



**Aldo Franzoni**

**T A R A**

**LA DIVINA MADRE NEL BUDDHISMO**

**TIBETANO**

**I N D I C E**

Presentazione  
Bibliografia

**1. Chi è Tara**

- a) L'aspetto esteriore di Tara
- b) L'aspetto interiore di Tara
- c) L'aspetto segreto di Tara
- d) L'aspetto ultimo o assoluto di Tara

**2. Le Terre Pure di Tara**

- a) Il concetto di Terra Pura
- b) Le Terre Pure di Tara

**3. Come agisce Tara**

- a) Le tre direzioni in cui opera Tara
  - Dea del Mondo Sotterraneo
  - Dea della Terra
  - Dea dei Cieli
- b) Tara e la Grande Madre
  - La compassione
  - La saggezza

#### 4. Tara e noi.

- a) Il culto di Tara
- b) Tara come divinità tutelare
  - La devozione
  - La recitazione del mantra
  - La visualizzazione
  - I benefici della pratica
- c) Il rituale di Tara nella tradizione bKa'-brgyud-pa

#### 5. I Tantra di Tara

- a) I Tantra
- b) Il testo attuale

#### 6. “La lode a Tara in 21 omaggi”

- a) Testo e traduzione della Lode
- b) Il commento alla Lode
- c) Versi relativi ai benefici derivanti dalla Lode
- d) Come recitare la Lode
- e) Una Lode essenziale e condensata

#### 7. Le varie forme di Tara

- a) Le 21 Tara
- b) Le 8 Tara
- c) Le altre manifestazioni di Tara

### APPENDICE

1. “Il diadema dei saggi”
2. “Le lodi di Matisāra alle 21 Tara”
3. Breve sādhana di Tara Bianca
4. Una preghiera alla Nobile Tara.

## PRESENTAZIONE

Fare uno studio su Arya Tara - dopo le opere che lungo i secoli sono state scritte da studiosi illustri e personaggi famosi - potrebbe sembrare presuntuoso.

Ma l'affetto e la riconoscenza per Tara da un lato e la gioia provata nell'avvicinarmi ai testi sacri dall'altro, mi hanno spinto a scrivere questo lavoro - pur nella consapevolezza d'aver aggiunto ben poco a quanto già detto dagli autori citati nella bibliografia e ai quali sono incondizionatamente debitore.

Bergamo, marzo 2004

## BIBLIOGRAFIA in ordine cronologico

1. "Le lodi a Tara : commentario" di ghesce Jampel Senghe Ati - ed. Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, s.d.
2. "Commentario sulla pratica di Tara Tzittamani" di ghesce Ciampa Lodro - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, s.d.
3. "The cult of Tara : magic and ritual in Tibet" di S.Beyer - ed. University of California Press - Berkeley, 1973
4. "Le 21 lodi a Tara" a cura di Tubten Donio - ed. Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1977
5. "La sādhana di Tara Cittamani : il particolare guru-yoga di Tara Cittamani chiamato 'La scala che conduce alla Liberazione'" a cura dell'Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1978
6. "Lodi a Tara" (comprendente il testo 'Come praticare la preghiera a Tara' composto da lama Zopa Rinpoce a Dharamsala nel 1982)
7. "Le 21 lodi a Tara : commentario" di ghesce Tenzin Gonpo - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, 1983
8. "Breve sādhana di Tara Bianca, Yiscin Korlo, la ruota che esaudisce i desideri per la lunga vita" a cura di Chodrup Tsering e Carlo Brigandi - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, 1985
9. "Il rosario d'oro di Tara' di Taranatha" a cura di Vajranatha - ed. Shangshung - Arcidosso, 1985
10. "In praise of Tara" di M.Willson - ed. Wisdom Publications - Londra, 1986
11. "Offerta dello tzog ad Arya Tara Cittamani" a cura di Chodrup Tsering - ed. Centro Rabten Ghe-pel-ling - Milano, 1987
12. "Sādhana di Tara Bianca dai sette occhi" del ven. Ganchen Tulku Rinpoce - Milano, 1988
13. "Il rituale del maṇḍala, essenza delle due accumulazioni" estratto da "La profonda essenza della Liberatrice (Tara)" a cura di M.Blanchietti - ed. Centro Milarepa - Val della Torre, 1988
14. "Tara, l'energia illuminata" di lama Thubten Yeshe - ed. Chiara Luce - Pomaia, 1988
15. "Immagini buddhiste" di H.W.Schumann - ed. Mediterranee - Roma, 1989

16. "Le 21 lodi a Tara", estratto da "Canti rituali buddhisti" a cura del ven. Thamthog Rinpoce - ed. Ghe-pel-ling - Milano, 1994
17. "La notte a Tara" a cura dell'Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1996
18. "Tara, le divin au féminin" di Bokar Rinpoce - ed. Claire Lumière - Vernègues, 1997
19. "Louange et méditation des 21 Tara" di Gonsar Rinpoce - ed. Rabten - Le Mont-Pèlerin, 2000
20. "Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme" di Ph.Cornu - ed. Seuil - Parigi, 2001

Inoltre sono stati utilizzati i dattiloscritti, redatti dall'autore, relativi

- al corso su Tara, tenuto dal ven. Gonsar Rinpoce a Milano nel 1982 ;
- all'iniziazione di Tara Bianca, conferita da ghesce Ciampa Lodro a Milano nel 1982 ;
- all'iniziazione di Tara Cittamani, conferita dal ven. Thamthog Rinpoce a Milano nel 1987.

# T A R A

## LA DIVINA MADRE NEL BUDDHISMO TIBETANO

### 1. CHI E' TARA

Tara (in sanscrito : Tārā ; in tibetano : sGrol-ma) è una delle dee più amate e venerate dagli appartenenti al “Veicolo di Diamante”, la forma tantrica del buddhismo tuttora praticata in Tibet, in Mongolia e in tutta la regione himalayana.

Divinità femminile di origine indiana, è un Bodhisattva Celestiale che personifica la materna ed amorevole sollecitudine dei buddha nel suo aspetto di intervento rapido ed efficiente per proteggere e salvare tutti gli esseri senzienti.

Nella sua raffigurazione più comune - denominata Tara Verde - è rappresentata seduta su di un trono di loto : la sua gamba sinistra è ripiegata (simbolo del controllo sul desiderio e sull'energia sessuale) e la destra è protesa col piede appoggiato su un piccolo loto più in basso (per indicare che è pronta ad alzarsi per venire in aiuto di tutti gli esseri).

La mano sinistra regge un utpala (loto blu) ed ha il palmo rivolto verso l'esterno, all'altezza del cuore, col pollice e l'anulare uniti e con le altre tre dita erette (a simboleggiare il Rifugio nei Tre Gioielli<sup>1</sup>, di cui Tara è un'emanazione).

La mano destra poggia sul ginocchio destro e il suo palmo è pure proteso verso l'esterno, ma col pollice e l'indice che quasi si toccano a formare un cerchio, mentre le altre dita sono rivolte verso il basso in direzione del suolo : è questo il gesto simboleggiante il potere protettore e la suprema generosità (cioè quella di concedere le più alte realizzazioni o siddhi). Anche la mano destra talora tiene per lo stelo un loto blu (simbolo dello scioglimento dei suoi blocchi di energia negativa).

E' straordinariamente bella e ci sorride con amore. Il suo corpo di luce verde-smeraldo (che simbolizza la sua capacità di agire) è radioso e trasparente, non è qualcosa di solido e concreto. I suoi indumenti sono di seta celestiale e i suoi ornamenti sono gemme e gioielli stupendi : orecchini, collane, braccialetti, cavigliere... Sul capo porta un diadema splendente, tempestato di pietre preziose, da cui provengono meravigliosi raggi multicolori di luce che offuscano ogni altra sorgente luminosa. Questo ornamento rappresenta il suo potere di aumentare la fede in chi ce l'ha e di farla sorgere in chi ne è privo, nonché il potere di esaudire ogni desiderio e speranza nei suoi devoti. Talora il diadema ha la forma della mezzaluna : il disco lunare che - giorno dopo giorno - aumenta fino a diventare luna

---

<sup>1</sup> Cioè, il Buddha, il Dharma (la sua dottrina) e il Saṅgha (la comunità dei praticanti).

piena simboleggia la situazione di chi, progredendo spiritualmente, raggiunge infine la totale Illuminazione.

Tutti questi ornamenti emanano una luce che ha il potere di eliminare le sofferenze e le miserie (anche spirituali), apportando prosperità e buona fortuna a chi invoca la dea.

Sul suo capo c'è l'uṣṇīṣa, che è la protuberanza cranica che viene a chi ha perseguito un giusto e virtuoso comportamento per milioni e milioni di anni : si tratta pertanto di uno dei 32 contrassegni principali che adornano il corpo d'un buddha, risultato dell'accumulazione di grandissimi meriti.

Tara dunque è una figura divina e, in particolare, è un Bodhisattva Celestiale o Trascendente (come Avalokiteśvara, Mañjuśrī, Vajrapāṇi). Questi Bodhisattva non sono i comuni seguaci del buddhismo Mahāyāna (o "Grande Veicolo") che - avendo sviluppato "bodhicitta"<sup>2</sup> - si sforzano di raggiungere la completa Illuminazione per poter essere poi di beneficio a tutti gli altri esseri senzienti, guidandoli alla stessa meta. I Bodhisattva Trascendenti sono invece già dei buddha veri e propri, ma si manifestano come bodhisattva. Si tratta dunque di esseri perfetti che dentro di sé hanno annientato l'attaccamento, l'odio e l'ignoranza e sviluppato la saggezza e quindi hanno raggiunto il nirvāṇa (cioè la liberazione dal ciclo delle reincarnazioni o saṃsāra), ma che - essendo pieni di compassione - non si privano della possibilità di operare nel mondo per prestare il proprio aiuto finché non saranno salvati tutti gli esseri. Essi ottennero la buddhità innumerevoli eoni prima del nostro universo e fecero il voto di manifestarsi come discepoli di tutti i buddha in tutti i sistemi cosmici al fine di essere mediatori tra quei buddha e la popolazione umana di quei mondi. Il loro inesauribile patrimonio di meriti karmici ed energia positiva li mette in grado di liberare l'aspirante alla salvezza dal peso delle sue negatività e di trasmettergli un karma salvifico per rendergli possibile un'Illuminazione più rapida.

I Bodhisattva Trascendenti non sono più soggetti alle leggi naturali. A seconda dell'aiuto che intendono dare, possono assumere qualunque forma fenomenica, moltiplicarsi, apparire contemporaneamente in più luoghi e raggiungere ogni punto della Terra<sup>3</sup>.

Non ci si deve dunque meravigliare del fatto che Tara sia contemporaneamente un Bodhisattva ed un Buddha. Essa è nel nirvāṇa, ma a causa della sua perfetta compassione non vi scompare in una beata estinzione né cessa di manifestarsi per il beneficio degli esseri senzienti. Illuminata, essa continua a compiere le azioni di un bodhisattva per il bene altrui, usando il potere di un buddha per far sì che ciò effettivamente avvenga ; in tal modo essa è la più perfetta dei bodhisattva.

Ma qual è l'origine di Tara ? qual è la sua natura profonda ? Per cercare di rispondere a queste domande, esaminiamo la sua figura sotto quattro aspetti : esteriore, interiore, segreto ed ultimo<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> "Bodhicitta" è l'intenzione risoluta di realizzare lo stato di buddha, non solo a proprio vantaggio, ma allo scopo di liberare tutti gli esseri dal saṃsāra. In virtù del bodhicitta si diventa "bodhisattva", cioè un essere proteso verso l' Illuminazione.

<sup>3</sup> Per visualizzare queste proprietà, l'arte himalayana li rappresenta di solito con la corona a 5 punte, che caratterizza le entità non soggette alle leggi di natura, e in alcuni casi con più volti, più braccia e più aspetti.

<sup>4</sup> Infatti, come per tutti gli altri yi-dam, Tara esiste a vari livelli e possiede i suddetti 4 diversi aspetti.

## A) L'ASPETTO ESTERIORE DI TARA.

Il mondo in cui viviamo non è l'unico posto abitato dell'universo, perché vi è un numero infinito di differenti sistemi-di-mondi che ospitano vari tipi di esseri : ci sono esseri senzienti ovunque ci sia spazio e siccome lo spazio è infinito, il numero degli esseri è infinito. Anche il tempo non ha inizio, ma ogni eone (kalpa) è preceduto da un altro eone, all'infinito.

a) Ora, in tempi remoti, in un sistema solare chiamato Viśvaprabha (in tib. sNa-tshogs-pa'i 'Od, "Luci Variegate"), di molto precedente il nostro attuale universo, viveva il buddha Dundubhi-svara (rñNa-sgra, "Suono di Tamburo")<sup>5</sup>. Un suo discepolo era il sovrano di quel pianeta ; e la figlia di costui era la principessa Jñāna-candra (Ye-śes zla-ba, "Luna di Saggezza"), che nutriva profonda e particolare devozione per la dottrina di quel buddha. Per centinaia di migliaia di miriadi di anni<sup>6</sup> - lungo una sconfinata serie di successive rinascite - essa si applicò ai suoi insegnamenti e per lo stesso periodo<sup>7</sup> offrì ogni giorno un'enorme quantità di gioielli e stoffe preziose<sup>8</sup> al Buddha ed alla sua Comunità, formata da un incommensurabile numero di monaci e di praticanti hīnayāna (śrāvaka) e mahāyāna (bodhisattva).

Alla fine, sorse in lei la determinazione di diventare un buddha: decise quindi di prendere i voti di bodhisattva alla presenza di Suono di Tamburo (cioè, generò bodhicitta, promettendo di raggiungere l'Illuminazione per il beneficio degli esseri). Riconoscendo il suo grande potenziale spirituale, i monaci si rallegrarono assai di questa decisione e - considerando che stava per accumulare molto merito con quest'azione - le consigliarono di pregare per ottenere in una vita futura un corpo maschile (divenendo così un grande maestro) che le permettesse di servire gli esseri - come pure il Dharma - molto meglio che in un'esistenza femminile<sup>9</sup>. In tal modo, dedicandosi al massimo delle sue possibilità al compimento di azioni meritorie, avrebbe potuto procedere verso il raggiungimento dell'Illuminazione.

Si dice che essi le parlarono molte volte in tal modo, per cui ne nacque una discussione. Alla fine, la principessa - un po' rattristata per la loro ristrettezza mentale e dando prova di profonda intuizione della realtà ultima dei fenomeni - rispose : "In questa vostra affermazione non c'è saggezza. A livello di verità assoluta non esiste rinascita, perché non c'è in realtà alcun individuo auto-esistente che possa rinascere. E anche queste definizioni e concetti dualistici di "maschio" e "femmina" sono erronei : solo gli stolti legati alle cose del mondo cadono in questa illusione perché la natura ultima dei fenomeni è la Vacuità <sup>10</sup>." Detto ciò, formulò un ulteriore voto : "In verità, molti sono coloro che desiderano l'Illuminazione puntando sulla rinascita come uomini ed in passato ci sono stati molti buddha che divennero tali sotto forma di uomo, mentre nessuno lo fu finora sotto forma di donna e nessuno operò per il bene degli esseri senzienti sotto un aspetto femminile ; per cui prendo l'impegno di diventare io stessa un buddha dall'aspetto femminile :

---

<sup>5</sup> "Suono di Tamburo" è un epiteto del dhyānibuddha Amoghasiddhi. In altre fonti il buddha Dundubhi-svara è chiamato Bhagavan Tathāgata Turya o Tūryya.

<sup>6</sup> I dati sono diversi a seconda dei testi: uno di essi parla di 10.100.000 anni, altri citano un numero formato da 1 seguito da 12 zeri. A quell'epoca la gente viveva in media almeno 80.000 anni.

<sup>7</sup> Per altri testi, la raccolta e l'offerta di grandi ricchezze durarono solo 500 anni.

<sup>8</sup> Le offerte che essa preparava ogni giorno erano come valore paragonabili a tutte le cose preziose che riempiono una distanza di 2 (o, per altre fonti, 12) yojana in ognuna delle 10 direzioni. Uno yojana misura circa km. 3,280 oppure 7,400 a seconda delle tradizioni.

<sup>9</sup> E' convinzione dell'Hīnayāna che per arrivare all'Illuminazione sarebbe necessaria l'ordinazione monastica e la rinascita in un corpo maschile.

<sup>10</sup> Sulla Vacuità, v. a pag. 13.

senza sosta lavorerò come donna per il beneficio di tutti gli esseri senzienti sino alla fine del saṃsāra.””

In seguito, per milioni di anni essa rimase al palazzo reale di suo padre, dove visse correttamente, sottomettendo le emozioni perturbatrici (quali l'odio e l'attaccamento) e godendo dei beni e delle situazioni della vita, ma senza esserne coinvolta<sup>11</sup>. Meditando in uno stato di profonda concentrazione e presenza mentale focalizzata sulla Vacuità, giunse al riconoscimento che tutte le cose, le persone e gli eventi sono non-prodotti<sup>12</sup>; grazie poi a tale realizzazione raggiunse la chiaroveggenza, il potere di guarire e la capacità di porre centinaia di migliaia di miriadi di esseri sul Sentiero spirituale, liberandoli dalla loro mentalità mondana e dai pensieri samsarici. In altre parole, la sua pratica le permise di realizzare la verità ultima e di raggiungere uno stato di concentrazione particolare detto “Viśvantara samādhī” (“Che libera tutti gli esseri”). Essa assumeva ogni giorno l'impegno seguente: “Al mattino, prima di colazione condurrò due milioni<sup>13</sup> di esseri senzienti alla comprensione che i fenomeni sono non-prodotti<sup>14</sup>, altrimenti non farò colazione; e prima di pranzo condurrò due milioni di esseri senzienti a quel riconoscimento, altrimenti non pranzerò; e prima di cena condurrò due milioni di esseri senzienti a quel riconoscimento, altrimenti non cenerò.”” E in effetti, finché non si verificava quanto si era proposto, essa si asteneva ogni volta dal cibo<sup>15</sup>.

Il Tathāgata Suono di Tamburo allora - vedendo tutto ciò - fece una profezia secondo la quale, nei tempi a venire, quella principessa sarebbe diventata un buddha perfettamente illuminato in forma di donna, e il suo nome sarebbe stato cambiato in TARA. E così avvenne: essa continuò in quelle pratiche per vite e vite, coltivando gradualmente una stretta connessione con Avalokiteśvara<sup>16</sup> - che divenne il suo “guru-radice”<sup>17</sup> - finché, ottenuta l'Illuminazione sulla base di un corpo umano femminile, fu conosciuta come “Tārā Devī” (“La divina liberatrice”).

b) Poi, in un'altra era cosmica (il kalpa Vibuddha-vistāra, in tib. rNam-par Saṅs-rgyas rgyas-pa)<sup>18</sup>, Tara rinacque nel reame del buddha Amoghasiddhi e davanti a lui fece un altro voto: non solo di manifestarsi come liberatrice, ma anche di distruggere le interferenze di ogni genere. In altri termini, si impegnò a proteggere dai pericoli, dalle paure e dai demoni tutti gli esseri che popolano gli infiniti mondi nelle 10 direzioni dello spazio: per cui entrò in un altro stato di concentrazione speciale, detto “il samādhī che vince completamente i māra (demoni)”.

In tal modo, per 95 kalpa, ogni giorno essa ha potuto indurre nello stato meditativo (dhyāna) centinaia di migliaia di miriadi<sup>19</sup> di capi e guide degli esseri

---

<sup>11</sup> Non è male fruire delle cose o delle situazioni ed essere felici: il guaio è l'attaccamento a ciò che ci procura la felicità.

<sup>12</sup> Se la natura ultima di ciò che esiste è la Vacuità, ne deriva che ogni distinzione che noi facciamo nella nostra realtà empirica e relativa, è illusoria a livello di verità assoluta: per cui ogni fenomeno non nasce (non è prodotto) né muore (non si estingue).

<sup>13</sup> Per altri testi, il numero è pari a 1 seguito da 12 zeri.

<sup>14</sup> Cioè, li portava allo stato di ārya.

<sup>15</sup> Ogni impegno dev'essere rafforzato da una sanzione qualora esso venga trasgredito: in questo caso, dal digiuno. Il digiuno riveste anche un'importanza purificatrice e rituale.

<sup>16</sup> E' il Bodhisattva che personifica la compassione infinita, cioè rivolta imparzialmente a tutti gli esseri senzienti.

<sup>17</sup> “Guru-radice” o “Lama-radice” è - in generale - il nostro principale Maestro spirituale, col quale si ha una connessione particolare, anche perché il suo insegnamento risulta particolarmente efficace nel disciplinare la nostra mente.

<sup>18</sup> I nomi variano a seconda dei testi: secondo alcuni, qui il kalpa è denominato Apratibaddha o Apratigha.

<sup>19</sup> Alcuni testi indicano un numero pari a 10<sup>17</sup>.



senzienti, liberandoli dalle varie paure interiori ed esteriori; allo stesso modo, ogni notte ha convertito una uguale quantità<sup>20</sup> di māra, capi dei deva Paranirmitavāśavartin<sup>21</sup>. In questo senso ha “annientato” un gran numero di māra<sup>22</sup> e ha liberato molti esseri dalla loro sofferenza e dalle cause della loro sofferenza. Fece così, di nuovo, il bene di numerosissimi esseri, accorrendo in loro aiuto appena invocata: a causa della rapidità della sua attività, essa fu allora nota col nome di “Turā” (Myur-ma, Pronta o veloce) e “Vīrā” (dPa’-mo, Eroina o coraggiosa).

c) Più tardi, nel corso del kalpa chiamato Asaṅga (in tib. Thogs-pa med-pa, Senza ostruzioni o Assenza di ostacoli), visse un monaco di nome Vimalaprābha o Vimalaprābhāśa (Luce immacolata)<sup>23</sup>, che ricevette - da tutti i buddha delle 10 direzioni dello spazio - delle iniziazioni mediante raggi di luce: dapprima, raggi di luce di grande compassione (mahākaraṇā) sono entrati nel cuore di questo bodhisattva, gli hanno conferito la relativa iniziazione ed egli è diventato Avalokiteśvara; in seguito, altri raggi di luce d’una grande saggezza (mahājñāna) sono pure entrati nel suo cuore e gli hanno conferito la relativa iniziazione.

Quindi, per il potere di tali iniziazioni, dal suo cuore si emanarono due tipi di luce (compassione e saggezza) e dal loro compenetrarsi - alla maniera di un padre e di una madre in unione - si è manifestata la forma di Tara: cioè, per effetto di queste due energie iniziatrici, dal cuore di Avalokiteśvara è apparsa Tara, come un germoglio spunta dal loto. Generata dal suo cuore, essa è dunque la sua paredra. Essa ha poi fatto la promessa e assunto l’impegno di assisterlo ed aiutarlo a compiere il bene degli esseri senzienti nel corso di quel kalpa, proteggendoli dalle 8 grandi paure e dalle 16 paure minori.

d) Durante il kalpa detto Mahābhadrā (bZaṅ-po chen-po, Molto fortunato) Tara predicò il tantra, insegnando come essa appare nello stadio di “incoraggiamento” chiamato “Immobile”<sup>24</sup>.

e) Poi, durante il kalpa detto Asaṅka, avendo ricevuto l’iniziazione da tutti i Tathāgata delle 10 direzioni dello spazio (cioè, avendo raggiunto l’apice della perfezione spirituale), divenne la “Madre che dà vita a tutti i buddha”. Essa è infatti la saggezza che produce l’illuminata consapevolezza di un buddha, eliminando l’ottusità emotiva ed intellettuale. Sotto questo aspetto quindi, Tara è identificata con la Prajñāpāramitā.<sup>25</sup>

f) Tutto quanto riportato si riferisce ad avvenimenti accaduti in kalpa precedenti all’attuale, in un passato senza inizio. Vediamo ora le manifestazioni di Tara nel nostro kalpa in cui appariranno 1000 supremi nirmāṇakāya di Buddha - di cui 4 sono già apparse, mentre ora si è in attesa di Maitreya.

Nel Bhadrakalpa, la sua manifestazione è legata ad Avalokiteśvara,

--sia perché questi rivelò il suo tantra sul monte Potala, tantra che venne poi rinunciato da buddha Śākyamuni<sup>26</sup>;

<sup>20</sup> Alcuni testi indicano un numero pari a 10<sup>12</sup>.

<sup>21</sup> Questi deva abitano il livello più alto del Kāmadhātu (Mondo del desiderio).

<sup>22</sup> Tara è pertanto nota anche col nome di “Colei che ha ottenuto la vittoria sui māra”.

<sup>23</sup> Il suo nome è anche riportato come Vimala-jyotis-prābha (Bagliore di luce immacolata).

<sup>24</sup> L’Herukatantra fa una divisione cronologica degli insegnamenti tantrici, distinguendoli in 6 “incoraggiamenti”.

<sup>25</sup> Dell’argomento se ne riparerà nel paragrafo sull’aspetto ultimo o assoluto di Tara.

<sup>26</sup> Come verrà spiegato nel capitolo “I tantra di Tara”.

--sia perché, quando Avalokiteśvara pianse nel vedere che non riusciva a liberare tutti gli esseri dalla sofferenza del saṃsāra, dalle lacrime sgorgate dal suo occhio destro nacque su un loto Tārā, mentre da quelle dell'occhio sinistro nacque Bhṛkuṭī.

Quel Bodhisattva infatti - secondo il “Maṇi bka’-‘bum” - aveva preso il voto di liberare tutti gli esseri dal saṃsāra. Un giorno pensò che il saṃsāra fosse finalmente finito, ma poi si accorse che in realtà esso continuava e gli esseri soffrivano: scoraggiato, per la compassione dai suoi occhi caddero in terra due lacrime. Da quella dell'occhio destro spuntò un fiore di loto da cui nacque Tara, da quello del sinistro un fiore di loto da cui sorse Bhṛkuṭī (che è un aspetto irato di Tara)<sup>27</sup>: le due dee gli dissero che l'avrebbero aiutato a portare a compimento il suo desiderio di sollievo e di salvezza degli esseri senzienti. Così Tara continua, di tanto in tanto, a manifestarsi per il bene degli esseri: per aiutarli e proteggerli, per suscitare ed alimentare la fede nei devoti, essa manifesta varie forme differenti.

Così, nella “Lode a Tara in 21 omaggi” si dice che essa è stata prodotta dalle lacrime di Avalokiteśvara per aiutarlo nella liberazione degli esseri. Per questa ragione Tara porta anche il nome di “Figlia del Sovrano del mondo”, cioè “Figlia di Avalokiteśvara”<sup>28</sup>.

Inoltre, sempre durante il Bhadrakalpa, Tara è intervenuta spesso nella storia del Tibet:

a) uno dei primitivi miti pre-buddhisti racconta che il popolo tibetano deriva dall'unione di una scimmia maschio (di nome Trehu) con un'orchessa (chiamata Tag Sen-mo). Mentre la scimmia era un bodhisattva che venne poi dai buddhisti identificato con un'incarnazione di Avalokiteśvara, l'orchessa venne identificata con una personificazione di Tara. Questo dimostra quanto il culto di Tara fosse diffuso, al punto che i tibetani riferirono ad essa la propria origine, quale loro “madre”;

b) una tradizione storicamente importante riferisce che il culto di Tara fu introdotto in Tibet nel 7° sec.. Infatti, il re tibetano Sron-btsan sGam-po (617 - 649 d.C.) - emanazione di Avalokiteśvara -, sposò due principesse straniere, la cinese Kong-j'o (in cin. Wen-ch'en ku-chu) e la nepalese Khri-btsun o Bhṛkuṭī, le quali non solo convertirono il re alla dottrina di Buddha, ma propagarono attivamente il Dharma nel paese d'adozione. Esse furono onorate come incarnazioni della Bodhisattva Tara e successivamente distinte in Tara Bianca e Tara Verde;

c) nell'11° sec., come vedremo in un capitolo successivo, Tara è apparsa varie volte ad Atiṣa, invitandolo anche a recarsi in Tibet;

d) in varie occasioni, come riferito nel paragrafo “Le 8 Tara”<sup>29</sup>, la dea è intervenuta attivamente nella vita quotidiana dei tibetani. E continua a farlo tutt'oggi, come dimostra questo episodio, avvenuto in tempi relativamente recenti.

---

<sup>27</sup> Secondo un'altra versione, dalle due lacrime nacquero Tara Bianca e Tara Verde. La prima immagine di Tara - datata del 6° sec. - la mostra come componente di una triade: Avalokiteśvara è al centro, con Tara alla sua destra (rappresentante la sua compassione) e la sorella di lei, la dea Bhṛkuṭī, alla sua sinistra (rappresentante la sua saggezza). Poiché la compassione è il principale attributo di Avalokiteśvara, Tara fu di gran lunga la più importante delle due dee.

<sup>28</sup> Secondo un'altra versione contenuta nel Maṇi bKa'-'bum, un giorno buddha Amitābha decise che - per aiutare gli esseri - occorreva che si manifestasse una divinità avente l'aspetto di un giovanotto. Il suo occhio destro emise allora un raggio di luce bianca (o azzurra), che prese la forma di Avalokiteśvara. Vide anche che era necessaria una dea con l'apparenza di una ragazza e dal suo occhio sinistro sprizzò un raggio di luce verde, da cui nacque Tārā. Entrambi, sotto l'apparenza di Bodhisattva, manifestano la compassione di Amitābha, l'uno sotto una forma maschile, l'altra sotto una forma femminile.

<sup>29</sup> Nel capitolo “Le varie forme di Tara”.

Un viaggiatore solitario stava compiendo un pericoloso viaggio attraverso l'altipiano tibetano: esausto e senza cibo, rischiava di morire, quando incontrò una ragazza che pascolava un branco di yak. Essa lo portò nella sua tenda, si prese cura di lui e lo nutrì fino a quando egli non ebbe recuperato le forze. Alla sua partenza, la ragazza gli donò una borsa di provviste. Il viaggio fu molto lungo, ma il cibo ricevuto non si esauriva mai: durò sino a quando l'uomo giunse nella propria vallata. Meravigliandosi di ciò che era successo, pensò che forse quella ragazza era Tara. Quando raccontò la storia al proprio lama, questi lo rimproverò dicendogli: "Certo che era Tara, zuccone! che stupido sei stato a non riconoscerla. Tu devi avere una forte connessione con lei, ma se vuoi rivederla ancora farai meglio a purificare i tuoi difetti mentali, praticando con maggiore intensità."

Va anche osservato che Tara non si limita ad apparire in un unico aspetto, ma - come tutti gli esseri illuminati - ha l'abilità di manifestarsi nel modo più opportuno a seconda di una particolare situazione, assumendo una grande varietà di aspetti per soddisfare le innumerevoli necessità di coloro che devono essere aiutati. Così essa si presenta sotto molte forme, tra cui le seguenti rappresentazioni miracolose:

A) In Tibet si trovano statue o dipinti di Tara che hanno parlato miracolosamente. Uno dei più famosi è un affresco che rappresenta Tara Bianca sul muro del tempio principale di bKra-śis-lhun-po, residenza dei Pancen Lama. A seguito della morte di un Pancen Lama, i monaci compivano dei rituali in suo onore: con la gola stretta per la tristezza, essi facevano fatica a pronunciare il suo nome quando questo si presentava nel testo d'una lode che lo riguardava. Avvenne allora che l'affresco di Tara, sostituendoli ed incoraggiandoli, pronunciò ad alta voce quel nome ogni volta che il testo lo richiedeva.

Un altro caso è quello del grande filosofo e poeta Candragomin (7° sec.). Quando egli compose la sua "Lode alla nobile dea Tara", un'immagine lignea della divinità alzò il proprio dito indice; allora il poeta le chiese perché avesse fatto ciò e lei rispose: "Questa tua lode è ben detta". Da allora essa fu nota come la "Tara dall'indice alzato".

B) Un altro fenomeno straordinario è la comparsa di "sculture spontanee", cioè raffigurazioni di Tara che - senza intervento umano - appaiono da sole su una parete rocciosa.

A sud della valle di Kathmaṇḍu (Nepāl), non lontano dalla gola in cui Mañjuśrī drenò le acque del lago, si trova il luogo di pellegrinaggio di Parping: sul fianco di una collina, in cui si trova una grotta utilizzata da Padmasambhava per meditare ed accanto al famoso tempio di Vajrayoginī, si trova una roccia levigata da cui gradualmente sta affiorando un'immagine di Tara. Nel 1972 la formazione della dea non era ancora iniziata; nel 1996 la forma di Tara appariva sempre più chiaramente, emanando dalla roccia con un'altezza di circa 30 cm. Sul posto è stato eretto un tempietto per proteggerla e venerarla.

Inoltre, nel centro di Kathmaṇḍu un tempio ospita tre immagini di Tara, di differenti colori: secondo l'officiante che si occupa del tempio, una delle immagini è giunta in volo dal Tibet sino in Nepāl, mentre un'altra gli ha parlato alcune volte.

Infine, non scolpita da mano umana, ma caduta dal cielo, è la statua di Tara, ricavata in una meteorite, che Bokar Rinpoce ricevette in eredità dalla sua precedente reincarnazione e che proveniva dall'Università buddhista di Nālandā (India), risalendo così a più di 1500 anni fa. Oggi si trova a Mirik, in India, nel monastero del suddetto Lama.

Così Tara, la “Pronta e coraggiosa”, la “Figlia del Sovrano del mondo” ha compiuto - nel corso di numerosissimi kalpa - il bene degli esseri manifestandosi in maniere diverse e compiendo varie attività tramite stati di concentrazione particolari.

Tale è - nel regno della manifestazione - la storia di Tara; e da quei tempi lontanissimi essa si dedica senza sosta alla salvezza e alla liberazione di tutti gli esseri samsarici apparendo sempre come un Bodhisattva femminile.

Vi è una duplice etimologia del nome “Tārā” : una, filologicamente più corretta, vede in esso il significato di “stella”, l’altra trae invece simbolicamente da un verbo sanscrito il senso di “traghettatrice, colei che conduce all’altra sponda” e quindi - in senso lato - di “salvatrice, liberatrice” per eccellenza. Salvare è il processo che fa attraversare l’oceano del saṃsāra verso un rifugio sicuro sull’altra sponda, quella del nirvāṇa.

Come abbiamo visto, essa acquisì quel nome come effetto dell’aver liberato innumerevoli esseri senzienti dal saṃsāra, ponendoli nella condizione di puri bodhisattva. Infatti, se è vero che in India la grande popolarità della dea stava piuttosto - a decorrere dal 6° sec. - nel salvare dalle otto grandi paure esterne (dovute a leoni, elefanti, incendi, serpenti, ladri, imprigionamenti, alluvioni, demoni), è anche vero che a queste corrispondono interiormente - come vedremo - altrettante paure connesse con i nostri difetti mentali (orgoglio, illusione, rabbia, invidia, opinioni erronee, avarizia, attaccamento, dubbio), la cui eliminazione ci conduce alla buddhitā.

Dai testi sacri si deduce che Tara non è un’astrazione personificata, ma un buddha perfetto. E poiché il continuum mentale di un buddha non può sorgere improvvisamente dal nulla, ma deve risultare dal precedente continuum di un essere non-illuminato, Tara deve essere stata un tempo una persona ordinaria come noi stessi, che col praticare il Sentiero del Bodhisattva per inconcepibili periodi di tempo, di nascita in nascita, alla fine arrivò ad ottenere la Perfetta Illuminazione, sotto la guida spirituale di Avalokiteśvara. Come si è visto, in un momento cruciale di tale processo, davanti a un buddha di un remotissimo passato essa prese il voto di bodhisattva di operare per il beneficio degli esseri fino a che il saṃsāra non fosse stato vuoto di questi. Come altri bodhisattva, essa aggiunse a questo voto generico un suo voto personale : che è particolarmente singolare e provocatorio (rispetto all’insegnamento tradizionale secondo cui avrebbe dovuto rinascere solo come maschio) perché essa si consacrò a lavorare spiritualmente per gli altri nell’aspetto di una donna. Fu una scelta deliberata al fine di dimostrare che la persona femminile è almeno valida quanto quella di un uomo per beneficiare gli esseri senzienti ed ottenere l’Illuminazione.

Vi era bisogno di un tale esempio. Infatti, benchè molte donne virtuose (laiche e monache) avessero ottenuto lo stato di arhat<sup>30</sup>, le rappresentanti del sesso femminile avevano sempre avuto generalmente una condizione inferiore a quella dell’uomo. Così, in molte Scritture si afferma che i più alti stadi non possono esser raggiunti in forma di donna (salvo un paio di casi di elevati Bodhisattva femminili) ; e nel Sūtra del Loto si sostiene che tutti i Bodhisattva nelle Terre Pure sono maschili. Secondo la teoria Hīnayāna, è necessario rinascere come uomini prima di realizzare l’Illuminazione ; e prima di ciò, comunque, è necessario diventare monaco celibe (bhikṣu).

---

<sup>30</sup> Cioè, la Liberazione dal saṃsāra secondo la visione individualista del Hīnayāna (o Piccolo Veicolo).

Tara confuta questo punto di vista, che è incompatibile sia con il Mahāyāna - che asserisce che tutti gli esseri viventi sono parimenti dotati del seme della buddhità - sia col Vajrayāna, cioè col tantrismo - nel quale la donna è onorata come la sorgente della saggezza. Del resto, il grande maestro Guru Padmasambhava ha detto che la base per realizzare l'Illuminazione è il corpo umano : maschile o femminile poco importa. Infine, non si deve dimenticare che le divinità tantriche maschili hanno delle consorti femminili, con le quali sono in unione (yab-yum).

Da un punto di vista storico dunque, Tara fu il primo essere a generare la motivazione di "bodhicitta" e a portarla a compimento con un aspetto femminile, fu la prima donna a realizzare le 6 "pāramitā"<sup>31</sup> ed infine la prima ad ottenere l'Illuminazione.

## B) L'ASPETTO INTERIORE DI TARA.

Benchè tutte le deità tantriche siano dei buddha, con identici poteri e qualità, ciascuna tende peraltro a "specializzarsi" in un settore particolare ; ciò può esser attribuito all'effetto dei voti fatti prima della loro Illuminazione. Così, ad esempio, mentre Mañjuśrī rappresenta la saggezza dei buddha, Tara è la Karma-devī, la Dea dell'Azione perfetta.

La sua natura interiore è dunque l'azione illuminata, l'attività trascendente di tutti i buddha : in altre parole, quando l'attività trascendente dei buddha del passato, del presente e del futuro si manifesta in forma di divinità, appare nella forma di Tara, la cui qualità specifica è di agire con rapidità per aiutare amorevolmente chi ha bisogno.

E questo suo agire assume due aspetti (che riprenderemo anche in seguito) : la compassione e la saggezza.

a) In qualsiasi difficoltà o circostanza pericolosa, anche in quelle in cui non c'è neppure il tempo di recitare il suo mantra, il devoto deve solo pensare a lei, e lei sarà lì a soccorrerlo tempestivamente con compassione ;

b) nel testo della "Lode a Tara in 21 omaggi" essa è definita anche come "la madre di tutti i buddha", e ciò ovviamente non in senso fisico ma in quanto saggezza che genera negli esseri samsarici l'illuminata consapevolezza, facendoli diventare dei buddha. Essa cioè rappresenta l'energia femminile che simboleggia la perfetta attività universale dei buddha diretta a risvegliare gli esseri dalla confusione e dall'ignoranza.

In sintesi, si può dire che essa - "la salvatrice" - personifica la rapidità dell'azione divina : azione che consiste nel potere salvifico della saggezza e della compassione. Tara è quindi la forma divina femminile in cui tutti i buddha si manifestano per aiutare gli esseri senzienti a realizzare bodhicitta e ad eliminare le loro interferenze alla pratica del Dharma.

Ecco perché è spesso raffigurata in stretta connessione con il Bodhisattva Avalokiteśvara (il quale è simbolo di compassione) : per cui Tara è l'azione della compassione - infatti, una compassione che non si traducesse in attività non avrebbe molto senso. Il colore verde-smeraldo con cui essa è raffigurata indica tutti i tipi di

---

<sup>31</sup> Le virtù trascendenti della generosità, dell'etica, della pazienza, dell'impegno entusiastico, della meditazione e della saggezza.

attività dei buddha : Tara è azione efficace e veloce (compassione attiva) nel portarci il suo sostegno.

Dovunque c'è bisogno di aiuto (anche dove non ci sono buddhisti), Tara è presente. Essa infatti non è legata ad una particolare religione o filosofia : la sua natura è senza confini, onnipervadente ed è presente in tutte le tradizioni <sup>32</sup>.

Essa è pertanto una manifestazione dei buddha. Quando si prende Rifugio nei Tre Gioielli, lo si prende anche in Tara - appunto perché è una manifestazione del Buddha. Effettuando il Rifugio in Buddha, non lo si deve prendere solo in Gautama Śākyamuni (che è il buddha storico, un singolo e particolare personaggio storico : anche se a lui va il nostro massimo rispetto e venerazione), ma in tutti i buddha. Buddha è uno ed infinito allo stesso tempo : la natura di buddha è una, ma le sue manifestazioni sono moltissime.

Come le manifestazioni dei buddha possono essere diverse (apparendo talora anche come una persona ordinaria o come un pazzo od un animale - che sono tutti difficili da riconoscere in realtà come buddha), così anche Tara si può manifestare in modi differenti (ad esempio, come uomo od animale) là dove è necessario. Così, ad esempio, accadde in India che un mercante che dal Gujarat si recava nel Rajasthan, arrivò in un deserto infestato dai banditi che uccidevano chiunque passasse di lì ; in preda alla paura, invocò Tara e questa si manifestò come un intero esercito di soldati, il cui solo apparire - senza necessità di alcuna battaglia - spaventò e mise in fuga i predoni.

Dunque, a sua volta, esistono molti livelli o gradi in cui Tara si manifesta. Infatti, essa non è una persona, un individuo, non è una cosa unica : Tara è dovunque (anche un piccolo cerchio di luce può essere la manifestazione di Tara), ma il fatto che siamo privi delle realizzazioni (ottenibili con la meditazione e con la pratica del Dharma e delle azioni positive) ci impedisce di vederla. Pertanto, vi sono in questo mondo miriadi di sue manifestazioni.

Abbiamo detto che la natura interiore di Tara è l'azione illuminata. Ora, le attività dei buddha sono di 27 tipi, che possono classificarsi in 4 categorie: di pacificazione, di accrescimento, di attrazione (o dominio) e di eliminazione (o distruzione). Queste attività raggiungono tutti gli esseri e mostrano loro il sentiero della Liberazione. E così la natura di Tara è tale che può apparire sotto i suddetti 4 diversi aspetti. E poiché a questi tipi di attività corrispondono altrettanti colori (rispettivamente il bianco, il giallo, il rosso, il blu o nero), il corpo di Tara viene raffigurato con queste tinte differenti.

La convinzione che Tara - come tutti i Bodhisattva Trascendenti - può assumere diversi aspetti permise ai buddhisti di individuare numerose varianti della dea. Così, nelle "Lodi a Tara" se ne trovano menzionate 21 (di vari colori, atteggiate in diversi mudrā e ciascuna con un mantra diverso), che sono le principali emanazioni della dea : la forma di colore verde è peraltro quella in cui essa appare più di frequente. Il verde sta a significare che essa è la personificazione in forma femminile dell'attiva compassione di tutti i buddha, cioè della completa e perfetta attività buddhica : esso è il colore che evoca l'energia di crescita delle piante ; in senso più profondo, è il colore che deriva dalla combinazione del giallo del sole interiore dell'Illuminazione con l'azzurro dello spazio infinito della Vacuità.

Quando invece la dea si manifesta come attività buddhica che procura ricchezza (anche interiore), si ha Tara Gialla ; come attività che allunga la vita del devoto, si ha Tara Bianca ; come strumento di saggezza (nel senso che la conferisce a chi ne

---

<sup>32</sup> Così, anche la Madonna dei Cristiani è considerata dai buddhisti una manifestazione di Tara.

ha poca), si ha Sarasvatī, mentre Kurukulla è una manifestazione rossa di Tara per concedere potere a chi è debole.

Due di esse, la Tara Verde e la Tara Bianca, figurano anche come le divinità protettrici rispettivamente del Tibet e della Mongolia.

Ciascuna delle suddette 21 emanazioni ha una sua specifica funzione, cioè un'energia particolare per risolvere i vari problemi dei devoti. Infatti Tara ha diverse qualità fisiche, verbali e mentali, corrispondenti a quelle dei buddha e dei bodhisattva. Per cui è dotata anche della saggezza che percepisce la realtà; e ne è dotata così tanto da potersi manifestare in molti aspetti - a volte pacifici, talvolta irati, talora in diversi colori - per poter aiutare ogni essere senziente.

Così essa può anche apparire come un "protettore del Dharma" (dharmapāla) : ad esempio, come Rematī (raffigurata a cavallo di un mulo). Yaśodhara (a livello ordinario, moglie di Buddha Śākyamuni) era - a livello più sottile - una manifestazione di Tara; invece Māyā (madre di Śākyamuni) era una manifestazione di Avalokiteśvara: ma in realtà, Avalokiteśvara e Tara sono due aspetti della stessa cosa.

Come variano i colori, varia anche l'espressione di Tara, che può essere pacifica o terrificata. Infatti, essa non è sempre verde, con due braccia e pacifica, ma a seconda del rito può essere irata, con più braccia e di vari colori.

Benchè per sua natura Tara sia pacifica ed il suo viso (attraente come un loto sbocciato) esprima dolcezza e serenità, al fine di sottomettere e sconfiggere le forze del male assume un'espressione fiera, corrucciata ed accigliata per l'ira e lo sdegno contro le negatività. Il nemico da debellare sono tutte le avversità esterne nonché quelle interiori, ossia le contaminazioni mentali che ostacolano l'ottenimento della Liberazione (kleśāvaraṇa) e quelle che impediscono il raggiungimento dell'Onniscienza (jñeyāvaraṇa).

Distruggere un nemico non significa annientarlo, ma vuol dire che la dea trasforma il suo stato negativo, ponendolo - con compassione - nella condizione della Chiara Luce (Vuoto e Beatitudine): questo trasferimento (che è immediato) da uno stato di coscienza ad un altro è uno dei modi di aiutare gli esseri senzienti, anzi il più potente.

La dea nel suo aspetto radioso, sereno, beatifico e sorridente rappresenta la saggezza, la compassione, l'armonia e l'equilibrio; quando appare nella sua manifestazione aggressiva, furiosa, terribile, impressionante, spaventosa e minacciosa è ancora la stessa dea ma sotto un nuovo aspetto perché per vincere il male bisogna parlare un linguaggio battagliero e combattivo e scuotere l'individuo dalle fondamenta. Costui, d'altra parte, ha paura di quell'assoluta serenità ed armonia della dea pacifica perché - a causa delle sue negatività - teme che la dimensione nirvanica che essa incarna gli faccia perdere la sua identità personale, dissolvendola: e così vede la dea come minacciosa.

In realtà, le apparizioni pacifiche e furiose di una medesima divinità non sono che due aspetti di una sola ed identica realtà: pace e furore non si escludono a vicenda, ma sono debitori l'un dell'altro, perché se ci si aggrappasse solo alla bellezza e si escludesse il terrore dalla propria mente non si potrebbe pervenire alla non-dualità.

Abbiamo dunque vari aspetti della dea. Tutte queste forme sono usate come basi per la meditazione, ognuna delle quali ha delle diverse corrispondenze con realtà psichiche.

Come vedremo nell'apposito capitolo, le Tara possono esser scelte anche come yi-dam (sia la Bianca, la Verde, la Rossa); anzi, Ārya Tārā è la più popolare

divinità di meditazione : e secondo le necessità degli individui, è variamente raffigurata come un'incantevole fanciulla o come una figura materna, bellissima.

Nell'ambito dei tantra, Tara appartiene a quelli delle tre classi inferiori ; ma troviamo questa dea anche nell'anuttarayogatantra (che è il tantra supremo) sotto l'aspetto di Tara Cittamaṇi ("gioiello della mente"). Date le qualità di Tara, chi si dedica alla sua pratica può realizzare velocemente l'Illuminazione e, durante la propria vita, può evitare ogni paura e vedere esauditi i propri desideri. In particolare, la profonda pratica di Cittamaṇi facilita la realizzazione del "siddhi supremo" (cioè, l'Illuminazione).

Poco più sopra è stato detto che Avalokiteśvara e Tara sono due aspetti della stessa cosa e ora sembra giunto il momento di chiarire questa asserzione. La connessione tra queste due divinità maschile e femminile è talmente stretta che esse si manifestano rispettivamente talora come marito e moglie oppure come padre e figlia: nel primo caso Tara si trova in posizione paritetica (quale coniuge), mentre nel secondo è in posizione derivata (quale discendente) rispetto al Bodhisattva della compassione. A proposito di quest'ultima situazione, una tradizione ci informa (come abbiamo già visto) che Avalokiteśvara aveva fatto il voto di liberare tutti gli esseri senzienti dalle sofferenze del saṃsāra; ma dopo un tempo lunghissimo - essendosi nuovamente rivolto a considerare la loro situazione - non aveva constatato molti cambiamenti: le sofferenze e le perturbazioni erano sempre le stesse. Profondamente colpito, si scoraggiò e per la compassione dai suoi occhi caddero a terra due lacrime : da quella dell'occhio destro spuntò uno splendido fiore di loto, al centro del quale stava seduta Tara Bianca ; da quella del sinistro uscì un analogo fiore, da cui sorse Tara Verde. Le due dee gli dissero di non piangere e l'assicurarono che l'avrebbero aiutato a portare a compimento il suo desiderio di sollievo e di salvezza degli esseri senzienti.

Ciò significa che un aspetto della compassione di Avalokiteśvara viene a specificarsi e ad evidenziarsi, personificandosi in Tara : infatti, mentre Avalokiteśvara rappresenta la compassione di tutti i buddha in generale, Tara - in quanto derivata da una sua lacrima - ne ipostatizza una funzione particolare e precisamente quella femminile, che consiste nell'aspetto protettivo e materno di tale compassione illuminata ; aspetto che a sua volta - come vedremo - si traduce poi in un'azione di "pronto intervento".

Dunque, l'origine di Tara sembra porsi su due posizioni antitetiche : in una - come abbiamo visto nel paragrafo precedente - essa è figlia di un re, nell'altra essa deriva da Avalokiteśvara. Ma la contraddizione è solo apparente, perché al suo livello (di verità assoluta) non esiste alcun dualismo o contrasto : è solo sul piano della verità relativa del saṃsāra che si fanno tali distinzioni. Infatti, come un medesimo buddha - la cui vera essenza è una sola ed immutabile, la "vacuità" - si manifesta a noi in vari aspetti contemporaneamente, così esso ci appare come avente origini diverse.

Gli esseri illuminati che noi definiamo Bodhisattva Trascendenti, in passato - cioè, *prima di diventarlo* - sono vissuti storicamente in qualche universo come ordinari esseri umani, seguendo per molti eoni il Sentiero spirituale ; ma *in quanto Bodhisattva Trascendenti* - cioè come buddha nel loro aspetto saṃbhogakāya<sup>33</sup> -

---

<sup>33</sup> Vi sono due aspetti principali della condizione di un buddha : il dharmakāya (corpo della verità) e il rūpakāya (corpo della forma). Il primo è la mente di un essere illuminato, priva di forma e libera da ogni difetto, che rimane assorbita nella meditazione sulla diretta percezione della Vacuità e contemporaneamente conosce ogni tipo di fenomeni. Il rūpakāya comprende il saṃbhogakāya (corpo di



non sono connessi ad alcun sistema cosmico perché essi risiedono su altri livelli e precisamente nelle Terre Pure. Come tali, non possiedono una forma esterna o un'esistenza oggettiva, tangibile e materiale, ma sono simboli o archetipi o rappresentazioni ideali della buddhità, che è anche la nostra natura più profonda.

Così, da un punto di vista umano (seppure in un'epoca e in un universo diversi dal nostro) Tara nasce come una principessa, mentre se la guardiamo dal punto di vista divino (che è una dimensione senza tempo e aldilà dello spazio) essa trae origine da un altro Bodhisattva, cioè da Avalokiteśvara. Del resto, la forma (o aspetto) di una divinità non può essere determinata in modo definitivo ed aprioristico, perché è solo la forza del "karma collettivo" degli esseri senzienti (āryabodhisattva o esseri ordinari, a seconda dei casi) che ne stabilisce le caratteristiche. Una stessa quantità di acqua ci può apparire allo stato liquido, solido (come ghiaccio) o aeriforme (come vapore), senza per questo perdere la sua natura di H<sub>2</sub>O.

### C) L'ASPETTO SEGRETO DI TARA.

Sotto questo aspetto Tara è l'energia sottile dello stato di Illuminazione, cioè l'energia pura di tutti i buddha.

Per comprendere ciò, è opportuno ricordare che noi siamo composti di corpo e mente ; più in particolare, siamo costituiti da 5 skandha o aggregati psico/fisici, di cui quello della "forma" comprende il corpo e tutte le forme materiali e quindi tutto il mondo visibile e fenomenico, mentre gli altri quattro si riferiscono alla mente. Questi ultimi sono gli skandha :

- della "sensazione" : consiste nelle esperienze del piacere, del dolore e dell'indifferenza ;
- della "discriminazione" : è la qualità mentale che percepisce, distingue e identifica gli oggetti ;
- delle "formazioni mentali" : sono processi e stati psicologici quali l'impulso, la volizione, la fede, la compassione, la saggezza, l'attaccamento, l'odio, l'ignoranza, ecc. ;
- della "coscienza" : che comprende, combina e coordina tutti i fattori precedenti.

Tutto il nostro essere dipende dai 5 skandha, dalla loro interdipendenza : l'io non è qualcosa che sta al di sopra e controlla gli skandha - come normalmente riteniamo per colpa dell'avidyā (ignoranza), che ci fa attribuire alle cose e alle persone un'esistenza indipendente, inerente, a sé stante (che in realtà non è mai esistita).

Il corpo - che, come abbiamo visto, rientra nell' "aggregato della forma" - esiste a diversi livelli : grossolano e sottile.

---

fruizione) e il nirmanakāya (corpo di emanazione) - che sono la forma (o livello) in cui la mente illuminata si manifesta allo scopo di aiutare rispettivamente i bodhisattva altamente realizzati (āryabodhisattva) e gli ordinari esseri samsarici.

Sambhogakāya è quindi l'aspetto in cui un buddha si rende percepibile nel regno della sua Terra Pura, rivelandosi (soltanto agli āryabodhisattva) sotto forma di visione divina e sotto forma di comunicazione degli insegnamenti del Dharma : e questa percezione procura beatitudine e godimento.

A livello sambhogakāya le principali forme divine sono i 5 Dhyānibuddha e le rispettive Consorti (yum), come vedremo più oltre nel testo.

a) Per quanto riguarda il corpo *grossolano*, esso è quel composto di carne, ossa, nervi, muscoli, ecc. che formano una struttura statica, anatomica, materiale e visibile.

La sua base materiale - come del resto quella di tutti gli oggetti e fenomeni fisici esistenti - è costituita da 5 “elementi”, chiamati convenzionalmente “terra, acqua, fuoco, aria e spazio”. Essi non vanno intesi nel loro significato letterale, ma simbolizzano le qualità proprie della materia (che alla fin fine è energia), cioè le rispettive funzioni di solidità e stabilità, di fluidità e coesione, di temperatura e irradiazione, di movimento e trasformazione, di non-ostruibilità e potenzialità.

In particolare,

- la “terra” è responsabile della carne, delle ossa, ecc.
- l’ “acqua” lo è del sangue, della linfa, ecc.
- il “fuoco” lo è del calore vitale, della digestione, ecc.
- l’ “aria” lo è del respiro, del battito cardiaco, ecc.
- lo “spazio” lo è degli orifizi e delle cavità fisiche.

Le caratteristiche dei 5 elementi sono presenti anche nella nostra mente :

- la “terra” è la capacità della mente di far da base per tutte le esperienze ;
- l’ “acqua” è la sua continuità ed adattabilità ;
- il “fuoco” è la sua chiarezza e capacità di percepire ;
- l’ “aria” è il suo movimento continuo ;
- lo “spazio” è la sua vacuità illimitata.

b) Per quanto concerne il corpo *sottile*, esso consiste in una struttura dinamica ed energetica, sia con le sue varie funzioni organiche vitali (respirazione, digestione, ecc.) sia con il suo comportamento di azione, parola e pensiero. Questa struttura è composta dalle “nāḍī” (invisibili percorsi strutturali o circuiti obbligati), lungo le quali scorre continuamente il prāṇa, che è chiamato rluṅ in tibetano. Letteralmente questa parola significa “aria”, termine che con riferimento al “corpo sottile” si potrebbe tradurre in senso tecnico con “aria sottile”, la quale in realtà è un’energia : un’energia che non è statica, ma dotata di movimento, cosicchè spira e soffia come l’aria, cioè si comporta come una corrente o flusso d’aria.

Questa energia sottile è la forza vitale che sostiene le varie funzioni fisiologiche sopra accennate : è a causa del suo movimento che avvengono tali funzioni e da esso dipende completamente la nostra esistenza.

Inoltre, dal punto di vista psichico, essa funge da supporto o base per la coscienza, nel senso che i vari livelli di coscienza (stati mentali grossolani o sottili) dipendono dal rluṅ come un cavaliere dal suo cavallo. Il rluṅ è inseparabile ed interdipendente rispetto alla coscienza o mente, è l’energia attiva che fa da sostegno e veicolo alla coscienza, la fa muovere e le permette di manifestarsi. Il rluṅ quindi è come un ponte che congiunge il corpo grossolano e la mente : è una sostanza intermedia che - partecipando della natura dello spirito e della materia - crea un’interdipendenza fra questi ultimi. Infatti, è tramite il rluṅ che la mente sperimenta ciò che accade al corpo, e quindi si può dire che esso è la radice di tutta la realtà samsarica.

Vi sono 10 tipi di rluṅ, 5 principali e 5 secondari. Essi sorgono e crescono insieme al nostro corpo fisico nel grembo della madre, fino a diventare tutti completi al momento della nascita. Quando si muore, ciò accade invece perché essi si dissolvono l’uno dopo l’altro : dissolti tutti i rluṅ grossolani e le coscienze grossolane, si manifestano il rluṅ sottile e la coscienza sottile contemporaneamente

alle apparizioni delle visioni bianca, rossa e nera, finchè - cessato l'ultimo respiro - si verifica l'esperienza della Chiara Luce della morte : in quel momento potremo integrare questa Chiara Luce con quella ottenuta mediante la meditazione fatta in vita e pertanto può essere un'esperienza favorevole per ottenere la buddhità ; altrimenti, è un'occasione perduta. Dopo la percezione della Chiara Luce, si ha la separazione della coscienza dal corpo (che è il momento della morte vera e propria) ed inizia l'esistenza nel bar-do ; una volta che quest'ultima è cessata, ciò che entrerà nel ventre della nuova madre saranno ancora il rluṅ sottile e la coscienza sottile (che sono sempre congiunti fra loro).

Del rluṅ si occupa il tantrismo - che insegna come controllarlo con le meditazioni dell'anuttarayogatantra ; controllando il rluṅ, si arriva a controllare la mente (che su di esso si appoggia) fino a raggiungere l'Illuminazione. Infatti, gli skandha e gli elementi - che sono la base dell'esistenza umana - sono anche la base della Realizzazione finale, perché la loro natura è fundamentalmente pura. Essi non vanno considerati come qualcosa a cui si deve rinunciare, bensì - mediante il metodo tantrico della trasformazione - i loro aspetti sottili di rluṅ e mente diventano la base stessa della Realizzazione. Questa consapevolezza - che i vari aspetti della realtà samsarica hanno la medesima ed identica natura dei corrispondenti aspetti della realtà nirvanica - dissolve ogni forma di dualità.

Quando si raggiunge l'Illuminazione praticando il tantra, il nostro rluṅ grossolano viene lasciato indietro ed il nostro rluṅ sottile si trasforma in Tara<sup>34</sup> : per cui la natura segreta di Tara è quella del rluṅ sottile dell'Illuminazione. Infatti, con l'Illuminazione

--i nostri 5 skandha si purificano trasformandosi nei 5 Dhyānibuddha, cioè lo stato puro dei 5 skandha si rivela e si manifesta come Vairocana, Ratnasambhava, Amitābha, Amoghasiddhi e Akṣobhya ;

--i nostri 5 elementi (terra, acqua, fuoco, spazio, aria) si purificano trasformandosi nelle 5 consorti o partner (yum) dei Dhyānibuddha , ossia la condizione pura dei 5 elementi si rivela e si manifesta come 5 dee : Pāṇḍarā, Māmakī, Locanā, Vajradhātveśvarī e Tara Verde (che è appunto la trasformazione dell'elemento aria, cioè del nostro rluṅ). In tale contesto, Tara è la partner del Dhyānibuddha Amoghasiddhi, che rappresenta lo skandha puro delle "formazioni mentali".

Tara appartiene dunque alla Famiglia di Amoghasiddhi, ma - quale espressione della grande compassione (simboleggiata da Avalokiteśvara) - essa appartiene anche alla Famiglia del Loto. E' per questo che viene generalmente rappresentata come incoronata da Amitābha, il signore di tale Famiglia. Possiamo dire che in rapporto alla compassione, Tara è un *Bodhisattva*, così come Avalokiteśvara: essa è indivisibile da costui - che rappresenta la compassione di tutti i buddha - perché ne è la parte complementare femminile, simboleggiando l'aspetto attivo e dinamico di quella compassione.

Ma poiché Tara ha anche raggiunto la completa padronanza della pāramitā della saggezza<sup>35</sup>, è pure un *Buddha*, e precisamente la controparte femminile (yum) del buddha che rappresenta la "saggezza che tutto compie", cioè di Amoghasiddhi (con cui dunque Essa viene messa in relazione).

Dunque, Tara è la manifestazione dello stato puro dell'elemento aria, dalla cui natura (che è movimento) sorge l'energia. Poiché quindi la manifestazione dell'energia degli elementi dipende dalla natura dell'elemento aria, nelle Scritture

---

<sup>34</sup> E siccome tale rluṅ è di aspetto verdastro, il colore più generale di Tara è il verde.

<sup>35</sup> Tutte le divinità femminili rappresentano la prajñāpāramitā.

esso è il più importante degli elementi. L'aria rappresenta la funzione (il principio e la qualità) attiva e dinamica del movimento, del ritmo e del respiro (prāṇa) che dà la vita : tutti i movimenti e cambiamenti del mondo sono creati dalla motilità, cioè dalla capacità di movimento. Tara rappresenta la funzione della compassione, che è l'energia, l'aspetto attivo, di tutti gli Illuminati.

Come tale Essa è di color verde. Ogni colore rappresenta un particolare tipo di attività mediante cui un buddha opera la sua missione salvifica: sono le attività ('phrin-las) di pacificazione, di accrescimento, di dominio e di distruzione, simboleggiate rispettivamente dai colori bianco, giallo, rosso e blu. Il verde rappresenta l'intera gamma delle attività virtuose ed illuminate di tutti i buddha.

Tara, in senso segreto, è quindi la trasformazione, la perfezione ultima, del rluṅ che oggi ci fa agire: in altre parole, è l'elemento sottile "aria" dello stato di Illuminazione.

#### D) L'ASPETTO ULTIMO O ASSOLUTO DI TARA.

Tutto quanto esposto nei punti precedenti è il significato relativo di Tara : ora vediamo il suo aspetto assoluto.

La natura assoluta di Tara è rappresentata dalla Saggezza Trascendentale (prajñāpāramitā) di tutti i buddha <sup>36</sup> : tale saggezza consiste nel comprendere la Vacuità (śūnātā) di ogni fenomeno. Infatti, ogni fenomeno (cosa, persona, evento) possiede due distinti modi di essere : quello ultimo o definitivo e quello convenzionale, empirico o apparente ; la Vacuità è il suo modo ultimo ed assoluto di esistere, è il modo in cui i fenomeni esistono realmente.

Tutto ciò che esiste, ogni cosa o fatto, ha una qualità essenziale : quella d'essere un evento che sorge ed esiste in modo dipendente da qualcos'altro, cioè di essere il prodotto dell'interdipendenza. Questa qualità è la Vacuità : che quindi significa "assenza di esistenza in sé, autonoma ed inerente". La Vacuità non è una negazione del concetto di esistenza (nichilismo), ma suggerisce l'idea che l'esistenza non è auto-sufficiente bensì è dipendente da cause e condizioni. Inoltre i fenomeni dipendono anche dalla designazione della mente : un tavolo, ad esempio, in realtà esiste in relazione al nome con cui lo chiamiamo e questo nome (che è un'imputazione mentale) è attribuito ad un aggregato dipendente da varie parti, cause e circostanze (quattro gambe di legno, un ripiano, un falegname che li ha messi insieme, ecc.)

Quindi, nella sua natura autentica Tara non si differenzia dalla Prajñāpāramitā, la Sacra Perfezione della Saggezza.

La Saggezza può essere solo femminile, perché è la comprensione dell'ultima vera natura o Vacuità, una ed indivisibile, l'eterna ed immutabile sorgente e matrice di tutto ciò che è. Tutte le pāramitā o virtù che portano alla buddhitā devono essere praticate con saggezza, cosicché è nell'utero della Perfezione della Saggezza che viene allevato l'embrione della buddhitā, il bodhicitta concepito al momento di prendere il voto del bodhisattva.

Tutti i buddha e i bodhisattva sono "nati" dalla saggezza (prajñā) di Tara (e anche la nostra crescita spirituale dipende dalla saggezza), in quanto essa risveglia

---

<sup>36</sup> Tara è la rappresentazione o manifestazione della prajñāpāramitā di tutti i buddha e bodhisattva. Infatti, tutti costoro - in quanto manifestazioni della saggezza (prajñā) - appaiono in aspetto femminile (yum), mentre - in quanto manifestazioni della compassione (karuṇā) - appaiono in forma maschile (yab).

ed aiuta a sviluppare completamente il nostro potenziale di ottenere l'Illuminazione, cioè produce l'illuminata consapevolezza di un buddha liberando dai veli dell'illusione emotiva ed intellettuale <sup>37</sup> : ecco perché Tara è detta “madre di tutti i buddha”<sup>38</sup> - un attributo, questo, che è rappresentato dal frutto rosso, dal fiore blu e dal bocciolo giallo dell'utpala che essa tiene nella mano sinistra (simboli rispettivamente dei buddha del passato, del presente e del futuro). E poiché alla fine anche noi diventeremo dei buddha, Tara - che è madre di tutti i buddha - è anche la nostra propria madre.

Tara pertanto è la forma buddhista della Grande Dea Madre (Yum chen-mo), che è fiorita in India da tempo immemorabile sotto l'aspetto di varie divinità femminili. La Dea Madre è l'espressione dell'archetipo femminile impresso nelle menti di tutti noi ; esso comprende due aspetti : la funzione materna di contenere e quella di sviluppare e trasformare (la madre contiene in sé l'embrione, che si sviluppa nel suo seno). Come dea della trasformazione spirituale, Tara rappresenta il potere femminile dell'inconscio, il potere materno che genera ed alleva, protegge e trasforma e in cui opera una sapienza ben superiore a quella conscia dell'uomo (astratta e concettuale, con le sue dannose illusioni di auto-sufficienza). Nel tantrismo buddhista la Saggezza femminile è simboleggiata dalla luna (c'è connessione tra la luna e il ciclo mestruale mensile) : vi è una Tara “bianca come una luna d'autunno” e di solito Tara è raffigurata seduta su un disco lunare oppure è appoggiata con la schiena ad una luna piena.

Nell'anuttarayogatantra, l'aspetto ultimo di Tara è l'unione di Beatitudine e Vacuità. In tale tantra infatti ci si serve del desiderio per generare una beatitudine che viene impiegata come mezzo per sviluppare uno stato mentale contrassegnato da un'estrema sottigliezza capace di cogliere la Vacuità. La beatitudine quindi è ciò che sostiene e rafforza la consapevolezza della Vacuità. Il risultato è che si fondono insieme l'esperienza della beatitudine e la comprensione della Vacuità : e quando lo stato mentale che sperimenta la beatitudine (cioè la consapevolezza-beatitudine) realizza la Vacuità come suo oggetto, si ottiene la non-dualità.

Dentro di noi abbiamo la potenzialità di Tara, come pure quella di tutti i buddha. Per attuare tale potenzialità, dobbiamo seguire il Sentiero (rinuncia del saṃsāra, generazione di bodhicitta, comprensione della vacuità, pratica delle pāramitā, ecc.), così da perfezionare corpo, parola e mente secondo la pratica dettata dai sūtra e dai tantra, le Scritture buddhiste. Infatti Tara è una potenzialità latente dentro la mente di ogni essere senziente, il quale con la pratica può svilupparla e imparare ad identificarsi con essa e alla fine raggiungere la Perfezione suprema, lo stato pienamente realizzato.

---

<sup>37</sup> E conseguentemente liberando dalla sofferenza del saṃsāra. In effetti, il solo modo per liberarsi da questa è attraverso la percezione corretta della Realtà com'essa veramente è.

<sup>38</sup> Ovviamente, non in senso fisico, ma spirituale.

## 2. LE TERRE PURE DI TARA

### A) IL CONCETTO DI TERRA PURA

Vi è un numero inconcepibile di buddha che dimorano nei vari universi ed ognuno di essi presiede ad una “Pura Terra”. E’ questa un regno o sfera dello spirito, creata dal potere di un buddha, dove gli esseri senzienti possono rinascere, fruire delle cose essenziali della vita, godere della bellezza del luogo, ascoltare il Dharma e metterlo in pratica facilmente e senza ostacoli o distrazioni. Lì infatti tutto è perfetto e si è liberi dalle normali ostruzioni e difficoltà, per cui - rinascendovi - è possibile ottenere la buddhità molto velocemente.<sup>39</sup>

Vi sono molti modi in cui i buddha aiutano gli esseri viventi: uno di questi modi è la Terra Pura, che non è come questo mondo coi suoi fenomeni che sono frutto del karma negativo degli esseri; la Terra Pura è la manifestazione della mente e dei meriti puri di un buddha ed è un metodo, un modo, con cui egli aiuta gli esseri viventi, appunto manifestando queste Terre Pure dove essi possono rinascere se hanno determinati meriti e da cui possono ottenere rapidamente la buddhità: qui infatti essi non commettono più azioni negative né sono soggetti a qualsiasi sofferenza.

Vi sono vari tipi di Terre Pure: così, alcune sono solo per gli āryabodhisattva, mentre in altre (come Tuṣita e Sukhavatī) vi possono invece rinascere anche le persone ordinarie, dopo la morte.

### B) LE TERRE PURE DI TARA

La Terra Pura dove Tara risiede insieme ad Avalokiteśvara si chiama Potāla e si manifesta sulla nostra Terra come una montagna nell’India meridionale.

Tuttavia, si attribuisce a Tara anche una Terra Pura che è il suo dominio particolare, detta g.Yu-lo-bkod (“Armonia di foglie di turchese”), da dove manifesta innumerevoli azioni per il beneficio degli esseri. In questo secondo “paradiso” gli individui hanno l’aspetto di sedicenni, sono felici (non sperimentano le miserie della nascita, malattia, vecchiaia e morte), sono impegnati nella danza e nel canto - ma la musica di queste danze (che è creata dai gandharva) e i canti sono suoni di Dharma, cioè portano l’Illuminazione a chi li ascolta. E non vi sono altri suoni in questa Terra Pura.

Tornando al Potāla, esso deve essere considerato contemporaneamente:

--come sfera (o dimensione) simbolica, magica e spirituale trascendente il mondo, cioè fonte d’ispirazione ed esperienza mistica quale terreno di crescita per realizzare l’Illuminazione;

--come luogo effettivamente situato sulla Terra e quindi avente una collocazione geografica nel saṃsāra, anche se attualmente ci è sconosciuta.

Sotto questo secondo aspetto (ri Po-tā-la; Gru-‘dzin ri), esso è la montagna in cui hanno la residenza il bodhisattva Avalokiteśvara e la sua consorte Tara, che lì vivono circondati da una moltitudine di esseri spirituali quali deva, yakṣa, nāga,

---

<sup>39</sup> Ciò vale per i sūtra; invece, secondo i tantra, una persona per divenire buddha non ha bisogno di andare in una Terra Pura, ma lo diventa in questa stessa vita e con questo stesso corpo.

ecc.<sup>40</sup> <sup>41</sup> Questa montagna è coperta da molti alberi e piante rampicanti e risuona del canto degli uccelli; vi è il rumoreggiare di cascate e un gran numero di bestie feroci; e molte specie di fiori crescono dovunque. Essa si trova in un'isola paradisiaca al largo della costa meridionale dell'India (presso il centro buddhista di Dhāṅkaṭaka), ma - analogamente a Śambhala<sup>42</sup> - ad un livello di percezione diverso da quello ordinario. Del resto, anche qui vicino a noi vi sono altri esseri che ordinariamente non possiamo percepire (come ad es. gli esseri del bar-do) a causa di ostruzioni karmiche per alcuni di noi, mentre per altri sono manifestazioni troppo elevate o troppo sottili. Se togliessimo tali ostruzioni, li potremmo vedere.

Ci furono alcuni Lama che scomparivano alla vista per un paio d'ore, tutti i giorni: "andavano" a Śambhala; altri invece si recavano a Potāla: a seconda della loro preparazione, vedono le cose in modo diverso.

Sulla cima del Potāla Avalokiteśvara insegnò i tantra di Tara, come più ampiamente detto in un apposito capitolo.

Ma vi sono altri diversi resoconti di visite fatte a quest'isola. Oltre al viaggio dell'eroe dei Gaṇḍavyūha Sūtra, il grande studioso e pellegrino Hsüan Tsang ci ha descritto i pericolosi valichi e le scoscese scogliere del ritiro di montagna; in cima c'è un lago le cui acque sono terse come uno specchio e vicino ad esso c'è la dimora di Avalokiteśvara; dal lago esce un grande fiume che fa 20 volte il giro dell'isola scendendo al mare.

Le genti dell'isola sulla quale si trova la montagna non hanno alcuna religione in particolare, però usano la magia per proteggere le loro case. Nell'isola vi sono parecchie piccole montagne con picchi di cristallo di rocca e grotte di diamante con alti soffitti.

Le barriere al Potāla non sono solo geografiche; anche le pratiche religiose giocano un ruolo nel riuscire ad accedervi. Quando nel 7° sec. il grande filosofo-poeta e grammatico Candragomin salpò dall'India diretto alla magica isola, un enorme nāga marino (l'invidioso grammatico Patañjali) fece in modo che una grande burrasca minacciasse la nave. Dalle profondità del mare egli ruggì al capitano: "Getta in mare Candragomin!". Ma Candragomin pregò Tara, che arrivò con un seguito, tutti a cavallo di uccelli garuḍa, e fece fuggire via spaventati i serpenti marini.

In un altro racconto due yogi (Buddhaśānti e Buddhaguhya), verso l'800 d.C., si recano insieme al Potāla. Ai piedi della montagna c'è Tara seduta che insegna ad alcuni nāga; ma gli yogi vedono solamente una vecchia che pascola le vacche. Su di una pendice della montagna sta insegnando a degli asura e yakṣa; essi però vedono una ragazza che pascola capre e pecore. In cima non trovano nulla salvo un'immagine in pietra di Avalokiteśvara. Un yogi pensa: "Questo dev'essere dovuto alle deficienze della mia percezione." Evocando le divinità con la meditazione, le incontra e ne riceve degli insegnamenti. L'altro yogi medita con poca convinzione e consegue solamente il potere della levitazione. Perde poi anche questo, quando sulla via del ritorno si arrabbia col suo compagno.

---

<sup>40</sup> E' dal Potāla che - quando il Tibet non era ancora stato abitato dall'uomo - Avalokiteśvara e Tara mandarono nel sud del territorio tibetano le loro incarnazioni, rispettivamente una scimmia maschio e un'orchessa, dalla cui unione nacquero 6 figli, che furono i primi tibetani.

<sup>41</sup> Il fatto che vivano in quella "sfera spirituale pura" che è il Potāla, non impedisce che essi siano dovunque davanti ad ogni essere senziente.

<sup>42</sup> Che peraltro è circondata da montagne innevate, è civilizzata, urbanizzata e tecnologicamente avanzata. Mentre Potāla è una regione selvaggia senza alcun tipo d'industrie, dove alla sua scarsa popolazione di meditatori basta cogliere il proprio cibo dagli alberi.

Avalokiteśvara e Tara sono i bodhisattva patroni del Tibet, il primo dei quali è incarnato nella linea tradizionale dei Dalai Lama. E' per questo che il palazzo che era la loro residenza a Lha-sa si chiama Potāla. Questo palazzo simboleggia la residenza di Avalokiteśvara.

### 3. COME AGISCE TARA

#### A) LE TRE DIREZIONI IN CUI OPERA TARA.

Dalla "Lode a Tara in 21 omaggi" si deduce che essa opera in tre differenti direzioni : come Dea del Mondo Sotterraneo, come Dea della Terra e come Dea dei Cieli. In ciascuna di tali vesti essa agisce altresì su tre diversi livelli : esterno, interno e segreto. Quello esterno è costituito dai sei regni di esistenza samsarica <sup>43</sup>, quello interno è rappresentato dai difetti mentali che provocano le rinascite in quei regni, e quello segreto è dato dal sentiero tantrico e dal relativo frutto della buddhità.

##### 1. Dea del Mondo Sotterraneo.

a) Il Mondo Sotterraneo è costituito dal regno degli esseri infernali, da quello dei preta e dalla dimora di creature come i nāga.

Gli esseri infernali soffrono i dolori più atroci e il loro re è Yama, il terribile giudice dei morti ; i preta sono spiriti, la cui principale sofferenza è la fame ; i nāga sono esseri serpentiformi che risiedono in posti dove il mondo ipogeo è in contatto col nostro - come sorgenti, pozzi, corsi d'acqua - e sono guardiani di tesori e di alcuni segreti esoterici. Così, a livello esterno, Tara è la dea del Mondo Sotterraneo perché ha la capacità di controllare tutti questi esseri.

b) A livello *interno*, essa controlla invece le cause di rinascita in questi stati sotterranei : le emozioni perturbatrici di odio, rabbia, avidità ed avarizia.

c) A livello *segreto*, Tara è la base da cui inizia la pratica spirituale, base che è paragonata al fango del saṃsāra con tutte le sue contaminazioni ed impurità, in cui nasce il loto della consapevolezza spirituale. Questa base è costituita dal nostro essere, formato - come si è detto in precedenza - dai 5 aggregati psico/fisici e dai 5 elementi, che verranno purificati gradualmente lungo il Sentiero.

##### 2. Dea della Terra.

a) Tara è strettamente connessa, ad un livello *esterno*, con la terra, il mondo delle piante, degli animali e degli uomini. Essa di solito abita in luoghi selvaggi come la Foresta Khadira <sup>44</sup>, in cui abbondano alberi rigogliosi e fiori dal dolce

---

<sup>43</sup> I 6 tipi di esistenza samsarica sono : quella infernale, quella dei preta (spiriti affamati), degli uomini, degli animali, degli asura (titani) e dei deva (dèi), tutti caratterizzati dalla sofferenza e dall'impermanenza.

<sup>44</sup> Khadira-vaṇa è una foresta di alberi " khadira" : questa pianta è l' "acacia catechu", il cui legno duro è usato per fare attrezzi, mentre la sua fragrante resina è impiegata in medicina. In questa foresta Tara apparve nell'8° sec. al mahāsiddha Nāgārjuna che vi stava meditando, e da allora questa località



profumo e in cui vivono animali felici. Come Khadiravaṇi Tārā, il suo simbolo principale è un fiore di loto blu (utpala), tenuto nella mano sinistra (e talora ne regge un altro nella destra) ; porta dei fiori nei capelli e il suo corpo è verde, il colore delle piante. E' famosa per sottomettere le bestie feroci quali leoni, elefanti e serpenti, oltre agli esseri umani dannosi quali i ladri : essa li domina non violentemente, senza combattere.

b) A livello *interno*, Tara controlla i difetti mentali che provocano la rinascita umana o animale (soprattutto il desiderio e l'ignoranza) e quelli simboleggiati dagli animali (orgoglio, illusione, rabbia, invidia, opinioni errate, avarizia, attaccamento e dubbio).

c) Identificandosi con Tara nella pratica tantrica una persona progredisce spiritualmente, così a livello *segreto* la dea è il Sentiero spirituale, tradizionalmente simboleggiato dal loto che cresce sulla superficie dell'acqua in direzione della luce.

### 3. Dea dei Cieli.

a) I cieli - le regioni dello spazio "aldilà" di noi - comprendono tutti gli stati sovrumani di esistenza : vari tipi di "dèi", nobili e maestosi esseri più puri e più sottili degli uomini, con corpi radianti o anche semplicemente mentali, senza corpi ; ed "esseri semi-divini", come vidyādhara, yakṣa e asura, dotati di poteri soprannaturali. Tara è la loro dea, come risulta dal significato etimologico del suo nome ("stella"), dalla piccola mezzaluna che essa porta talora come una tiara e dal fatto che prima di ottenere la buddhitā essa si chiamava "Luna di Saggezza" ; ciò significa, ad un livello *esterno* che essa domina questi esseri e può trattenerli dal danneggiare le persone a lei devote.

b) A livello *interno*, essa può controllare nella nostra mente tutti i difetti ai quali gli esseri celesti sono ancora inclini (come l'orgoglio, l'invidia, la voglia di vivere e più sottili ostruzioni) e può aiutarci a realizzare l'abilità di meditazioni di grado avanzato attraverso cui si raggiungono molti stati divini.

c) Tuttavia possiamo anche considerare lo spazio celeste come estensione aldilà del saṃsāra, cioè come condizione non più samsarica ma protesa verso le Terre Pure (come Sukhāvātī) e verso la Perfetta Buddhitā. Tara è la dea della trasformazione spirituale : non solo essa ci può aiutare a rinascere in una Terra Pura, ma a livello *segreto* essa è il pieno Risveglio o l'Illuminazione stessa, il risultato dell'aver seguito il Sentiero spirituale - risultato simboleggiato dal dischiudersi del fiore di loto alla luce del sole dopo essere cresciuto sulla superficie dell'acqua. Questo aspetto si riallaccia così al concetto di "Madre di tutti i buddha", che abbiamo esaminato precedentemente.

Ma lo spazio ha ulteriori, profonde implicazioni.

Questo elemento infatti viene simbolicamente concepito come femminile per le sue caratteristiche simili all'utero : lo spazio è in effetti una vacuità essenzialmente creativa perché in esso si genera continuamente il mondo fenomenico. Lo spazio viene spesso chiamato "la Grande Madre" : è il grembo materno della potenzialità (e difatti la vastità dello spazio racchiude ogni polarità e possibilità). E' nello spazio che gli altri quattro elementi agiscono ed interagiscono, mettendo in atto il gioco primordiale della realtà : lo spazio è il fondamento dal quale nascono e nel quale si dissolvono le apparizioni del mondo fenomenico. Quindi, per "spazio" - oltre a quello matematico o fisico - s'intende quello vitale e fondamentale della fertilità da cui sorge il gioco del saṃsāra e del nirvāṇa ; ma può essere anche inteso - in senso

---

(che forse si trova nell'Orissa, in India) diventò meta di pellegrinaggi, dove tale manifestazione della dea venne particolarmente venerata.

psicologico - quale sfera o àmbito della conoscenza, ossia come dimensione nella quale si muove l'attività delle potenzialità della nostra mente. Quando quest'ultima arriva a percepire le cose come realmente sono, abbiamo la vera saggezza (prajñā). Infatti, come lo spazio (che è non-ostruzione) comprende - nel senso di "contiene" - tutte le cose e le potenzialità dell'esperienza, così la saggezza comprende - nel senso di "capisce" - la vera natura di tutte le cose o Vacuità. Allora lo "skandha della coscienza (vijñāna)" - che nel suo aspetto samsarico o negativo indicava lo spazio limitato dell'ego, l'isolamento e la desolazione che derivano da ogni concezione egocentrica e dualista - brilla nella sua qualità pura e permea tutto e tutto abbraccia, diventando onnipervadente spaziosità e pienezza autentica.

## B) TARA E LA GRANDE MADRE.

Da quanto è stato detto nel capitolo precedente si può dedurre che Tara non personifica soltanto una deità esclusiva del Tibet, straniera ed avulsa dalla nostra civiltà, ma è un'immagine collettiva dell'umanità intera, quella della Grande Madre, che percorre anche tutta la mitologia e la cultura occidentali.

E' la Terra che viene rappresentata come Grande Madre perché vi è un parallelismo tra la funzione fecondante del suolo (la capacità di dare frutto) e la funzione generatrice e materna della donna. Vi è infatti un rapporto fra il ritmo agricolo delle stagioni e la fecondità e prosperità umana, con uno scambio di significati fra la potenza generativa propria dell'essere umano e la forza germinativa della terra.

La Terra entra così nell'àmbito della vita religiosa, mitica e rituale, in forma personificata come Madre-Terra o Dea Terra. Essa è l'origine delle piante utili, la custode del ritmo di produzione agricola e l'alimentatrice degli uomini e degli animali : quindi, per estensione, anche madre di tutte le creature e dunque principio di vita universale.

Questa analogia tra la Terra e la Donna deriva anche dalla corrispondenza tra l'utero che contiene una nuova vita e il grembo del suolo che nasconde un mondo non visibile, talora carico di ricchezze (si pensi ai giacimenti di metalli preziosi). Questa similitudine spiega anche altre situazioni :

a) perché nelle divinità della Terra prevale talvolta un aspetto fortemente sessualizzato, quale simbolo dell'energia femminile che sta alla base della fecondità umana, animale e vegetale ;

b) perché vi è un frequente rapporto fra la Terra e la Luna, dato il nesso fra quest'ultima e il ciclo mestruale e data la sua influenza sui cicli di produzione di tutte le forme vitali ;

c) perché il simbolismo terrestre è spesso ambivalente, nel senso che mentre la superficie della terra raffigura la positiva e solare potenza vegetativa, il sottosuolo rappresenta (oltre ai tesori che elargisce) anche l'oscurità sotterranea e dunque un misterioso regno di ombre, di morte e di distruzione.

Il culto della Terra-Madre nell'antichità era diffuso in moltissime culture, tra cui quelle fiorite nell'àmbito indiano-mesopotamico-mediterraneo.

Così, nell'induismo le paretre dei singoli dèi possono esser viste come varie forme dell'energia femminile cosmica, che è dotata di una forte ambivalenza e polarità, ossia come matrice generante e come distruzione e disfacimento, vale a dire - da un lato - come benevola datrice di vita, di gioia, di fecondità (estesa a tutta

la serie delle esperienze vitali e sociali, dalla fertilità agricola, alla ricchezza, al potere sessuale e al godimento fisico) e - dall'altro lato - come impeto di morte e distruzione.

Incarnano il potere benefico e fecondante, ad esempio, le dee Umā e Gaurī, mentre sono personificazioni orrifiche e distruttrici Durgā (sposa di Śiva) e la sua manifestazione Kālī.

Tralasciando, per brevità, la religione mesopotamica e passando direttamente alla cultura greca, va detto che questa eredita molti elementi della religione cretese e minoico-micenea per quanto concerne il motivo ctonico-materno, che viene rappresentato a differenti livelli nelle figure di Gaia o Gea (la Terra), Athena (originariamente, la casa e il focolare domestico), Afrodite (energia sessuale e riproduttrice), Artemide (signoria sugli animali), Ecate (la forza ipoctonica nel duplice aspetto di fertilità e di morte), Demetra, Cibele.

Ma è la fusione sincretistica con i culti e i miti specialmente frigi che porta alla grande diffusione del culto della Magna Mater, che riassume in sé la notevole varietà di motivi sessuali, fecondanti, agricoli, cosmici. Cibele era appunto originaria della Frigia, dove non portava alcun nome proprio, ma si chiamava semplicemente "la Grande Madre" o "la Madre". A Roma essa era venerata come "Magna Mater deum Idaea" - anche se lì (come in Grecia) varie furono le figure divine femminili che riflettevano il tipo mediterraneo della Madre: ad esempio, Cerere, dea del suolo coltivato, identificata con Tellus o Terra Mater, era venerata come la misteriosa forza generativa della terra feconda, mentre Flora rappresentava l'energia vitale che fa fiorire gli alberi.

Questo tema materno-ctonio, che fin qui è stato sintetizzato nel suo originario significato culturale e storico, quando si spoglia del suo valore naturalistico assume a valore emblematico, diventando oggetto di un profondo significato mistico, simbolico e salvifico. Ora la Grande Madre è l'epifania femminile del divino, è un aspetto spirituale del più vasto archetipo della femminilità: archetipo non è un'immagine concreta esistente nello spazio e nel tempo, ma è un'immagine interiore che opera nella psiche umana, cioè è l'espressione simbolica di questo fenomeno psichico.

Quell'aspetto spirituale non può che essere positivo: la natura femminile si esplica per eccellenza nelle funzioni di generare, nutrire, accogliere e proteggere, che presuppongono l'amore e la compassione in tutte le loro poliedriche sfaccettature per adeguarsi alla realtà delle varie situazioni.

#### a) La compassione.

Nel buddhismo, l'amore (maitri) è il desiderio che l'altro sia felice, è la nostra capacità di offrirgli gioia e felicità senza desiderare nulla per noi stessi. A questo fine gli facciamo dono di ciò che gli necessita veramente: il cibo per sfamarsi; la protezione da un pericolo che lo minaccia; una buona parola per confortarlo; l'insegnamento del Dharma (che è il dono più elevato ed importante) per istruirlo spiritualmente.

Ma poiché viviamo nel saṃsāra (che è soprattutto sofferenza), l'amore viene spesso in contatto col dolore altrui; quando ciò accade, l'amore diventa compassione (karuṇā): essa è quell'aspetto dell'amore che consiste nel desiderio e nella capacità di togliere la sofferenza dell'altro. Essa è più nobile della pietà, che tradisce un atteggiamento altezzoso, o della commiserazione, che spesso si basa su un sentimento del tipo "meno male che non è toccato a me": è invece la compartecipazione totale alla sofferenza altrui, per cui questa ci diventa intollerabile

al punto da desiderarne vivamente una rimozione tempestiva. La corretta compassione non si basa sul comportamento (gentile o antipatico) della persona che soffre, ma tiene in considerazione soltanto la sua natura e quella del suo dolore : natura e dolore che devono comunque essere ben compresi.

Infatti, la buona volontà non basta all'amore, perché l'amore senza la comprensione è impossibile. Se non capiamo l'altra persona, anche se cerchiamo di offrirle gioia può succedere che la rendiamo più infelice in nome del nostro stesso amore.

Ecco perché l'azione deve sempre essere accompagnata dalla conoscenza : un comportamento appropriato dev'essere congiunto ad una giusta consapevolezza, cioè alla saggezza (prajñā). Ora, Tara è il simbolo di tutto questo.

#### b) La saggezza.

La saggezza che contraddistingue Tara <sup>45</sup> (e che dovremmo attuare anche noi) è una conoscenza che vede le cose e le situazioni così come realmente sono, cioè nella loro giusta prospettiva, con le loro proprie caratteristiche e qualità : è la consapevolezza analitica dei dettagli senza perder di vista le più ampie correlazioni, è la visione in cui divengono evidenti le singole diversità delle varie e concrete situazioni della vita e le loro relazioni generali su uno sfondo di unità. Questa saggezza non significa discriminare in termini di accettazione o di rifiuto, ma semplicemente vedere ogni cosa per se stessa e tutte le cose come uno.

A questo punto, non ardiamo più dal bisogno di afferrare e possedere solo per noi, ma ci apriamo a tutti gli esseri, divenendo coscienti di che cosa essi richiedono e come e quando. Allorchè una persona ci presenta i suoi problemi, non ne approfittiamo per sentirci desiderati, alimentando la nostra autogratificazione : non abbiamo più bisogno che gli altri dipendano da noi, ma sappiamo aiutarli con abilità a scoprire se stessi e le loro esigenze. La nostra passione di avere diventa così "compassione" e la nostra attività - di solito motivata dall'ego - si trasforma in altruismo, in amore disinteressato.

Si tratta, in altre parole, della saggezza dell'azione efficiente, che vede e conosce tutti i modi possibili di affrontare le situazioni ed automaticamente imbocca la direzione giusta, cosicchè l'azione realizza il suo scopo al momento giusto e fino in fondo. Questa attività illuminata è pura adeguatezza ed intraprenderla comporta implicitamente e sicuramente il suo successo nel compimento.

Essa si concretizza in quattro modalità, provvedendo a :

- pacificare (ad esempio, le sofferenze fisiche e morali),
- aumentare o sviluppare (ad esempio, una qualità utile alla crescita spirituale) ;
- controllare (ad esempio, una situazione negativa) ;
- distruggere (ad esempio, un difetto mentale).

E' unicamente a questi principi che si ispira l'attività saggia e spontanea di tutti i buddha e bodhisattva, protesa al beneficio di tutti gli esseri senzienti senza eccezione alcuna.

---

<sup>45</sup> Ricordiamo che Tara, già prima d'ottenere la buddhità, si chiamava "Luna di Saggezza".

## 4. T A R A E N O I

### A) IL CULTO DI TARA

In India, le testimonianze più antiche del culto di Tara possono essere rintracciate fin dal 5° sec. d.C. Ma la sua immagine - come noi la conosciamo oggi - si è pienamente evoluta, forse a Nalanda (India orientale), dal 6° sec.<sup>46</sup>, epoca a partire dalla quale essa fu popolare soprattutto fra i mercanti (soggetti ai lunghi viaggi ed ai pericoli conseguenti).

Invece, per quanto riguarda il Tibet, uno dei primitivi miti pre-buddhisti racconta che il popolo tibetano deriva dall'unione di una scimmia maschio (di nome Trehu) con un'orchessa (chiamata Tag Sen-mo). Mentre la scimmia era un bodhisattva che venne poi dai buddhisti identificato con un'incarnazione di Avalokiteśvara, l'orchessa venne identificata con una personificazione di Tara. Questo dimostra quanto il culto di Tara fosse diffuso, al punto che i tibetani riferirono ad essa la propria origine, quale loro "madre".

Una tradizione storicamente importante riferisce che il culto di Tara fu introdotto in Tibet da una principessa nepalese. Infatti, il re tibetano Sroṅ-btsan sGam-po (617 - 649 d.C.) - emanazione di Avalokiteśvara -, già sposato con quattro donne, tornò dalle sue campagne di guerra con altre due mogli :

- una cinese, nipote dell'imperatore della Cina, la principessa Kong-j'o (in cin. Wen-ch'eṅ kuṅ-chu), che egli sposò nel 641. Essa portò con sé, in dote, il Jo-bo Rin-po-ce (una statua raffigurante Śākyamuni quale principe dodicenne, risalente all'epoca del Buddha stesso), che alla morte del re venne posto a Lhasa nel tempio chiamato Jo-khaṅ ;

- una nepalese, figlia del re newari Aṃṣuvarman, la principessa Khri-btsun o Bhṛkutī. Essa portò con sé, tra le varie immagini, anche una statua di Tara in legno di sandalo, che fu posta nel Tempio della Manifestazione Miracolosa costruito a Lhasa nel 642 per ordine della principessa.

Erano entrambe devote buddhiste : non solo convertirono il re alla dottrina di Buddha, ma propagarono attivamente il Dharma nel paese d'adozione. Per le buone azioni che compivano e per il fatto che - quali esseri soprannaturali - non ebbero figli, furono onorate come incarnazioni della Bodhisattva Tara e successivamente distinte in Tara Bianca e Tara Verde.

Oggi il culto della dea si articola in diverse pratiche e preghiere, di cui quella più comune consiste nella recitazione della "Lode a Tara in 21 omaggi", riportata nell'apposito capitolo.

Questa lode, che appartiene alla grande tradizione del buddhismo indiano, è riportata in sanscrito nel 3° capitolo del Tantra di Tara che fa parte del Kangyur<sup>47</sup>.

Il titolo originale della lode è ""Bhagavaty-ārya-tāra-devyā namaskārā-ikaviṃśati-stotraṃ guṇa-hita-sahitam""", cioè "La lode in 21 omaggi alla nostra Signora, la dea Ārya-Tārā, con i suoi benefici<sup>48</sup>".

<sup>46</sup> In questo periodo sono emerse anche altre divinità femminili (es., le Prajñā dei 5 Dhyānibuddha) nel contesto delle pratiche di visualizzazione del Mahāyāna.

<sup>47</sup> Kangyur (bKa'-gyur) è il canone tibetano delle sacre Scritture comprendente il Vinaya, alcune raccolte di Sūtra e i Tantra, tutti attribuiti direttamente allo stesso Buddha Śākyamuni.

Altrove nel Kangyur, tuttavia, ne è data una traduzione tibetana : fu Dhar-ma-grags (gNan Lo-tsa-ba) a portare quella lode dall'India nella seconda metà dell'11° sec. e a tradurla nella lingua del Paese delle Nevi.

I "21 omaggi a Tara" sono una delle pratiche più diffuse quale atto di devozione alla dea, che qui viene lodata nelle sue 21 manifestazioni principali. Pochi sono i tibetani che non conoscono a memoria per intero questo inno - che viene sempre inserito in ogni rituale riservato alla dea e alla cui recitazione sono connessi molti benefici e miracoli. Nei monasteri tibetani di tutto il mondo viene cantato varie volte al giorno da tutti i monaci ed in occasioni particolari<sup>49</sup>, e quando si desidera ottenere l'aiuto della Madre per qualche motivo speciale è questa lode che viene recitata più e più volte sia dai monaci che dai laici.

Il verso metrico tibetano, qui costituito da otto sillabe, ben si adatta ad una recitazione cantata a voce bassa o mormorata, un borbottio che s'innalza e s'abbassa per tutta la lunghezza d'un respiro. Recitando la lode, s'immagina che essa sia pronunciata non solo dai presenti, ma da tutti gli esseri senzienti.

Va infine ricordato che - benché tutte le altre scritture canoniche su Tara siano incluse nella sezione Kriyātantra del Kangyur - questo testo è considerato un anuttarayogatantra, soprattutto perché i relativi commentari l'hanno interpretato secondo tale tipo di tantra ed usano una terminologia di quel tipo.

## B) TARA COME DIVINITA' TUTELARE.

Poiché la nostra mente è basata sul dualismo "io - tu" ed è sempre indaffarata e spesso frenetica, le azioni che ne derivano sono sovente nevrotiche e comunque inadeguate alle situazioni. Penso così che tutti quanti - maschi o femmine che siamo - avremmo bisogno d'ottenere le illuminate qualità di Tara . Ciò è possibile perché anche noi possiamo addirittura diventare Tara, in quanto la natura di buddha ci appartiene, è già presente in noi (sia pure in potenza e ad uno stato latente) : se fosse altrimenti, non potremmo mai ottenere l'Illuminazione - così come un lavaggio non riuscirebbe in alcun modo a render bianco un pezzo di carbone, mentre ben potrebbe pulire un diamante sporco. Per pulire questo diamante (che è il nostro essere), cominciamo a scegliere Tara come divinità tutelare, come nostra divinità personale di meditazione (yi-dam).

In generale, l'yi-dam è una figura od immagine che simboleggia ed esprime l'idea di ciò che l'uomo vuol raggiungere e divenire, è cioè un modello spirituale che gli serve da principio-guida e da cui egli si sente irresistibilmente attratto. E' dunque una creazione interna a noi stessi, un'espressione simbolica della nostra natura più profonda ed illuminata : questa viene visualizzata come forma divina (maschile o femminile) per permettere di relazionarci ad essa e di esprimere tutta la nostra potenzialità.

Gli yi-dam sono perciò simboli delle forze della saggezza, della compassione e dell'azione liberatrice che ci appaiono sotto l'aspetto di forme, dimensioni, colori e strutture : cosicché per i devoti meno progrediti - per i quali è difficile comprendere il sottile concetto della non/dualità - lo yi-dam avrà la caratteristica di una divinità esterna, cioè di una divinità reale che è venuta graziosamente a risiedere nel loro cuore e che va adorata. In realtà, a livello di verità assoluta, gli yi-dam non hanno

---

<sup>48</sup> Cioè con la spiegazione dei benefici che derivano dalla sua recitazione.

<sup>49</sup> Ad es., nel giorno consacrato a Tara, che è l'8° del mese tibetano.

caratteristiche inerenti perché sono emanazioni, creazioni, proiezioni della singola mente del praticante, per cui personificano la natura della buddhità sotto i suoi molteplici aspetti : ad esempio, Mañjuśrī personifica la saggezza, Tara l'azione salvatrice e liberatrice.

E' attraverso la devozione, la recitazione del mantra e la concentrazione mentale che il praticante crea l'immagine dello yi-dam e la fonde in se stesso, rimanendone trasfigurato : il proprio io sparisce e si entra nella "natura di buddha" o "Vacuità", ossia comprendiamo - mediante questa identificazione - che noi stessi siamo buddha.

## 1. La devozione.

Dunque, affidandosi alla guida spirituale di Tara e offrendole con fede la recitazione delle sue preghiere, memori della sua amorevole gentilezza, riceviamo le sue benedizioni e l'aiuto delle sue azioni trascendenti : infatti essa si preoccupa di tutti gli esseri (e quindi anche di noi) come una madre si cura del proprio unico figlio.

Per meditare su Tara, occorre avere devozione verso di lei, cioè riporre in lei piena confidenza e fiducia, perché conosciamo le qualità che incarna. Occorre aprirsi a lei senza alcuna riluttanza in un fiducioso abbandono (così come si fa con la propria madre) : è un darci completamente, senza pretendere niente e senza portarci dietro i nostri preconcetti, svuotandoci dei nostri principi mondani in modo da creare spazio aperto e ricettività.

Se si è praticanti devoti di Tara, si dovrebbe vedere la nostra persona come il suo corpo e la casa in cui viviamo come la sua dimora celestiale. E ogni nostra azione dovrebbe essere compiuta in connessione con lei : così,

- respirando, pensiamo che ogni molecola d'aria inalata sia la sua divina energia ;
- qualunque parola o canto venga da noi emesso od ascoltato, lo consideriamo come la vera voce di Tara, voce che possiede qualità divine ;
- tutti i pensieri e concetti che sorgono nella nostra mente, li vediamo come l'emanazione della saggezza trascendentale della mente di Tara ;
- quando si va a dormire, dopo aver generato bodhicitta ci si sdraia visualizzando di appoggiare la testa in grembo a Tara seduta dietro di noi ;
- quando ci si veste, ci si visualizza come Tara, alla quale - recitando il mantra di benedizione Om̐ Ah Hūm̐ - pensiamo di offrire stoffe preziose di varie qualità e colori ;
- quando mangiamo, dopo aver benedetto il cibo col mantra suddetto, lo si immagina come una pioggia di nettare offerto a Tara.

## 2. la recitazione del mantra.

Mentre l'immagine o la statua di una divinità ne è la rappresentazione dal punto di vista visivo, il mantra è una formula sacra che la rappresenta in modo fonetico : è l'espressione - attraverso il suono - dell'essenza di una particolare divinità, di cui racchiude le qualità e i poteri. Ogni divinità ha uno o più mantra specifici, che sono composti di una o più sillabe o parole in lingua sanscrita.

Il mantra più comune di Tara è quello detto "delle 10 sillabe" e cioè  
OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> "Svaha" va pronunciato "sohā".

che letteralmente significa “Om̐, oh liberatrice, completa e veloce liberatrice, così sia !”. Ma ha anche un significato più profondo, che ora vediamo :

#### 1. OM̐ :

è, in genere, la sillaba iniziale (ed intraducibile) di molti mantra : è un simbolo fonetico che indica l’infinita santità del corpo, parola e mente di tutti i buddha, cioè i 3 aspetti della buddhità : Nirmāṇakāya, Saṃbhogakāya e Dharmakāya (che qui sono riferiti a Tara). Questi 3 fattori sono rappresentati singolarmente dalle lettere A, U, M (che sono i suoni che compongono la Om̐).

Con riferimento al Sentiero spirituale, Om̐ è dunque la meta a cui tendiamo : purificando il nostro corpo, parola e mente, li trasformiamo nel santo corpo, parola e mente di Tara. Da questo punto di vista, se Om̐ è la meta, Tāre Tuttāre Ture è il Sentiero che conduce ad essa ;

#### 2. TĀRE:

è il vocativo di “Tārā”, cioè ‘salvatrice, colei che libera’. Indica colei che protegge gli esseri senzienti dai pericoli *esteriori* di questa vita e delle esistenze future. Questi pericoli sono di 8 tipi: il fuoco, l’acqua, i leoni, i serpenti, gli elefanti, i ladri, la prigione, gli spiriti maligni. Inoltre Tara mette al riparo dalla povertà, dalle malattie e dalle sofferenze.

Questa liberazione è la meta dei praticanti di capacità inferiore;

#### 3. TUTTĀRE:

è un rafforzativo di “Tāre” e quindi significa ‘completa liberatrice’. Vuol dire che Tara ci protegge dal ciclo delle esistenze (saṃsāra) e dalle sue cause: queste ultime sono all’interno di noi stessi e sono gli 8 pericoli *interiori*, ossia le 8 perturbazioni mentali principali:

- il fuoco della collera
- l’acqua dell’attaccamento<sup>51</sup>
- il leone dell’orgoglio
- il serpente della gelosia
- l’elefante dell’ignoranza
- il ladro delle opinioni errate<sup>52</sup>
- l’avarizia che ci incatena come in una prigione
- gli spiriti malefici dei dubbi negativi.

Questa liberazione è la meta dei praticanti di capacità media;

#### 4. TURE:

significa “svelta, rapida, pronta” : cioè, la sua azione salvatrice è estremamente veloce nel liberarci - oltre che dai pericoli esteriori ed interiori - anche dalla schiavitù del “nirvāṇa del hīnayāna” (cioè dal fatto di afferrarci alla liberazione puramente individuale ed egocentrista). Tara ci aiuta invece a raggiungere lo stato dell’Illuminazione Perfetta, ossia la buddhità per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Questo stato lo si ottiene eliminando l’ostacolo sottile delle impronte lasciate nella mente dai kleṣa; ed è la meta dei praticanti di capacità superiore.

#### 5. SVĀHĀ :

formula di chiusura di molti mantra, etimologicamente significa che quanto precede è stato “ben detto” ; in senso più profondo, ha il significato di un voto ed impegno solenne (“così avvenga, così sia !”) : esprime cioè l’augurio che la nostra

---

<sup>51</sup> L’attaccamento è simile all’acqua perché ci può trascinare analogamente a come fa un fiume in cui si sia caduti.

<sup>52</sup> Le opinioni errate sono un “ladro” che ci sottrae la corretta visione della realtà com’essa è.



mente possa ricevere, assorbire e mantenere le benedizioni di Tara contenute nel mantra OM TĀRE TUTTĀRE TURE e che queste possano rafforzarsi e radicarsi nella mente stessa, apportando la suprema felicità.

Vi è anche un'interpretazione, secondo la quale OM e SVĀHĀ hanno il significato suddetto, mentre le altre parole hanno un senso diverso:

#### 1. TĀRE :

qui “Tārā” - in quanto “liberatrice” - indica colei che libera gli esseri di minore capacità dalle rinascite sfortunate dei tre regni inferiori (cioè come animali, preta ed esseri infernali), gli esseri di capacità media dalle sofferenze di tutta l'esistenza ciclica (saṃsāra) e gli esseri di capacità superiore dalla sottile trappola del “nirvāṇa del hīnayāna” (cioè, solo per se stessi) ;

#### 2. TUTTĀRE :

Tara - in quanto “completa liberatrice” - ci protegge non solo dagli 8 tipi di pericoli esterni (come incidenti, incendi, furti, alluvioni, ecc.), ma anche dalle sofferenze interne delle 8 specie di difetti mentali, nonché da ogni ostruzione che impedisce l'onniscienza, cioè dall'ignoranza circa la natura assoluta dell'io;

#### 3. TURE :

con questo termine si vuol dire che la sua azione salvatrice è estremamente veloce e rapida nel concedere ogni successo. Qui il successo si riferisce alle mete dei tre tipi di praticanti : una rinascita fortunata (cioè, come uomini, asura o deva), la meta degli esseri di minore capacità ; il “nirvāṇa del hīnayāna”, la meta degli esseri di capacità intermedia ; e l'Illuminazione completa, basata su bodhicitta, la meta degli esseri di capacità più alta. “Ogni successo” si riferisce anche al successo in tutto quello che si persegue in questa vita : negli affari, nei rapporti interpersonali, nel trovare le condizioni perfette per la nostra pratica del Dharma e nel realizzare le nostre mete spirituali.

L'aggettivo “pronta (nell'aiutare gli esseri senzienti)” - che figura anche nella prima delle “21 Lodi” - indica che le attività trascendenti di Tara sono molto più sollecite di quelle degli altri buddha o bodhisattva e che per il suo potere si ottiene molto velocemente la buddhità. Il concetto è ribadito nel 3° capitolo del suo Tantra, dove la dea è definita “rapida come una meteora nel suo impegno di portar tutto a compimento”. Mi piace pensare che l'intuizione - di cui è più dotato l'essere femminile - porta ad una maggiore rapidità non solo nella comprensione delle varie situazioni della vita, ma anche nell'attuare i conseguenti interventi operativi. Si può aiutare ed assistere un malato cronico effettuandone il ricovero in ospedale solo quando viene a verificarsi la disponibilità di un posto-letto,, ma si deve portare subito e comunque un ferito al “pronto soccorso” per l'emergenza del caso. Tara personifica soprattutto questa seconda ipotesi o - tanto per fare un'altra analogia - rappresenta il “113”, la squadra di polizia di pronto intervento in caso di urgente necessità.

Pregando Tara e recitando il suo mantra, riceviamo le sue benedizioni<sup>53</sup> : attraverso queste, che entrano nel nostro cuore, siamo in grado di generare l'intero Sentiero dell'Illuminazione. Generando il Sentiero di metodo e saggezza nelle nostre menti, il nostro corpo, parola e mente che sono contaminati vengono

---

<sup>53</sup> Tradizionalmente, si dovrebbero recitare almeno 100.000 mantra per ottenere le benedizioni della dea - benché queste ci giungano, in realtà, anche prima.

purificati e trasformati nel santo corpo, parola e mente di Tara (cioè, nei suoi tre Kāya di buddha).

Vi sono poi altri mantra di Tara, a seconda delle sue rispettive funzioni. Essi vanno visualizzati attorno alla sillaba mantrica TĀM̐ che sta eretta nel cakra del cuore di ogni singola manifestazione di Tara :

1. OM̐ VAJRA TĀRE SARVA BIGHANAN ŚANTI KURU SVĀHĀ :

Tara *bianca* : regge un loto e salva da ogni calamità

2. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA SARVA LOM̐ LOM̐ BHAYA ŚANTI KURU SVĀHĀ :

Tara *verde* : regge un loto con un vajra blu e salva dalle calamità della terra (terremoti, valanghe, ecc.)

3. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA SARVA BAM̐ BAM̐ TSALA BHAYA ŚANTI KURU SVĀHĀ :

Tara *rossa* : regge un gioiello e salva dalle calamità dell'acqua (temporali, inondazioni, annegamenti, ecc.)

4. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA SARVA RAM̐ RAM̐ TSALA BHAYA ŚANTI KURU SVĀHĀ :

Tara *gialla* : regge una pietra di luna e salva dalle calamità del fuoco (incendi, ustioni, ecc.)

5. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA SARVA YOM̐ YOM̐ TSALA BHAYA ŚANTI KURU SVĀHĀ :

Tara *bianca* : regge il monte Meru e salva dalle calamità dell'aria (tempeste, uragani, ecc.)

6. OM̐ RATANA TĀRE SARVA LOKA JÑĀNA VIDYĀ DHARA DHARA DHIRE DHIRE HRIN̐ HRIN̐ JÑĀ JÑĀNA PUKTIN̐ KURU OM̐ :

Tara *gialla* : regge un uncino e un gioiello e accresce le qualità, i meriti, la saggezza e la longevità

7. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA SARVA E E MAHĀ HANA BHAYA ŚANTI KURU SVĀHĀ :

Tara *verde* : regge un doppio vajra e protegge dalle calamità dello spazio (paura dello spazio, ecc.)

8. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA SARVA TIK TIK HANA RAKṢA RAKṢA KURU SVĀHĀ :

Tara *blu* : regge una spada e protegge dalle calamità delle armi, delle guerre, dei nemici

9. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA SARVA RAJA DUKHTEN KRODHA ŚANTI KURU SVĀHĀ :

Tara *rossa* : regge un uncino e protegge dall'imprigionamento e dal potere autoritario politico ed amministrativo

10. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE SARVA CHORA BHENDHA TRIK THUM SVĀHĀ :

Tara *nera* : regge un'ascia e protegge dai ladri e dai criminali

11. OM̐ PADMA TĀRE SANTARA HRĪ SARVA LOKA VAŚOM KURU HO :

Tara *rossa* : regge un uncino e un laccio e accresce il potere

12. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE SARVA DUKHTEN BIGHANAN BOM̐ PHAṬ SVĀHĀ :

Tara *nera* : regge un pugnale e protegge da demoni e spiriti (e dalle malattie ed interferenze da essi provocate)

13. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE SARVA HOM̐ HOM̐ DUKHTEN HANA TRASYA PHAṬ SVĀHĀ :

Tara *marrone* : regge una lancia e protegge chi è preoccupato per i propri animali domestici (come cavalli, buoi, agnelli, polli) o è disturbato da elefanti o altri grossi animali

14. OM̐ TĀRE TUTTĀRE SARVA HE HE TZALE TZALE BHENDHA PHAṬ SVĀHĀ :

Tara *nera* : regge del fuoco e protegge dai danni delle bestie feroci (leoni, tigri, orsi)

15. OM̐ TĀRE TUTTĀRE BIKHAZALAYA HARA HARA PHAṬ SVĀHĀ :

Tara *bianca* : regge un gioiello e protegge dagli animali velenosi (serpenti e scorpioni)

16. OM̐ KARMA TĀRE SARVA ŚATRUN BIGHANAN MARA SENA HA HA HE HE HO HO HOM̐ HOM̐ BHENDHA BHENDHA PHAṬ :

Tara *nera* : regge un pugnale e sottomette i Grandi Demoni

17. OM̐ TĀRE TUTTĀRE SARVA ISVARA (SARVA) DUKHA PRAŚA MANAYA PHAṬ SVĀHĀ :

Tara *verde/gialla* : regge un frutto e protegge dalle malattie e dagli incidenti

18. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE VAJRA AYUŚE SVĀHĀ :

Tara *bianca* : regge il vaso della longevità e protegge dalla morte prematura e dalla paura di morire e fa ottenere la longevità

19. OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE TZAMBYE MOHE DHANA MEDHI HRĪ SVĀHĀ :

Tara *gialla* : regge il vaso dell'abbondanza ed elimina la povertà e fa ottenere la ricchezza

20. OM̐ TĀRE TUTTĀRE SARVA ARTHA SIDDHI SIDDHI KURU SVĀHĀ :

Tara *giallo/verde* : regge un nodo e salva dalle frustrazioni di speranze e progetti ed esaudisce i desideri.

### 3. la visualizzazione.

Si può definire la visualizzazione come una tecnica mentale che consiste nella capacità di pensare per immagini : ad occhi chiusi ci si raffigura mentalmente un'immagine, la quale appare all'interno della nostra mente.

I due tipi di meditazione - analitica e stabilizzante - vengono usati insieme nelle tecniche di visualizzazione : per costruire l'immagine abbiamo bisogno del pensiero analitico, mentre ci occorre la meditazione stabilizzante per trattenerla senza distrazione per periodi di tempo sempre più lunghi.

Lo scopo della visualizzazione è di ottenere il controllo della mente, diventare esperti nel creare le costruzioni mentali, entrare in contatto con potenti forze (esse stesse prodotto della mente) ed ottenere stati di coscienza più elevati, in cui si sperimenta - a livello di sentimento e non più di semplice credenza - la non/esistenza del proprio essere e la natura non/duale della realtà (ossia l'identità fondamentale e la compenetrazione di tutte le cose dell'universo).

La visualizzazione insegna che tutto quello che partecipa della forma (sia pure divina) è in ultima analisi illusorio e lascia posto soltanto a quello che non ha né forma né nome né attributi esprimibili.

Parrebbe un controsenso : creare identificazioni mentre si aspira ad una totale disidentificazione ; ma paradossalmente, proprio il coesenziarsi con una divinità - cioè con un'immagine che in qualche modo infonde nel praticante la forza corrispondente - conduce aldilà delle immagini e della pluralità : se “io sono Tara”, io ho in me la forza/coscienza di tagliare i legami del saṃsāra e di sorpassare il mondo delle forme. 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” - un senso di dignità che elimina i nostri pensieri di auto-commiserazione 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 nostra concezione dell'ego.

Come si fa a trasformare se stessi nella divinità ? non è che le mie gambe diventino verdi o il mio sangue diventi una luce di color smeraldo, ma è un processo analogo a quanto avviene nella nostra vita quotidiana quando - cambiando atteggiamento mentale - “diventiamo” una persona diversa : ad esempio, quando siamo arrabbiati ci manifestiamo diversamente da quando siamo calmi (quando la coscienza cambia, questo mutamento si manifesta nel corpo e così diventiamo un' “altra” persona).

Ora, qui è la coscienza che si trasforma in un corpo di luce verde radiante : invece di auto-identificarci con un essere che si compatisce (“sono brutto”, “non so fare nient'altro !”) quella trasformazione sradica la concezione ordinaria dell'ego, limitata ed intrisa di auto-commiserazione. E nel momento in cui riconosciamo la nostra qualità divina, la nostra dignità, sperimentiamo l' “orgoglio divino”. Quando trasformiamo la nostra coscienza nella divinità, dobbiamo sviluppare tale orgoglio perché riconosciamo le nostre qualità positive e constatiamo che la perfezione è racchiusa dentro di noi, abbiamo fiducia in noi stessi, pensiamo di essere sufficientemente capaci e di avere bastante energia, per cui eliminiamo l'idea di avere questa o quella limitazione.

Ci possiamo trasformare in Tara perché dentro di noi, all'interno dello spazio del nostro corpo fisico, c'è anche un corpo psichico, una proiezione della coscienza (di natura analoga a quella di un arcobaleno), che esiste contemporaneamente all'altro : quando diventiamo Tara visualizziamo che esiste anche questo corpo fatto di luce verde radiante. Non dobbiamo però fare una semplice sostituzione, cioè diventare la divinità e contemporaneamente attaccarci a una presupposta esistenza concreta e a sé stante della divinità ; dobbiamo invece riconoscere la caratteristica non-duale di questa nostra emanazione.

Quando, durante la meditazione, visualizziamo che Tara si dissolve in noi, dobbiamo contemplare le tre sillabe che rappresentano i tre aspetti della sua realtà illuminata :

- OM̐ (visualizzata al capo) : simboleggia il corpo divino ;
- ĀH̐ (visualizzata alla gola) : simboleggia la parola divina ;
- HŪM̐ (visualizzata al cuore) : simboleggia la mente divina.

Il Corpo divino o mistico è l' “esser nel mondo”<sup>54</sup> in modo autentico, cioè con una presenza vera, piena ed effettiva tra gli altri : quindi, non come una persona anonima fra cose ed individui fissi e statici da usare e manipolare, ma come una

---

<sup>54</sup> Cioè è il nostro comportamento o atteggiamento consistente nel guardare, ascoltare, toccare, ecc., con cui siamo in rapporto col mondo fuori di noi.

persona attiva in rapporto con un vasto campo di entità circostanti che vibrano della stessa vita. E' il modo di vivere significativamente nel mondo, modellando cioè la propria vita secondo il significato esistenziale della buddhità.

La sacra Parola non è il semplice discorrere o vuota verbosità, ma è il comunicare perfetto ed autentico con gli altri; cioè, consiste in quella rappresentazione e comunicazione mentale che - sotto forma di simboli udibili, visibili o razionali - produce ogni ispirazione od intuizione spirituale ed ogni immaginazione creativa ed estetica; per cui questo contatto comunicativo con gli altri li desta alle loro possibilità, muovendoli verso l'azione autentica ed efficace.

La Mente buddhica è quel modo di conoscere in cui si è svestiti da ogni prevenzione e pregiudizio: è una visione o prospettiva senza preconcetti od ostinazioni, ma che conosce le cose per quelle che sono e che è aperta ad infinite possibilità; per cui si sanno affrontare, trattare e risolvere le varie situazioni della vita in modo autentico, appropriato ed efficace.

#### **4. I benefici della pratica.**

La pratica meditativa su Tara ha due funzioni: la prima (come si è visto) è quella di attivare la potenzialità - inerente alla nostra natura profonda - di raggiungere lo stato di totale decondizionamento dalle afflizioni mentali (odio, attaccamento, invidia, ecc.); l'altra è quella di ottenere ogni tipo di beneficio temporaneo e qualsiasi circostanza favorevole. Ecco perché nelle "21 lodi a Tara" essa è considerata come colei che rapidamente interviene con infinito coraggio a sciogliere tutte le paure, a sconfiggere i demoni più arditi, a elargire tutto ciò che è necessario. E' infatti definita "coraggiosa": questo aggettivo indica che Tara è una vera eroina nell'affrontare e sottomettere l'esercito di Mara, cioè le illusioni, gli ostacoli e le interferenze (sia fisiche che spirituali): in altre parole, essa ha la potenza di distruggere tutte le negatività (non gli esseri senzienti, ma solo le forze negative che sono dentro di essi).

In particolare, la sua pratica meditativa elimina le 8 grandi cause interne di paura (o pericolo) e cioè le afflizioni mentali: collera o odio, attaccamento, opinioni errate, orgoglio, ignoranza, avarizia, gelosia, dubbio, nonché i corrispondenti 8 pericoli esterni, ai quali essi sono rispettivamente paragonati: fuoco o incendio, acqua o alluvione, ladri o banditi, leoni, elefanti, prigionie, serpenti, spiriti o fantasmi. Talora peraltro questi ultimi sono compresi nelle "16 paure minori"<sup>55</sup>, tra cui si annoverano i pericoli della guerra, della lebbra, della povertà o carestia, delle disgrazie in generale. Così, le Scritture ricordano il caso - verificatosi in India - di un uomo del tutto indigente, che vide un'immagine di Tara scolpita in una pietra e, inginocchiatosi, la supplicò di aiutarlo: improvvisamente l'immagine gli indicò un santuario, per cui egli si mise a cercare nella direzione indicata e trovò un vaso pieno di gioielli così preziosi da diventare ricchissimo.

Ma - come si è accennato - la fede e la preghiera a Tara possono realizzare ogni altro genere di retto desiderio: dalla guarigione dalle epidemie e dagli avvelenamenti alla nascita di un figlio da tempo desiderato, all'eliminazione di un maleficio o di un incubo.

La fede, la meditazione, il mantra e i benefici che ne conseguono, rappresentano il ponte che collega Tara all'archetipo della Grande Madre che è sopito nelle nostre

---

<sup>55</sup> Talora i pericoli esterni sono 16: nemici, leoni, elefanti, fuoco, serpenti, ladri, prigionie, tempesta, orchidee, lebbra, messaggeri di Indra, indigenza, morte di parenti, punizione da parte del re, proiettili vajra, rovina. Questi elenchi di pericoli non sono peraltro tassativi, ma dati solo a titolo d'esempio.

coscienze. Evocando la forza d'amore che Tara suscita in noi (anche se non siamo nati in Tibet), ciò che a prima vista ci appare come un Essere trascendente ed avulso dalla nostra persona - in quanto appartenente ad un remoto passato e ad un lontano Paese - si rivela come una presenza da sempre immanente in noi, un'immagine collettiva dell'umanità che in Tibet ha assunto quella determinata forma divina, ma la cui natura essenziale è in noi e che noi dobbiamo soltanto risvegliare.<sup>56</sup>

### C) IL RITUALE DI TARA NELLA TRADIZIONE BKA'-BRGYUD-PA.

Esistono numerosi rituali di Tara, usati nelle diverse tradizioni del Vajrayāna a seconda delle varie preferenze.

Quello più spesso utilizzato nella tradizione bka'-brgyud-pa è dovuto allo scopritore di gter-ma Chos-gyur gLiñ-pa<sup>57</sup>. Costui si trovava in una grotta del Kham chiamata "La grotta cristallina del loto", quando all'alba ebbe una visione di Tara che, per 3 volte, gli disse: "Lek so!" ("Va bene!"). Questa parola della divinità fu la benedizione che aprì la mente di Chos-gyur gLiñ-pa alla rivelazione interiore delle parole un tempo enunciate da Padmasambhava. Egli intitolò questo gter-ma<sup>58</sup> "La goccia profonda di Tara" (dove "goccia" indica qui ciò che riunisce l'essenziale in una forma concisa).

Chos-gyur gLiñ-pa divulgò ciò che aveva ricevuto soltanto ad una persona, 'Jam-dbyañs mKhyen-brtse dBañ-po. Costui lo tenne segreto per 3 anni, poi lo trasmise a 'Jam-mgon bLo-gros mTha'-yas - il quale diede la forma definitiva al rituale e lo diffuse ampiamente.

Il gter-ma in esame comprende vari testi, corrispondenti a più gradi di pratica: esteriore, interiore e segreta. Questi gradi non possono che essere compiuti nell'ordine, uno dopo l'altro; gli ultimi due richiedono necessariamente di essere in ritiro.

#### 1) PRATICA ESTERIORE

Essa presenta due aspetti principali:

a) l'accumulazione di merito, effettuata con le "preghiere dei 7 rami", le offerte, le lodi;

b) l'atteggiamento di preghiera: l'officiante domanda a Tara di proteggerlo e di concedergli quello che desidera. A causa di questo atteggiamento di richiesta, l'accento è messo sulla presenza della divinità (sotto forma di 21 Tara) di fronte al praticante, in cielo.

---

<sup>56</sup> Anche i Dharmapāla hanno la funzione di proteggere, ma essi allontanano in modo specifico gli ostacoli (esterni ed interni) alla pratica e alla diffusione del Dharma, mentre la protezione di Tara è più personale, vegliando su di noi in tutte le circostanze difficili della nostra vita.

<sup>57</sup> Chos-gyur gLiñ-pa (1829-1879), come pure 'Jam-dbyañs mKhyen-brtse dBañ-po (1820-1892) e 'Jam-mgon Koñ-sprul bLo-gros mTha'-yas (1813-1899), furono tre grandi maestri, artefici del movimento non-settario Ris-med.

<sup>58</sup> Precisamente, è un dgoñs-gter, cioè un gter-ma basato su una rivelazione a livello mentale.

Dato che il rito (che è pubblico) deriva da un gter-ma, viene preceduto da preghiere rivolte a Padmasambhava. I vari punti successivi sono i seguenti:

1) Presa di rifugio e generazione di bodhicitta:

il praticante si pone sotto la protezione dei Tre Gioielli (Buddha, Dharma e Saṅgha) e delle Tre Radici (Lama, Yi-dam e Protettori), più particolarmente di Tara. Nello stesso tempo, egli rinnova la determinazione di raggiungere l'Illuminazione per poter aiutare tutti gli esseri che soffrono nel saṃsāra;

2) "Preghiera dei 7 rami":

--omaggio a tutti i buddha e bodhisattva: è rimedio all'orgoglio;

--offerte: rimedio all'attaccamento;

--confessione delle colpe: rimedio alle azioni negative;

--gioia al pensiero degli atti meritori compiuti dai bodhisattva e dagli esseri ordinari: rimedio alla gelosia;

--richiesta dell'insegnamento del Dharma: rimedio all'ottusità mentale;

--supplica ai buddha di restare presenti fra di noi: rimedio alle opinioni errate (quale ad es. di credere che l'attività dei buddha sia discontinua, nel senso che - presenti in un corpo fisico - aiuterebbero gli esseri, mentre - abbandonandolo al momento della morte - cesserebbero di dare tale aiuto);

--dedica: si pensa che, riunendo i meriti acquisiti con i primi "6 rami", si dedicano tali meriti all'ottenimento dell'Illuminazione per il beneficio degli esseri anziché a scopi temporali ed effimeri;

3) Consacrazione delle offerte:

le offerte consacrate, sia disposte sull'altare sia evocate nella nostra immaginazione, sono: l'acqua da bere, l'acqua per le abluzioni, i fiori, l'incenso, le luci, i profumi, il cibo e la musica. Ogni offerta è rappresentata da un mantra e da un mudrā;

4) "Preghiera dei 7 rami":

questa 2<sup>a</sup> "preghiera dei 7 rami" si pone in un contesto leggermente diverso dalla 1<sup>a</sup>. Quest'ultima, venendo subito dopo la "presa di rifugio", aveva per supporto i diversi oggetti di rifugio, soprattutto Tara. La 2<sup>a</sup> si riferisce ai Tre Gioielli in generale;

5) Offerta del maṇḍala:

i praticanti immaginano di offrire a Tara, ai buddha e ai bodhisattva tutto l'universo riunito sotto la forma di un maṇḍala. La recitazione di questa sezione è accompagnata dal "mudrā del maṇḍala";

6) Manifestazione di se stessi come Tara e invito alle 21 Tara a venire di fronte a noi. I diversi aspetti di Tara (il principale è Tara Verde) prendono quindi posto nel cielo davanti al praticante;

7) Recitazione della Lode:

la Lode viene recitata in 3 sequenze successive, all'inizio 2 volte, poi 3 volte e infine 7 volte. Ogni sequenza è inframmezzata da offerte.

a) Al momento della 1<sup>a</sup> sequenza, Tara di fronte a noi è visualizzata mentre compie con la mano destra il "mudrā del dono sublime"; si pensa allora che essa ci

concede le siddhi ordinarie (consistenti in diversi poteri psichici) e la siddhi sublime (cioè, la realizzazione della natura della mente);

b) al momento della 2<sup>a</sup> sequenza, Tara fa il “mudrā della protezione”; si pensa che essa ci protegge da tutte le paure e da ogni pericolo;

c) al momento della 3<sup>a</sup> sequenza, si pensa che - provenendo dal suo piede destro - scorre in noi, attraverso la cima della testa, un nettare luminoso che ci trasmette la sua benedizione;

8) Offerta della gtor-ma:

si offre la gtor-ma alla divinità al fine di presentarle le nostre richieste;

9) Recitazione del mantra di Tara:

le forme di Tara che si trovavano in cielo si sono fuse nei praticanti, che continuano ad immaginarsi sotto l'aspetto di Tara durante la recitazione del suo mantra;

10) Domanda di indulgenza per gli errori commessi durante il rituale:

questa domanda è preceduta dalla recitazione del “mantra delle 100 sillabe” di Vajrasattva;

11) Riassorbimento della visualizzazione:

i praticanti, dopo aver riassorbito la visualizzazione nella vacuità, restano un momento in silenzio, tenendo la mente nella sua propria natura;

12) Dedicazione:

i praticanti dedicano il merito derivante dal rituale, dicendo:”Per questa virtù, possa io rapidamente realizzare lo stato della nobile Tara e porre tutti gli esseri in tale stato”;

13) Auspici di buon augurio:

mentre recitano questi auspici, i praticanti lanciano in aria del riso per simboleggiare dei fiori che gli dèi riversano in pioggia sulla terra;

14) In genere, il rituale viene concluso con ulteriori preghiere, tra cui quelle per la lunga vita dei Maestri.

Chi vuol compiere in modo perfetto la “pratica esteriore”, si deve impegnare a recitare un milione di mantra OM TARE TUTTARE TURE SVĀHĀ.<sup>59</sup>

## 2) PRATICA INTERIORE

Questa pratica pone l'accento sulla “fase di generazione o di sviluppo” (utpannakrama), nel corso della quale si visualizza se stessi sotto forma della divinità.

Tale visualizzazione riunisce in un palazzo celeste 13 divinità:

---

<sup>59</sup> Questo mantra (che non appartiene ai tantra superiori) può essere recitato anche se non ci è stata conferita l'iniziazione. Ovviamente, i benefici saranno maggiori quando la si sarà ricevuta.



- a) al centro, Tara Verde (il praticante stesso);
- b) attorno ad essa, le “8 Tara che proteggono dalle 8 grandi paure”, sedute nella stessa posizione di Tara Verde e descritte nell’apposito paragrafo;
- c) all’esterno del palazzo, le “4 Guardiane”, che custodiscono ciascuna una delle porte del palazzo stesso, poste nelle 4 direzioni principali. Esse stanno in piedi, col viso dall’espressione irata, tengono nella mano sinistra una campanella ed hanno la destra atteggiata come segue:
  - ad est, la Guardiana bianca, che tiene un uncino;
  - a sud, la Guardiana gialla, che tiene una corda;
  - ad ovest, la Guardiana rossa, che tiene una catena;
  - a nord, la Guardiana verde, che compie il “mudrā della minaccia”.

### 3) PRATICA SEGRETA

Questa pratica mette l’accento sulla “fase di completamento o perfezionamento” (sampannakrama), dove si lavora soprattutto sulle energie sottili (nāḍī, rluṅ e thig-le). Sono allora presenti 9 divinità:

al centro del palazzo celeste, Samaya Tārā (verde) in unione con Hayagrīva;

attorno ad essa, 4 aspetti di Tara che - come nella “pratica interiore” - compiono il “mudrā del dono” con la mano destra e tengono nella sinistra un loto, su cui si trovano diversi oggetti simbolici:

- a est, Vajra Tārā, blu, vajra
- a sud, Ratna Tārā, gialla, gioiello
- ad ovest, Padma Tārā, rossa, uncino
- a nord, Karma Tārā, nera, spada;

c) all’esterno del palazzo, le 4 Guardiane delle porte, come nella “pratica interiore”.

## LE INIZIAZIONI DI TARA

Noi possediamo fin da ora i 4 “kāya di un buddha” (cioè, i 4 aspetti della buddhità), ma non in modo effettivo e attuale, bensì latente e potenziale, essendo ricoperti dai veli karmici. E’ dunque necessario liberarsene affinché i kāya si rivelino per quel che sono.

L’iniziazione ha la funzione di iniziare un processo che consente di operare la purificazione del karma negativo e di “risvegliare” i 4 kāya affinché passino dallo stato virtuale a quello reale.

L’iniziazione consiste di un rituale che comporta delle meditazioni e visualizzazioni, la recitazione di mantra, l’esecuzione di mudrā e l’utilizzazione di diversi oggetti; e può essere conferita solo da un “maestro-vajra” (vajrācārya), ossia appartenente alla tradizione del vajrayāna e dotato di certe caratteristiche<sup>60</sup>.

Per una medesima divinità possono esistere diverse iniziazioni corrispondenti a differenti lignaggi, differenti tantra o differenti gradi di pratica.

<sup>60</sup> Cioè, deve avere egli stesso ricevuto l’iniziazione della divinità che si appresta a trasmettere; questa iniziazione deve essere stata trasmessa fino a lui tramite un lignaggio privo di interruzioni; deve aver compiuto la pratica della divinità.

Per Tara esistono così - come si è visto sopra - una pratica esteriore, una pratica interiore e una pratica segreta, richiedenti ciascuna la propria iniziazione.

1) L'iniziazione di Tara data in pubblico è quella della "pratica esteriore", appartenente al kriyātantra. Consiste in un rituale detto propriamente "permesso", che si divide in 3 parti: permesso del Corpo, permesso della Parola e permesso della Mente.

a) Col "permesso del Corpo della divinità" il discepolo viene purificato dalle colpe e dal karma negativo compiuto col corpo. Egli è d'ora in avanti autorizzato a meditare il corpo della divinità<sup>61</sup>; in particolare, a visualizzarsi sotto la forma di Tara. Dal punto di vista rituale, questo "permesso" è conferito - oltre che con diverse visualizzazioni - con l'acquamanile (bum-pa), che viene posto sulla testa del discepolo e di cui egli riceve alcune gocce d'acqua nel cavo della mano per poterle bere;

b) Col "permesso della Parola della divinità" il discepolo viene purificato dalle colpe e dal karma negativo compiuto con la parola; egli è autorizzato a recitare il mantra di Tara. Dal punto di vista rituale, questo "permesso" è conferito con la ripetizione del mantra, per la quale serve da supporto una mālā;

c) Col "permesso della Mente della divinità" il discepolo viene purificato dalle colpe e dal karma negativo compiuto con i pensieri. Questo "permesso" è conferito con una rappresentazione del loto che Tara tiene in mano. Esso autorizza il discepolo ad assorbire la propria mente nella contemplazione (samādhi) della divinità<sup>62</sup>.

Dato che queste 3 tappe danno al discepolo il "potere" (dbañ) di visualizzare la divinità, di recitare il suo mantra e di compiere la sua contemplazione, il rituale è detto "trasmissione (o conferimento) di potere" (dbañ-bskur), espressione con cui si indica una iniziazione in tibetano.

2) Altre iniziazioni di Tara, specialmente quelle appartenenti ai tantra superiori, possono presentarsi in modo leggermente diverso e avere una struttura più complessa.

## 5. I TANTRA DI TARA

### A) I TANTRA

I tantra sono insegnamenti mistici ed esoterici che un buddha non ha predicato in pubblico a qualsiasi persona indistintamente, ma che da lui sono stati rivelati ed impartiti solo a degli ascoltatori dalle facoltà più acute, capaci di raggiungere una conoscenza particolarmente approfondita: dèi, bodhisattva celestiali ed altri esseri coi quali l'umanità ordinaria non comunica abitualmente.

Si tratta di insegnamenti avanzati, praticando i quali l'Illuminazione è ottenuta più direttamente e rapidamente che non seguendo i Sūtra, addirittura in questa stessa vita. Essi sono tipici del vajrayāna, comportano metodi, rituali e tecniche particolari,

---

<sup>61</sup> Qui la contemplazione consiste nell'immaginare chiaramente il corpo della divinità, le sue vesti, ornamenti ed attributi, e la sillaba-germe nel suo cuore.

<sup>62</sup> Qui la contemplazione consiste nel restare in uno stato in cui la nostra mente e quella della divinità sono indifferenziate, nello stato naturale, senza costruzioni mentali e senza distrazione.

pratiche di visualizzazione (di divinità, di maṇḍala, ecc.), yoga rivolti al ‘corpo sottile’, recitazioni di mantra e compimento di mudrā, si basano su una complessa simbologia di corpo, parola e mente, e comportano l’identificazione di se stessi come una divinità pienamente illuminata. E ciò al fine di permettere la trasmutazione dei fenomeni impuri in natura indistruttibile, pura come il diamante (vajra), quella della coscienza universale.

L’origine del tantra di Tara - come quella di tutti i tantra - non può essere situata nel tempo. I tantra non sono testi di origine umana, perché dimorano nell’onniscienza della mente dei buddha, aldilà del tempo e della manifestazione. Non si può dunque, propriamente parlando, assegnar loro un’origine: essi sono, in realtà, eterni. Ma, pur appartenendo alla conoscenza eterna dei buddha, questi li rivelano e li enunciano quando un’epoca lo richiede.

Così il tantra di Tara fu già rivelato durante numerosi *kalpa passati* prima di esserlo per la nostra epoca. Venne enunciato da buddha Vairocana, che non lo pronunciò con la bocca ma lo espose tramite la propria uṣṇīṣa<sup>63</sup>.

Per quanto riguarda *il nostro kalpa*<sup>64</sup>, il tantra di Tara fu - ben prima della venuta di buddha Śākyamuni - rivelato a più riprese da Avalokiteśvara nella sua Terra Pura, il monte Potala<sup>65</sup>.

Infatti, all’inizio di questo kalpa (cioè nel suo 1° yuga o kṛta-yuga)<sup>66</sup> qui in Terra, sul monte Potala, Avalokiteśvara diede ad un’assemblea di buddha, bodhisattva, deva, nāga e yakṣa un insegnamento (composto di 10 milioni di strofe<sup>67</sup>), che è il tantra completo di Tara: con esso espose centinaia di migliaia di mantra e tantra riferentisi a Tara, compiendo così la sua benefica azione per gli esseri samsarici<sup>68</sup>.

Nello yuga successivo (treta-yuga), poiché il Dharma era in declino Avalokiteśvara diede un altro insegnamento, riassuntivo del precedente e composto di 600.000 strofe, ad esseri di grado inferiore.

Nello yuga seguente (dvapara-yuga) diede un altro insegnamento ancora più riassunto, in 12.000 strofe.

Nello yuga attuale (kali-yuga) insegnò quel tantra di Tara condensandolo in sole 1.000 strofe; e ciò avvenne prima ancora della comparsa di buddha Śākyamuni in questo mondo.

I suddetti tantra enunciati da Avalokiteśvara non sono quelli che possediamo attualmente. I nostri infatti sono dovuti a buddha Śākyamuni, che li rivelò nelle seguenti circostanze.

---

<sup>63</sup> L’uṣṇīṣa dei buddha permette loro di esprimere dei tantra, così come potrebbero farlo coi normali mezzi d’espressione. Altri tantra - come quello di Uṣṇīṣa-vijayā o di Sitāpatrā - sono pure stati enunciati nello stesso modo.

<sup>64</sup> Il nostro kalpa è quello in cui appariranno 1000 supremi nirmāṇakāya di Buddha - di cui 4 sono già apparsi, mentre ora si è in attesa di Maitreya.

<sup>65</sup> Vedi l’apposito capitolo.

<sup>66</sup> Questo nostro kalpa ha visto finora 4 periodi, detti yuga. Durante il primo (kṛta-yuga) la spiritualità si trovava al più alto livello di sviluppo. Durante i periodi successivi essa progressivamente decadde fino a raggiungere, ai giorni nostri, l’età del materialismo, l’oscuro kali-yuga.

<sup>67</sup> Strofe o śloka. Dieci milioni di strofe corrispondono a 100 milioni di parole. Altre fonti invece parlano di 800.000 strofe.

<sup>68</sup> Il maestro Buddhagupta asserisce che - benché i tantra di Tara rivelati da Avalokiteśvara durante il kṛta-yuga non esistano più nel mondo degli uomini - sono comunque stati conservati nel mondo dei deva e dei vidyādhara. E’ intenzione di Avalokiteśvara e di Tara farne proseguire il beneficio per gli esseri fortunati, cioè per coloro che possiedono un karma positivo. Ad es., alcuni di questi testi furono rivelati - al tempo dei mahāsiddha - a certi individui ispirati. Questi testi sono ora conservati nel canone tibetano.

## B) IL TESTO ATTUALE

Secondo il tantra che spiega i testi suddetti, cioè il *Dākinī-guhya-tilaka*, quel tantra di Tara di 1.000 versi è stato poi ripetuto da buddha Śākyamuni. A questo proposito va premesso che - la sera precedente la sua Illuminazione - Śākyamuni si trovava seduto sotto l'albero della bodhi a Bodhgaya, quando da un punto tra le sopracciglia uscì un raggio di luce che illuminò il regno di Māra e fece maturare spiritualmente gli esseri fino ai confini del mondo. Così gli eserciti di Māra si raccolsero per assalirlo, tentando di distrarlo dal suo intento. A quel punto si manifestò Tara con 8 grandi scoppi di risa<sup>69</sup>: la forza del suono di tali risate fece cadere al suolo, svenuti, quella particolare specie di Māra che è detta "Māra dei demoni"<sup>70</sup>. A seguito di ciò Śākyamuni si manifestò come Krodharāja Achala (manifestazione irata di buddha Akṣobhya)<sup>71</sup>. Attraverso il samādhi che schiaccia tutti i Māra, spodestò Māra stesso. In seguito, all'alba, avendo realizzata l'Illuminazione, divenne un buddha manifesto e perfetto, identico al tathāgata Akṣobhya ed una cosa sola con esso; e quando la dea Tara gli offrì delle pūja, espose il suo tantra per esteso.

Questo peraltro non fu ancora il momento in cui esso venne comunicato agli uomini: bisognerà ancora attendere parecchi secoli. Quando i tantra furono enunciati dal Buddha non furono in effetti rivolti a degli uomini, ma a delle assemblee di bodhisattva, deva, nāga ed altri esseri<sup>72</sup>. Il più spesso, ciò non avvenne neppure in luoghi umani, ma in altri regni di manifestazione come il Potala di Avalokiteśvara.

In effetti, dopo aver rivelato il maṇḍala dei tathāgata delle 6 Famiglie, Buddha decise di prevenire la perdita del tantra-radice e del tantra che ne è il commentario (intitolato *Tāre-viśvakarmabhāva Tantra*), insegnandoli agli esseri samsarici. Così, assieme a schiere di bodhisattva<sup>73</sup>, egli si recò sul monte Potala: lì conferì iniziazioni a moltissimi deva, nāga, yakṣa, gandharva, ecc. Avendo così illustrato loro la dottrina tantrica del Vajrayāna<sup>74</sup> (compreso il tantra di Tara in 1.000 strofe come noi oggi lo conosciamo<sup>75</sup>), li condusse alla realizzazione suprema.

Alla fine affidò i tantra alle cure e alla tutela del bodhisattva Vajrapāṇi<sup>76</sup> e questi vennero praticati nelle sfere dei Vidyādhara<sup>77</sup>, in particolare in Alakāvati<sup>78</sup>. Allo

---

<sup>69</sup> Ch'ak Lotsawa (che visse intorno al 1234/6) dice che alla sua epoca esisteva una Huluhulu-tārā ("Tara ridente"), un'immagine (creata miracolosamente) di tara con la mano destra sulla bocca, che ride facendosi beffe dei tentativi di Māra d'impedire l'Illuminazione del Buddha.

<sup>70</sup> E' la 4ª specie di Māra: sono ostacoli all'Illuminazione e possono avere molti aspetti diversi.

<sup>71</sup> Achala o Krodhāchala (tib. Mig-yo-ba): uno degli 8 Krodharāja, divinità infuriate. Secondo il Candamaharōṣana Tantra, Buddha assunse questo aspetto infuriato per sottomettere Māra e le sue schiere demoniache.

<sup>72</sup> Così, prima degli uomini, sono altre categorie di esseri che han potuto ricevere gli insegnamenti tantrici e trarne profitto spiritualmente.

<sup>73</sup> Gli insegnamenti tantrici vennero richiesti da Bodhisattva quali Mañjuśrī, Samantabhadra, Vajrapāṇi ed altri, a cui Śākyamuni - in disparte dai suoi discepoli ordinari - espose i diversi tantra in luoghi e condizioni particolari.

<sup>74</sup> Il tantrismo fu insegnato da buddha Śākyamuni nella sua manifestazione esoterica di Vajradhara - che successivamente assunse l'aspetto delle diverse divinità (Cakrasaṃvara, Kalacakra, ecc.) connesse ai tantra che, a seconda dei casi, esponeva.

<sup>75</sup> Di cui fa parte la "Lode a Tara in 21 omaggi".

<sup>76</sup> Che per questa ragione porta anche il nome di "Guardiano dei Segreti".

<sup>77</sup> Sono gli esseri soprannaturali che possiedono saggezza esoterica e magico potere psichico. Volano nell'aria, hanno un bell'aspetto umano, talora con la parte inferiore del corpo simile a quello d'un uccello.

<sup>78</sup> Alakāvati, Aṭakāvati o Aḍakāvati (lCañ-lo-can): la Terra Pura di Vajrapāṇi, posta sul pendio meridionale del monte Meru identificato con l'Himālaya occidentale.

scopo d'impedire che quei tantra si perdessero, Vajrapāṇi stesso si manifestò come re Indrabhūti<sup>79</sup>, che ottenne i tantra in due modi:

--talvolta per rivelazione di Vajrapāṇi o di altri bodhisattva, mettendoli per iscritto man mano che li ascoltava, redigendo così molti volumi;

--talvolta ricevendo in dono direttamente, in modo miracoloso, il testo già redatto.

Questo re conservò tuttavia questi testi in maniera segreta, chiudendoli in alcuni forzieri, che occultò nella terra di Uḍḍiyāna<sup>80</sup>; e ne trasmise il contenuto solo a qualche discepolo predestinato, perché non era ancora maturo il tempo per una effettiva propagazione: così, si dice che i tantra continuarono ad esser praticati solo da vīra e yoginī<sup>81</sup>.

Nei 300 anni susseguenti il parinirvāṇa di Śākyamuni gli śrāvaka indissero 3 Concilii riguardanti il Dharma<sup>82</sup>, ma in tale periodo - in cui era diffuso l'hīnayāna - l'insegnamento mahāyāna e vajrayāna (sūtra e tantra) non venne divulgato pubblicamente nel mondo degli uomini, bensì praticato in segreto e trasmesso da guru a discepolo senza interruzione. Così,

--per quanto riguarda i sūtra del Grande Veicolo (che, come quelli dei tantra, erano stati custoditi da Bodhisattva celestiali), cominciarono ad essere ricevuti da esseri particolarmente puri, in occasione di visioni di Avalokiteśvara o di Mañjuśrī;

--per quanto concerne i tantra, cominciarono ad essere rivelati nello stesso modo, cioè grazie a delle visioni, specialmente di Vajrasattva e Guhyapati<sup>83</sup> ad individui fortunati che li praticavano privatamente. Relativamente pochi individui seguivano allora la via dei tantra, dato che la trasmissione avveniva unicamente da maestro a discepolo in ambito personale. Le pratiche erano tenute segretissime e nessuno poteva dire che un tale era un adepto tantrico. Tara era fra le divinità praticate segretamente.

La principale propagazione del tantra di Tara avvenne grazie ad un monaco bengalese, della casta dei brahmani, di nome Hayapāla.

Dopo aver assimilato numerosi insegnamenti del Mahāyāna, incontrò il brahmano Guhyaśīla che aveva ricevuto direttamente da Vajrapāṇi delle istruzioni su Tara. Da Guhyaśīla egli ricevette l'iniziazione di Tara e sotto la sua direzione fece la pratica di questa dea, il che gli consentì di ottenere la buddhitā.

Hayapāla si recò poi in Uḍḍiyāna, dove le ḍākinī gli trasmisero vari tantra di Tara:

- il Tantra fondamentale dell'origine di Tara
- il Tantra violento e feroce
- il Tantra segreto del sublime vajra insuperabile
- il Tantra della produzione di Heruka.

---

<sup>79</sup> Il re Indrabhūti (o Indrabodhi) di Uḍḍiyāna - contemporaneo di buddha Śākyamuni - ricevette i Tantra Paterni del Mahāyoga attraverso la meditazione di Vajrapāṇi.

<sup>80</sup> Uḍḍiyāna (O-rgyan) è la valle dello Swat nel Pakistan settentrionale. Come luogo di nascita di Guru Padmasambhava divenne noto col nome di "paradiso delle ḍākinī", una dimensione nirmānakāya ("O-rgyan mkha'-'gro liñ"). E' un luogo speciale per i tantra, in quanto vi esisteva la "biblioteca" dei tantra più preziosi: non una biblioteca in senso materiale (scaffali e libri), ma in senso mistico, cioè nel senso che lì vi sarà sempre conservata tutta la tradizione tantrica. Chi, in Uḍḍiyāna, rilevò dal possesso delle ḍākinī i tantra citati nel testo, fu l'āchārya Guhyaśīla.

<sup>81</sup> Vīra e yoginī, noti anche come ḍāka e ḍākinī, sono esseri rispettivamente maschili e femminili che possiedono prodigiosi poteri psichici.

<sup>82</sup> A Rājagṛha nel 486 a.C., a Vaiśālī in Kaśmīr nel 386 o 376 a.C. e a Pātalipūtra nel 245 a.C.

<sup>83</sup> Vajrasattva è l'aspetto esoterico (saṃbhogakāya) che Buddha assunse per insegnare l'anuttarayogatantra; Guhyapati è un titolo di Vajrapāṇi.

Ritornò poi in India e si insediò nella città di Tipurar, dove costruì un tempio soprattutto per ospitare quei tantra. Ai suoi discepoli ordinari trasmetteva gli insegnamenti della prajñāpāramitā e dei sūtra del Mahāyāna; a quelli particolarmente dotati trasmetteva la pratica di Tara, grazie a cui molti di essi giunsero all'Illuminazione.

Hayapāla trasmise poi il lignaggio di Tara al suo discepolo Hayaghoṣa. Costui lo passò a Nāgārjuna<sup>84</sup>, che apprese vari tantra, tra cui quello di Tara - che allora era praticato da molte migliaia di persone e grazie al quale egli raggiunse la buddhitā. E' a quest'epoca che si comincia a sentir parlare dei tantra pubblicamente.

Tra i testi per la pratica di Tara vanno ricordati quelli (in numero di 108) ricevuti nel 7° sec. dal poeta e filosofo indiano Candragomin. Costui, sposato alla figlia di un re, l'abbandonò ben presto, sollevando le ire del monarca, che lo fece gettare nel Gange chiuso in una cassa; ma fu salvato da Tara, che creò un'isola miracolosa al centro del fiume, dove approdò.

Un giorno, leggendo un commentario scritto da Candrakīrti, lo giudicò migliore del suo, che gettò in un pozzo. Gli apparve Tara, che gli ingiunse di recuperare il testo, in quanto destinato a diventare più benefico agli altri di quello del suo rivale.

Si riferiscono molti altri miracoli nella sua vita, tutti collegati a Tara; al cui indirizzo scrisse quattro lodi, che fanno tutte parte del bKa'-gyur.

Il culto di Tara fu introdotto in Tibet tramite diverse vie. Atiṣa - che aveva una stretta connessione con la dea - svolse un ruolo molto importante nella propagazione della sua pratica nel Paese delle Nevi.

a) Infatti, fin dalla nascita di Atiṣa la dea indicò chiaramente di proteggere quel bambino. Atiṣa nacque nel 982, secondo figlio di una famiglia reale del Bengala; i suoi genitori lo chiamarono Candragarbha ('Essenza della Luna'). Mentre il neonato dormiva nella sua culla al piano superiore del palazzo, il re e la regina sentirono delle musiche misteriose provenire dall'esterno. Poi, la regina vide un loto cadere dal cielo e posarsi davanti alla culla. Contemporaneamente, il viso del bambino si trasformò a somiglianza di Tara. Tutti conclusero che Tara era - da numerose vite - la sua divinità tutelare.

b) Quando Atiṣa divenne adolescente, il re suo padre organizzò delle grandi feste alle quali partecipavano molte principesse con le loro dame di compagnia. Tutte quante, sedotte dalla bellezza e dal comportamento del principe, lo guardavano con desiderio. Una dea di color pallido - che era poi Tara - apparve allora per ammonire Candragarbha: "Se - gli disse - proprio come un elefante sprofonda nella melma, tu, un eroe, sprofondassi nel pantano del desiderio, ciò non macchierebbe forse le vesti dell'etica che hai portato durante le tue 552 vite precedenti, durante le quali sei sempre stato un erudito impeccabile, un monaco perfetto? proprio come i cigni cercano i laghi ornati di lotti, ricerca l'ordinazione monastica in questa vita!"

Divenuto monaco a 29 anni, Atiṣa si consacrò con ardore allo studio ed alla pratica. Col passare degli anni la sua fama crebbe e fu a più riprese invitato ad andare in Tibet dove le persecuzioni contro il buddhismo da parte del re gLañ-darma avevano creato una situazione critica. Egli però esitava ad abbandonare i suoi incarichi monastici - era diventato abate di Vikramaśīla - e a recarsi in quel paese

---

<sup>84</sup> Gli storici occidentali distinguono due Nāgārjuna: uno vissuto nel periodo dal 150 al 200 d.C. (il fondatore della teoria della Vacuità) e uno intorno all'800 (il mahāsiddha). Per i tibetani si tratta di un'unica persona, vissuta 600 anni.

del nord ritenuto alquanto difficile. Furono necessari vari interventi di Tara per convincerlo, interventi che ora vedremo.

c) Un giorno capitò che Atiṣa dovette procedere all'espulsione dall'Università di Vikramaśīla del monaco Maitripa, che aveva un comportamento un po' al di fuori delle norme, ma la cui realizzazione yogica era molto grande. Poco dopo, Atiṣa fece un sogno, in cui gli apparve Tara che gli diceva:

“Il monaco che tu hai cacciato è un bodhisattva. Ora, non è permesso agire contro un bodhisattva, neppure involontariamente. Chi non sa riparare un simile errore, rinascerà con un corpo grande come il monte Meru, di cui si nutriranno migliaia d'uccelli e d'insetti.”

“Come evitare così funeste conseguenze?” domandò Atiṣa spaventato.

“Dovrai recarti nel Paese del Nord - rispose Tara - e lì dedicarti alla propagazione degli insegnamenti del Mahāyāna.”

d) Più tardi Tara apparve di nuovo in sogno ad Atiṣa e gli ingiunse di recarsi in un tempio per incontrarvi una yoginī che aveva qualcosa d'importante da dirgli. L'indomani mattina egli si recò in quel tempio, dove incontrò la yoginī. Offrendole alcuni fiori, le disse: “Sono stato invitato in Tibet. Riuscirò a compiere bene la mia missione?”

“Il tuo soggiorno in Tibet sarà molto fruttuoso - gli rispose la yoginī. Tu d'altronde vi incontrerai un fedele laico (‘Brom-ston-pa) che ti sarà di notevole aiuto.”

e) Quando il re del Tibet Byaṅ-chub ‘Od gli mandò degli emissari per invitarlo nel suo Paese, Atiṣa consultò di nuovo Tara sull'opportunità di accettare. La dea gli disse: “Se vai in Tibet, ciò sarà estremamente utile. Però la tua vita verrà accorciata.”

“Accorciata di quanti anni?” chiese lui.

“Se non vai in Tibet, vivrai fino a 92 anni. Se ci vai, morirai a 72 anni” fu la risposta.

“Vent'anni della mia vita non sono affatto importanti - pensò Atiṣa - se, sacrificandoli, posso lavorare per il bene degli esseri e del Dharma.”

E fu così che a 59 anni egli lasciò le calde pianure dell'India per raggiungere gli altipiani del Tibet. Egli vi consacrò il resto della sua esistenza ad insegnare e vi morì nel 1054, come previsto.

Ricorderemo anche il 1° Dalai Lama, dGe-'dun-grub dPal-bzaṅ (1391-1475)<sup>85</sup> e infine lo storico tibetano Tārānātha Kun-dga' sṅin-po (1575-1634)<sup>86</sup> che scrisse il “gSer-gyi ‘phreṅ-ba”, “Il rosario d'oro, una storia che rivela l'origine del Tantra di Tara”. Egli - che è la principale nostra fonte d'informazione in proposito - aveva ricevuto la trasmissione di Tara da parte di un discepolo del maestro indiano Śiwa Bepa che era in Tibet.

<sup>85</sup> Di cui è riportata in appendice una famosa lode a Tara.

<sup>86</sup> Tārānātha significa “Bambino di Tara”.

