



A P P E N D I C E

1]

“

”IL DIADEMA DEI SAGGI”

Una lode a Tara Verde del 1° Dalai Lama.

“”Omaggio al nobile e potente Avalokiteśvara ¹⁸⁸ !

1. Mi prostro ai piedi di Tara.

Coloro (che sono contraddistinti) dai segni augurali ¹⁸⁹ : il Signore Glorioso ¹⁹⁰, Colui (che è emerso) dall'uovo d'oro ¹⁹¹, il Guru degli dèi ¹⁹², Quello dalla testa d'elefante ¹⁹³, Quello dalla splendida gola ¹⁹⁴, l'Amico del loto ¹⁹⁵ e altre centinaia di divinità incoronate adorano i suoi piedi di loto.

2. Per la magia della misericordia del Grande Compassionevole ¹⁹⁶, la saggezza, l'amore e il potere dei Vittoriosi dei tre tempi ¹⁹⁷ si manifestano nella Dea dell'Attività dalla bellezza sublime.

Mi prostro ai piedi di Tara, che protegge da ogni miseria !

3. Omaggio a Te,

del colore dello smeraldo ¹⁹⁸, con un viso e due braccia ¹⁹⁹, che siedi sul puro loto della sfera della conoscenza ²⁰⁰, raggiante di giovinezza, dalla gamba destra protesa e la sinistra ripiegata - che sono l'unione di saggezza e metodo ²⁰¹ !

4. Mi prostro a Te,

¹⁸⁸ Avalokiteśvara (simbolo della compassione di tutti i buddha) è il Bodhisattva Celestiale al quale ui si rende omaggio in quanto Tara è nata da una sua lacrima. Egli è definito “potente” nel senso che on ha alcuna difficoltà nell'aiutare gli esseri.

¹⁸⁹ Cioè i deva. Le divinità samsariche recano tali segni di buon auspicio sul collo, sui piedi e sulle q ani.

¹⁹⁰ Viṣṇu. Dei tre componenti della triade indù, egli preserva l'universo, mentre Brahmā ne è il reatore e Śiva il distruttore.

¹⁹¹ Brahmā, che fuoriuscì da un uovo d'oro nella creazione del mondo.

¹⁹² Bāhaspatī, che Śakra (capo degli dèi) nominò maestro dei giovani deva.

¹⁹³ Gaṇeṣa, che crea e rimuove gli ostacoli ed è il capo delle schiere di dèi subalterni che ccompagnano Śiva.

¹⁹⁴ Śiva, la cui gola divenne blu per via del veleno, mentre agitava l'oceano di latte usando come angola una collina del Bihar (India).

¹⁹⁵ Sūrya, cioè il sole, perchè fa sbocciare i fiori di loto.

¹⁹⁶ Avalokiteśvara.

¹⁹⁷ Cioè i buddha del passato, del presente e del futuro.

¹⁹⁸ Il verde è il colore che simboleggia l'attività.

¹⁹⁹ La precisazione non è superflua : le divinità tantriche hanno molte braccia, teste ed arti.

²⁰⁰ Il loto simboleggia la saggezza (che è la comprensione della Vacuità).

²⁰¹ Il metodo consiste nella pratica delle prime 5 pāramitā, la saggezza in quella della sesta.

i cui seni esuberanti e floridi sono un tesoro di felicità incontaminata, dal sorriso radioso come la luna piena, Madre dall'espressione serena e dai larghi occhi compassionevoli, bella signora della Foresta Khadira ²⁰².

5. Omaggio a Te,

la cui delicata mano destra - simile al ramo proteso di un celestiale albero di turchese - (atteggiata) nel "mudrā della sublime generosità" ²⁰³ invita i saggi alla festa della Realizzazione suprema ²⁰⁴!

6. Omaggio a Te,

la cui mano sinistra (atteggiata) nel "mudrā dei Tre Gioielli" ²⁰⁵ concede rifugio e chiaramente significa : "Oh voi, che vedete innumerevoli tipi di paure, non temete perchè io vi proteggerò prontamente !"

7. Mi prostro a Te,

le cui mani - reggendo ciascuna un utpala ²⁰⁶ come stimolo al fervore ²⁰⁷ - indicano agli esseri samsarici : "Non siate attratti dai piaceri mondani, ma penetrate nella cittadella della Grande Liberazione !"

8. Mi prostro a Te,

che d'omini il Signore della Morte ²⁰⁸, essendo incoronata da Amitābha, splendente come il rubino ²⁰⁹, che in posa di meditazione regge una ciotola colma dell'ambrosia che concede il potere dell'immortalità !

9. Omaggio a Te,

che sei adorna delle più splendide inestimabili gemme celestiali che esaudiscono i desideri, incantevoli ornamenti forgiati da (quei) celesti artefici (che sono) le due accumulazioni ²¹⁰ !

10. Mi prostro a Te,

simile a una montagna di smeraldo vestita d'arcobaleni, il cui busto è avvolto da sete celestiali e la cui vita snella e flessuosa è cinta da una gonna di "panchalika" ²¹¹ !

11. Mi prostro

²⁰² Dei vari tipi di Tara Verde, la principale è detta "Khadira-vani", dal nome del luogo in cui era particolarmente venerata, cioè un bosco di alberi "khadira" (un tipo di acacia). Fu il mahāsiddha Nāgārjuna (circa 800 d.C.), che meditava in questo bosco, a vedere Tara in tale forma.

²⁰³ La mano destra è sul ginocchio destro col palmo proteso verso l'esterno, mentre pollice ed indice si toccano a formare un cerchio, e le altre dita sono rivolte verso il suolo.

²⁰⁴ L'Illuminazione.

²⁰⁵ La mano sinistra ha il palmo rivolto verso l'esterno, all'altezza del cuore, col pollice e l'anulare uniti e con le altre tre dita erette.

²⁰⁶ Il loto blu.

²⁰⁷ La pāramitā dello sforzo (o perseveranza o impegno) entusiastico.

²⁰⁸ Yama, il terribile giudice dei morti.

²⁰⁹ Seduto sulla lucente chioma nera di Tara sta il dhyānibuddha Amitābha, che è connesso al color rosso del sole al tramonto e all'elemento fuoco.

²¹⁰ Cioè l'accumulazione di merito e quella di saggezza, che sono causa rispettivamente del Corpo della Verità (Dharmakāya) e del Corpo della Forma (Rūpakāya) di un buddha.

²¹¹ Tipo di stoffa a 5 colori.

a Mārīcī²¹², che sta alla tua destra, d'aspetto calmo, radiante la luce dorata del sole, e a Ekajaṭī²¹³, alla tua sinistra, che ruba al cielo il suo colore²¹⁴, irata ma amorevole e splendente !

12. Omaggio a Te,

a cui miriadi di dee che riempiono lo spazio - esperte nei 6 tipi di canto²¹⁵ e nelle danze festose - portano innumerevoli offerte come bianchi parasoli, ventagli, liuti e flauti!

13 . Omaggio a Te,

il cui aspetto divino è così splendido che Lakṣmī, Śacī, Pārvatī e mille altre seducenti figlie di dèi riescono a malapena ad immaginarti²¹⁶!

14. Omaggio a Te,

che dalla vasta distesa di nubi della tua compassione, effondi con saggezza sulla terra dei discepoli l'ottuplice pioggia del Dharma²¹⁷, tuono della tua voce, soave come quella di Brahmā²¹⁸ !

15. Omaggio a Te,

Madre perfetta nella saggezza ! tesoro di virtù (immenso) come l'oceano, che percepisci tutto il conoscibile, chi potrebbe descriverti come sei realmente, (tu), la cui mente possiede i 10 poteri di una saggezza senza ostacoli²¹⁹ !

16. Omaggio a Te,

Madre perfetta nella compassione, che hai raggiunto la pace (del nirvāṇa), ma che - animata da pietà - con mano compassionevole prontamente liberi gli esseri immersi in un mare di sofferenze !

17. Omaggio a Te,

Madre perfetta nell'azione, che svolgi spontaneamente e senza interruzione le tue attività di pacificazione, accrescimento, controllo e distruzione²²⁰, incessanti come le onde dell'oceano !

²¹² E' una delle 5 Pañca-rakṣa (dee protettrici) e porta un ramo d'albero aśoka (per cui è detta anche Aśoka-kāntā) nella mano sinistra e talora un vajra nella destra. Aśoka è l'albero "Jonesia asoka", dal magnifico fiore rosso con piccole foglie lanceolate.

²¹³ Dei due tipi di Ekajati, qui si tratta dell'aspetto irato di Tara Verde raffigurato seduto con un'ascia nella mano destra e una coppa cranica (kapala) nella sinistra. Si trova spesso in gruppo con Tara Verde ed Avalokiteśvara.

²¹⁴ Cioè, di colore azzurro.

²¹⁵ Sottile, grosso, variabile, emesso, elevato, abbassato.

²¹⁶ Lakṣmī, Śacī (Indrānī) e Pārvatī (Umā) sono consorti rispettivamente degli dèi Viṣṇu, Indra e Śiva. Pur essendo esse stesse avvenenti, non arrivano ad immaginare Tara perchè la sua bellezza è di gran lunga superiore alla loro.

²¹⁷ La sua compassione, i suoi discepoli, il Dharma e la sua voce sono paragonati rispettivamente a una nuvola, alla terra, alla pioggia e al tuono. Il Dharma è ottuplice perchè è l'insegnamento del Nobile Ottuplice Sentiero.

²¹⁸ La voce di Brahmā possiede 60 aspetti o qualità melodiose.

²¹⁹ Sono i 10 aspetti dell'onniscienza di un buddha e cioè le 10 forze della conoscenza 1. delle cause della felicità e dell'infelicità, 2. dei risultati delle azioni, 3. delle propensioni degli esseri, 4. delle facoltà degli esseri, 5. della fede degli esseri, 6. delle diverse vie e dei loro risultati, 7. di ciò che va abbandonato e di ciò che va praticato, 8. delle vite passate, 9. della morte e della rinascita degli esseri, 10. dell'eliminazione dei difetti mentali.

18. Omaggio a Te,

Madre perfetta in (ogni) potere, che al solo pensarti proteggi dalle paure delle 8 calamità ²²¹, dai danni degli spiriti maligni e dagli ostacoli alla Liberazione e all'Onniscienza ²²²!

19. Degno rifugio,

proteggi prontamente gli esseri viventi da ogni timore, come spiriti maligni, demoni, malattie, calamità, morte prematura, incubi ed infausti presagi !

20. Proteggici dal terribile leone dell'orgoglio,

che vive tra le montagne dell'erronea credenza nell'ego, con la boria di credersi superiore (e) coi lunghi artigli del disprezzo per gli altri !

21. Proteggici dal terribile elefante dell'ignoranza,

che, non domato dai pungoli dell'attenta consapevolezza ed offuscato dall'ebbrezza dei piaceri sensuali, s'incammina su cattive strade e mostra le zanne del dolore che arreca !

22. Proteggici dal terribile fuoco dell'odio,

che, suscitato dal vento dei pensieri erronei, ha il potere di bruciare le foreste della virtù nel turbine delle volute di fumo d'una cattiva condotta !

23. Proteggici dal terribile serpente dell'invidia,

che - attaccato al suo tetro covo di ignoranza - mal sopporta di vedere la prosperità e la superiorità degli altri, ma subito li ammorba col suo veleno !

24. Proteggici dalle terribili opinioni errate,

che come ladri ²²³ - vagando per la spaventosa landa della pratica inferiore ²²⁴ e per gli squallidi deserti dei due estremi ²²⁵ - saccheggiano le città e gli eremi della serenità e dell'estasi !

25. Proteggici dalle terribili catene dell'avarizia,

che - stringendo nella morsa della bramosia, così difficile da far saltare - rinchiudono ineluttabilmente gli esseri viventi nell'insopportabile prigione del saṃsāra !

26. Proteggici dal terribile torrente dell'attaccamento²²⁶,

²²⁰ Le 4 forme d'attività tantrica per il beneficio degli esseri, cioè le 4 attività divine d'un buddha, quali ad es. : 1. pacificazione dell'odio e della sofferenza, 2. aumento della durata della vita, 3. controllo o sottomissione del saṃsāra, 4. distruzione del karma negativo.

²²¹ Sono le sofferenze provenienti dalle paure per i pericoli elencati nelle quartine 20 segg. nella loro duplice natura, cioè nel loro aspetto esterno (leoni, elefanti, fuoco, serpenti, ladri, imprigionamento, inondazioni, dèmoni) e nel loro aspetto interno (orgoglio, ignoranza, odio, invidia, false vedute, avarizia, attaccamento, dubbio).

²²² Si tratta delle ostruzioni delle contaminazioni mentali (che ostacolano la Liberazione dal saṃsāra) e ostruzioni alla conoscenza (che ostacolano l'onniscienza della buddhità).

²²³ Le opinioni errate sono un "ladro" che ci sottrae la corretta visione della realtà com'essa è.

²²⁴ Si tratta delle dottrine non buddhiste.

²²⁵ Gli estremi (da evitare) sono quelli del nichilismo e dell'eternalismo.

²²⁶ L'attaccamento è simile all'acqua perché ci può trascinare analogamente a come fa un fiume in cui si sia caduti.

che - sconvolto, per effetto del vento impetuoso delle azioni, dalle onde della nascita, vecchiaia, malattia e morte - ci trascina nella corrente del saṃsāra, così difficile da attraversare !

27. Proteggici dai terribili dèmoni malvagi del dubbio
- il pericolo letale per la Liberazione - che, vagando nello spazio della più cupa ignoranza, tormentano chi si sforza di raggiungere la verità !

28 . Per il potere di questa lode e supplica a Te rivolta,
placa tutte le circostanze avverse alla pratica del Dharma e facci ottenere quelle favorevoli, quali longevità, meriti, ricchezza e prosperità secondo i nostri desideri !

29. Possano tutti gli esseri venir accolti nella Terra Pura di Sukhāvātī ²²⁷ da Amitābha, (loro) guida, e senza incontrare alcuna delle innumerevoli difficoltà possano toccare rapidamente la terra della buddhità !

30. Possa io sempre ricordarmi le mie vite (anteriori), non separarmi mai da bodhicitta ²²⁸ e mantenere (costantemente) come il fluire di un fiume il fervore ²²⁹ nel perseguire la possente attività dei Figli dei Vittoriosi ²³⁰!

31. Senza mai sperare in un mio vantaggio personale ma dedicandomi unicamente all'altrui bene, possa io disporre della visione (mistica) ²³¹, delle conoscenze superiori ²³², dell'eloquenza ²³³, della pazienza e di tutte le condizioni favorevoli agli altri !

32. In tal modo possa io senza esitazione propagare il sublime Dharma dei Vittoriosi nell'infinità degli universi e - al fine di fare sempre il bene di tutti gli esseri senzienti - possa io ottenere rapidamente lo stato di Vittorioso !

Questo elogio alla venerabile Signora Tara della Foresta Khadira - detto "Diadema dei Saggi" - è stato composto dal monaco buddhista dGe-'dun-grub dPal-bzañ ²³⁴ dopo aver lungamente pregato Tara nell'eremitaggio del Grande Risveglio, a Theg-chen Pho-brañ."

²²⁷ Si tratta della Terra Pura di Amitābha.

²²⁸ Il desiderio e la determinazione di raggiungere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

²²⁹ Vedi la nota al n.7.

²³⁰ I Bodhisattva.

²³¹ Si tratta di 5 tipi di chiaroveggenza.

²³² Si tratta delle seguenti superconoscenze : il potere magico (di levitazione, trasmutazione e controllo dei sentimenti), l'udito divino (cioè di suoni impercettibili e lontanissimi), il conoscere i pensieri altrui, il ricordare le vite passate, il conoscere la morte e la rinascita degli esseri senzienti, la conoscenza dell'esaurirsi dei difetti mentali.

²³³ Al fine di poter insegnare il Dharma nel modo migliore.

²³⁴ E' il 1° Dalai Lama (1391 - 1475).

LE LODI DI MATISĀRA ALLE 21 TARA

Il titolo completo di questo testo è “Lodi e richieste all’assemblea delle divinità della venerabile Madre dei 21 omaggi”.

L’autore è Matisāra (Lodro Ghyatso), che ha fatto questa composizione nel ritiro di Gnima Ding.

a) Le lodi.

«Omaggio alla Nobile Tara!

Nata perfettamente dalla santa azione di tutti i Conquistatori universali²³⁵, supremo rifugio di tutti gli esseri dei tre reami²³⁶, venerabile tesoro di compassione; mi prostro ai tuoi piedi di loto, Tara, madre dei Conquistatori.

1. Con l’azione divina, veloce come un fulmine improvviso, tu rendi tutti i nemici dei Conquistatori e degli oggetti della pratica, Ganēś²³⁷ e gli altri, obbedienti come schiavi; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

2. Tu plachi tutti i tipi di oscure avversità: i demoni delle malattie, le epidemie, la morte prematura, gli spiriti dannosi, gli incubi e le oscurazioni; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

3. Tu sviluppi completamente tutte le qualità, le raccolte positive, i meriti e il potere, la gloria, l’eccellenza, i due tipi di realizzazioni²³⁸ e le sette ricchezze degli Ārya²³⁹; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

4. Tu aumenti lo splendore e la maestosità del mondo e di tutti gli esseri, doni il siddhi speciale e supremo dell’immortalità, sconfiggi in battaglia il Signore della morte; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

5. Quali requisiti per i praticanti che procedono verso la Liberazione, tu raduni in fretta - singolarmente ed insieme - tutte le cose piacevoli e desiderate e compi azioni favorevoli; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

6. Con il solo pensare a te, fai radunare con devozione servile tutte le assemblee di spiriti, i guardiani delle 10 direzioni²⁴⁰ e altri; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

7. Tu rivolti su loro stessi tutti i poteri dei malvagi, che pensano ed agiscono per ferire gli altri e inviano formule magiche, maledizioni, imprecazioni e così via; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

²³⁵ Cioè, i buddha.

²³⁶ I 3 reami che formano il saṃsāra: il regno del desiderio, quello della forma e quello del senza forma.

²³⁷ E’ il dio indù della ricchezza, dalla testa di elefante e a 4 braccia. Ha il potere sia di creare che di rimuovere gli ostacoli. Il suo titolo "Vināyaka" ('che rimuove [gli ostacoli]') è deliberatamente mal interpretato dai buddhisti come "traviatore" (log-'dren). E' raffigurato o mentre danza su un topo che vomita gioielli o stando seduto su un animale.

²³⁸ rTogs-pa gñis = “i 2 tipi di realizzazione” :

--quella acquisita originariamente (ye-nas chos-ñid rañ-gi rig-pas rtogs-pa);

--quella risultante dalle realizzazioni acquisite sul Sentiero (lam-bsgom stobs-kyis rtogs-pa).

²³⁹ I 7 tesori (o gioielli) di un ārya ('phags-[pa'i] nor): fede, moralità, coscienza, riflessione, apprendimento, generosità e saggezza (prajñā).

²⁴⁰ Vedi le 21 Lodi a Tara, strofa n.11.

8. Tu velocemente disgiungi la vita dal corpo degli esseri nocivi che danneggiano la dottrina dei Conquistatori, ribellandosi perversamente contro la giusta condotta del Dharma; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

9. In questa e in tutte le vite future, tu ci difendi e ci proteggi dalle avversità e dai danni esterni ed interni, da chi ci causa sofferenze fisiche e mentali; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

10. Se qualcuno cerca rifugio in te, tu domi i suoi māra²⁴¹ nocivi e i principi erronei della condotta dei tīrthika²⁴², ponendolo sul sentiero perfetto; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

11. Tu elimini tutte le povertà, la fame e la sete con una pioggia torrenziale di tutte le cose preziose desiderate, come cibo, ricchezza, bestiame, grandi quantità di piaceri; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

12. Tu ci permetti di raggiungere tutti gli obiettivi che ci poniamo, come desideriamo; pervadi continuamente le direzioni con auspici e beni mondani e sovramondani; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

13. Tutti coloro che semplicemente ricordano la tua forma, senza alcun timore dei demoni che interferiscono, gli ostacoli e i segni dannosi, li poni in una tenda-vajra²⁴³; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

14. Con occhi spalancati, severi e dardeggianti, polverizzi tutti coloro che sono mentalmente crudeli, Ganeś e i suoi demoni che ostacolano; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

15. Al solo ricordo del tuo volto, Madre, tu pulisci e purifichi tutte le negatività ed oscurazioni del karma e delle afflizioni²⁴⁴ che ci gettano nei reami sventurati; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

16. Tu aumenti e sviluppi la profonda saggezza che realizza il significato della vera natura, la spiegazione, il dibattito e la composizione, la saggezza dell'ascolto, della riflessione e della meditazione; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

17. Col potere che scuote i 3 mondi in un istante, o Madre vittoriosa, tu leghi e sottometti ogni nemico, predone e ladro senza eccezione; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

18. Tu dissipavi velocemente, fino a farne scomparire il nome, il danno del veleno e del contagio e tutti gli avvelenamenti dei nāga nocivi e degli spiriti padroni della terra²⁴⁵; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

19. Tu compi l'azione di pacificare con rapidità tutti i conflitti reciproci, le persecuzioni causate dal temere il re e gli incubi; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

²⁴¹ Vedi le 21 Lodi a Tara, strofa 8.

²⁴² Tīrthika è l'aderente ad una religione diversa dal buddhismo (specialmente : induismo, jainismo, ecc.), un sostenitore dell'eternalismo e, in senso lato, un eretico.

²⁴³ V. sopra, "Le 21 Tara" al n.13.

²⁴⁴ I kleśa o difetti mentali.

²⁴⁵ Kṣetrapāla (sa-bdag). I "Signori (o padroni) della terra" sono una classe di démoni (o spiriti) che abitano il suolo o il sottosuolo. Essi sono generalmente neutri (né nocivi né benevoli), ma - essendo irascibili - possono irritarsi quando si 'ferisce' la terra (che è il loro dominio) con l'aratura, la perforazione d'un pozzo, l'estrazione di minerali o la costruzione di un edificio (anche un tempio) o di un maṇḍala sul terreno.

20. Tu proteggi - e pacifichi completamente - dalle più violente e insopportabili malattie e pestilenze e da ogni fazione avversa e nociva; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

21. Col solo desiderio realizzi tutti gli scopi per mezzo delle tue attività universali, quali la pacificazione degli spiriti, dei vetāla, degli yakṣa, delle paure, l'aumento, il dominio e la ferocia; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

b) Canto di vivo desiderio e di richieste.

Ahimè, nobile fanciulla, prestami un po' di attenzione! Tutte le qualità del tuo corpo, parola e mente si manifestano per il beneficio degli esseri senzienti.

Tu conosci esattamente i pensieri dei tuoi discepoli e appari direttamente, oh divinità, in tutte le sante azioni dei Conquistatori universali.

Così, non appena il nome di "Coei che libera velocemente dall'oceano del saṃsāra" giunge alle mie orecchie, come (quello del)l'amato nel cuore dell'amante, ripetutamente, il riflesso del tuo corpo, come la luna, appare nel lago danzante della mia devozione mentale.

Poiché nelle mie vite passate che non hanno inizio, a causa delle affezioni ho accumulato azioni negative, ripetutamente sono caduto nei reami sventurati sperimentando senza fine violente ed insopportabili sofferenze.

Se si raccogliessero il sangue e il pus dei corpi delle sole mie migrazioni umane, sarebbero più estesi del grande oceano. Se se ne ammucchiassero le carni e le ossa, sarebbero più alte del monte Meru.

Ma, sebbene abbia già sperimentato violente sofferenze, se tu - o supremo rifugio - non mi afferri con la tua compassione, io dovrò continuare a vagare ancora più a lungo. Ahimè, liberami dalle paure del saṃsāra!

Un tempo, nella Terra perfetta delle divinità, Tuṣita, il supremo e santo Maestro ha dichiarato al figlio dei Conquistatori²⁴⁶, Mañjuśrī, che coloro i quali recitano le lodi sublimi insegnate dal re dei tantra²⁴⁷ otterranno virtù incommensurabili.

Benché io con impegno ti abbia dedicato elogi, recitazioni, pratiche, offerte e richieste, se tu - nobile fanciulla - pur vedendo la scorretta condotta degli esseri del tempo delle degenerazioni²⁴⁸, ti comporti con indifferenza, allora qual è il valore dei tuoi nomi "Particolarmente amorevole verso gli esseri inferiori", "La veloce" e "La salvatrice"?

Poiché il tuo amore compassionevole è imparziale, libero dal senso di vicinanza e di lontananza, si estende a chiunque. Sebbene io sia poco fortunato e soffra delle mie oscurazioni karmiche, attualmente non trovo nessun altro rifugio superiore a te.

Così, divinità suprema, prenditi cura di me in tutte le mie vite future, senza allontanarti nemmeno per un istante, e manifesta il tuo volto sublime quale nettare per la vista.

Libertà dalle 8 paure, esterne ed interne, i tuoi 21 modi di agire e tutte le azioni universali, al solo pensarle, fa' che sorgano spontaneamente!

²⁴⁶ Cioè, al bodhisattva.

²⁴⁷ Ossia, il più importante tantra, quello che contiene le 21 Lodi a Tara.

²⁴⁸ Il kali-yuga, epoca di degenerazione e di conflittualità.

Ti prego di pacificare, senza eccezione, tutto ciò che ostacola la mia pratica del Dharma, le assemblee di esseri umani, fantasmi e spiriti, e tutti gli impedimenti come le 8 paure.

Oh rifugio supremo, per la tua compassione fa' che nel mio continuum mentale non sorgano pensieri distorti nemmeno per un istante, ma permetti che sorgano solo pensieri positivi - ispirami così!

Specialmente, fa' che mi affidi correttamente, nel pensiero e nell'azione, al santo e supremo Maestro qualificato, l'unica base di tutte le buone raccolte, e che io possa seguirlo come egli desidera - ispirami così!

Questa fortunata ed opportuna rinascita - la base sulla quale si può raggiungere la buddhità anche in una sola vita - viene ottenuta una volta soltanto e perisce con la velocità di un fulmine. Fa' che io generi questo pensiero e che ne colga l'essenza - ispirami così!

Spinto dalle paure delle rinascite sventurate dopo la morte, fa' che abbandoni la non-virtù e pratici la virtù, confessi con pentimento tutte le negatività precedentemente accumulate e che d'ora innanzi sia in grado di evitarle - ispirami così!

Fa' che non veda le imperfezioni del saṃsāra come felicità, poiché sarebbe come considerare l'acqua di scarico come nettare, ma che generi la volontà di essere libero al più presto e che mi addestri nella dottrina dei Conquistatori - ispirami così!

Poiché gli esseri mie madri sono torturati dalla sofferenza e privi di felicità, fa' che generi efficacemente il pensiero sublime del Risveglio che li conduce alla buddhità e che mi addestri nella condotta potente - ispirami così!

Specialmente, fa' che nel mio continuum mentale sorga realmente il sentiero che unisce la calma dimorante e la penetrante visione interiore²⁴⁹, la via di mezzo eccellente e profonda, fa' che sradichi l'adesione agli estremi - ispirami così!

Permettimi di accedere agli insegnamenti del Veicolo supremo, maturando la mia mente con i fiumi delle 4 pure iniziazioni²⁵⁰ e proteggendo come i miei stessi occhi i voti e gli impegni formulati - ispirami così!

Fa' che comprenda correttamente i 2 stadi²⁵¹, il cuore dei vari tantra e poi rapidamente, con una buona meditazione, crei nel mio continuum mentale lo stato dell'unione dei 4 Corpi²⁵², gioiello che esaudisce tutti i desideri - ispirami così!

Divenuto un buddha, manifestando innumerevoli emanazioni per ciascuna madre essere senziente, fa' che possa trasferire queste (madri) alla buddhità tramite l'abbandono delle loro 2 oscurazioni - ispirami così!

Fa' che il reame dove compio gli atti dei Conquistatori, il mio sèguito, il numero delle mie incarnazioni e così via, siano migliori perfino di quelli del Sugata²⁵³ che vede tutto. Ti prego per ottenere queste qualità eccellenti - ispirami così!

Da ora fino a che otterrò la vetta dell'Illuminazione, permettimi di comprendere che la radice di tutte le buone raccolte, del saṃsāra e della trascendenza, è solamente la dottrina dei Conquistatori, e che mi sforzi di sostenerlo e praticarlo - ispirami così!

²⁴⁹ Cioè, śamatha e vipaśyana.

²⁵⁰ Nell'anuttarayogatantra abbiamo generalmente 4 tipi di iniziazione: del vaso, segreta, della saggezza suprema, della parola.

²⁵¹ I due stadi dell'anuttarayogatantra: quello di generazione e quello di perfezionamento.

²⁵² Ossia, i 4 Kāya di un buddha.

²⁵³ "Ben partito, ben andato" (cioè colui che dopo la morte è passato alla felicità, è andato nella beatitudine): uno degli epiteti di un buddha, ossia di chi ha distrutto la fonte della passione all'interno di se stesso e che - avendo attraversato l'oceano della vita - entra nella beatitudine del nirvāṇa.

Ricchezza, rispetto, fama, desideri, divertimenti e altro: fa che io non m'impegni in queste azioni disdegnate dai santi e che persista in solitudine, riflettendo a fondo sul significato che ho appreso e che compia le pratiche essenziali - ispirami così!

Fa' che realizzi facilmente e correttamente le intenzioni più sottili del Conquistatore. Possano tutte le qualità, come il tesoro degli Ārya²⁵⁴, pervadere completamente il mio continuum mentale - ispirami così!

A causa delle virtù infinite che sono sorte (da questa recitazione), possiamo io e tutti gli altri esseri senza eccezione essere saldamente sostenuti dalla compassione del sublime Protettore, senza mai essere separati dal sentiero puro.»

²⁵⁴ Cioè, le 7 ricchezze degli Ārya, cui si è fatto cenno sopra.

BREVE SĀDHANA DI TARA BIANCA

detta “Il traboccante nettare di immortalità sorto dal continuum di Yid-bz̄in ‘Khor-lo²⁵⁵ (‘La Ruota che esaudisce i desideri [per la lunga vita]’), la venerabile Tara Bianca”.

«« 1. PRESA DI RIFUGIO E GENERAZIONE DI BODHICITTA

Nel Buddha, nel Dharma e nel Saṅgha prendo rifugio fino all’Illuminazione. Con la pratica della generosità e delle altre perfezioni, possa io ottenere lo stato di buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.²⁵⁶
[per 3 volte]

2. AUTOGENERAZIONE DI TARA BIANCA

“OM SVABHĀVA ŚUDDHĀ SARBA DHARMĀ SVABHĀVA ŚUDDHO HAM”²⁵⁷.

Dalla sfera della vacuità sorge un loto bianco e su di esso un disco lunare, sopra il quale appare la mia mente nella forma di una bianca sillaba TĀṂ, che si trasforma in un fiore di utpala contrassegnato da una TĀṂ.

Questo fiore si trasforma in colei che si è autogenerata e che concede la lunga vita, la nobile Tara, con un volto e due braccia. La sua mano destra è nel gesto di concedere le più alte realizzazioni (siddhi) e la sinistra regge un fiore di utpala. Di aspetto giovanile, essa è adorna di tutti i segni maggiori e minori di un buddha ed ha 7 occhi. Le fa da schienale una luna piena e 3 punti (del suo corpo) sono contrassegnati dalle 3 sillabe OM ĀH HŪM.

3. VISUALIZZAZIONE

Dalla sillaba-seme del suo cuore si emana della luce che invita gli Esseri di Saggezza e le Divinità dell’iniziazione. Gli Esseri di Saggezza si dissolvono inseparabilmente in me/Tara Bianca, e le Divinità mi conferiscono l’iniziazione. A seguito del traboccare del nettare, la corona del mio capo viene ornata da Amitāyus.

Dalla (sillaba) TĀṂ del mio cuore si irradia una luce che attiva l’infinito nettare di longevità che si trova aldilà del saṃsāra e lo riporta al mio cuore, dove si dissolve.

Dalla rossa (sillaba) HRĪ nel cuore di Amitāyus si irradiano raggi di luce rossa nelle 10 direzioni che agganciano e traggono a sé l’essenza di lunga vita da tutti gli

²⁵⁵ In sanscr. Cintacakra.

²⁵⁶ Oppure: “Namo guru bé, namo buddhayà, namo dharmayà, namo saṅghayà”.

²⁵⁷ Traslitterazione tibetana del sanscr. OM SVABHĀVA-ŚUDDHĀḤ SARVA-DHARMĀḤ SVABHĀVA-ŚUDDHO ‘HAM.

La pronuncia tibetana è “Om sobhava śuddha sarva dharma, sobhava śuddho ham”.

esseri samsarici e non-samsarici e dai 4 elementi, nonché tutta la vita che ci è stata precedentemente sottratta mediante la magia nera, ecc.. Tutte queste (energie) vengono assorbite nel nettare del vaso di lunga vita in grembo ad Amitāyus. Il nettare aumenta incessantemente e fluisce attraverso la corona del mio capo, riempiendo completamente il mio corpo.

Nel mio cuore, dentro al thig-le della bianca (sillaba) TĀM, siede il mio Lama²⁵⁸ - o chiunque altro, per la cui longevità si desidera pregare. Intorno a lui, su di un disco lunare, vi sono tutti gli esseri senzienti: nemici, amici, estranei. Tutt'attorno a questi, sul bordo di tale disco ci sono le lettere del “mantra di lunga vita”:

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR PUṆYE ZÑĀNA PUṢṬIM KURU[YE] SVĀHĀ²⁵⁹.

Il nettare che fluisce nel mio corpo elimina completamente dal mio Lama (o da chiunque altro, per il quale sto facendo questa pratica) tutte le interferenze alla sua lunga vita - che in realtà sono la mia propria visione karmica. E purifica anche le interferenze alla vita e le errate visioni karmiche di tutti gli esseri senzienti.

Contemporaneamente, la luce che si emana dalle lettere del mantra riempie il mio corpo di Tara e i corpi di tutti gli esseri senzienti, specialmente di coloro che praticano la virtù nei 3 mondi.

4. RECITAZIONE DEI MANTRA

Durante la suddetta visualizzazione recita

- il “mantra di lunga vita” qui sopra riportato (per 21 volte)
- il mantra OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ²⁶⁰ (il più possibile di volte),

Pensa con fermezza: le interferenze che fanno apparire ammalato il mio Lama²⁶¹ o la sua dipartita, o che impediscono l'esaudirsi dei suoi puri desideri, sono tutte purificate. Tutti gli esseri senzienti sono purificati; e tutti gli esseri umani che stanno accumulando la virtù anche solo col prendere Rifugio o col ripetere OM MAṆI PADME HŪM²⁶² ottengono una lunga vita.

5. RICHIESTA DI PROTEZIONE

Vedendo i segni di morte prematura, possa io - contemplando con chiarezza il santo corpo di Tara Yid-bñin 'Khor-lo - istantaneamente sconfiggere con coraggio il Signore della Morte ed ottenere rapidamente lo stato di un immortale Maestro di Conoscenza.

[per 3 volte].

²⁵⁸ O qualunque altra persona, per la cui longevità si desidera pregare.

²⁵⁹ La pronuncia tibetana è “Om tare tuttare ture mama ayur punye zñana puṣṭim kuru[ye] soha”. E' già stato spiegato parlando, più sopra, di Tara Bianca.

²⁶⁰ La pronuncia tibetana è “Om tare tuttare ture soha”.

²⁶¹ O l'altra persona per cui si sta pregando.

²⁶² La pronuncia tibetana è Om mani peme hum.

6. DEDICA DEI MERITI

Grazie a questi meriti, possa io ottenere rapidamente lo stato illuminato della nobile Tara ed essere in grado di liberare tutti gli esseri senzienti dalla loro sofferenza²⁶³.

Possa la preziosa mente di bodhicitta che non è ancora nata sorgere e crescere; e quella che è nata possa non degenerare, ma aumentare sempre più.»»

COMMENTARIO ALLA SADHANA

A] MEDITAZIONE SULLA VACUITÀ

Dopo aver preso Rifugio nei Tre Gioielli ed aver generato bodhicitta, si rilassa il nostro corpo - seduto in posizione comoda - e si ferma il flusso dei pensieri. Quindi si medita sulla vacuità al fine di eliminare il nostro modo ordinario di concepire i fenomeni: tutte le cose si dissolvono in luce e si assorbono nel nostro corpo, che diviene vuoto e scompare (non deve più apparire alla nostra mente). La nostra mente è infinita come lo spazio e deve percepire solo chiarezza e vuoto: tutto è completamente vuoto e la mente percepisce tale vuoto chiaro.

In questo momento si ripete il mantra

Om sobhava śuddha sarva dharma, sobhava śuddho ham

ossia “Tutti i fenomeni sono vuoti di esistenza intrinseca (e quindi sono puri) e io stesso sono questa Vacuità (= e la mia natura è questa Vacuità)”. Il che significa che la mia mente che percepisce la vacuità dei fenomeni, è essa stessa vacua, cioè priva di una sua propria natura e quindi è pura; in altre parole: “io sono la personificazione della purezza di tutti i fenomeni oggettivi e soggettivi”.

Così si deve riflettere che tutti i fenomeni sono privi di una natura propria: non è che non esistano, ma non hanno un'essenza intrinseca. La vacuità (o mancanza di tale esistenza intrinseca) elimina l'apparenza dualistica delle cose.

Ci si deve esercitare in tali pensieri, mentre si ripete il mantra suddetto: ciò che appare alla mente è chiarezza e vuoto (come lo spazio), senza che si veda alcun oggetto nell'universo. Assorti in questa contemplazione, dalla nostra mente dotata di saggezza trascendentale (cioè dalla nostra mente che conosce la vacuità) - ossia dalla sfera della vacuità - nasce ed appare nel posto dove ci troviamo (oppure davanti a noi) un fiore di loto bianco, a mo' di sedile; sulla sua corolla, a guisa di cuscino, vi è il disco bianco di una luna piena. Su quest'ultimo appare l'essenza della mia mente o coscienza nell'aspetto di una sillaba bianca TĀM (fatta di luce)²⁶⁴, che si trasforma in un fiore di utpala contrassegnato da una TĀM bianca.

B] LA GENERAZIONE DI SE STESSI NELLA FORMA DI TARA BIANCA

²⁶³ Oppure: “A causa di questi meriti, avendo ottenuto velocemente lo stato della nobile Tara, possa io portare tutti gli esseri senzienti, senza eccezioni, a quello stato.”

I due paragrafi della “dedica dei meriti” possono anche venire invertiti.

²⁶⁴ TĀM è la sillaba-seme di Tara nel suo aspetto pacifico (in quello irato è HŪM).

Poi questo fiore si trasforma in luce radiante e quindi nel corpo di Tara Bianca: così la mia mente si manifesta nell'aspetto di Tara, cioè io mi identifico totalmente con Essa, dimenticando completamente la mia forma ordinaria: devo visualizzare me stesso come Tara con tutte le sue caratteristiche, già descritte in un precedente paragrafo. La persona del meditante che si immagina come divinità è detta "Samayasattva (dam-tshig sems-dpa)" o "Essere d'impegno" (cioè, che si è impegnato nella propria pratica tantrica).

Quando divento Tara, il mio corpo non è fatto di pelle, ossa, ecc., ma è costituito di pura energia di luce (come quella di un arcobaleno o d'un cristallo chiaro e trasparente).

A seguito poi di tale trasformazione, dobbiamo sviluppare l'"orgoglio divino" - che elimina i nostri pensieri di autocommiserazione e la nostra solita concezione delle apparenze ordinarie, ponendo invece in risalto le nostre qualità positive e facendoci identificare con esse. La pratica di Tara - in cui trasformiamo la nostra coscienza nella divinità - è il sistema più potente per sradicare la concezione dell'ego.

C] GLI ESSERI DI SAGGEZZA E GLI ESSERI D'IMPEGNO.

Nei cakra²⁶⁵ di me/Tara vi sono

--alla testa, una OM bianca;

--alla gola, una AH rossa;

--al cuore, una HŪM blu.

Nel thig-le²⁶⁶ della HŪM c'è una piccola sillaba-eme TĀM bianca: da essa emanano raggi di luce che - giungendo ai più remoti mondi dei vari punti dello spazio - stimolano e sollecitano la mente di tutti gli Esseri di Saggezza trascendentale ("Jñānasattva, ye-śes sems-dpa") e delle Divinità dell'Iniziazione, invitandoli a venire dalle loro Terre Pure allo spazio aldisopra di me.²⁶⁷

I primi²⁶⁸ sono i Buddha delle 10 direzioni²⁶⁹, che appaiono sotto un numero infinito di forme simili a Tara (alcune enormi, altre grandi ed altre minuscole) e piovono su di me: esse si assorbono l'una dentro l'altra come neve che si scioglie nell'acqua, finché diventano una sola, che entra attraverso la corona del mio capo e quindi in me (che già sono visualizzato come Tara e che come tale sono l'Essere d'impegno). La Tara che si assorbe in me (e che è la vera Tara) si identifica in me e diventiamo inseparabili come acqua versata nell'acqua.

Le Divinità dell'Iniziazione sono i Tathāgata delle 5 Famiglie: vengono richieste da me/Tara di darmi l'iniziazione, cosicché le loro consorti trascendentali (yum) me la conferiscono²⁷⁰ sollevando i vasi ricolmi di nettare (cioè, di saggezza trascendentale)

²⁶⁵ I cakra sono i punti d'incontro delle nāḍī principali ed epicentri di energia sottile. I 3 più importanti sono localizzati nella testa, nella gola e nel cuore.

²⁶⁶ E' il cerchietto o punto posto sopra la lettera tibetana per rendere il suono M.

²⁶⁷ L'invito è fatto pronunciando il mantra ZA HŪM BĀM HOḤ.

²⁶⁸ Ye-śes-pa (jñānasattva) è una delle due forme della divinità visualizzate nel corso della pratica tantrica: in una prima fase il praticante visualizza se stesso come "Essere d'impegno" (samayasattva) - cioè nella forma del suo Yi-dam; subito dopo, evoca l'"Essere di saggezza" (la divinità vera e propria) dalla sua naturale dimora (una Terra Pura che è un'estensione del Dharmakāya), invitandolo a confluire e a fondersi in lui. Lo jñānasattva è dunque un buddha invitato a fondersi nella sua forma precedentemente visualizzata (samayasattva) durante una pratica tantrica. Questa sua discesa dall'alto simboleggia un'autorivelazione: il jñānasattva che si illumina nello spazio del cuore, indica l'aprirsi della consapevolezza che si introduce con simboli adeguati nella psiche, ne prende possesso e le si sostituisce, raccogliendo intorno a sé l'attenzione del soggetto e così impedendo la distrazione e i richiami del mondo esterno.

²⁶⁹ Cioè, i 4 punti cardinali e i 4 intermedi, più lo zenit e il nadir.

²⁷⁰ Recitando Oṃ sarva tathāgata abhikhekata (o: abhiṣekata) samaya śriye hūṃ.

che tengono in mano. Esso viene versato sul mio capo e penetra come energia sottile nel mio corpo che ne è pervaso e ricolmo, così che tutte le impurità vengono rimosse. Il nettare che trabocca sulla cima della mia testa si trasforma nel nirmānakāya di buddha Amitāyus, che diventa l'ornamento sul mio capo. Quindi le 5 consorti e i Tathāgata si assorbono nel meditante, che è Ārya Tara.

D] LA RUOTA BIANCA

[nella versione semplificata della sādhana, questo paragrafo è omissso]

Visualizzandomi come Tara Bianca, immagino poi nel centro del nostro cuore, su un disco lunare, una ruota bianca a 8 raggi.

a) In corrispondenza del mozzo di questa ruota c'è la mia mente nell'aspetto di una TĀM bianca, circondata dal “mantra dell'incremento”, scritto in tibetano come segue:

OM MAMA ĀYUR PUNYE ZÑĀNA PUṢṬIM KURU HĀ²⁷¹;

b) al centro di ciascuno degli 8 raggi vi sono rispettivamente 8 sillabe scritte in tibetano come segue:

OM TĀ RE TU TTĀ RE TU RE²⁷².

Volendo, si può anche immaginare che la ruota abbia 3 bordi o circonferenze, nelle quali si visualizzano²⁷³:

c) sul 1° cerchio (quello più stretto):

inserite tra OM e SVĀHĀ, le 16 vocali dell'alfabeto sanscrito, traslitterate in caratteri tibetani come segue:

A, Ā, I, Ī, U, Ū, Ṛ, Ṝ, Ḷ, Ḹ, E, AI, O, AU, AṂ, AḤ²⁷⁴;

d) sul 2° cerchio (quello intermedio):

inserite tra OM e SVĀHĀ, le 34 consonanti dell'alfabeto sanscrito, traslitterate in caratteri tibetani come segue:

ka kha ga gha ṅa tza tzha dza dzha ṅa ṭa ṭha ḍa ḍha ṇa ta tha da dha na pa pha ba bha ma ya ra la wa śa ṣa sa ha kṣa²⁷⁵;

e) nella circonferenza esterna:

il “mantra dell'originazione interdipendente” traslitterato in caratteri tibetani così:

Om ye dharma hetu prabhāwa hetun tekhān tathāgato hyabadat tekhān tsa yo nirodha ewaṃ bādī mahā śramaṇa (ye) svāhā²⁷⁶.

Sia la sillaba-seme che tutte le lettere dei mantra sono della natura della luce e da loro stilla nettare come fosse rugiada.

E] LA REINTEGRAZIONE DELLE ENERGIE DISPERSE E DEGENERATE

²⁷¹ In luogo di ĀYUR, si trova anche scritto ĀYUH. Il mantra è già stato spiegato parlando, più sopra, di Tara Bianca.

²⁷² Dalla combinazione delle lettere a) e b) si ottiene il “mantra di lunga vita” riportato più oltre nel testo.

²⁷³ Non è necessario visualizzare in modo nitido le varie lettere, ma basta pensare che si trovino sul rispettivo cerchio.

²⁷⁴ Ē e Ō sono la traslitterazione e pronuncia tibetana del sanscr. AI e AU.

²⁷⁵ TZA, TZHA, DZA, DZHA e WA. sono la traslitterazione e pronuncia tibetana del sanscr. CA, CHA, JA, JHA e VA.

²⁷⁶ Pronunciato così: Om ye dharma hetu t'abhaua hetun tekhen (o teṣan, alla sanscrita) tathagato, hyauadat tekhen (o teṣan, alla sanscr.) tsayo nirodha euam uadi maha śramana (ye) soha. Il significato è: “Om! di tutti i fenomeni che nascono da una causa il Tathāgata - il grande Asceta - ha proclamato l'origine e la cessazione. Così sia!”

Quindi, dalla sillaba TĀM del mio cuore emanano raggi di luce che si diffondono nelle 10 direzioni della moltitudine degli universi e oltre i confini del saṃsāra: essi si irradiano quale offerta a tutti i buddha e bodhisattva, raccolgono la loro energia trasformatrice e l'essenza pura dell'energia vitale del mondo animato e inanimato del saṃsāra e del nirvāṇa, e le portano a me. Queste energie, assorbendosi nel mio cuore, mi fanno ottenere la sublime consapevolezza primordiale e la lunga vita.

[In una versione semplificata di questa sādhana, quanto segue - nel presente paragrafo - può venire omissa]

In dettaglio, il procedimento qui sopra accennato è il seguente: i raggi di luce attivano, radunano ed attirano a sé

A) l'inesauribile "nettare di longevità (amṛta), cioè l'essenza dell'energia vitale di tutti gli esseri del saṃsāra che è stata rubata, estorta e sottratta dal Signore della Morte, da altri esseri malvagi non umani (bdud, btsan, ma-mo, ecc.) e da chi pratica la magia nera, nonché dell'energia vitale andata dispersa.

I raggi raccolgono tutte queste energie nell'aspetto di luce e nettare e - sotto forma sia di vasi, kapāla e ciotole straboccanti sia di goccioline e puntini di luce multicolore - le portano al mio cuore, dove si dissolvono nella TĀM;

B) l'essenza, il distillato dei "quattro elementi", cioè:

1. la terra: comprende le montagne e i terreni che contengono miniere, tesori e gioielli; che sono coperti di pascoli o foreste; che sono innevati o rocciosi; che sono ricchi d'erbe medicinali e fiori. Il loro potere - in forma di luce gialla e nettare del colore dell'oro fuso - purifica ed integra tutte le deficienze dei componenti solidi (ossa, carne, ecc.) del nostro corpo, che diventa così forte e stabile;
2. l'acqua: comprende i mari, i laghi, i fiumi, i torrenti, la pioggia e la neve. Il loro potere - in forma di luce bianca e nettare del colore del latte - rinfresca e ringiovanisce tutti i fluidi del nostro corpo (sangue, linfa, ecc.), così che si acquista anche una bella pelle idratata;
3. il fuoco: comprende il calore delle stelle e dei pianeti, i lampi, i fulmini, l'elettricità e il calore interno durante la meditazione focalizzata su di un punto. Il loro potenziale - in forma di luce rossa e nettare vermiglio - controlla la temperatura interna del nostro corpo, che acquista così una radianza naturale in luogo di un aspetto spento e senza luce;
4. l'aria: comprende i venti, gli uragani e le brezze. Il loro potenziale - in forma di luce verde e nettare color smeraldo - rigenera e rivitalizza sia il respiro esterno (inspirazione ed espirazione) sia la motilità delle sottili arie interne (rluṅ), che diventano perfetti in salute e col potere di durare a lungo;
5. talora viene aggiunto lo spazio: comprende ogni luogo e direzione che non siano occupati da un corpo fisico. Il suo potenziale - in forma di luce blu e nettare come indaco liquido - ravviva e cura ogni problema del nostro spazio interno (cioè delle cavità del nostro corpo), cosicché otteniamo una fortissima energia vitale e abbondante spazio per vivere.

Questi potenziali - quando poi pervadono il nostro corpo - ci purificano guarendoci in particolare dalle degenerazioni dei 5 elementi che lo compongono e donandoci così il potere di una vita immortale;

C) l'essenza delle iniziazioni dei più grandi Maestri; delle realizzazioni e conoscenze segrete di yogi e maghi; dell'erudizione di saggi e paṇḍita; dei meriti, della gloria, del potere, della ricchezza e della felicità esistenti al mondo²⁷⁷.

Tutte queste energie vengono radunate sotto forma degli 8 simboli d'auspicio²⁷⁸, delle 8 sostanze di buon augurio²⁷⁹ e dei 7 attributi di un cakravartin²⁸⁰.

Tali essenze - quando poi pervadono il nostro corpo - ci purificano guarendo in particolare le degenerazioni della nostra forza e dei nostri meriti, garantendoci tutte le qualità che sono causa di felicità e gloria e donandoci così i poteri magici per una vita immortale;

D) l'essenza dell'energia trasformatrice di corpo, parola e mente (cioè le benedizioni) dei buddha, dei bodhisattva, dei ḍāka, delle ḍākinī, dei dharmapāla e dei maestri realizzati di ogni lignaggio (specialmente di Tara Bianca e del tuo guru-radice) - ossia la loro saggezza e le loro qualità - nella forma dei loro nirmāṇakāya e sambhogakāya, dei loro mantra, sillabe-seme (HRĪH, TĀM, HŪM), vocali e consonanti sanscrite, simboli delle divinità (fiori di loto, vasi di amṛta, kapāla, ecc.).

Tali essenze - quando poi pervadono il nostro corpo - raggiungono in 3 fiumi di nettare bianco, rosso e blu rispettivamente il capo, la gola e il cuore, ci purificano guarendo in particolare la rottura degli impegni (voti e promesse) di corpo, parola e mente e donandoci le iniziazioni di queste "tre porte" e conseguentemente il potere magico della vita immortale.

Analogamente a quanto è avvenuto qui sopra per la sillaba TĀM, ora dalla sillaba HRĪH rossa del cuore di Amitāyus si emanano raggi di luce rossa che si diffondono nelle 10 direzioni e attraggono a sé quelle energie ed essenze che, negli aspetti più sopra indicati, si dissolvono nel vaso d'oro che Amitāyus tiene in mano.

Il nettare di luce aumenta continuamente, trabocca dal vaso ed entra dalla sommità del mio capo (brahmārandra) riempiendo completamente il mio corpo ed assorbendosi nel cuore. Al cakra del mio cuore - dentro al thig-le della bianca sillaba TĀM - il mio Lama (o qualsiasi altra persona²⁸¹ per cui vogliamo pregare) siede su un disco di luna; intorno a lui vi sono tutti gli esseri senzienti: parenti²⁸², amici, nemici ed estranei²⁸³. E intorno a questi, sul bordo di tale disco lunare, ci sono - erette - le sillabe del "mantra della longevità" OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR PUṆYE ZÑĀNA PUṢṬIṀ KURU SVĀHĀ.

Il nettare che fluisce attraverso il mio corpo elimina completamente dal mio Lama (o altra persona) tutti gli ostacoli alla sua lunga vita, che in realtà sono il riflesso delle mie proiezioni karmiche. Il nettare purifica anche gli ostacoli alla vita, le malattie e le visioni di karma negativo di tutti gli altri esseri senzienti, mentre viene ristorata ogni energia vitale e ripristinati tutti i meriti, gli impegni rotti e le promesse abbandonate.

²⁷⁷ Ad es., quelle dei deva più elevati (Brahmā, Indra, ecc.) o dei cakravartin (i monarchi universali, cioè che reggono le sorti dei mondi solo in tempi eccezionalmente fortunati).

²⁷⁸ Vaso del tesoro, nodo dell'eternità o della fortuna, ruota a 8 raggi, fior di loto, pesci d'oro, ombrello prezioso, stendardo di vittoria, conchiglia bianca.

²⁷⁹ Specchio circolare, giwang (sostanza medicinale pregiata, di color ocre, reperibile nel regno animale e vegetale), yogurt, gramigna tzarampa di lunga vita, pesche, conchiglia bianca, vermiglione, semi di senape. Altre 8 sostanze, dette secondarie, sono costituite da altrettanti tipi di cereali (che rappresentano le 8 devī d'offerta nel maṇḍala).

²⁸⁰ Ruota Cakratatna, gioiello Maṇiratna, regina Striratna, ministro Parinayaka, elefante Hastiratna, cavallo Aṣṭvaratna, capofamiglia Grihapatiratna. Altri 7 tesori, detti secondari, comprendono il valente generale, la spada magica, il palazzo costruito con le 8 gemme, ecc.

²⁸¹ Se si tratta di me stesso, sono visualizzato nel mio aspetto ordinario e sopra la mia testa c'è il mio Lama. Se si tratta di un'altra persona, questa va visualizzata al posto nostro e del Lama.

²⁸² Alla sua destra quelli di sesso maschile, alla sinistra quelli di sesso femminile.

²⁸³ Gli amici sono dietro di lui, i nemici davanti e gli altri all'intorno.

Contemporaneamente, la luce che si irradia dalle lettere del mantra riempie il mio corpo di Tara e i corpi di tutti gli esseri senzienti nel mio cuore (specialmente di coloro che praticano la virtù delle azioni positive).

Il risultato è il siddhi dell'immortalità.

F] RECITAZIONE DEI MANTRA

Durante la visualizzazione del precedente punto E) si recitano:

- il mantra di lunga vita “OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR PUNYE ZÑĀNA PUṢṬIM KURU SVĀHĀ” (per 21 volte);

- il mantra “OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ ” (il più possibile di volte).

Alla fine della ripetizione dei mantra, si può recitare quello delle “cento sillabe di Vajrasattva” per purificarci degli eventuali errori compiuti durante la pratica.

G] RICHIESTA DI PROTEZIONE E DEDICA DEI MERITI

Si chiede a Tara Bianca che, qualora dovessero apparire i segni di una morte prematura, si possa vedere chiaramente la sua forma suprema: questa fa sì che il potere del Signore della Morte, Yama, venga distrutto e si ottenga conseguentemente lo stato immortale di un Detentore di Conoscenza (Vidyādhara), ossia il siddhi dell'immortalità.

La pratica termina con la dedica dei meriti al beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Possono poi facoltativamente seguire altre preghiere e versi di buon auspicio.

UNA PREGHIERA ALLA NOBILE TARA

Splendida Tara,
con rispetto e devozione mi prostro a Te
e prendo rifugio;
a Te faccio offerte e Ti prego di concedermi
la Tua benedizione.

Omaggio a Te,
che - pur essendo tutti i fenomeni liberi
da ogni forma e sostanza - sorgi dalla Vacuità
nell'aspetto più adatto al nostro temperamento
e sei per noi sorgente di pura beatitudine.

Omaggio a Te,
dal corpo d'arcobaleno adorno di grazia
come un lago abbellito da fiori di loto;
e dallo sguardo limpido e dolce
simile al cielo sereno in un tramonto d'autunno.

Omaggio a Te,
che hai ottenuto ogni realizzazione
aldilà dell'esistenza condizionata;
che hai la perfetta comprensione di ogni cosa
e sei la salvatrice di tutti gli esseri senzienti.

La fresca ombra dell'albero di sandalo,
lo splendido piumaggio del pavone
o le nubi sospinte dal vento in mare aperto
non possono durare per sempre:
la felicità nei tre mondi è instabile
quale rugiada su uno stelo d'erba.
Ogni cosa è vuota come un miraggio, un'illusione
o il riflesso della luna in un placido stagno,
ma per chi annaspa nell'oceano del samsara
sembra reale.

Anche le nostre sofferenze sono illusorie
come la morte di un figlio in sogno,
ma - considerandole reali - ne siamo afflitti.
La causa di ogni sofferenza ed insoddisfazione
è l'incontrollabile vento della mente dualistica
che, separando soggetto e oggetto,
crea il concetto dell'io.

Sia allora la Tua proclamazione del Dharma
- simile al rombo d'un tuono -

a ridestarmi dal torpore della mia ignoranza
e a purificare il karma negativo
che ho accumulato da un tempo senza inizio
e che m'insegue come l'ombra del mio corpo.

Con la Tua compassione priva d'oggetto
ispirami affinché io sia capace di realizzare
l'inseparabilità di samsara e nirvana,
così che appaia in me la Chiara Luce infinita,
la vera natura della mia mente.

Guidami nella suprema Terra dove c'è
unione di Vacuità e Grande Beatitudine,
affinché io possa raggiungere la sponda
della Perfetta Buddhità per il beneficio
di tutti gli esseri senzienti.

O almeno trattienimi, col gancio dell'amore,
dalle paure dell'esistenza ciclica,
e curati di me come una madre fa con suo figlio,
così che le ombre del samsara lascino
uno spazio al sorriso in questa vita
fragile come il petalo d'un fiore.

A.F. (gennaio 1988)



Centro Buddhista Giang Chub
Via Del Colletto, 7 24030 Paladina (Bergamo)
Tel/fax 035.637.060; www.jang-chub.it ; centrojangchub@gmail.com