

## 



di Karma Chakmé e Tertön Mingyur Dorje



## PREGHIERE PER LA RINASCITA IN SUKHAVATI

## di Karma Chakmé e Tertön Mingyur Dorje

Traduzione italiana di Anna Pensante



### **INDICE**

#### PREFAZIONE DEL TRADUTTORE INGLESE

## ASPIRAZIONE PER LA RINASCITA NEL REGNO PURO DI SUKHAVATI

di Karma Chakmé

DUE BREVI PREGHIERE PER RINASCERE IN SUKHAVATI

del Tertön Mingyur Dorje

COPYRIGHTS

# PREFAZIONE DEL TRADUTTORE INGLESE

e preghiere al buddha Amitabha sono diffuse in tutte le tradizioni del buddhismo Mahayana. Le tre preghiere scritte da Karma Chakmé e Mingyur Dorje qui riunite sono tra le più famose della tradizione tibetana, soprattutto nelle scuole Kagyü e Nyingma. La connessione profonda che i due autori ebbero con Amitabha nella loro pratica si rivela in un linguaggio semplice e diretto, privo di abbellimenti poetici. Perciò queste tre preghiere sono dotate di profondità, forza e capacità di parlare al cuore, e i praticanti possono facilmente fare propri i pensieri e le parole durante la recitazione.

Nei monasteri e nei centri di dharma in tutto il mondo sono recitate spesso e molti praticanti le inseriscono nelle loro pratiche quotidiane, per se stessi o le persone care scomparse. In tibetano vengono intonate seguendo la melodia del mantra Mani, perciò qui sono presentate in una nuova traduzione che può essere cantata facilmente con tale melodia, con le istruzioni, la notazione musicale e le registrazioni inserite alla fine del testo [sezione che è stata omessa nella versione italiana, poiché naturalmente la metrica non può coincidere con quella inglese -N.d.T.].

Ho iniziato a tradurle quando mio padre è scomparso e ho impiegato fin troppo tempo per portarle a termine, ma spero che ora saranno di beneficio a tutti i nostri padri e le nostre madri che hanno bisogno di una guida in questa vita, durante la morte e oltre.

## ASPIRAZIONE PER LA RINASCITA NEL REGNO PURO DI SUKHAVATI

di Karma Chakmé (1613-78)

Di mia mano, mi sono sforzato di scrivere questo tesoro per la meditazione quotidiana.

Ho pensato che forse potesse aiutare molti esseri.

Prendetelo in prestito, se non volete copiarlo.

Nulla è più benefico di questo,
e non ho istruzioni più profonde.
È la radice dei miei insegnamenti di dharma.

Non lasciatelo da parte; invece, sforzatevi di praticare.

Proviene dalla tradizione dei sutra, perciò si può leggerlo anche senza la trasmissione.

#### EMAHO!

In direzione del sole calante, oltre innumerevoli mondi e un po' elevato, c'è il regno puro di Sukhavati. Pur non vedendolo con occhi fisici, è vivido e chiaro nella mia mente.

Là dimora il Bhagavan, il Signore Amitabha, sfolgorante di maestà e color rubino, ornato dall'ushnisha sul capo, dalle ruote disegnate sui piedi e così via i 32 segni maggiori e gli 80. Ha un viso, due mani nel mudra dell'equanimità, tiene la ciotola delle elemosine, indossa i tre abiti del dharma e siede nella posizione vajra su un disco di luna sopra a un loto con mille petali, con l'albero della bodhi dietro di sé. Con occhi compassionevoli, mi vede da lontano. Avalokiteshvara alla sua destra è bianco. Nella mano sinistra tiene un loto bianco, mentre Vajrapani, a sinistra, è blu e tiene nella sinistra un loto vajra. Hanno la mano destra nel mudra di protezione. Come il Monte Sumeru, le tre divinità principali sono vivide, chiare e luminose. Il loro seguito sono 1.000 miliardi di monaci bodhisattva, tutti di colore dorato, con i segni e le caratteristiche, indossano i tre abiti del dharma, gialli e splendenti. Non essendoci nessuna differenza tra vicino e lontano quando ci si prosterna devotamente, mi inchino con rispetto con le mie tre porte. Dalla sua mano destra, il Signore della famiglia,

il dharmakaya Amitabha irradia

raggi di luce che emanano Avalokiteshvara,

che a sua volta produce un miliardo di forme di se stesso.

I raggi di luce dalla mano sinistra emanano Tara,

che a sua volta emana un miliardo di forme di se stessa.

I raggi di luce dal suo cuore emanano Padmakara,

che emana un miliardo di forme di se stesso.

Mi inchino al dharmakaya Amitabha.

Essendo un buddha, i tuoi occhi vedono con amore

tutti gli esseri erranti, durante i sei periodi del giorno e della notte.

Tu conosci tutti i pensieri degli esseri

e odi chiaramente tutte le loro parole.

Mi inchino all'onnisciente Amitabha.

Tranne coloro che hanno respinto il dharma

o commesso un crimine inespiabile, per tutti coloro che ti pregano

con fede saranno esaudite le preghiere

di rinascere in Sukhavati – tu verrai

a guidarli nel bardo, disse il Buddha.

Mi inchino ad Amitabha, grande guida.

Senza passare nel nirvana, tu vivrai

per eoni innumerevoli – ora sei presente.

Pregandoti con fede univoca,

benché la forza vitale sia esaurita, vivremo fino a cent'anni

e la morte prematura sarà allontanata,

a meno che non sia la maturazione del karma.

Mi inchino al protettore Amitabha. Grande Amitabha e Sukhavati – udire questi nomi e giungere le mani con fede si dice sia un merito più grande che colmare innumerevoli universi di gioielli e porgerli in offerta. Perciò con rispetto mi inchino ad Amitabha. Chiunque oda il nome di Amitabha e prova devozione anche una volta sola, non ipocritamente, ma nel profondo, non può essere distolto dal cammino della bodhi. Mi inchino al protettore, Amitabha. Finché non otterranno il cuore dell'illuminazione, tutti coloro che odono il nome di Amitabha rinasceranno privilegiati in buone famiglie. In tutte le loro vite avranno una disciplina pura. Mi inchino ad Amitabha, il Sugata. Dono il mio corpo, le mie virtù, i miei beni e tutte le offerte che possiedo. Emano e offro con la mente segni di buon auspicio, sostanze di buon auspicio, i sette preziosi emblemi reali. Nella mente, prendo e offro ad Amitabha miliardi di Monti Sumeru, continenti, soli e lune dei mondi primordiali

del grande universo dei Tremila, con tutte le ricchezze di uomini, dei e naga. Accettateli per il mio bene con compassione. Ora confesso le tre azioni negative del corpo – uccisioni, furti e comportamenti impuri che io, i miei genitori e tutti gli esseri abbiamo compiuto da tempi senza inizio fino a ora. Confesso le quattro azioni negative della parola – bugie, discorsi calunniosi, parole offensive e chiacchiere – e anche le tre azioni negative della mente, brama, malevolenza e visioni errate. Espio i crimini inespiabili – uccidere madre, padre, maestro o un arhat, o essere malvagio verso il corpo di un Vittorioso – così come i cinque crimini quasi inespiabili – uccidere i monaci, traviare una monaca, distruggere stupa, immagini o templi. Confesso di avere spergiurato sui Tre Gioielli, i templi, i testi sacri e i tre supporti, e altre azioni negative di rifiuto del dharma. Calunniare i bodhisattva è molto più grave che uccidere tutti gli esseri dei tre regni. Ammetto di aver compiuto gravi azioni nefaste senza senso. Quando si ode che la virtù è benefica, il male è dannoso, o si odono le sofferenze e la durata degli inferni,

pensare che non sia la verità, ma siano invenzioni è un karma più grave degli atti inespiabili. Perciò confesso l'inevitabile karma negativo. Confesso i cinque tipi di violazioni di praktimosha – le cadute, i residui, trasgressioni, confessabili e offese. Confesso di aver violato i precetti del bodhisattva – i quattro dharma neri e le 18 cadute. Confesso di aver violato i miei samaya, i 14 radice e gli otto secondari gravi. Confesso le azioni per natura negative – azioni sbagliate compiute senza avere preso i voti, come il comportamento impuro, il bere alcool e simili, non sapendo che fossero atti negativi. Ho preso rifugio, voti e iniziazioni ma non so mantenere i voti e i samaya, perciò confesso le mie trasgressioni. Senza rimorso, non si possono purificare, perciò con timore, vergogna e rammarico forti come se avessi preso un veleno, confesso i torti del passato. Senza la determinazione di astenersi in futuro, non saranno purificati, dunque d'ora in poi prometto – anche a costo della vita – di non compiere mai più atti non virtuosi.

Sugata Amitabha con i tuoi figli, benedicimi per purificare fino in fondo il mio essere. Se, quando udiamo che qualcuno fa del bene, abbandoniamo tutti i pensieri invidiosi e non virtuosi e ci rallegriamo nel cuore, riceveremo una parte uguale di meriti, disse il Buddha. Perciò esulto per tutti gli atti virtuosi compiuti dagli esseri ordinari e nobili, per il loro desiderare l'illuminazione suprema e le azioni che portano un grande beneficio agli esseri. Abbandonare i dieci errori è le dieci virtù salvare la vita altrui; essere generosi; mantenere i voti; parlare sinceramente; sanare le discordie; parlare gentilmente, in modo pacifico, schietto e sensato; avere pochi desideri; coltivare amore e compassione; praticare il dharma – mi rallegro di tutte queste virtù. Esorto i buddha che di recente hanno ottenuto la buddhità perfetta e completa nei mondi innumerevoli nelle dieci direzioni a girare presto le grandi, vaste ruote del dharma. Vi prego di conoscere la mia supplica con la vostra chiaroveggenza. Supplico tutti i buddha, bodhisattva, detentori del dharma e amici spirituali che vorrebbero passare nel nirvana, di rimanere.

Dedico tutto ciò, che rappresenta la mia virtù dei tre tempi, al beneficio di tutti gli esseri.

Che tutti ottengano l'illuminazione eccelsa e che io possa drenare il samsara nel profondo.

Possa tutta questa virtù maturare presto in me e in questa vita impedire i 18 tipi di morte prematura, portare buona salute, vigore giovanile e ricchezza abbondante come il Gange nel monsone.

Al riparo dai demoni e dai nemici possa praticare il vero dharma e realizzare tutto ciò che desidero nel dharma.

Possa aiutare gli esseri e gli insegnamenti e dare un senso a questo corpo umano.

Non appena io e tutti coloro a cui sono connesso moriremo, possa l'emanazione di Amitabha con un seguito di bhikshu apparire davanti a noi.

Possiamo rallegrarci nel vederlo e non soffrire per la morte.

Possano gli otto bodhisattva giungere miracolosamente nel cielo, per guidarci e mostrarci il cammino che conduce a Sukhavati.

Nessuno può sopportare le sofferenze dei regni inferiori, e i piaceri di dei e uomini sono troppo effimeri. Possano terrorizzarmi nel profondo del cuore. Da tempi senza inizio fino a ora sono stato nel samsara troppo a lungo. Possa provarne disgusto. Anche se rinascerò come essere umano. subirò nascita, vecchiaia, malattia e morte per innumerevoli volte. In tempi così decadenti gli ostacoli sono numerosi. I piaceri divini e umani sono come il cibo avvelenato – possa non avere il minimo desiderio per essi. Cibo, famiglia, ricchezze e cari amici sono fuggevoli come le illusioni e i sogni. Possa non provare attaccamento. Come le case in un paese sognato, possa sapere che la mia regione, terra e casa non esistono realmente. Come un criminale evaso dalla prigione, fuggirò ciò che non si può sfuggire, l'oceano del samsara, per Sukhavati, senza guardarmi indietro.

Come avvoltoi che sfuggono a una trappola, possa troncare tutti i legami dell'attaccamento e volare a ovest nel cielo. oltre innumerevoli universi. per raggiungere in un attimo il regno beato, Sukhavati. Là, possa vedere il volto di Amitabha ed essere purificato da tutte le oscurazioni. Possa rinascere miracolosamente – la migliore tra i quattro tipi di rinascite – dentro a un fiore di loto in boccio. con il corpo istantaneamente adulto. Possa avere tutti i segni e le caratteristiche. Dubitare di potervi rinascere significherebbe trascorrere 500 anni dentro quel fiore nella felicità e nell'agio, ma pur udendo la voce del Buddha, il loto non sboccerà dovrò aspettare per vedere il suo volto. Possa non accadere! Possa il loto sbocciare appena nasco per poter vedere il volto di Amitabha. Per il merito, i poteri e i miracoli possa allora emanare dalle mie mani

vaste nuvole di offerte da donare al Buddha e al suo seguito. Possa il Tathagata stendere la sua mano destra, porla sul mio capo e predire il mio risveglio. Possa ricevere insegnamenti sul dharma vasto e profondo, che maturino e liberino il mio essere. Possano Lokeshvara e Vajrapani, i due bodhisattva principali, benedirmi e avere cura di me. Ogni giorno giungono da tutte le direzioni innumerevoli buddha e bodhisattva, recando offerte ad Amitabha. Possa servirli e ricevere l'amrita del vero dharma. Con poteri magici senza ostacoli, la mattina possa recarmi ad Abhirati, Shreyasi, Prapurna Karma, Ghanavyuha, a ricevere iniziazioni voti e benedizioni da Akshobhya, Ratnasambhava, Amoghasiddhi, Vairochana e gli altri buddha presenti.

Possa fare molte offerte e ritornare a Sukhavati la sera stessa senza stancarmi. In Potala, Alakavati, Chamaradvipa, Uddiyana – mille volte un milione di regni dei buddha nirmanakaya – vedrò e onorerò un miliardo di Lokeshvara, Tara, Vajrapani e Padmakara. Possa ricevere iniziazioni e consigli spirituali, ritornando velocemente alla mia dimora, Sukhavati, senza indugio. Possa, con occhi divini, vedere chiaramente la mia famiglia sopravvissuta, i miei monaci, studenti e così via. Possa proteggerli, benedirli e poi guidarli in questo regno quando moriranno. Un eone di quest'era fortunata è un giorno di Sukhavati. Per eoni innumerevoli non morirò. Possa restare per sempre in quel regno. Quando i buddha di quest'era fortunata da Maitreya a Rochana

appariranno in questo mondo, possa venire

qui con il mio potere miracoloso.

Possa onorare i buddha, ascoltare

il dharma e ritornare

senza indugio a Sukhavati.

Tutte le qualità e le caratteristiche di

810.000 miliardi di miliardi di regni dei buddha

nella loro totalità si trovano

nel regno superiore a ogni altro –

possa rinascere là, in Sukhavati.

Il suo terreno di gemme, liscio come il palmo della mano,

è vasto e spazioso, radioso e lucente,

morbido ed elastico. Possa

rinascere in quel regno dolce, piacevole e spazioso.

L'albero che esaudisce i desideri, composto di gemme,

è carico di foglie setose e di frutti di pietre preziose.

Al di sopra, stormi di uccelli emanati

cantano melodie del dharma vasto e profondo.

Possa rinascere in quel regno straordinario.

Le acque fragranti dei fiumi

hanno le otto qualità; i bacini di nettare

sono orlati da gradini e mattoni fatti delle sette gemme.

Loti profumati e fragranti che danno frutti

irradiano innumerevoli raggi di luce di loto, le cui estremità

sono ornate da emanazioni dei buddha.

Che possa rinascere in quel regno meraviglioso fra tutti.

"I regni inferiori", "gli otto stati senza libertà" –

queste parole là non si pronunciano mai.

Non si ode mai di nessuna sofferenza, come afflizioni, malattie,

dön, conflitti, nemici o povertà.

Possa rinascere in quel regno di grande beatitudine.

Non esiste maschio o femmina, né nascita dall'utero,

tutti nascono dentro boccioli di loto,

con lo stesso corpo color oro,

adorno dei segni e delle caratteristiche, come l'usnisha.

Tutti hanno cinque chiaroveggenze e occhi.

Possa rinascere là, in Sukhavati,

il regno dove tutti hanno innumerevoli qualità.

Nei palazzi spontanei fatti di gemme

multicolori, tutto ciò che si desidera

si manifesta al solo pensarlo.

Tutti i bisogni sono soddisfatti senza sforzo.

Non c'è un io o un attaccarsi all'io.

Qualsiasi offerta si voglia porgere

sarà emanata dalle mani come nuvole.

Là, ognuno si impegna a praticare

l'insuperabile dharma Mahayana.

Possa rinascere là, in Sukhavati,

fonte di ogni felicità e gioia.

Brezze fragranti fanno piovere fiori.

Da tutti i fiumi, gli alberi e i fiori di loto

provengono nuvole di offerte, i piaceri più sublimi -

forme, suoni, profumi, sapori e sensazioni attraenti.

Benché non ci siano maschi o femmine, schiere

di dee porgono senza sosta grandi offerte.

Ci sono palazzi di gemme quando si desidera sedersi;

quando si desidera coricarsi, ci sono letti ornati di pietre preziose

con materassi e cuscini di diverse stoffe di seta.

Uccelli, fiumi e strumenti musicali

diffondono il dolce suono del dharma quando lo si desidera.

Se no, nessun suono giunge all'orecchio.

Gli stagni e ruscelli di amrita si manifestano

alla temperatura preferita.

Possa nascere dove i desideri si realizzano.

Per innumerevoli eoni, il Buddha Amitabha

vivrà in quel regno senza passare nel nirvana.

Possa servirlo per tutto quel tempo.

Quando Amitabha passerà nella pace,

il suo dharma resterà per tanti eoni

quanti il doppio dei granelli di sabbia del Gange.

Possa mantenere il suo dharma per tutto quel tempo,

senza mai separarmi dal suo reggente, Lokeshvara.

Un giorno al crepuscolo, il dharma scomparirà,

ma all'alba successiva, Avalokita si risveglierà

alla buddhità, diventando il buddha Samudrata Rashmi Shri Kuta Raja. Possa servirlo e ascoltare il vero dharma. Durante la sua vita di 960.000 miliardi di miliardi di eoni, possa sempre servirlo, ricordando il dharma con dharani di memoria perfetta. Poi, dopo che sarà passato nel nirvana, i suoi insegnamenti resteranno per 600 milioni e tre volte 1.000 milioni di eoni. Per tutto quel tempo, possa mantenere i suoi insegnamenti, inseparabile dal grande Vajrapani. Poi Vajrapani otterrà la buddhità come il tathagata chiamato Supratitishta Re Guna Ratra Kuta, con una vita della durata di quella di Avalokita e un dharma pari al suo. Possa servire continuamente quel buddha, fare offerte e mantenere tutto il suo dharma. Appena passerò alla vita successiva, possa, in quello o in un altro regno puro, ottenere la suprema e perfetta buddhità. Come Amitayus, possa il solo udire il mio nome far maturare e liberare tutti gli esseri erranti. Con innumerevoli emanazioni, possa guidare gli esseri e fare loro del bene in infiniti altri modi,

spontaneamente e senza sforzo.

Il tuo merito, forza vitale, qualità, saggezza

e maestà sono incommensurabili.

O Dharmakaya di luce infinita,

o Bhagavan di vita e saggezza illimitate,

a meno che non sia la maturazione di un karma precedente,

coloro che ricordano il tuo nome saranno protetti

da fuoco, inondazioni, veleni, yaksha, rakshasa

e ogni altro pericolo, disse il Saggio.

Ricordando il tuo nome, mi inchino a te;

proteggimi da ogni sofferenza e pericolo.

Benedicimi con l'eccellente fortuna.

Per le benedizioni dei buddha che ottengono i tre kaya,

le benedizioni della verità, dharmata immutabile,

e le benedizioni degli auspici indivisibili del sangha,

possano le mie aspirazioni realizzarsi così come ho pregato.

La dharani per la realizzazione delle aspirazioni:

Mi prosterno ai tre gioielli.

TADYATHĀ PAÑCHENDRIYA AVABODHANĀYE SVĀHĀ

Mi prosterno ai tre gioielli.

NAMO MANJUŚHRĪYE. NAMO SUŚHRĪYE.

NAMO UTTAMAŚHRĪYE SVĀHĀ.

È detto che compiere tre prosternazioni recitando questo mantra equivale a compierne cento. Compiere cento prosternazioni è ottimo, quante potete è medio e sette è il minimo.

Recitare questa preghiera tutti i giorni è ottimo; ogni mese o ogni anno è medio, o quando avete tempo è il minimo. Rivolti a ovest, evocate il regno di Sukhavati nella mente, unite i palmi ad Amitabha e recitate il testo con concentrazione univoca. Eliminerà gli ostacoli a questa vita e senza alcun dubbio rinascerete in Sukhavati. Questa è l'intenzione dell'Amitabha Sutra, del Sutra delle caratteristiche del regno di Amitabha, del Pundarika Sutra e del Tamburo dell'Immortalità.

Scritto dal bhikshu Raga Asya. Possa essere la causa della rinascita in Sukhavati di molti esseri senzienti.

# DUE BREVI PREGHIERE PER RINASCERE IN SUKHAVATI

del Tertön Mingyur Dorje (1645–67)

#### EMAHO!

Meraviglioso è il Buddha Luce Infinita, con il Signore della Grande Compassione alla sua destra, Grande Potere alla sua sinistra, circondati da innumerevoli buddha e bodhisattva.

Quando morirò, possa rinascere senza altre vite intermedie nella terra pura di inesprimibile felicità e beatitudine chiamata Sukhavati e vedere il volto del Buddha Amitabha.

Prego tutti i buddha e i bodhisattva delle dieci direzioni di benedirmi, affinché questa preghiera si realizzi senza ostacoli.

TADYATHĀ PAÑCHENDRIYA AVABODHANĀYE SVĀHĀ

Nel settimo giorno del mese di Vaisakha dell'anno Uccello fuoco-femmina, a tredici anni, il Tulku Mingyur Dorje vide il Buddha Amitabha con il suo seguito, e udì Amitabha pronunciare queste parole.

Buddha e bodhisattva di tutti i tempi

e di tutte le direzioni, vi prego, pensate a me.

Rallegrandomi delle due accumulazioni,

offro tutti i miei meriti ai Gioielli.

Così prosperino gli insegnamenti del Buddha.

Dedico questa virtù a tutti gli esseri.

Possano tutti gli esseri senzienti ottenere la buddhità.

Riunisco tutte le virtù che possono esistere

in una sola, perché possano maturare nel mio essere.

Possa essere purificato dalle due oscurazioni

e perfezionare le due accumulazioni.

Possa vivere a lungo, essere sano, accrescere

le esperienze e realizzazioni.

In questa vita, possa ascendere attraverso i dieci livelli

e quando morirò, possa immediatamente

rinascere nel regno puro di Sukhavati.

Quando vi sarò rinato, possa il loto sbocciare.

Possa ottenere la buddhità con quello stesso corpo.

Una volta raggiunta l'illuminazione, possa

per sempre guidare gli esseri con le mie emanazioni.

Samaya. Sigillo, sigillo, sigillo. Questa è una rivelazione del Tulku Mingyur Dorje.

### COPYRIGHTS



#### DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Traduzione inglese: Khenpo David Karma Choephel

Traduzione italiana: Anna Pensante – Febbraio 2023

Copertina e impaginazione: Beata Tashi Drolkar

Prima edizione ebook: aprile 2023

DHARMAFBOOKS ORG

Dharma Ebooks è un progetto di Dharma Treasure, sotto la guida editoriale del 17° Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. I diritti di Dharma Ebooks sono proprietà di Dharma Treasure Corporation.

