

GIAMMA



Dea della Saggezza Compassionevole e della Gentilezza Amorevole

**Insegnamenti Orali e Pratiche Essenziali di
Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche e
Nagru Geshe Gelek Jinpa**

Trascrizione, compilazione e revisione di
Carol Ermakova e Dmitry Ermakov

Serie pubblica A



FOUNDATION FOR
THE PRESERVATION
OF YUNGDRUNG BÖN
གཏུང་རྩུང་བོན་འཇགས་འགན་ཁུར་གཞི
WWW.YUNGDRUNGBON.CO.UK

Pubblicato da
Foundation for the Preservation of Yungdrung Bön

Copyright © Foundation for the Preservation of Yungdrung Bön, 2016

Copertina e impaginazione © Dmitry Ermakov, 2016

Traduzione italiana a cura di Carol Ermakova e Massimo Rabassini.

Tutti i diritti riservati.

Questo libro è protetto da copyright. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata in un sistema di recupero dati o trasmessa in alcuna forma o con alcun mezzo senza la previa autorizzazione scritta dell'editore, né essere altrimenti distribuita in alcuna forma di rilegatura o copertina diversa da quella in cui è pubblicata senza che una condizione analoga, inclusa la presente, venga imposta all'acquirente successivo.

Foto di copertina e frontespizio per gentile concessione di Christophe Moulin.

Foto di quarta di copertina e foto a pagina 13 di Carol Ermakova.

Note a piè di pagina e termini tibetani di Dmitry Ermakov.

Per garantire la qualità e l'autenticità delle pratiche e degli insegnamenti Yungdrung Bön, nessuna parte di questa pubblicazione può essere tradotta in altre lingue senza l'autorizzazione scritta del detentore del copyright.

Chiunque tenti di caricare questo libro su siti di condivisione Internet come Scribd verrà inserito in una lista nera e non potrà più acquisire materiale simile in futuro.

ID: w4w24p6



**FOUNDATION FOR
THE PRESERVATION
OF YUNGDRUNG BÖN**
ཡུང་རྫུང་བོན་ཆགས་ཤིག་མཛོད།
WWW.YUNGDRUNGBON.CO.UK

La **FPYB** è un'organizzazione benefica senza scopo di lucro. Tutti i proventi delle vendite vengono reinvestiti nei progetti in corso. Ente di beneficenza registrato (Inghilterra e Galles)
Nº 1173639

Prefazione

Il piccolo libro che tenete tra le mani contiene due pratiche di Sherab Giamma: la prima presenta insegnamenti sulla Dea della Saggezza, della Compassione e della Gentilezza Amorevole; la seconda, la traduzione di una breve preghiera a Sherab Giamma insieme alle istruzioni su come usarla.

Gli insegnamenti sulla Dea della Saggezza, della Compassione e della Gentilezza Amorevole furono impartiti da Yongdzin Rinpoche all'indomani degli attacchi terroristici del 2001 a New York, che sconvolsero il mondo. Questi attacchi segnarono l'inizio di un'era di sicurezza sempre più precaria, che purtroppo continua ancora oggi. In realtà, tuttavia, la sicurezza personale rimane sfuggente anche durante i periodi più pacifici della storia, poiché, a causa del karma personale e collettivo, tutti gli esseri nel samsara soffrono delle proprie afflizioni emotive e incontrano circostanze negative, che a loro volta innescano ogni sorta di paure e insicurezze in ognuno di noi. Ecco perché la pratica di Sherab Giamma, la Sovrana della Protezione, rimane attuale oggi come lo era nel lontano passato, quando questi insegnamenti furono trasmessi per la prima volta all'umanità.

Le istruzioni essenziali nella seconda parte di questo opuscolo furono date da Nagru Geshe Gelek Jinpa nel 2006. Su richiesta di un membro europeo del sangha Bönpo, Nagru Geshe Gelek Jinpa spiegò e tradusse oralmente questa breve preghiera a Sherab Giamma; Carol e io la trascrivemmo e la correggemmo successivamente, con l'intenzione di verificare un giorno la traduzione e la traslitterazione fonetica riga per riga rispetto al testo tibetano. Tuttavia, solo nel 2015 trovai il tempo per farlo. Nonostante le ricerche ovunque, il testo tibetano rimaneva inafferrabile, allora quando Carol e io visitammo Shenten Dargye Ling quell'autunno, mostrammo il testo traslitterato a Yongdzin Rinpoche e gli chiedemmo dove potessimo trovare l'originale. Con nostra sorpresa, Rinpoche fu molto divertito da questa

richiesta e iniziò a ridere di cuore. "Non puoi trovarlo da nessuna parte perché è una tradizione orale! Tutti i Bönpo tibetani la conoscono a memoria. Mia madre cantava sempre questa preghiera, ma per qualche motivo non è mai stata scritta." Abbiamo chiesto a Rinpoche di scriverla, ma lui ha iniziato a cantarla e poi ci ha detto di chiederlo a Lama Sanggye Mönlam.

Così andammo all'appartamento di Lama Sanggye, gli dicemmo che Yongdzin Rinpoche ci aveva incaricato di chiedergli di scrivere questa preghiera Giamma, e gli consegnammo la registrazione della sua recitazione. Lama Sanggye era felicissimo; sarebbe stato un grande onore per lui tramandare per la prima volta in assoluto questa Tradizione Orale su carta. Prese una penna e annotò con cura i versetti sul mio quaderno con una splendida calligrafia. Ci volle un po' di tempo. Quando uscimmo tutti dall'appartamento, un doppio arcobaleno luminoso si inarcò sul chörten di Shenten; Lama Sanggye lo considerò un presagio di grande buon auspicio. Il giorno seguente, Carol e io mostrammo la preghiera a Yongdzin Rinpoche. Fu molto contento che fosse stata trascritta e iniziò subito a controllarne l'ortografia. Poi, con gentilezza, chiarì tutti i dubbi rimanenti, dicendo che questa pratica sarebbe stata molto utile per tutti i Bönpo.

Così ho finalmente potuto verificare e correggere la traduzione di Geshe Gelek confrontandola con quella tibetana, e ora siamo lieti di presentare questo piccolo libro a tutti gli interessati. Le due pratiche essenziali di Sherab Giamma qui contenute saranno ugualmente utili a tutti i Bönpo, sia praticanti esperti che principianti.

Che possa portare beneficio a tutti!

Thatsen Mustsug Marro!

ཐཱ་སེན་མུས་སུ་ག་མར་རོ་

Dmitry Ermakov,
North Pennines, UK,
21 settembre 2016

Insegnamenti su Giamma

di Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche

Paris, settembre 2001

Questa mattina insegnerò sulla Dea Amorevole che si chiama Giamma.¹

È accaduto qualcosa di inaspettato che ha davvero scosso il mondo,² e noi siamo inclusi nella popolazione mondiale, quindi ognuno di noi deve pensare individualmente a come affrontare la propria paura. Non sarà facile. Dobbiamo riflettere. Siamo praticanti da anni e anni ormai, abbiamo riflettuto e pregato, chiedendo Rifugio alle Divinità e ai Buddha, al Dharma e al Sangha. Lo scopo del Rifugio è la protezione durante questa vita e nella prossima. Questo è lo scopo principale. Protezione non significa solo protezione per il proprio corpo durante questa vita. Quando recitiamo la preghiera del Rifugio, chiediamo protezione per noi stessi, ma includiamo anche tutti gli esseri senzienti e preghiamo che siano protetti dalle loro emozioni; il vero nemico sono le emozioni. Se una persona prova emozioni, allora quelle emozioni sono veleno. Dobbiamo pregare per essere protetti da questo: dalle emozioni. Se ogni individuo pensa di essere libero dalle emozioni, allora questa è la vera salvezza, la vera libertà. Teniamo ritiri da anni e anni ormai, e tutti stiamo riflettendo e cercando di imparare qualcosa; ora è davvero necessario metterlo in pratica.

Innanzitutto, cosa significa quando diciamo che il Buddha ha emanato questa o quella forma? "Buddha" non significa semplicemente qualcuno che si trova in qualche luogo esteriore. Ogni individuo che purifica completamente le proprie emozioni e le proprie contaminazioni diventa un Buddha. A volte è necessario manifestare

¹ Tib. Shes rab 'byams ma / ཤེས་རབ་པུམ་མ་

² Un riferimento all'attacco terroristico dell'11 settembre 2001 a New York.

una forma, per esempio di *sambhogakaya*.³ Esistono molte forme di *sambhogakaya*, e la forma femminile del Buddha di cui parlo oggi si chiama Sherab Giamma. In tibetano questo nome significa: "Dea Amorevole della Saggezza." Lei tiene un vaso di lunga vita nella mano destra, all'altezza del cuore, e uno specchio nella mano sinistra.

Visualizzatevi come questa Dea. Alcuni traduttori sostengono che sia Tara, ma non sono sicuro che si tratti della stessa persona o dello stesso Buddha; è difficile dirlo. Ma il vero significato è la Natura. Ogni volta che un individuo ha purificato le proprie contaminazioni, diventa uguale alla Natura del Purificato.⁴ La Natura della Mente è pura, e quando purificate tutte le contaminazioni, siete puri e avete la stessa Natura del Buddha, che è chiamata Natura Pura. Questa Natura Pura è il *dharmakaya*.⁵ A volte lo chiamiamo *dharmakaya* Kuntu Zangpo,⁶ o a volte lo chiamiamo la forma femminile del *dharmakaya*, Kuntu Zangmo.⁷ A livello del *dharmakaya*, maschile o femminile non fa poi così tanta differenza come per gli esseri umani, come uomo o donna. Perché la Natura delle forme maschili e femminili è la stessa. A volte è necessario emanare una forma femminile dal *dharmakaya*, o a volte è necessario emanare una forma maschile ; qualsiasi forma può presentarsi, tutto dipende da ciò che è adatto alla persona che è pronta a vederle. Quando una persona è pronta, queste forme appaiono naturalmente, spontaneamente. Quindi non c'è bisogno di essere settari. Questa è la Natura.

³ Tib. sprul sku / ལྷུལ་སྐུ།

⁴ In tibetano, la parola Bönpo per Buddha è Tib. sangs rgyas / སངས་རྒྱལ། che significa "Colui che è completamente purificato," "il Purificato."

⁵ Tib. bon sku / བོན་སྐུ།

⁶ Tib. Kun tu bzang po / ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ།

⁷ Tib. Kun tu bzang mo / ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ།

In questo caso, dobbiamo visualizzare la forma femminile, la Dea Amorevole, perché è la Sovrana della Protezione. È come una madre. Si prende cura e salva tutti gli esseri senzienti. Quindi è necessario chiederle di aiutarci, di rifugiarci in lei e di chiederle di proteggere tutti gli esseri senzienti. Questo è ciò di cui parlerò stamattina.

Ora visualizziamo la forma di questa Divinità. Non solo ci protegge. Quando la preghiamo, possiamo ricevere tutto ciò che le chiediamo. Possiamo anche praticare il Guru Yoga⁸ con lei e ricevere le tre sillabe A OM HUNG ཨུམ་ཨུམ་ཨུམ་ da lei, integrando così il suo corpo, la sua parola e la sua mente con i nostri. Se decidiamo di fidarci di lei e di integrare il suo corpo, la sua parola e la sua mente con i nostri, allora questa è la migliore protezione, vedete. Se lo fai sempre più spesso, puoi familiarizzarti con esso e, man mano che la tua pratica si rafforza, ti rendi conto del vero valore della pratica. Non si tratta solo di recitare mantra; quando visualizzazione, recitazione del mantra, fiducia e tutto il resto si uniscono, allora può funzionare bene; altrimenti, se parliamo solo senza pensare o senza devozione, la nostra pratica non funziona bene. È così con ogni cosa, con ogni pratica, con ogni lavoro.

Per quanto riguarda la visualizzazione, se desideri praticare il Guru Yoga con Giamma, puoi visualizzarla di fronte a te, un po' più in alto di te e rivolta verso di te.

Secondo questo testo, però, noi stessi assumiamo la forma di questa divinità, la Dea Amorevole Giamma, mentre cerchiamo di recitare il mantra. Ok? È seduta a gambe incrociate su cuscini a forma di sole, luna e loto. Nella mano sinistra alzata tiene uno specchio e nella destra un *bumpa*,⁹ un vaso di lunga vita. Il suo colore è giallo, un giallo

⁸ Tib. bla ma'i rnal 'byor / ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར།

⁹ Tib. bum pa / འུམ་པ།

dorato. È leggermente inclinata da un lato.¹⁰ Appare più o meno come Tara, ma un po' diversa. Il suo braccio sinistro è alzato, quindi è inclinata verso sinistra, mentre il suo lato destro è leggermente più basso, quindi non è completamente uguale a Tara, sebbene le sue decorazioni, corone, ornamenti, collane, bracciali e cavigliere siano tutti molto simili. Così come i suoi abiti.

Il suo cuore è come una sfera di cristallo. Al suo interno, al centro, c'è una OM dorata. È una lettera tibetana, ma penso che la maggior parte di voi la conosca. Ha cinque tratti: ཨྵ

Al centro c'è una A;

sotto c'è un piccolo tratto, la lettera tibetana per il suono breve "a"; sopra la A c'è un *naro*, una lunga linea curva, il simbolo tibetano per il suono "o";

sopra c'è un semicerchio simile a una mezzaluna;

in alto c'è un cerchio, il simbolo tibetano per il suono "m".

Quindi ci sono cinque tratti in totale.

Visualizzati come Giamma. Il tuo cuore è una sfera di cristallo, e al centro, in piedi, si trova la lettera OM. Le altre venti sillabe del mantra – ce ne sono ventuno, incluso questo OM – ruotano attorno ad esso in senso antiorario. Ogni lettera è in piedi. Ruotano in senso antiorario, che è la via Bönpo. In definitiva, la direzione non fa molta differenza; la purificazione è la stessa. Ma molto spesso girare o camminare in senso orario o antiorario è ciò che distingue visibilmente il Buddhismo dal Bön. Per il resto, non c'è molta differenza, esteriormente.

Quindi queste sillabe girano mentre visualizzi te stesso come la Dea Amorevole, Giamma, e reciti il mantra.

¹⁰ Questa è la posizione dell'attività compassionevole, che dimostra che aiuta attivamente gli esseri.

Le sillabe ruotano lentamente all'inizio, ma gradualmente accelerano. È come una lavatrice, vedi, accelerano e girano sempre più velocemente, finché non crea una scia di luce, una specie di lampo. Le luci vengono emesse dal mantra rotante e tutto ciò che le luci raggiungono viene protetto. Tutte le impurità e i disturbi vengono purificati – tutto. Poi luci ancora più scintillanti irradiano sempre più, estendendosi sempre più lontano, e l'intero universo e tutti gli esseri senzienti vengono purificati e protetti. Questa è la tua visualizzazione. Mentre visualizzi questo, reciti:

ཨོཾ་མ་བ་མ་དེ་མ་ཏི་ཨོ་ཏེ་མ་ཏོ་མ་ཡི་རུ་བ་ཡི་ཏེ་འརུ་འརུ་སྭ་ཀྲ།

OM MA WA MA DE MA HI MO HA E MA HO MA YE RU PA YE
TA DU DU SO HA

Sebbene DU DU venga pronunciato due volte, non viene contato come sillabe separate, ma come una sola. Comunque, bisogna pronunciare DU DU due volte. Quindi ci sono ventuno sillabe in totale, comprese SO e HA.

Potreste chiedervi a cosa serva recitare questo.

Subito dopo l'OM, la sillaba successiva è MA. Questa MA è la sillaba seme che rappresenta ogni tipo di protettore. Esistono molti tipi di nemici, sia interiori che esteriori. Dentro di noi ci sono la nostra ignoranza, la rabbia, il desiderio, l'orgoglio, l'invidia e così via, e questi nemici interiori creano tutti i nemici esteriori, visibili e invisibili;¹¹ qualsiasi cosa esista. Da questa sillaba seme MA, Giamma ha emanato una delle dee come protettrice,¹² quindi, in questo modo, Giamma ci protegge da tutti i nemici.

¹¹ Cioè, gli esseri umani, gli animali e gli altri esseri del mondo fisico, così come gli spiriti maligni, i fantasmi, le malattie e i disastri naturali, ecc.

¹² Un riferimento alla protettrice Sidpai Gyalmo, Tib. Srid pa'i rgyal mo / སྲིད་པའི་རྒྱལ་མོ།

OM è la sillaba principale o centrale, seguita dalle otto sillabe seme:
MA WA MA DE MA HI MO HA.

MA – rappresenta la protezione dai nemici.

WA – rappresenta la protezione da tutti gli incantesimi, come quelli della magia nera.

MA – è come un gioiello che esaudisce i desideri; spesso le buone famiglie desiderano avere figli e continuare la loro vita per molte generazioni, e questa sillaba è protettiva e contribuisce a garantire la continuazione della linea familiare.

DE – rappresenta la protezione da ogni tipo di malattia, in particolare dalle malattie provenienti dai *naga* o divinità della terra¹³ e soprattutto dalla lebbra, una malattia che proviene dagli spiriti della terra o della roccia.¹⁴

MA – è la sillaba seme per lo sviluppo di tutta la conoscenza. Protegge dalla propria ignoranza. Questa è la sillaba seme di questa divinità.

HE – protegge dall'inquinamento, dalla sporcizia.¹⁵

¹³ Tib. klu, sa bdag / ས་བདག

¹⁴ Tib. stod / ལྷོད།

¹⁵ Questo non è solo un riferimento alla sporcizia fisica, ma alle azioni derivanti dalle Cinque Emozioni Velenose (Tib. dug Inga / དུག་ལྷུ།) che contaminano la dimensione spirituale e creano circostanze negative. Sono note come Nove Impurità (Tib. mi gtsang rdzas cha sna dgu / མི་གཙང་རྩ་ཆ་སྟེང་དགུ།):

– Tib. dme / དམེ། – Omicidio/fratricidio;

– Tib. mug / མུག། – La nascita di un bambino subito dopo la morte del padre;

– Tib. nal / ལྷལ། – Incesto;

– Tib. btsog / བཙོག། – Sporcizia;

– Tib. than / ཐན། – Imprecazioni;

– Tib. Itas ngan / ལྷས་ངན། – Segni infausti;

– Tib. byur / བྱུར། – Possessione da parte di uno spirito.

– Tib. yug / ཡུག། – Impurità dovuta alla morte del coniuge;

– Tib. thab mkhon / ཐབ་མཁོན། – Inquinamento del focolare.

MO – questa rappresenta la sillaba seme delle dee della lunga vita.
HA – questa è la sillaba seme che rappresenta la protezione da ogni tipo di malattia inviata dagli dei planetari, gli *Za*.¹⁶ Questa provocazione porta una sorta di epilessia.

Anche le altre sillabe hanno tutte un loro significato, ma queste otto sono molto speciali. Per il momento basta così.

Per iniziare, cerca di ricordare tutta questa visualizzazione. OK?

Poi recita questo mantra il più possibile. Devi impararlo a memoria e recitarlo almeno cento volte al giorno; è necessario per i nostri tempi.

Questo elenco è tratto da Karmay, Samten G. *The Arrow and the Spindle: Studies in History, Myths, Rituals and Beliefs in Tibet* (Kathmandu: Mandala Book Point, 1998), pp. 384–385). Per maggiori informazioni sui concetti Bönpo di purezza e inquinamento e sui rituali di purificazione, vedere Ermakov, Dmitry. *Be and Bön: Ancient Shamanic Traditions of Siberia and Tibet in their Relation to the Teachings of a Central Asian Buddha* (Kathmandu: Vajra Publications, 2008), pp. 389-414.

¹⁶ Tib. gza / གཙ།

Breve preghiera a Sherab Giamma

da una tradizione orale

Recita le preghiere come di consueto:

Guru Yoga

ཐུ་གཙུག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ།

CHI-TSUG DE-WA CHEN-POI PHO-DRANG DU

Nel palazzo della Grande Beatitudine sulla corona della mia testa

དྲིན་ཆེན་ཙ་བའི་ལྷ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

DRIN-CHEN TSA-WAI LA-MA LA SOL-WA-DEB

C'è il mio gentile Lama Radice. Io ti prego:

སངས་རྒྱས་སེམས་སུ་སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ།

SANG-GYE-SEM SU TÖN-PA RIN-PO-CHE

O Prezioso Insegnante che introduce la Mente del Budda,

རང་ངོ་རང་གི་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་ལྷོ་བས།

RANG-NGO-RANG GI SHE-PAR JYIN-GYI-LOB

Per favore benedicimi così che io possa conoscere il mio Stato Naturale!¹⁷

¹⁷ Traduzione a cura di Nagru Geshe Gelek Jinpa e Dmitry Ermakov. Pubblicato per la prima volta in *Tummo: A Practice Manual by Shardza Tashi Gyaltsen*, Shenten Dargye Ling, France, 2006.

Rifugio

མཁྱིན་ལྷན་བཅེ་བའི་སླ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

CHYEN-DEN TSE-WAI LA-MA NAM LA CHYAB-SU-CHI

Io prendo rifugio nei saggi e compassionevoli *lama*.

སྟོབས་ལྷན་སྔགས་ཀྱི་ཡི་དམ་ལྷ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

TOB-DEN NGAG-CHYI YI-DAM-LHA LA CHYAB-SU-CHI

Io prendo rifugio nei potenti *yidam* tantrici.

རུས་ལྷན་གསངས་བའི་མཁའ་འགྲོ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

NÜ-DEN SANG-WAI KHA-NDRO-MA LA CHYAB-SU-CHI

Io prendo rifugio nelle potenti segrete *khandro*.

སླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

LA-MA YI-DAM KHA-NDRO SUM LA CHYAB-SU-CHI

Io prendo rifugio in tutti e tre: *lama*, *yidam* e *khandro*.

Bodhicitta

གསང་བ་གསང་ཆེན་གསང་མཆོག་མཐར་ཐུག་བྱལ།

SANG-WA SANG-CHEN SANG-CHOG THAR-THUG-GYAL

Il Re dell'Obbiettivo Finale è il Misterioso, l'estremamente segreto, la sublime essenza,

གསང་མཆོག་ཡིད་བཞིན་ཐུགས་ཀྱི་རྫོར་བྱལ།

SANG-CHOG YI-ZHIN THUG-CHYI NOR-BU LA

in questo grande *yidam* segreto la cui mente è il prezioso gioiello della Natura della Mente che esaudisce completamente,

བདག་ཉིད་ལེགས་འཇུག་འགྲོ་ཀུན་འདྲན་པར་བགྱི།

DAG-NYI LEG JUG DRO-KÜN DREN-PAR GYI

io entro felicemente per guidare tutti gli esseri senzienti [alla Buddità];

མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་དོན་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

THA-YE SEM-CHEN DÖN-CHYIR SEM-CHYED-DO

Io genero la *Bodhichitta* per essere di beneficio a infiniti esseri senzienti.¹⁸

Visualizzazione

Visualizza Giamma davanti a te e recita il seguente mantra essenziale molte, molte volte:

ཨོཾ་མ་བ་མ་དེ་མ་ནི་ཨོ་ཏ་ཨེ་མ་རྟོ་མ་ཡེ་རུ་པ་ཡེ་ཏ་འརུ་འརུ་སྟུ།

OM MA WA MA DE MA HI MO HA E MA HO MA YE RU PA
YE TA DU DU SOHA!

Visualizza luci di cinque colori che emanano da Giamma.

Irradiandosi verso l'esterno, purificano tutti gli esseri senzienti.

Le luci ritornano a Giamma e vengono inviate a te; visualizza che, ricevendo queste luci, ti riempi di saggezza.

Continua a recitare il mantra essenziale.

Quando sei pronto a fermarti, recita la seguente preghiera:

¹⁸ Tradotto da Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche e Dmitry Ermakov. Pubblicato per la prima volta in *The Secret Practice of Khöpfung Drenpa's Innermost Essence*, FPYB, UK, 2013.

Preghiera

ཨྲི་རང་ནང་ནམ་པར་དག་པའི་ཞིང་ན།
HRI RANG-NANG NAM-PAR DAG-PAI-ZHING NA
Hri! Nella Terra Pura auto-manifestante del Buddha

ཡུམ་ཆེན་ཐུགས་རྗེ་བྱམས་མའི་སྐུ་ལ།
YUM-CHEN THUG-JE GIAM-MAI KU LA
È la Grande Dea Madre della Compassione e della Gentilezza
Amorevole.

ཕྱག་འཆོལ་གསོལ་བཏབས་པ་ཙམ་གྱིས།
CHYAG-TSAL SOL TAB-PA TSAM GYI'I
Mi prostro e ti imploro: immediatamente

འཇིགས་བརྒྱད་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བར་མཛོད་ཅིག།
JIG-GYE YUL- LE GYAL-WAR DZÖ-CHIG
Sconfiggi le Otto Paure!¹⁹

¹⁹ Tib. 'jigs pa chen po brgyad / འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱད། - Si ritiene che le Otto Grandi Paure abbiano un aspetto esteriore e uno interiore. Le paure esteriori sono reazioni ai pericoli che minacciano la nostra vita e le nostre proprietà. Le paure interiori sono contaminazioni e oscuramenti che bloccano la pratica. Le paure esterne sono: Tib. chu / ལུ། - paura di annegare; Tib. mi rgod / མི་རྫོད། - paura dei ladri; Tib. seng ge / སེང་གེ། - paura dei leoni o di altri animali selvatici; Tib. klu / ལྷ། - paura degli spiriti dell'acqua e dei serpenti; Tib. me / མེ། - paura del fuoco; Tib. sha za / ཤ་བ། - paura dei demoni e dei fantasmi mangiatori di carne; Tib. chad pa / ཆད་པ། - paura della prigionia, della schiavitù; Tib. glang po / གླང་པོ། - paura degli elefanti.

Le paure interiori sono: Tib. 'dod chags / འདྲོད་ཆགས། - l'attaccamento; Tib. log lta / ལོག་ལྷ། - le punti di vista sbagliati; Tib. nga rgyal / རྩ་རྒྱལ། - l'orgoglio; Tib. phrag dog / ཕྲག་དོག། - la gelosia, l'invidia; Tib. zhe dang / ཞེ་དང་། - la rabbia, l'odio; Tib. dogs/ དོགས། - i dubbi; Tib. ser sna / སེར་སྤ། - l'avarizia ; Tib. gti mug / གཏི་མུག། - l'ignoranza.

Esequire la dedica come di consueto.

Dedica dei meriti

སྒོ་གསུམ་དག་པའི་དགེ་བ་གང་བགྱིས་པ།

GO-SUM DAG-PAI GE-WA GANG GYI'-PA

Tutte le azioni pure, virtuose delle mie Tre Porte [di corpo, parola e mente]

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བསྒྲུ།

KHAM-SUM SEM-CHEN NAM CHYI DÖN-DU NGO

io le dedico per il beneficio di tutti gli esseri senzienti dei Tre Mondi.

དུག་གསུམ་བསགས་པའི་ལས་སྒྲིབ་ཀུན་བྱང་ནས།

DUG-SUM SAG-PAI LE-DRIB KUN JYANG NE

Avendo totalmente purificato tutte le contaminazioni karmiche accumulate attraverso le tre emozioni velenose,

སྐྱ་གསུམ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷུར་ཐོབ་ཤོག

KU-SUM DZOG-PAI SANG-GYE NYUR-THOB-SHOG

Possano essi raggiungere velocemente la perfetta realizzazione dei Tre Corpi del Buddha!²⁰

²⁰ Tradotto da Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche, Carol Ermakova & Dmitry Ermakov. Pubblicato per la prima volta in *The Secret Practice of Khöpfung Drenpa's Innermost Essence*, FPYB, UK, 2013.



Yongdzin Rinpoche verifica la preghiera a Yumchen Thugje Giamma.
Shenten Dargye Ling, 19/09/2015. Foto di Carol Ermakova.

Questa breve ed essenziale pratica di Yumchen Thugje Giamma, che protegge da tutte le paure, i disturbi, le malattie ecc. trasmessi dalle Otto Classi, è stata insegnata da Nagru Geshe Gelek Jinpa il 16 settembre 2006. Questa tradizione orale è stata messa per iscritto per la prima volta il 18 settembre 2015 da Lama Sanggye Mönlam su istruzione di Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche, che ha verificato il testo il giorno successivo e ne ha approvato la pubblicazione. La traduzione originale è stata poi confrontata con il testo tibetano e revisionata da Dmitry Ermakov e Carol Ermakova.

Che possa portare beneficio a tutti!

ཐ་ཆེན་ལུ་ཅུག་རྣམ་རོ།