

La regina delle preghiere

*Lo straordinaria aspirazione della pratica
di Samantabhadra*

Samantabhadracaryä pranidhāna

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

Rifugio e Bodhicitta

SANG GHIE CIÖ DANG TSOG CHYI CIOG NAM LA

Prendo rifugio fino all'illuminazione

GIANG CIUB BAR DU DAG NI CHIAB SU CI

nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea.

DAG GHI GIN SOG GHYI PE SÖ NAM CHYI

Grazie al merito derivato dalla generosità e dalle altre perfezioni, possa io ottenere

DRÖ LA PEN CIR SANG GHIE DRUB PAR SCIOG (x3)

lo stato di buddha per beneficiare gli esseri migratori. (x3)

Quattro incommensurabili

SEM CEN TAM CE DE WA DANG DE UE GHIU DANG DEN PAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e le cause della felicità.

SEM CEN TAM CE DUG NGHEL DANG DUG NGHEL GHYI GHIU DANG DREL UAR GHIUR CIG

Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza.

SEM CEN TAM CE DUG NGHEL ME PE DE UA DANG MI DREL UAR GHIUR CIG

**Possano tutti gli esseri senzienti non essere mai separati
dalla felicità che è priva di sofferenza.**

SEM CEN TAM CE GNE RING CIAG DANG GNI DANG DREL UE TANG GNOM LA NE PAR GHIUR
CIG

**Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità, liberi dall'attaccamento e
dall'odio per coloro che considerano vicini
e lontani.**

La regina delle preghiere:

Lo straordinaria aspirazione della pratica di Samantabhadra

Mi prostro al giovane Arya Manjushri.

A voi, 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 per la 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 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 della 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 tutte le potenzialità positive
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.

Qualunque insignificante potenziale positivo 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 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 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 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 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 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 attorniati 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 attorniati 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 potenziale positivo,
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 affezioni mentali alla loro radice,
indebolendo il potere delle forze che interferiscono,
perfezionerò il potere della pratica del bodhisattva.

Possa 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 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 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 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 a causa della 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 giungere immediatamente a Sukhavati,
la terra pura della Grande Beatitudine.

Dimorando a Sukhavati,
possa 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 ricevere una predizione del mio risveglio
direttamente dal Buddha Amitabha.

Avendo ricevuto una profezia,
possa 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 potenziale positivo
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 Gandavyūha 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 Vairocana.

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.

Breve preghiera di lunga vita

Per Sua Santità il Dalai Lama

GANG RI RA UE COR UE SCING CAM DIR
Nel paese circondato da montagne innevate
PEN DANG DE UA MA LÜ GIUNG UE NE
tu sei la sorgente di ogni beneficio e felicità;
CEN RE SIG UANG TEN DZIN GHIA TSO YI
potente Cenresig, Tenzin Ghatso,
SCIAB PE SI TE BAR DU TEN GHIUR CIG
ti prego di rimanere sino alla fine del samsara

Per Lama Zopa Rinpoce

TUB TSÜL CIANG SCING GIAM GÖN GHIEL UE TEN
Tu che detieni l'etica del Soggiogatore, che fungi da generoso sostegno di tutto,
DZIN CHIONG PEL UE CÜN SÖ DOG POR DZE
sostieni, preservi e dissemini la dottrina vittoriosa di Manjunath;
CIOG SUM CUR UE LEG MÖN TU DRUB PA
tu che magistralmente compi magnifiche preghiere che onorano
i Tre Gioielli,
DAG SOG DÜL GE GÖN DU SCIAB TEN SCIOG
salvatore mio e degli altri tuoi discepoli: ti prego, per favore,
vivi a lungo!

Preghiere di dedica

GIANG CIUB SEM CIOG RIN PO CE
Possa la suprema gemma di bodhicitta
MA CHIE PA NAM CHIE GHIUR CIG
non ancora sorta, sorgere e crescere;
CHIE UA GNAM PA ME PA IANG
e possa quella già sorta non diminuire
GONG NE GONG DU PEL UAR SCIOG
ma accrescersi sempre più.

GHE UA DI YI GNUR DU DAG
Per il merito di queste azioni virtuose,
LA MA SANG GHIE DRUB GHIUR NE
possa io ottenere velocemente lo stato di un guru-buddha
DRO UA CIG CHIANG MA LÜ PA
e condurre tutti gli esseri viventi, senza eccezioni,
DE YI SA LA GÖ PAR SCIOG
a quello stato illuminato.

DAG GHI GI GNE SAG PE GHE UA DI

Dedico qualsiasi virtù io abbia accumulato

TEN DANG DRO WA CÜN LA GANG PEN DANG

per il beneficio degli insegnamenti e di tutti gli esseri migratori

CHIE PAR GE TSÜN LO ZANG DRAG PA YI

e, in special modo, affinché l'essenza degli insegnamenti

TEN PE GNING PO RING DU SEL JE SCIOG

del venerabile Losang Dragpa possa splendere per sempre.

Stampato dall'Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia, Italia, giugno 2009.