato ogni essere vivente,

DE YI SA LA GÖ PAR SCIOG

senza alcuna eccezione.

JANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE

Possa la preziosa e suprema bodhicitta

MA KYE PA NAM KYE GHIUR CIG

sorgere in chi non l'ha ancora generata.

KYE PA GNAM PA ME PA YI

E possa la mente che è già stata generata,

GONG NE GONG DU PHEL WAR SCIOG

non diminuire mai, ma accrescersi sempre più.

Possano i meriti accumulati con questa pratica essere dedicati alla prevenzione dei terremoti in California, in Nepal e in tutti gli universi.

Preghiere per moltiplicare i meriti

Alla fine della giornata, per aumentare di 100.000 volte i meriti creati, recita le lodi e il mantra:

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR
DZOG PE SANG GHIE NAM PAR NANG DZE Ö KYI GHIEL PO LA CIAG TSEL LO
(x1)

**Al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente Completo,
Vairociana, Re della Luce, mi prostro. (x1)**

JANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PO KÜN TU SANG PO LA CIAG TSEL LO (x1)

Al Bodhisattva Mahasattva Samantabhadra, mi prostro. (x1)

TADYATHA OM PANCIA GRIYA AVA BODHANI SVAHA /
OM DHURU DHURU JAYA MUKHE SVAHA (x7)

Per realizzare tutte le preghiere e anche per moltiplicare il loro beneficio di 100.000 volte, recita le lodi:

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE
SANG GHIE MEN GHI LA BAI DUR YEI Ö KYI GHIEL PO LA CIAG TSEL LO (x1)

**Al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente Completo,
Guru della Medicina, Re di Luce di Zaffiro, mi prostro. (x1)**

CIOM DEN DE DE SCIN SCEG PA DRA CIOM PA YANG DAG PAR DZOG PE
SANG GHIE NGO WA DANG MÖN LAM [THAM CE RAB TU] DRUB PE GHIEL
PO LA CIAG TSEL LO (x1)

**Al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buddha Perfettamente Completo,
Re che realizza [completamente] [tutte] le dediche e preghiere, mi
prostro. (x1)**

ME JUNG SE CE GHIEL WE JIN LAB DANG

A causa delle benedizioni degli eminenti vittoriosi e dei bodhisattva,

TEN DREL LU WA ME PE DEN PA DANG

la verità dell'infallibile origine dipendente,

DAG GHI LHAG SAM DAG PE THU TOB KYI

**e il potere della mia pura attitudine speciale di assumermi la
responsabilità,**

NAM DAG MÖN PE NE KÜN DRUB PAR SCIOG

possano tutti gli scopi delle mie pure preghiere essere compiuti.

Colophon:

La *Pratica di Kshitigarbha*: è stata compilata e dettata al Ghetsul Thubten Nyinje da Lama Zopa Rinpoce a Madison, Wisconsin, il 30 giugno 1998 e successivamente controllata. Leggermente modificata da Murray Wright e Kendall Magnussen, Land of Medicine Buddha, 24 agosto 1998. Rivisto il 5 aprile 1999 ad Aptos, California, USA.

Ulteriore revisione, dell'FPMT Education Services, agosto 2000. Verifica dei mantra con il tibetano e ulteriori revisioni, 31 ottobre 2001. Ulteriori preghiere e istruzioni aggiunte su consiglio di Lama Zopa Rinpoce, novembre 2015.

Le *Preghiere di dedica* tratte dal Libro di preghiere per i ritiri della FPMT, 2015.

Preghiere per moltiplicare i meriti: Dalle istruzioni di Lama Zopa Rinpoce. Omaggio aggiuntivo del Buddha della Medicina aggiunto secondo le istruzioni di Lama Zopa Rinpoce, maggio 2009. Traduzione delle preghiere a cura della ven. Joan Nicell, aprile 2015.

Colophon dei traduttori: Bozza di traduzione di Kyabje Zopa Rinpoce in occasione delle dediche estese per il ritiro di Tara Bianca al Centro Shakyamuni, Taichung, Taiwan, Losar 2007. Leggermente curato dalla Ven. Sarah Thresher. Fonetica fornita dal Ven. Tenzin Dekyong e leggermente modificata dal Ven. Gyalten Mindrol, luglio 2007.

Traduzione italiana della ven. Siliana, luglio 2023.



Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana