

LA «GURU PŪJĀ» A rJE TZON-KHA-PA

BIBLIOGRAFIA

1. “Lama Chöpa” a cura del “Gyuto Vajrayana Center” di San José (California) e “Gyuto Tantric Monastery” (India) - s.d. (su Internet nel 2004)
1. “Lama Chöpa sadhana” a cura del “Dharma Therapy Trust” di Bristol e “Lam Rim Bristol Buddhist Centre” - 1994
2. “L'unione di beatitudine e vacuità” di Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - 1988 - ediz. Chiara Luce (Pomaia), 1996.
3. “Rites and prayers” di Willson Martin - Londra, 1985.
5. “The Guru Puja” a cura della “Library of Tibetan Works and Archives” di Dharamsala - 1979 (tradotta in italiano dall’Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia col titolo “La Guru Pugia”)

Avvertenza

La versione italiana della “Guru Pūjā” di Lama Tzong Khapa che qui si riporta è stata effettuata principalmente sulla traduzione in inglese pubblicata dal “Dharma Therapy Trust” di Bristol nell’ottobre 1994 sotto la direzione di ghesce Damchö Yönten.

La numerazione delle strofe segue invece quella de “La Guru Pugia” più sopra citata, normalmente usata nei Centri Ghelugpa in Italia.

Infine, per rendere pienamente comprensibile il testo, si è ritenuto opportuno accompagnare ogni strofa con note di commento che ne illustrino sinteticamente i punti più complessi.

Bergamo, luglio 2004

INTRODUZIONE

LA PŪJĀ.

“Pūjā” (in sanscrito) o “mChod-pa” (in tibetano) è - in generale - una pratica devozionale comprendente un’offerta sacra, che è un mezzo per venerare e compiacere i

Tre Gioielli o la propria divinità di meditazione (yi-dam) o il proprio maestro spirituale (guru).

Si tratta quindi di una cerimonia di rispetto, devozione e venerazione mediante un'offerta : è un atto rituale *esteriore*, diverso cioè dal culto *interiore* consistente nella meditazione e nella visualizzazione.

L'offerta rituale è un antidoto contro il nostro egoismo ed attaccamento e procura un'accumulazione di merito. Essa può essere :

-materiale, tangibile e concreta (posta, ad es., sull'altare): ciotole d'acqua, candele, incenso, fiori, cibo, ecc.;

-verbale : ad es., la recitazione di versi di lode ;

-mentale, cioè semplicemente visualizzata : ad es., un magnifico tramonto o i nostri meriti o pensieri positivi (immaginati sotto forma di luce).

Il tantrismo contempla poi 4 tipi di offerte :

--esteriori : acqua pura da bere, acqua per lavarsi, fiori, incenso, luce, profumo, cibo, suono, come pure canto, danza e meditazione ;

--interiore : il proprio corpo, rappresentato dai puri costituenti fisici di seme, sangue e carne ;

--segreta : la sensazione di beatitudine risultante dall'unione yab-yum (v. 11 d) ;

--assoluta : la percezione della realtà così com'è, l'unione di beatitudine e vacuità (v. 8b), e il riconoscimento della vacuità dell'offerente, dell'offerta e di chi la riceve.

Con la cerimonia della pūjā offriamo dunque preghiere ai guru, ai buddha e ai bodhisattva per richiedere benedizioni e invocare il loro aiuto. Così, essa può venire effettuata

a) per prevenire e superare le condizioni che ci impediscono di realizzare i nostri scopi terreni e spirituali, ossia gli ostacoli

-mondani: riguardanti le nostre relazioni quotidiane, gli affari, ecc.

-interiori: concernenti la salute o i nostri stati mentali;

-segreti: relativi al raggiungimento della saggezza innata;

b) per pacificare la mente di chi sta per morire o per benedire e guidare il principio cosciente dei defunti verso un più alto stato di rinascita, verso la Liberazione e verso la Completa Illuminazione.

IL GURU-YOGA.

La guru-pūjā è una pratica di guru-yoga.¹ Quest'ultimo è il metodo per unire e fondere la nostra mente ordinaria con la mente di saggezza del maestro, per cui ci viene trasmessa la benedizione di tutti i buddha. Nel guru-yoga infatti non solo si visualizza una Divinità, ma si riconosce che il proprio guru-radice - dopo aver eliminata ogni apparenza o concezione ordinaria nei suoi confronti - è inseparabile da Essa e quindi è in realtà un autentico buddha: con tale atteggiamento, il discepolo mette in pratica i suoi insegnamenti, trasferendo nel proprio continuum mentale le realizzazioni del guru.

Tale pratica è dunque il fondamento dell'anuttarayogatantra, perché il guru è l'effettiva personificazione di tutti i buddha e l'accesso tramite cui si possono sperimentare le benedizioni e l'ispirazione dei Tre Gioielli. Dobbiamo quindi aver fede in lui e mostrargli grande rispetto per la sua gentilezza e preziosità.

¹ Anche il dGa'-ldan Lha-gya-ma è un tipo di guru-yoga: entrambi riguardano Lama Tzong-kha-pa.

Infatti, mediante il guru-yoga si può ottenere il “puro Corpo Illusorio” e l’effettiva consapevolezza della “Chiara Luce”², fattori che conducono all’Illuminazione.

LA GURU-PŪJĀ.

“Guru pūjā” (tib. bLa-ma mchod-pa) significa “rituale d’offerta al guru”, “rituale per fare offerte al guru”, e consiste in una pratica per compiacere il nostro maestro spirituale e ringraziarlo della gentilezza con cui ci guida nel nostro progredire lungo il Sentiero verso l’Illuminazione.

In tale rituale il guru è considerato come la personificazione dei Tre Gioielli ed è visualizzato come una divinità a cui si fanno offerte e che entra nel nostro corpo, purificandoci. Le offerte rivolte ai nostri guru sono fatte a nostro beneficio, non a loro vantaggio: siamo noi che necessitiamo di merito o karma positivo affinché il nostro potenziale di Illuminazione possa crescere e diventare perfetto, e uno dei modi migliori per ottenere ciò consiste appunto nel rendere offerte e preghiere ai Tre Gioielli e ai nostri Guru. Questo è quanto avviene nella “Guru pūjā”, in cui non solo purifichiamo il nostro karma negativo, ma anche accumuliamo infiniti meriti. E unendo le nostre menti alla mente santa del Maestro, riceviamo da lui le benedizioni per generare le realizzazioni lungo il Sentiero.

La sādhana di questa cerimonia inoltre, fra tutti i guru-yoga, è l’opera che contiene tutti i punti essenziali dei sūtra e dei tantra.

Come vedremo nel testo che si annota, si tratta di un rituale che possiamo suddividere in 10 parti :

- il Rifugio nei Tre Gioielli (vv.1 a 3)
- la generazione di bodhicitta (vv. 4 a 6)
- la consacrazione delle offerte (vv. 7 a 8)
- l’albero dell’assemblea dei Guru o Campo dei Meriti (vv. 9 a 17)
- la preghiera in 7 rami (vv.18 a 42)
- le richieste (vv. 43 a 54)
- l’offerta dello tshogs (vv. 55 a 77)
- gli stadi del Sentiero verso l’Illuminazione (vv.78 a 109)
- la dedica finale (vv. 110 a 111)
- i versi augurali di buon auspicio (vv. 112 a 116).

La parte principale del testo della “Guru pūjā” fu composta da bLo-bzañ Chos-kyi rGyal-mtshan (1570-1662, maestro del 5° Dalai Lama e più tardi riconosciuto come 4° Panchen Lama) sulla base di pūjā precedenti ; mentre la sezione “Offerta dello tshogs” (v.55 segg.) è opera del suo maestro mKhas-grub gSañ-rgyas Ye-śes.

Si tratta di un testo rituale scritto in versi - forse il più popolare della Tradizione dGe-lugs-pa - nel quale il guru è Lama Tzoñ-kha-pa .

LAMA TZOÑ-KHA-PA.

Nato nel 1357 come bLo-gros Grags-pa, venne soprannominato Tzoñ-kha-pa, cioè “quello di Tzoñ-kha” : Tzoñ-kha (‘paese delle cipolle’) era un villaggio vicino al lago Koko-nor nel distretto di Amdo (nel Tibet nord-orientale) famoso in tutto lo stato appunto per le ottime cipolle, che egli poi vantò sempre con orgoglio.

² Vedi la strofa 105.

Fin dall'età di 3 anni trascorse la sua vita nello studio e nella meditazione. Fu ordinato novizio col nome di bLo-bzañ Grags-pa (in sansc. Sumatikīrti : v.113). Veniva anche chiamato rispettosamente rJe Rin-po-ce (“prezioso signore”). Ottenne l'Illuminazione perfetta nel 1398, dopo un ritiro di meditazione di 5 anni.

Passò gran parte della sua vita studiando con i più grandi Lama del suo tempo e delle varie Tradizioni spirituali, che egli armonizzò e sintetizzò compiendo una revisione profonda sia delle teorie che della pratica applicazione dei sūtra e dei tantra e dando un nuovo impulso - dal 1402 - alla pratica monastica, che restituì al suo rigore originario anche con l'istituto del celibato : fondò così una nuova Scuola , denominata dGe-lugs-pa (“i virtuosi”). Istituì anche il Grande Festival della Preghiera Miracolosa, a partire dal 1409 : da allora, l'intera popolazione prese a riunirsi ogni capodanno, per due settimane, intorno alla cattedrale del Jo-khañ, a Lha-sa. Fondò il grande monastero di dGa'-ldan (consacrato nel 1417), che divenne ben presto un modello per le altre analoghe istituzioni fondate dai suoi discepoli : i monasteri di 'Bras-spun̄s, di Se-ra, di bKhra-šis Lhun-po.

Fra i suoi numerosi scritti, riguardanti tutti i settori della dottrina buddhista (sūtra e tantra), i più noti sono “Il Sentiero graduale verso l'Illuminazione” e “Il grande Sentiero graduale del tantra”.

Dopo aver previsto la data della propria morte, lasciò il corpo a dGa'-ldan nel 1419, seduto nella posizione di meditazione perfetta e manifestando diversi segni miracolosi.

In senso assoluto, Lama Tzoñ-kha-pa è la sintesi delle tre qualità di una mente illuminata : la compassione (personificata da Avalokiteśvara), la saggezza (rappresentata da Mañjuśrī) e il potere di risolvere ogni situazione positivamente (simboleggiato da Vajrapāṇi) ; ma - in particolare - egli è l'incarnazione di Mañjuśrī e viene raffigurato con gli attributi di quest'ultimo : la spada e il libro.

I suoi due principali discepoli furono rGyal-tsab rJe e mKhas-grub rJe (che venne riconosciuto a titolo postumo come il 1° Panchen Lama).

A. IL RIFUGIO NEI TRE GIOIELLI

1.

Da uno stato di grande beatitudine mi manifestò come Guru/Yi-dam. Dal mio corpo trasparente una profusione di raggi di luce si irradiò nelle dieci direzioni, benediceva gli esseri e il loro ambiente. Tutto viene perfettamente ornato soltanto da eccellenti qualità, infinitamente pure.

Le prime 8 strofe³ fanno parte dei *preliminari* di questa *sādhana* (rituale di offerta e di meditazione), dato che la pratica vera e propria inizia con la visualizzazione dell'Albero del Rifugio.

a) Mi manifesto come Guru-Yidam :

nella Guru Pūjā il praticante all'inizio si manifesta nell'aspetto di una divinità, eliminando così le concezioni e le apparenze ordinarie. Anche se in realtà siamo esseri ordinari e samsarici, a livello di immaginazione possiamo manifestarci come Yi-dam, cioè visualizzarci come la divinità di meditazione che pratichiamo. E' questa la cosiddetta *auto-generazione*.

Yi-dam è la divinità tutelare personale del praticante (Yamāntaka, Guhyasamāja, Heruka, ecc.), la quale personifica il corpo, la parola e la mente di un buddha. Pregando l'yi-dam e diventando inseparabile con lui, esso svolge la sua funzione di purificare le nostre negatività fisiche, verbali e mentali, e di trasmetterci e concederci le realizzazioni spirituali (di cui la massima è l'Illuminazione).

La dizione "come Guru-Yidam" indica che il proprio guru (v. 2b) è visto come identico allo yi-dam, ossia che la divinità di meditazione va percepita come inseparabile dal nostro maestro spirituale. Pertanto, quando ci si rivolge al proprio guru non lo consideriamo come se fosse una semplice persona, ma come presenza reale della buddhità che irradia la propria grazia ed influenza positiva attraverso un essere umano⁴.

b) Raggi di luce :

successivamente, si visualizza che dal corpo della divinità si irradiano raggi di luce nelle 10 direzioni, purificando l'ambiente e tutti gli esseri che lo abitano, e trasformandoli in una manifestazione di beatitudine e vacuità (v. 8 b): così gli ambienti impuri e samsarici diventano i palazzi celestiali di un maṇḍala e gli esseri al loro interno si trasformano in divinità maschili e femminili. E' questa la *consacrazione dell'ambiente e degli esseri*.

"Dieci direzioni" sono il nord, l'est, il sud, l'ovest, le rispettive direzioni intermedie (nord-est, ecc.), lo zenit e il nadir.

2.

Con uno stato mentale eccelso, puro, virtuoso, io e tutti gli infiniti esseri senzienti - già mie madri - da ora e sino alla nostra Illuminazione prendiamo rifugio nei Guru e nei Tre Preziosi Gioielli.

a) Mie madri:

avendo avuto noi da un tempo senza inizio un numero infinito di rinascite, abbiamo pure avuto un numero infinito di madri. Così, tutti gli esseri senzienti sono stati, prima o poi, nostra madre.

b) Guru:

in sanscr. "maestro spirituale", corrispondente al tib. "bLa-ma". I guru si distinguono in Guru-radice e Guru del Lignaggio: v. 10 e 13.

³ Possono far parte dei preliminari anche altre recitazioni, quali la versione breve dell'"offerta del maṇḍala" e lo "yoga di purificazione".

⁴ Anche dai "Cinquanta versi per la devozione al Guru" ('Gurupañcāśikā') di Aśvagoṣa risulta che il Guru, gli Yi-dam e Vajradhara condividono tutti la stessa natura: essi sono come il singolo attore di un'opera teatrale che - cambiando maschera e costumi - recita ruoli diversi.

c) Tre Gioielli:

si tratta del Buddha, del Dharma (l'insegnamento dei buddha, v. 110) e del Saṅgha (la comunità spirituale).

3.

Namo Gurubhyah - Namō Buddhayā - Namō Dharmayā - Namō Saṅghayā.

[ripetere tre o più volte]

La parola “gurubhyah” viene pronunciata “gurubé” in tibetano.

La frase va tradotta “Omaggio al Guru, omaggio al Buddha, omaggio al Dharma, omaggio al Saṅgha”.

B. GENERAZIONE DI BODHICITTA

4.

Per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, (mie) madri, mi trasformo in un Guru/Yi-dam e, in tal modo, condurrò tutti gli esseri senzienti all'Illuminazione Suprema di un Guru/Yi-dam.

[ripetere tre volte]

Dopo aver preso Rifugio nei Tre Gioielli, ora generiamo bodhicitta, cioè l'intenzione e il proposito di diventare illuminati per il beneficio di tutti gli esseri (ossia per condurli a loro volta all'Illuminazione).

La bodhicitta si distingue in :

- convenzionale o relativa: è la suddetta aspirazione all'Illuminazione per amore di tutti gli esseri senzienti; è essenzialmente compassione. Nel tantrismo rappresenta la verità relativa e il Corpo Illusorio (v.33 e 105);

- finale o ultima o assoluta : è la conoscenza (prajñā) diretta ed immediata della Vacuità - cioè della natura ultima dei fenomeni - propria di un buddha o di un āryabodhisattva; è essenzialmente saggezza (śes-rab). Nel tantrismo rappresenta la verità assoluta e la Chiara Luce (v.33 e 105).

La “bodhicitta relativa” a sua volta si distingue in :

--b. d'auspicio o dell'aspirazione o dell'intenzione: è il desiderio e pensiero costante di voler realizzare la buddhità per poter aiutare tutti gli esseri ;

--b. effettiva o della messa in pratica o dell'azione: è il compiere praticamente azioni positive che ci permetteranno di realizzare quell'intento.

5.

Per il bene di tutti gli esseri senzienti, (mie) madri, molto velocemente, in questa stessa vita, raggiungerò lo stato di un primordiale Buddha/Guru/Yi-dam!

Molto velocemente:

per ottenere la buddhità si possono seguire due metodi:

- a) il *Veicolo dei Sūtra*, in cui si deve praticare per “3 incalcolabili eoni”, dove
 - nel 1° il bodhisattva accumula meriti nei Sentieri dell'Accumulazione e della Preparazione;
 - nel 2° accumula meriti sperimentando i primi 7 bhūmi (livelli spirituali, v.33);
 - nel 3° sperimenta gli ultimi 3 bhūmi;
- b) il più rapido *Veicolo dei Tantra*, in cui quella meta può essere ottenuta “velocemente”, cioè in un periodo di 12 anni. “Molto velocemente” si riferisce al più breve periodo possibile, cioè 3 anni.

6.

Libererò tutti gli esseri senzienti, (mie madri), dalla sofferenza e li condurrò alla Grande Beatitudine della buddhità. A questo fine, (ora) praticherò il profondo sentiero dello yoga del Guru/Yi-dam.
[ripetere 3 volte le strofe 5 e 6]

C. LA CONSACRAZIONE DELLE OFFERTE

7.

OM̐ ĀḤ HŪM̐
[ripetere tre volte]

Il mantra (v. 63) **Om̐ ĀḤ HŪM̐** indica i tre aspetti di un Essere Illuminato :

- Om̐ simboleggia il suo corpo divino e il suo agire in modo autentico ;
- ĀḤ la sua parola divina e la sua comunicazione ispiratrice ;
- HŪM̐ la sua mente divina e il suo modo di conoscere privo di dualismo e preconcetti. (cfr. anche 14, a).

Con questo mantra si effettua la “*consacrazione delle offerte*” (di cui al v.8) nel modo più semplice, consistente nel visualizzare le 3 sillabe nello spazio in alto aldisopra delle sostanze di offerta. Dalle sillabe si emanano raggi di luce che invocano l'energia ispiratrice del corpo, della parola e della mente vajra - le divinità dei 3 vajra: Vairocana, Amitābha e Akṣobhya - che rispettivamente si dissolvono nelle 3 sillabe. Di queste, la HŪM̐ benedice le sostanze di offerta, purificando aspetti impuri (come cattivi odore e

gusto, brutta forma, ecc.); la $\bar{A}\bar{H}$ le trasforma in nettare; la OM accresce tutte le offerte, facendole diventare inesauribili.

8.

Riempiendo la terra, il cielo e lo spazio intermedio, nuvole di offerte esteriori, interiori e segrete e splendidi oggetti sacri di offerta si estendono aldilà della portata del pensiero.

La (loro) essenza è Saggezza; il (loro) aspetto è quello delle offerte interiori e dei vari oggetti d'offerta; la (loro) funzione è di generare - come oggetti di godimento per i 6 sensi - la straordinaria Saggezza di Vacuità e Beatitudine.

[da recitarsi velocemente mentre vengono suonati gli strumenti]

a) Le offerte - che possono essere materialmente disponibili oppure visualizzate mentalmente - si distinguono in :

- **8 esteriori** : sono oggetti piacevoli ai sensi che si presentavano ad un ospite di riguardo al momento del suo arrivo (nel nostro caso, la particolare divinità evocata nella $pūjā$) : acqua da bere, acqua per lavare i piedi, fiori, incenso, luce, profumo, cibo (oggetti presenti concretamente sull'altare o simboleggiati da ciotole colme d'acqua pura) e musica (rappresentata da una conchiglia, da due cembali o da una campanella e un piccolo tamburo) ;
- **5 interiori** : consistono nell'offerta simbolica della nostra persona, rappresentata dalle sensazioni (piacevoli) sperimentate dai nostri 5 sensi mediante i seguenti oggetti :
 - uno specchio, che simboleggia gli oggetti visibili (senso della vista) ;
 - una conchiglia colma di fragranze, che simboleggia il profumo (senso dell'olfatto) ;
 - della frutta, che simboleggia il cibo (senso del gusto) ;
 - due cembali, che simboleggiano la musica (senso dell'udito);
 - delle stoffe per vestiti, che simboleggiano gli oggetti tattili (senso del tatto).Questi oggetti deliziano i 5 sensi per trasformare le rispettive coscienze sensoriali in coscienza di saggezza incontaminata e possono essere identificati nel rito con le "5 carni" o con i "5 nettari", cioè con gli "ingredienti" del v. 58 ;
- **16 segrete** : consistono nell'offerta (mentale) delle 16 dee della gioia (divise in 4 gruppi : musica, danza, offerta e sensi), che simbolicamente indicano le opportunità di generare la coscienza estatica (l'energia gioiosa o beatitudine), necessaria per comprendere la Vacuità nel modo migliore (v. 8 b). Si tratta delle "consorti" del v. 35.

Le offerte possiedono 3 qualità o attributi:

- un'essenza: la loro natura è saggezza di beatitudine e vacuità;
- un aspetto individuale: la loro forma o apparenza;
- una funzione, cioè quella di provocare la beatitudine dei sensi. I sensi sono 6 perché - oltre ai 5 fisici - è considerato senso anche la mente (che ha per oggetto pensieri, idee, sentimenti, ricordi, ecc.).

b) vacuità :

è l'«assenza di esistenza intrinseca» che caratterizza tutti i fenomeni. A causa della propria ignoranza innata - ed in modo inconscio ed automatico - gli esseri ordinari attribuiscono a tutti i fenomeni ed a se stessi un'esistenza intrinseca, indipendente e concreta perchè non riescono a scorgere il legame con le cause e le condizioni che li determinano, con le parti di cui sono composti e con le designazioni mentali che li definiscono. Questa percezione, illusoria e falsa, ci porta a parlare di un'esistenza indipendente, reale e autonoma dei fenomeni (che ne sono invece del tutto privi), distinguendo così l'io dal tu. Ne deriva conseguentemente che si genera attaccamento per persone e cose che sono fonte di piacere (per l'io) e avversione per persone e cose fonte di dolore (per l'io). Questo dualismo è alla radice di tutte le affezioni mentali e dell'esistenza ciclica (saṃsāra). Dovremmo invece capire che l'esistenza dei fenomeni non è autosufficiente, ma dipende da qualcos'altro : un tavolo, ad es., in realtà esiste in relazione al nome con cui lo chiamiamo e che viene 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.). Grazie alla saggezza che realizza l'assenza di esistenza intrinseca del sè e dei fenomeni è possibile liberarsi dal saṃsāra.

Nell'anuttarayogatantra (v. 103), ci si serve del desiderio sessuale per generare una beatitudine che viene impiegata come mezzo per sviluppare uno stato mentale contrassegnato da un'estrema sottigliezza capace di cogliere la Vacuità. Il risultato è che si fondono insieme l'esperienza della beatitudine e la comprensione della Vacuità, ottenendosi così la non-dualità (Cfr. v. 41 c).

D. L'ALBERO DELL'ASSEMBLEA DEI GURU

9.

Nei vasti spazi di vacuità e beatitudine inseparabili, tra l'addensarsi di nubi di offerte di Samantabhadra, vi è un albero che esaudisce i desideri - abbellito da foglie, fiori e frutti; alla sua sommità, su un trono (sostenuto) da leoni, splendente di gemme preziose, su (cui poggiano) un loto, un disco di sole e di luna piena,

Dopo i preliminari delle prime 8 strofe, con questi versi inizia la pratica *effettiva* della sādhana in esame.

a) Essendoci manifestati nell'aspetto di divinità (v.1), dobbiamo generare lo stato mentale della saggezza di beatitudine e vacuità. Pertanto, con una sensazione di gioia immaginiamo che l'intero spazio venga pervaso di offerte che possiedono tale natura.

Samantabhadra è uno degli 8 Grandi Bodhisattva Trascendenti, che rappresenta i voti di tutti i buddha di alleviare le sofferenze degli esseri e di concedere loro la vera felicità attraverso la realizzazione della buddhità. E' famoso per la sua pratica di fare - mediante il suo speciale potere miracoloso - offerte pure ed elaborate (ai buddha e bodhisattva) tanto vaste da riempire tutto lo spazio e l'universo.

b) Quindi incominciamo a visualizzare il “Campo [dell’accumulazione] dei Meriti” o “Campo dell’Assemblea⁵”, assemblea che è costituita dagli iniziatori, dai propagatori e dai protettori del buddhismo vajrayāna, ossia che comprende il nostro guru attuale e quelli del passato, come pure i buddha, i bodhisattva, gli arhat, gli ārya e i dharmapāla - in una parola, tutti gli Oggetti di Rifugio.

Ogni Tradizione tibetana raffigura l’assemblea dei propri maestri e delle proprie divinità disposta secondo una struttura spaziale costituita da un albero. Tale assemblea - per la Scuola dGe-lugs-pa - è distribuita come segue :

A) sulla cima dell’albero, nella parte centrale, vi è il nostro Guru-radice (Lama Tzon-kha-pa) circondato da 4 gruppi di Guru :

--alla sua destra il lignaggio del Metodo o linea della pratica estesa (tra cui Asaṅga), guidato da Maitreya ;

--alla sua sinistra il lignaggio della Saggezza o linea della visione profonda (tra cui Nāgārjuna), capeggiato da Mañjuśrī ;

--dietro a lui il lignaggio tantrico, guidato da Vajradhara ;

--davanti a lui tutti i nostri maestri ;

B) sotto il nostro Guru-radice, andando dall’alto al basso, vi sono :

1. Heruka, Yamāntaka e Guhyasamāja ;

2. tutte le altre divinità (yi-dam : v.1a) dell’anuttarayogatantra : Kālacakra, Hayagrīva, Cakrasaṃvara, ecc. ;

3. le deità (yi-dam) dello yoga-tantra (Vajradhātu, Kunrig, ecc.) ;

4. le deità (yi-dam) del caryā-tantra (Vairocanābhisambodhi, ecc) ;

5. le deità (yi-dam) del kriyā-tantra (Avalokiteśvara a 4 braccia, Tārā Verde, ecc.)

6. i buddha dei sūtra : i 1000 Buddha di questo “eone fortunato”, gli 8 Buddha della Medicina, i 35 Buddha della Confessione, ecc. ;

7. gli Āryabodhisattva (da quelli del Sentiero dell’Accumulazione fino a quelli del 10° bhūmi [livello] : Avalokiteśvara, Samantabhadra, Mañjuśrī, ecc.) ;

8. gli Arhat Pratekyabuddha ;

9. gli Arhat Śrāvaka, compresi i 16 Arhat che predicarono il Dharma nei diversi Paesi dopo la morte di Śākyamuni ;

10. i Ḍāka e le Ḍākinī ;

11. i Protettori del Dharma sopramondani (Mahākala dalle 6 braccia, dPal-den Lha-mo, Kalarūpa). Separati (in quanto Protettori mondani) vi sono infine i Guardiani delle 4 Direzioni (cioè i Lokapāla).⁶

Tutto ciò premesso, la visualizzazione dell’assemblea suddetta inizia con l’apparizione di un enorme giardino, nel cui centro sorge un bellissimo **albero** che ha la capacità di esaudire ogni nostro desiderio, cioè una pianta mitica (e mistica) il cui frutto è qualunque cosa si desideri (ovviamente lecita e spiritualmente proficua). Essa rappresenta le qualità delle 6 pāramitā.

E’ detta anche “albero del Rifugio” o “della grande assemblea dei guru”. E’ composta di 7 preziose sostanze: la radice è d’oro, il tronco d’argento, i rami di lapislazzuli, le foglie di cristallo, gli steli di turchese, i fiori di perle rosa, i frutti di diamante.

Sulla sua sommità vi è un loto immenso, su cui c’è un vasto trono sorretto da 8 leoni (che rappresentano il superamento degli ostacoli).

⁵ In tib. tshogs-ziñ.

⁶ Alla fine, il Campo dei Meriti si dissolverà come indicato sub 109.

siede il mio Guru-radice, gentile nei tre modi. Tu sei l'essenza di tutti i buddha, tu hai l'aspetto di un monaco dalle vesti color zafferano, con un volto, due braccia ed un candido, radioso sorriso. La tua mano destra (è nel gesto che) espone il Dharma, la sinistra è nella posa meditativa e regge una ciotola da elemosina, colma di nettare. Sei drappeggiato in tre vesti di splendente color zafferano e il tuo capo è ornato dal dorato cappello dei Paṇḍit.

Aldisopra del trono sorretto da leoni (v.9) vi è un loto aperto che sostiene un sedile costituito da un disco solare e uno lunare. Lì siede il nostro guru-radice, nell'aspetto di un bhikṣu (monaco che ha ricevuto la completa ordinazione).

a) Guru-radice:

1. *in senso stretto*: è il nostro principale maestro spirituale col quale abbiamo una connessione particolare, derivante
 - dai suoi insegnamenti (anche tantrici) ;
 - dalle sue istruzioni e consigli particolari per la nostra pratica meditativa e per la nostra crescita spirituale ;
 - dal conferimento di iniziazioni;
2. *in senso lato*: è il Guru supremo, cioè Buddha Vajradhara (v. 11) - di cui il suddetto guru umano è il rappresentante sulla Terra ed il tramite che assicura la continuità del divino legame tra l'allievo e i Maestri superumani.

Per i discepoli di Je Tzoṅ-kha-pa, il guru-radice si deve visualizzare nell'aspetto di bLo-bzaṅ Grags-pa (il nome con cui quel Lama venne ordinato novizio). Costui compie il mudrā della predicazione del Dharma, è compiaciuto e sorridente perché siamo impegnati in una pratica religiosa, indossa i 3 tipi di vesti color zafferano e il cappello a punta di color oro.

b) gentile nei tre modi :

il Guru è gentile perchè dà: 1. ordinazioni monastiche (secondo i sūtra) ed iniziazioni (secondo i tantra), 2. trasmissioni orali, 3. spiegazioni dei testi.

c) gesto che espone il Dharma :

si tratta del mudrā o gesto rituale (v. 63 b) della mano destra atteggiata col pollice e l'indice che si toccano alle punte, così da formare la Ruota del Dharma.

d) nettare :

il nettare o ambrosia (amṛta, bdud-rtsi), cioè la bevanda che dona l'immortalità e che nelle pratiche di purificazione viene immaginata pervadere il corpo assieme alla luce che va ad eliminare le impurità. In senso simbolico, l'immortalità è sinonimo di nirvāṇa e dharmakāya (v. 18).

e) paṇḍit :

in sanscrito "erudito", termine che veniva attribuito ai maestri delle università monastiche buddhiste in India che avevano studiato a fondo le 5 tradizionali scienze buddhiste (arte, medicina, grammatica, logica ed epistemologia, filosofia).

Il cappello color oro a punta simboleggia la visione corretta della vacuità.

Nel tuo cuore vi è l'onnipervadente Signore Vajradhara, con un viso, due braccia e un corpo di colore blu; egli regge un vajra e una campana e abbraccia Vajradhātu-Iṣvarī: entrambi traggono diletto dal gioco della Vacuità simultanea con la Beatitudine, sono adorni di ornamenti di gioielli di varie fogge e sono abbigliati con vesti di seta celestiale.

Nel processo di visualizzazione, al cuore di Guru bLo-bzañ⁷ (il nostro guru sotto le sembianze di Lama Tzoñ-kha-pa) si visualizza seduto buddha Śākyamuni; nel cuore di quest'ultimo, a sua volta, si visualizza Vajradhara abbracciato alla sua consorte Vajradhātu-Iṣvarī (entrambi assorti nell'estasi della grande beatitudine⁸); infine, al cuore di Vajradhara si visualizza la sillaba HŪM, che in essenza è il rluñ (o prāṇa: v.12 c) e la mente estremamente sottili ed è la fonte di tutti i fenomeni del saṃsāra e del nirvāṇa.

Guru bLo-bzañ è chiamato:

- Thub-dbañ (“re dei saggi”⁹) perché al suo cuore si trova Śākyamuni (in tib., Śākya thub-pa, “il saggio dei Śākya”);
- rDo-rje-‘chañ perché al cuore di Śākyamuni vi è Vajradhara.

Pertanto, il suo nome completo è bLo-bzañ Thub-dbañ rDo-rje-‘chañ.¹⁰ Egli è la figura centrale del Campo dei Meriti: l'unica mente di saggezza di tale figura si manifesta come gli yi-dam che concedono le supreme realizzazioni, come i guru che offrono l'ispirazione, come i ḍāka e ḍākinī che forniscono aiuto lungo il Sentiero, come i dharmapāla che ci proteggono dagli ostacoli e come i buddha, i bodhisattva e gli arhat che disciplinano individui come noi. In altre parole, egli è la personificazione e l'essenza degli yi-dam, dei buddha, dei dharmapāla e di ogni altro aspetto della mente illuminata.

a) Vajradhara :

Vajradhara (rDo-rje-‘chañ) è il buddha che simboleggia lo stato originario della piena e perfetta Illuminazione¹¹, la primordiale mente illuminata, la cui natura è indistruttibile perché aldilà dei pregiudizi dualistici. Pertanto, la sua *essenza* è il dharmakāya (v. 18) e quindi è l'universalità, l'eternità e la pienezza della mente onnisciente di tutti i buddha. Il suo *aspetto* è quello di un perfetto sambhogakāya e precisamente dell'ādi-buddha (‘buddha primordiale’): in quanto tale rappresenta il presupposto, l'origine e l'unione dei 5 Dhyānibuddha (v. 12,2] e18).

E' anche considerato il primo buddha ad aver rivelato e divulgato gli insegnamenti tantrici (in particolare quelli dell'anuttarayogatantra), cioè è il progenitore spirituale del tantrismo, l'origine della discendenza di trasmissione iniziatica, il "*Guru primordiale e*

⁷ In sansc., Sumatikīrti.

⁸ Le 7 caratteristiche della divinità e della sua consorte sono: 1.il Sambhogakāya ha un corpo adorno dei 32 segni principali e 80 secondari, caratteristici di una forma di Buddha (rūpakāya); 2. è in yab-yum, cioè è accoppiato sessualmente alla propria "jñānamudrā"; 3. la sua mente rimane sempre in uno stato di grande beatitudine; 4. tale mente beata è sempre in meditazione sulla Vacuità (esistenza non-inerente); 5. la sua mente prova altresì una grande compassione per tutti; 6. il suo corpo è immortale, dotato di continuità ininterrotta (perché ha ottenuto l'indistruttibile Corpo di Diamante); 7. le sue emanazioni non cessano di pervadere attivamente l'intero universo in modo ininterrotto per il beneficio di tutti gli esseri.

⁹ In sanscr., “Munindra”, un epiteto del Buddha.

¹⁰ In sanscrito, Sumatikīrti Munindra Vajradhara. Pertanto, il nome può essere tradotto con “rJe Tzoñ-kha-pa - Śākyamuni - Vajradhara”. Vedi l'“offerta del maṇḍala” sub v. 32.

¹¹ Ossia, la suprema buddhitā, cioè il risveglio della 13^a bhūmi, la più alta del Vajrayāna.

archetipico" (ādiguru) che è la sorgente del Vajrayāna. Egli è dunque la forma emblematica del Maestro eterno, detentore illuminato degli insegnamenti vajrayāna.

Vajradhara ha la stessa natura (quella del Dharmakāya) di Buddha Śākyamuni, ma mostra un diverso aspetto: mentre il secondo si manifesta nell'aspetto di un nirmāṇakāya (che insegna i sūtra), il primo appare nella forma di un saṃbhogakāya (per insegnare i tantra).¹²

Pertanto, per ricevere l'ispirazione e l'energia necessarie a praticare l'anuttarayogatantra, il discepolo deve visualizzare il proprio maestro non nel suo aspetto ordinario, ma come indistinguibile da (cioè, come una cosa sola con) Vajradhara: lo deve considerare come se fosse Vajradhara. Il nostro guru-radice quindi non è una semplice persona umana, ma è la presenza reale della buddhità che irradia la propria grazia attraverso un essere umano.¹³

Va infine ricordato che per il tantrismo, il fine del Vajrayāna è il raggiungimento dello "stadio di Vajradhara"¹⁴ (o "stato di buddha" nella forma del Saṃbhogakāya): questo stato è ottenuto mediante il metodo dell'unione di Grande Beatitudine e Vacuità. Vedi anche il v. 41.

b) colore blu :

indica lo spazio *esterno* (ossia l'azzurra profondità misteriosa del firmamento) e lo spazio *interiore*, cioè la profondità del nostro essere, della nostra coscienza indifferenziata, potenziale, completa (come lo spazio infinito), che tutto comprende nella sua purezza primordiale e priva di dualismi.

c) un vajra e una campana :

sono oggetti del rituale tantrico ;

-il vajra (strumento simile a un piccolo scettro) : simboleggia l'abilità del metodo, che è essenzialmente compassione (l'aspetto attivo e maschile della buddhità)¹⁵;

-la ghaṇṭa (o campanella) : simboleggia la consapevolezza discriminativa della Vacuità, che è essenzialmente saggezza (l'aspetto passivo e femminile della buddhità).

Questi due oggetti sono tenuti da Vajradhara con le mani incrociate dietro la schiena della consorte.

d) Vajradhātu-Iśvarī :

Vajradhātviśvarī, detta anche Ākāśadhātviśvarī (tib. dbYiṅs-phyug-ma), è la partner o consorte di Vajradhara, del quale è il duplicato o polo opposto, cioè femminile : la coppia divina (yab-yum) esprime la fusione dell'aspetto maschile, cioè della compassione (o metodo) con l'aspetto femminile (o comprensione della Vacuità) - fusione dalla quale nasce l'Illuminazione (che è unione indistruttibile di beatitudine e Vacuità).

e) ornamenti di gioielli e vesti di seta celestiale :

i gioielli e i vestiti di seta (propri di un principe indiano) portati dai Buddha e dai Bodhisattva simboleggiano generalmente l'influenza del Saṃbhogakāya (v. 18) che arricchisce e stimola spiritualmente.

¹² Non sono quindi due personaggi diversi, ma due espressioni della medesima essenza. Si può quindi dire - come affermano alcuni testi sacri - che Vajradhara è la manifestazione assunta da Buddha Śākyamuni per rivelare gli insegnamenti dell'anuttarayogatantra, ossia è la forma (saṃbhogakāya) tramite cui Śākyamuni rivelò la dottrina tantrica agli āryabodhisattva.

¹³ Tramite costui avviene effettivamente la trasmissione della via verso l'Illuminazione. E' impossibile ottenere quest'ultima senza aprirsi con devozione alla benedizione del guru (nel senso di maestro che ha ottenuto la realizzazione).

¹⁴ Questo stato è sinonimo di "mi-slob-pa'i zuñ-'jug" = l'unione del non-ulteriore apprendimento.

¹⁵ Per altri significati del termine "vajra", v. 116.

In particolare, i gioielli esprimono la ricchezza delle qualità della loro mente illuminata, mentre le vesti di seta luminosa come i colori di un arcobaleno indicano le 5 saggezze di un Buddha.

12.

Adorno dei segni maggiori e minori (di un buddha), tu irradi migliaia di raggi di luce, e in un'aura di arcobaleno dai 5 colori siedi nella posizione del vajra. I tuoi aggregati purificati sono i 5 Dhyānibuddha, i tuoi 4 elementi sono le 4 Consorti, le basi dei tuoi sensi, le vene, i tendini e le giunture sono tutti in realtà dei Bodhisattva. I peli dei tuoi pori sono i 21.000 Arhat, i tuoi arti sono Divinità Irate, i (tuoi) raggi di luce celano i Guardiani delle Direzioni e gli Yakṣa, mentre tutti gli dèi mondani sono cuscini per i tuoi piedi.

a) segni maggiori e minori (di un buddha) :

i primi sono 32 caratteristiche indicative del supremo raggiungimento del buddha, come colui che guida gli altri esseri (ad es., le ruote di mille raggi che segnano le palme delle sue mani e le piante dei suoi piedi); i secondi sono 80 contrassegni che simboleggiano la sua saggezza interiore (ad es., la sua fronte è ampia e spaziosa).

Entrambi i tipi di segni possono essere visti solo dagli āryabodhisattva (v. 21 b).

b) posizione del vajra :

è la “posizione del loto” in cui si sta seduti a gambe incrociate, con la destra sopra la sinistra, con le piante dei piedi che guardano in alto e con le ginocchia premute contro il pavimento.

c) Alla visualizzazione del “Campo dei Meriti” (v.9) segue quella delle divinità del maṇḍala sul corpo del nostro guru-radice, cioè ora si immaginano le divinità del maṇḍala che risiedono nelle varie parti del suo corpo¹⁶:

1] gli aggregati :

sono i 5 skandha o componenti psicofisici di un essere senziente : forma, sensazione, percezione/discriminazione, formazioni mentali (es., la volontà), coscienza. La forma costituisce il corpo fisico, mentre la mente è costituita dagli altri 4 aggregati.

Nel loro stato originario e purificato i suddetti 5 skandha coincidono con i 5 Dhyānibuddha (v.18), rispettivamente Vairocana, Amitābha, Akṣobhya, Ratnasambhava, Amoghasiddhi - che vanno visualizzati, nell'ordine, al centro del capo, alla gola, al cuore, all'ombelico, al pube.

2] gli elementi :

sono la terra, l'acqua, il fuoco e l'aria, cioè le qualità della materia consistenti nella solidità, coesione, irradiazione e vibrazione.

Nel loro stato originario e purificato coincidono con le 4 Consorti (yum) di altrettanti Dhyānibuddha, cioè rispettivamente con Māmakī, Locanā, Pāṇḍarā, Tārā - che vanno visualizzate, nell'ordine, di fronte ad Akṣobhya, Ratnasambhava, Amitābha, Vairocana.

In altri contesti, ai suddetti elementi è aggiunto l'etere (qualità della spazialità), a cui corrisponde la Consorte Ākāśadhātīśvarī (v. 11 d).

¹⁶ Vedi anche il v.50.

3] **le basi dei sensi o fonti sensoriali** (occhio, naso, ecc.) sono:

- Kṣitigarbha (abbracciato alla Rūpavajrā), nel centro dei due occhi;
- Vajrapāṇi (abbracciato alla Śabdavajrā), sulle due orecchie;
- Ākāśagarbha (abbracciato alla Gandhavajrā), al naso;
- Lokeśvara (abbracciato alla Rasavajrā), alla lingua;
- Mañjuśrī (senza consorte), al cuore;
- Sarvanīvaraṇa-viṣkambhīni (abbracciato alla Sparśavajrā), all'organo segreto.

4] **le vene :**

oltre al suo significato corrente, il termine indica anche le nāḍī o canali psichici, in cui scorre il prāṇa o rluṅ (energia vitale) e che fan parte del “corpo sottile”. L'essere umano infatti non è costituito solo da un corpo fisico e materiale e da un principio soggettivo ed immateriale (la mente), ma anche da una struttura dinamica ed energetica che assicura la relazione ed il collegamento tra la psiche e il corpo grossolano. Esso è composto - oltre che dalle nāḍī e dal prāṇa - dai cakra (epicentri di energia, costituiti dai punti in cui si intersecano e si diramano le nāḍī) e dai bindu o thig-le (“gocce”, cioè concentrazioni [o particelle] di energia costituite dall'essenza dei fluidi riproduttivi maschile e femminile derivati dai genitori).

Nel loro stato originario e purificato, le nāḍī - con le fonti (o basi : v. 50) sensoriali (occhi, ecc.), i tendini e le articolazioni (o giunture) - coincidono con i Bodhisattva Trascendentali (Avalokiteśvara, Mañjuśrī, Vajrapāṇī, ecc.). In particolare, le nāḍī sono Maitreya (che va visualizzato al centro del capo, dietro Vairocana), mentre le giunture principali (delle 360 complessive) sono 12 Samantabhadra (uno a ciascuna spalla, gomito, polso, caviglia, ginocchio, anca).

5] **i peli dei tuoi pori:**

i peli di tutto il corpo (compresi quelli dei pori) sono i 21.000 arhat (si intende “arhat del Mahāyāna”, sinonimo di “buddha”).

6] **gli arti**¹⁷:

sono i 10 Protettori Irati, le divinità tutelari della dottrina buddhista (dharmapāla) : assicurano l'integrità del Dharma contro gli sviamenti e le eresie, ed assistono i praticanti contro gli ostacoli alla propria crescita interiore.

Mentre altre divinità sono di aspetto radioso, sereno e sorridente (per rappresentare la compassione, l'armonia e l'equilibrio), questi Protettori appaiono sotto una forma aggressiva, furiosa, terribile e minacciosa perchè per vincere il male bisogna parlare un linguaggio battagliero e combattivo, e scuotere l'individuo dalle fondamenta.

Fra i dharmapāla figurano Yamāntaka (e la sua variante Vajrabhairava), dPal-den Lha-mo, Mahākala e Hayagrīva; Yamantakrit e Aparājītā sono visualizzati rispettivamente sulla mano destra e sinistra.

7] **i raggi di luce** che si emanano dal cuore della figura centrale:

sono i Guardiani delle Direzioni (di cui gli Yakṣa sono gli attendenti).

Si tratta dei Lokapāla (tib. Phyogs-skyoṅ), i re protettori che custodiscono le frontiere fisiche dell'universo dalle forze negative in conformità all'insegnamento del Buddha. I protettori dei 4 punti cardinali sono Dhṛtarāṣṭra, bianco, ad est ; Virūpākṣa, rosso, ad ovest ; Virūdhaka, blu, a sud ; e Vaiśravaṇa, giallo, a nord : quest'ultimo è anche dio della ricchezza e custode dei tesori sia temporali che spirituali.

I Signori della Ricchezza sono gli Yakṣa (tib. gNod-sbyin), potenti spiriti del Regno del Desiderio, dove risiedono sulla terra (abitano gli alberi, le montagne e le foreste), nell'aria e nei cieli inferiori. Spesso si trovano al seguito dei dharmapāla (perchè

¹⁷ Per il significato - a livello cosmico - degli arti principali e delle membra minori, v. 32.

domati da qualche Maestro tantrico che è riuscito a convertirli al Dharma) e allora recano beneficio ; ma possono anche essere malèfici (causando le malattie per mezzo della possessione diabolica).

Quali geni (o divinità tutelari locali) della campagna abitano gli alberi e custodiscono i tesori che vi sono seppelliti nelle vicinanze e le ricchezze naturali della Terra. Oro, argento e pietre preziose sono sotto la loro particolare protezione e non sono raggiungibili senza l'amicizia con loro e con Vaiṣṛavana (che ne è il capo).

8] i cuscini dei suoi piedi:

sono gli dèi samsarici o mondani (ad es. Indra, Brahmā, Śiva, Viṣṇu, Gaṇeśa), una delle 6 categorie di esseri senzienti soggetti all'impermanenza, al dolore e alla legge del karma. Pertanto in essi, in quanto esseri non illuminati - contrariamente alle altre divinità elencate - non si deve prendere Rifugio. Essi si trovano ai piedi della figura centrale.

13.

In cerchio attorno a te, nel loro ordine rispettivo, Guru effettivi e Guru del lignaggio, Yi-dam, schiere di deità del maṇḍala, Buddha, Bodhisattva, Ḍāka, Ḍākinī e Dharmapāla formano un mare (di figure) che ti circonda.

Dopo la visualizzazione della figura centrale, si immaginano intorno ad essa i guru-radice e i guru del lignaggio, come indicato sub 9.

a) **Guru effettivi:** cioè Guru in senso stretto, diretti e non scaglionati lungo un lignaggio; in breve, Guru-radice.

b) Guru del Lignaggio :

lignaggio è la trasmissione ininterrotta di un insegnamento tantrico (e quindi anche del testo che lo contiene), che - a partire da Buddha - si perpetua passando da maestro a discepolo. Guru del Lignaggio è ogni maestro spirituale qualificato che abbia ricevuto quella trasmissione.

c) maṇḍala :

è un diagramma geometrico (essenzialmente, un quadrato iscritto in cerchi concentrici), che simboleggia l'intero universo di una divinità, nel centro del quale è posta la sua dimora o residenza, circondata - in modo simmetrico - dal seguito di deità minori e da vari simboli.

Tale rappresentazione iconografica raffigura l'intera esistenza del macrocosmo e del microcosmo, e precisamente le energie fisiche (su cui è basato l'ordinamento spazio/temporale dell'universo) e quelle psichiche (i processi e gli stati psicologici dell'individuo), nonché i nessi e le interrelazioni che fanno della realtà - apparentemente frammentata nei suoi vari elementi - un tutto organico e coerente. Infatti, l'immagine centrale è il simbolo dell'unità anteriore ad ogni processo dualistico e dell'infinita potenzialità che tutto ricomprende e condiziona.

d) Vīra :

il sansc. vīra (tib. dpa'-bo) significa "eroe" ed è sinonimo di "ḍāka" (v. qui sotto la lettera e).

e) Dākinī :

i Dāka e le Dākinī sono dei buddha (rispettivamente, maschili e femminili) che si manifestano quali messaggeri celesti nel senso che personificano l'impulso ispiratore o energia spirituale che - attraverso il tantra - guida, consiglia ed assiste lo yogi in quanto ne risveglia l'intuito e la consapevolezza e lo stimola a dar vita alla saggezza (o comprensione profonda della Vacuità), tagliando di netto ogni concettualità dualistica.

Questi esseri illuminati possono assumere un aspetto apparentemente aggressivo e distruttivo (es. i 5 Heruka) oppure una forma pacifica ed amorevole (es. Vajrayoginī) : in questo secondo caso, la dākinī è il simbolo della divina saggezza con cui il meditante deve unirsi misticamente come fosse la propria consorte (yoginī), che favorisce in lui il sorgere della beatitudine. Pertanto, i due termini "dākinī" e "yoginī" sono spesso usati in modo scambievole come sinonimi.

E' altrettanto sinonimo di "dākinī" il termine "vīrinī" (dpa'-mo, 'eroina'), così come lo è di "dāka" il termine "vīra" (dpa'-bo, 'eroe').

Sulle dākinī, vedi anche il v.35.

f) Dharmapāla :

si tratta dei Protettori della Dottrina (v. 12 c).

14.

Le tre porte di ognuno sono contrassegnate dalle (sillabe dei) Tre Vajra. Dalle (loro) sillabe HŪM raggi di luce simili a uncini attirano dalle loro dimore naturali gli "Esseri di Saggezza" affinché divengano stabilmente inseparabili.

a) Le tre porte :

sono il corpo, la parola e la mente (di ogni figura del Campo dei Meriti), rispettivamente rappresentati dalla fronte, dalla gola e dal cuore, e contrassegnati dalle lettere OM AḤ HŪM. I **tre Vajra** sono pertanto il corpo-vajra, la parola-vajra e la mente-vajra, già citati sub v.7.

b) dimore naturali (o abituali):

si tratta della dimensione della realtà o sfera del Dharmakāya (v. 18), luogo da cui discendono gli "esseri di saggezza" per assumere un "corpo di forma" (rūpakāya) e sorgere in nirmānakāya. Questi "esseri di saggezza" vengono invitati a dissolversi negli "esseri dell'impegno".

c) Esseri della Saggezza :

l' "Essere di Saggezza" (Jñānasattva) è una delle due forme della divinità visualizzate nel corso della pratica tantrica. In una prima fase il praticante visualizza se stesso come "Essere dell'Impegno" (Samayasattva) - cioè nella forma del suo Yi-dam ; subito dopo, evoca l' "Essere di Saggezza" (la divinità vera e propria), invitandolo a fondersi in lui. (Cfr. 17 b).

15.

Oh voi (che siete), nei tre tempi, sorgenti di bontà, beatitudine e perfezione - Guru-radice e del lignaggio, Yi-dam, Tre Preziosi Gioielli, Ḍāka, Ḍākinī, Dharmapāla e Protettori, col vostro seguito - per il potere della vostra compassione venite a stare (qui) stabilmente!

Questa invocazione - come pure la successiva - è rivolta a tutte le figure del Campo dei Meriti.

Tre tempi:

indica il passato, il presente e il futuro.

16.

Benché tutti i fenomeni siano totalmente privi di un intrinseco andare e venire, (tuttavia), oh santi Rifugi Protettori - che con la vostra attività di saggezza e amorevole compassione vi manifestate come qualsiasi cosa che si adatta al temperamento dei vari esseri senzienti - vi prego di venire (qui) col vostro seguito.

La natura di ogni fenomeno è vacuità (v.8 b): non esiste un fenomeno dotato di esistenza intrinseca. Tuttavia il Dharmakāya (v.18) appare in svariate manifestazioni differenti perché gli esseri senzienti hanno differenti disposizioni e interessi: per cui chiediamo al Dharmakāya di manifestarsi in queste innumerevoli forme come Campo dei nostri meriti.

17.

OM̐ GURU BUDDHA BODHISATTVA DHARMAPĀLA
SAPARIWARA E-HYE-HIH.
ḌA HŪM̐ BAM̐ HOḤ!

a) La prima frase significa “Om̐! Guru, Buddha, Bodhisattva, Dharmapāla col vostro seguito (‘sapariuara’) venite (‘e-hye-hih’ è un’alterazione del sanscr. ‘ehyahih’)!”

b) il significato della seconda frase è :

ḌA (traslitterazione del sanscr. JAH) ‘invito’ o “invocazione” agli “Esseri della Saggezza” ;

HŪM̐ è il loro assorbimento negli “Esseri dell’Impegno”, cioè ‘la saggezza divina entra in noi’;

BAM̐ ‘diventa un’unione non-duale e indissolubile’;

HOḤ ‘diviene indistruttibile e gioiosa’, cioè è la gioia di diventare inseparabili in modo indistruttibile.

E' dunque il mantra (v. 63) che provoca l'unificazione degli "Esseri della Saggezza" con gli "Esseri dell'Impegno", così che diventano una cosa sola (v. 14 c). In altre parole : si invoca la saggezza di tutti i buddha affinché si assorba indissolubilmente in noi.

E. LA PREGHIERA IN 7 RAMI

Qui inizia la "preghiera in 7 rami", che - mantenendo davanti a noi la visualizzazione del "Campo dei Meriti" - si articola nei seguenti punti :

1. le prostrazioni (vv. 18 a 22) ;
2. le offerte (vv. 23 a 37) ;
3. la confessione delle nostre negatività (v.38);
- 4.l'ammirazione e il rallegrarsi per i meriti e le azioni positive nostre ed altrui (v.39);
- 5.la richiesta ai buddha di dare insegnamenti sul Dharma per noi e per tutti gli esseri senzienti (v.40);
- 6.la supplica ai buddha, ai bodhisattva e al nostro guru di vivere a lungo e di non entrare in nirvāṇa (v.41);
7. la dedica dei meriti al beneficio di tutti gli esseri senzienti (v.42).

Si tratta di una pratica che procura l'accumulazione di molti meriti e che purifica la mente dalle impronte negative al fine di raggiungere la comprensione intuitiva, specie della Vacuità.

1. LE PROSTRAZIONI

Vengono fatte al Guru quale personificazione dei 3 aspetti della buddhità (Saṃbhogakāya, Nirmāṇakāya, Dharmakāya, qui sotto descritti), poi quale manifestazione di tutti i buddha e infine quale manifestazione dei Tre Gioielli.

18.

Oh guru Vajradhara, dal corpo (di saṃbhogakāya) simile ad un gioiello e la cui compassione conferisce in un istante persino la sfera della Grande Beatitudine, la suprema realizzazione dei Tre Corpi, mi prostro ai tuoi piedi di loto.

a) dal corpo simile a un gioiello:

si intende "un gioiello che esaudisce i desideri". Dei Tre Corpi (di seguito descritti) qui si tratta del "Corpo di fruizione".

b) In un istante:

non è un attimo secondo il nostro computo del tempo, ma è la durata di un'esistenza umana (che è un istante per Vajradhara).

c) Tre Corpi :

si tratta dei tre Kāya o aspetti della condizione di un buddha :

- il **dharmakāya** ('corpo della verità') : da un punto di vista *soggettivo* è la mente dell'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. Da un punto di vista *oggettivo*, è la dimensione dell'assoluto e dell'infinito, la Vacuità di esistenza intrinseca, la fertile ed incondizionata totalità e potenzialità da cui tutte le cose emergono.
Questo Kāya *informale* rivela e caratterizza se stesso attraverso due tipi di *forme* : il saṃbhogakāya e il nirmāṇakāya, che sono la forma (o livello) in cui la mente illuminata si manifesta allo scopo di aiutare rispettivamente i bodhisattva altamente realizzati (āryabodhisattva, v.21) e gli ordinari esseri samsarici. Infatti :
- il **saṃbhogakāya** ('corpo di fruizione') è l'aspetto in cui un buddha si rende percepibile nel regno della sua Terra Pura (v. 106), rivelandosi (soltanto agli āryabodhisattva) sotto forma di visioni divine, ideali e simboliche (quali ad es. i 5 Dhyānibuddha) e sotto forma di comunicazione degli insegnamenti del Dharma : e questa percezione procura beatitudine e godimento ;
- il **nirmāṇakāya** ('corpo di emanazione') è l'aspetto concreto e tangibile in cui un buddha si rende percepibile sulla Terra, rivelandosi agli esseri ordinari o come un monaco che proclama il Dharma e alla fine raggiunge l'Illuminazione (come fece Śākyamuni) o come qualunque persona o cosa fisica (cibo, medicine, ecc.) possa in quel momento aiutare meglio gli esseri in conformità al Dharma.

19.

Oh Saggezza di tutti gli infiniti buddha, che mediante supremi abili mezzi appari (come nirmāṇakāya) in qualunque forma si adatti ai discepoli e ti manifesti nel ruolo di un monaco dalla veste color zafferano, santo Rifugio Protettore, mi prostro ai tuoi piedi.

Nel ruolo di un monaco:

dei Tre Corpi del n.18 qui si tratta del "Corpo di Emanazione", che appare come nirmāṇakāya nel ruolo di un monaco (v. 49).

20.

Oh venerabile Guru (nell'aspetto di dharmakāya), purificatore di tutte le illusioni insieme alle loro tendenze, tesoro di incommensurabili qualità simili a gioielli, unica fonte di beneficio e beatitudine senza eccezioni, mi prostro ai tuoi piedi.

Venerabile Guru:

dei Tre Corpi del n.18 qui si tratta del “Corpo della Verità”, cioè del Guru nell’aspetto di dharmakāya.

21.

Oh benevoli Guru, maestri degli dèi e di (tutti) gli altri, essenza di tutti i buddha, sorgente degli 84.000 santi Dharma, voi che emergete dall’intera schiera degli Ārya, mi prostro a voi.

Qui ci si prosterna ai Guru del lignaggio considerando che la loro mente personifica tutti i Buddha.

a) ottantaquattromila Dharma :

il Buddha ha dato 84.000 insegnamenti, di cui 28.000 per superare l’ignoranza, 28.000 per vincere l’attaccamento e 28.000 per soggiogare l’avversione. Numeri così alti si spiegano col fatto che i vari insegnamenti si devono adattare alla molteplici indoli, caratteri e capacità delle singole persone, notevolmente differenti le une dalle altre (anche a seconda delle diverse situazioni).

Comunque, tutti gli insegnamenti si possono sintetizzare nel Nobile Ottuplice Sentiero, che consiste di 8 pratiche : retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta stabilizzazione meditativa. L’Ottuplice Sentiero si può poi condensare - a sua volta - nel Triplice Addestramento (v. 33 e 82): all’etica suprema, al raccoglimento mentale supremo, alla saggezza discriminante suprema.

b) ārya :

ārya (‘nobile’) è un essere che ha raggiunto la percezione diretta ed immediata della “vacuità di esistenza intrinseca” (v. 8 b). Può essere un praticante tanto del Hīnayāna (‘Piccolo Veicolo’) che del Mahāyāna (‘Grande Veicolo’) : quest’ultimo è definito “āryabodhisattva”.

“Bodhisattva” è chi - avendo osservato le sofferenze degli altri ed avendo sviluppato una grande compassione nei loro confronti - desidera e s’impegna a raggiungere la buddhità per aiutarli ad ottenerla.

22.

Ai Guru dei tre tempi e delle 10 direzioni e ai Tre Preziosi Gioielli e a tutti coloro che sono degni d’omaggio, con fede, stima ed un mare di poetiche lodi mi prostro, manifestandomi in tanti corpi quanti (sono) gli atomi del mondo.

Qui ci si prosterna ai Guru considerandoli quali manifestazione dei Tre Gioielli.

2. LE OFFERTE

Qui inizia il 2° punto della preghiera dei 7 rami, le offerte. Esse servono per compiacere Lama bLo-bzañ Thub-dbañ rDo-rje-'chañ e consistono nelle offerte esteriori, in quella interiore, in quella segreta, in quella della vacuità, in quella delle medicine e del nostro servizio.

23.

Oh Rifugi Protettori, venerabili Guru, insieme al vostro seguito, vi presento un oceano di nubi di svariate offerte.

Da qui fino alla strofa 33 compresa si fanno le offerte *esteriori* (acqua, fiori, incenso, luce, profumo, cibo e musica; i 5 oggetti dei sensi; il maṇḍala; la nostra pratica).

24.

Da vasti recipienti dalle belle forme, radianti e preziosi, fluiscono dolcemente quattro rivoli di nettari purificatori.

Quattro rivoli di nettari :

si riferisce ai 4 tipi di acqua offerti e cioè :

- l'acqua aspersa per il lavaggio rituale (prokṣaṇaṃ) ;
- l'acqua sorseggiata dal palmo della mano per la purificazione (añcamanaṃ) ;
- l'acqua da bere che viene offerta quando si riceve un ospite (arghaṃ)
- l'acqua per lavare i piedi (pādyam), anch'essa offerta come sopra (v.8).

25.

Alberi e fiori meravigliosi, singoli e in ben confezionate ghirlande, riempiono terra e cielo.

26.

L'azzurro fumo di un soave incenso fragrante si leva a ondate nei cieli come nuvole estive (di color) blu.

27.

La luce gioiosa di soli e lune - sfolgoranti gioielli - e di una quantità di lampade fiammeggianti disperde l'oscurità di un miliardo di mondi.

a) Soli e lune:
vedi il v.32.

b) Lampade fiammeggianti:

si tratta delle stelle.

c) Un miliardo di mondi:

lo spazio è infinito e in esso vi è un numero infinito di universi, abitati da una quantità infinita di esseri senzienti, che esistono da un tempo senza inizio.

28.

Vasti mari di profumi, fragranti di canfora, sandalo e zafferano, turbinano all'orizzonte.

29.

Cibi nutrienti e bevande di un centinaio di sapori e viveri di dèi ed uomini vengono ammassati nella (quantità di) un monte Meru.

a) cibi :

letteralmente “cibo tenero e cibo duro” (bza' bca'), secondo una classificazione che si trova nel Vinaya (v. 43).

b) centinaio di sapori :

letteralmente “cento” (forma abbreviata per “108”).

c) monte Meru:

queste offerte vengono ammonticchiate in quantità tale da eguagliare il Meru (cfr. 32), che è la montagna più alta dell'universo, posta al suo centro.

30.

Da un'infinita varietà di strumenti diversi proviene una musica che riempie i tre Regni.

I Tre Regni :

cioè quelli del Desiderio, della Forma e del Senza Forma, che nel loro insieme costituiscono il saṃsāra.

31.

Reggendo una profusione di forme, suoni, odori, gusti e oggetti tangibili, le dee delle gioie esteriori ed interiori pervadono tutte le direzioni.

Questa è l'offerta (cfr.8a) degli *oggetti dei 5 sensi*, che comprende anche gli oggetti interiori. Quando offriamo gli oggetti esteriori del desiderio emaniamo dal nostro cuore le varie divinità delle offerte (Rūpavajrā, Śabdavajrā, ecc.: 12, c3) che reggono in mano particolari simboli (una specchio per la vista, i cembali per la musica, ecc.). Dopo aver fatto le offerte visualizziamo queste dee assorbirsi e dissolversi nelle divinità del “maṇḍala del corpo” della figura centrale (v. 11) del Campo dei Meriti. Tramite questo assorbimento, il praticante ottiene il potere che fa sorgere la beatitudine.

Per quanto riguarda gli altri tipi di sostanze di offerta, le divinità che abbiamo emanato vengono di nuovo assorbite nel nostro cuore, dopo aver compiuto l'offerta.

32.

I 4 Continenti col monte Meru, i 7 Preziosi Oggetti, i (7) Semi-preziosi Oggetti e così via, esseri ed ambienti veramente deliziosi e un gran tesoro di tutti gli auspici e ricchezze di dèi ed uomini, offro un miliardo di volte con devozione a voi, eccelso e supremo Campo dei Meriti, oh Rifugi Protettori, tesori di compassione!

IDAM GURU RATNA MAṆḌALAKAṂ NIRYATAYAMI!¹⁸

Si tratta dell'*offerta del maṇḍala*, una cerimonia in cui l'intero universo (con tutte le sue ricchezze, insieme al corpo, alla parola e alla mente di tutti gli esseri, compreso il praticante) viene visualizzato come un'offerta rivolta al Guru e ai Buddha. E' una delle “pratiche preliminari straordinarie” del tantrismo.

Essa ha 3 aspetti:

--esterna: è l'offerta del maṇḍala dell'universo;

--interiore: è l'offerta delle varie parti del proprio corpo visualizzate come parti dell'universo;

--segreta: è l'offerta del maṇḍala come la manifestazione della saggezza di beatitudine e vacuità.

L'offerta - che va inserita a questo punto della Guru-pūjā - può essere breve oppure estesa.

La seconda, che viene rivolta a Lama Tzon-kha-pa, consiste nella seguente versione:

«OM vajra bhūmi AḤ HŪM!¹⁹, (qui c'è) la possente base d'oro.

OM vajra rekhe AḤ HŪM!, il (suo) bordo esterno è circondato da una barriera di ferro.

Nel centro c'è il Meru, il re delle montagne; ad est il continente Pūrva-videha; a sud Jambudvīpa; ad ovest Aparā-godānīya; a nord Uttara-kuru²⁰.

(Ad est, i sotto-continenti) Deha e Videha, (a sud) Camara e Aparā-camara, (a ovest) Śatha e Uttara-mantrina, (a nord) Kurava e Kaurava²¹.

¹⁸ In sanscrito: “invio questo maṇḍala ingioiellato a voi, preziosi guru.”

¹⁹ “OM base adamantina AḤ HŪM!” (in sanscrito, nel testo). La successiva frase, sempre in sanscrito, significa “OM barriera adamantina AḤ HŪM!”. “adamantina” = indistruttibile (come il diamante).

²⁰ I 4 continenti si trovano rispettivamente verso il praticante (direzione corrispondente al nostro sud), alla sua sinistra (ovest), di fronte (nord) e alla sua destra (est).

(Ad est,) la montagna del tesoro, (a sud) l'albero che esaudisce i desideri, (a ovest) la mucca che soddisfa i desideri, (a nord) la messe che non richiede di essere coltivata²².

(Qui)²³ la ruota preziosa, il gioiello prezioso, la regina preziosa, il ministro prezioso, l'elefante prezioso, il prezioso cavallo supremo, il generale prezioso, il vaso del grande tesoro.

(Qui)²⁴ la dea della bellezza, la dea delle ghirlande, la dea del canto, la dea della danza, la dea dei fiori, la dea dell'incenso, la dea della luce, la dea del profumo.

(Qui)²⁵ il sole, la luna, il parasole prezioso e lo stendardo della vittoria in tutte le direzioni.

Nel centro (vi sono) tutti i possedimenti preziosi dei deva e degli uomini.

Questa meravigliosa e preziosa collezione, che non manca di nulla, la offro a te, glorioso Guru-radice, a voi, venerabili e preziosi Guru del lignaggio, e (specialmente) a te, grande bLo-bzañ Thub-dbañ rDo-rje-'chañ²⁶, insieme all'intera assemblea delle divinità. Per la vostra compassione, vi prego di accettarla per il beneficio di tutti gli esseri migratori. Dopo averla accettata, vi prego di concedere con grande compassione la vostra energia ispiratrice a me e a tutti gli esseri migratori (mie) madri, fino ai confini dello spazio.

Idaṃ guru ratna maṇḍalakaṃ niryātayāmi!»

La versione breve dell'"offerta del maṇḍala" è invece la seguente:

«(Questa) base è profumata d'incenso e ricoperta di fiori, adorna del (monte) Meru, dei 4 continenti, del sole e della luna. Visualizzata come una Terra di Buddha, la offro affinché tutti gli esseri migratori possano godere di questa Terra Pura.»

a) il monte Meru e i 4 continenti :

nella cosmologia buddhista, ogni universo è posto su un disco dorato, al cui centro s'innalza il monte Meru (fatto di metalli e pietre preziose), circondato da 8 catene concentriche di montagne : tra la 7^a e l'8^a (cioè quella più esterna) vi è il Grande Oceano, su cui galleggiano come isole i 4 "continenti" (coi relativi "sub-continenti") in corrispondenza dei 4 punti cardinali : quello meridionale è la nostra Terra.

A livello microcosmico, il Meru simboleggia la spina dorsale del meditante e i "continenti" corrispondono ai suoi 4 arti principali (mentre i "sub-continenti" rappresentano le membra minori).

b) i 7 preziosi oggetti e i (7) semi-preziosi oggetti :

si tratta dei preziosi tesori posseduti da un Monarca Universale (cakravartin) e cioè rispettivamente :

--simboli (o emblemi) reali: la Ruota d'oro, il Gioiello che esaudisce tutti i desideri, la Regina, il Ministro, l'Elefante, il Cavallo e il Generale, che simboleggiano i 7 fattori dell'Illuminazione, cioè rispettivamente la consapevolezza, la gioia, la tranquillità, la concentrazione, la saggezza, la perseveranza e l'equanimità ;

--simboli (o emblemi) minori: la spada, la giubba (o tenda) di pelle di nāga (deità serpentiniformi), il letto, il giardino, la casa, i vestiti e gli stivali. Sono tutti dotati di particolari proprietà : ad es., stare seduto sul letto elimina le contaminazioni grossolane, aiuta a concentrarsi e acuisce la propria saggezza.

Un "monarca (o imperatore) universale" è un dominatore che conquista e governa il mondo intero, ma non con le armi bensì con la propria saggezza, rettitudine e virtù : è l'equivalente laico e secolare di un buddha.

²¹ I suddetti sotto-continenti si trovano, a coppie, rispettivamente ai lati di ciascuno dei 4 continenti.

²² Questi sono i beni eccezionali, uno per ciascun continente.

²³ Gli 8 simboli della regalità si trovano al 1° livello del Meru, rispettivamente a est, a sud, a ovest, a nord, a sud-est, a sud-ovest, a nord-ovest e a nord-est.

²⁴ Cioè al 2° livello del Meru si trovano le 8 dee offerenti.

²⁵ Cioè al 3° livello del Meru.

²⁶ Vedi sub v. 11.

c) e così via:

si tratta degli 8 “sub-continenti” (v. 32 a), dei 7 Tesori (v. 82 a), del Vaso del Grande Tesoro, del Sole e della Luna.

Il Vaso del Grande Tesoro simboleggia l'esaudimento delle nostre aspirazioni, sia temporali (longevità, ricchezza, fama) che spirituali (il conseguimento della Liberazione).

Il sole e la luna simboleggiano rispettivamente la compassione e la saggezza, la verità relativa e quella assoluta, i fenomeni e la Vacuità; e - a livello fisico - i due occhi del meditante.

33

Sulle rive di un mare che esaudisce i desideri vi sono - sia concreti che visualizzati - una profusione di loti dai mille petali, che (ci) affasciano tutti: sono gli oggetti d'offerta che provengono dalle pure virtù del samsāra e del nirvāṇa. Vi sono fiori che mettono allegria dovunque: sono le virtù mondane e sopramondane mie e altrui che provengono dalle (nostre) tre porte. Centomila fragranze si diffondono (dappertutto) come le offerte di Samantabhadra. E come frutti ci sono i Tre Addestramenti, i Due Stadi e i Cinque Sentieri.

Questo piacevole giardino offro per compiacervi, oh venerabili Guru!

E' l'offerta della *nostra pratica*, cioè delle nostre **virtù pure** (bontà e qualità positive) sotto forma di un piacevole giardino (o boschetto) sulle rive del mare.

a) Tre Porte:
cfr. 14.

b) Samantabhadra:
vedi il v. 9.

c) Tre Addestramenti :
il Triplice Addestramento è quello che riguarda la moralità (evitare le 10 azioni negative), la meditazione (sia stabilizzante che analitica) e la saggezza (comprensione della Vacuità). Cfr. v. 21 e 82.

d) Due Stadi :
sono quelli di Generazione e di Perfezionamento, nei quali è suddiviso l'anuttarayogatantra (la più alta delle 4 classi del tantra) :

--*stadio di Generazione (o di Sviluppo) :*

mediante varie sequenze rituali, in questa fase si visualizza se stessi come una particolare divinità e si sviluppa l' "orgoglio divino" di essere quella divinità immaginata ;

--*stadio di Perfezionamento (o Completamento) :*

in questa fase (che è il seguito dello stadio precedente) il praticante incanala le energie sottili (prāṇa : v. 12 c4) nella nāḍī centrale (avadhūti), dove le dissolve con la forza della meditazione : arriva così a far sorgere la Grande Beatitudine, che verrà utilizzata per poter meditare sulla Vacuità con la massima intensità e chiarezza. La fusione di tale Beatitudine e Vacuità in modo non dualistico è lo stato di perfetta

buddhità. Lo Stadio di Completamento si divide in 6 parti: l'isolamento del corpo, quello della parola, quello della mente, il Corpo Illusorio, la Chiara Luce, lo stato di unità di Chiara Luce e Corpo Illusorio (v. 105).

e) Cinque Sentieri :

la via spirituale per l'Illuminazione è suddivisa - diciamo così - in 5 segmenti, che sono detti "sentieri". Pertanto :

1. quando si genera bodhicitta (v. 4) si entra nel "sentiero dell'accumulazione", nel quale si sviluppa poi la "quiete mentale" (śamatha) ;

2. nel "sentiero di preparazione" si perfeziona la "profonda visione penetrativa" (vipaśyanā), di modo che

3. nel "sentiero della visione" si raggiunge - durante la meditazione - una pura comprensione non-concettuale della Vacuità : a questo punto si entra nella 1^a delle 10 bhūmi (o livelli spirituali del bodhisattva) ;

4. durante il "sentiero della meditazione" si continua a meditare al fine di eliminare tutti gli ostacoli che impediscono di vedere la Vacuità in ogni momento ;

5. sul "sentiero del non-ulteriore apprendimento" si raggiunge la buddhità.

34.

Offro un infuso di tè cinese, dal vivace color zafferano e dal delicato aroma, impregnato di cento sapori. E esso, con i 5 uncini, le 5 lampade e così via, è purificato, trasformato ed accresciuto fino a (diventare) un mare di nettare.

Questa strofa si riferisce alle offerte *interne* (8a).

a) Tè cinese:

si tratta di un tè di finissima qualità.

b) Cento sapori:

v. la strofa 29.

c) I 5 "uncini" e le 5 "lampade" costituiscono l'offerta *interiore* ai guru-radice, ai guru del lignaggio, agli yi-dam, ecc.

Gli uncini e le lampade sono rispettivamente le 5 carni e i 5 nettari²⁷ e rispettivamente indicano il conseguimento delle siddhi e il fatto che le siddhi sono illuminate: le 5 lampade costituiscono i fattori di maturazione per il Corpo illusorio (v. 105), e in tal modo eliminano l'oscurità degli esseri senzienti.

35.

Vi offro anche consorti, ardenti di vibrante giovinezza, esperte nelle 64 arti dell'amore, dal corpo snello, una schiera di Dākinī nate da un luogo, nate da un mantra e (nate) simultaneamente, dall'aspetto bello e leggiadro.

²⁷ Che il v.58 definisce genericamente "ingredienti".

Questa è l'offerta *segreta* (8a): essa fa sperimentare la grande beatitudine.

a) le 64 arti dell'amore :

per far sorgere la beatitudine che serve a comprendere meglio la Vacuità, una "consorte tantrica" - oltre ad aver ottenuto un particolare stadio di realizzazione interiore - dovrebbe saper provocare un orgasmo estatico che si accompagna ad un livello di coscienza più sottile e potente. A tal fine, dovrebbe essere esperta nei 64 modi di fare all'amore (descritti nel trattato indiano del Kāmasūtra di Vātsyāyana e nella successiva letteratura tibetana).

b) Dākinī nate da un luogo, da un mantra e nate simultaneamente :

per l'anuttarayogatantra le dākinī (v. 13) sono:

--"nate da un luogo" o dākinī mondane, praticanti dei tantra: pur avendo l'aspetto di donne comuni, possiedono particolari caratteristiche che le qualificano alla pratica dei tantra. In particolare, sono quelle consorti (yoginī) - dotate di un corpo fisico ordinario - nate e residenti in uno dei 24 pīṭhasthāna ('luoghi di potere spirituale', cioè località sacre dell'India e del Tibet perchè sede o santuario d'una deità tantrica : ad es., il Paese di Oḍḍiyāna),²⁸

--"nate da un mantra" : sono consorti che hanno ottenuto la comprensione intuitiva della Vacuità (cioè sono degli āryabodhisattva, v. 21) e sono progredite nella pratica tantrica dello Stadio di Generazione (v. 33 b)²⁹ ;

--"nate simultaneamente (o spontaneamente)" o "innate" : sono quelle che hanno realizzato lo "Stadio di Completamento" (v. 33 b) dalla Chiara Luce Effettiva in avanti e quindi sono manifestazioni di buddha che appaiono agli esseri in aspetto femminile.

Le dākinī vengono definite "messaggere" nel senso di consorti che ispirano e favoriscono il progresso sul Sentiero.

36.

Vi offro la Grande Saggezza simultanea alla Beatitudine, priva di ostruzioni, la vacua sfera di tutte le cose, libera da concettualizzazioni di vera esistenza, indivisibile e spontanea, aldilà delle parole, dei pensieri e delle espressioni, la suprema Bodhicitta Ultima.

Mediante l'unione con la consorte del v.35, si sperimenta una saggezza libera da ogni oscurazione e una beatitudine simultanea che è inseparabile dalla vacuità. Nella presente strofa si offre dunque *l'indivisibilità (o unione) della saggezza con la beatitudine*: la loro integrazione costituisce uno stato mentale che va aldilà di ogni descrizione.

Sia in questa strofa sia nel v.52 si parla della "bodhicitta ultima" (cioè la saggezza che conosce la vacuità pervadente ogni cosa e che non conosce le ostruzioni dei livelli grossolani della coscienza) che è simultanea ed inseparabile dalla beatitudine. Ma mentre qui noi la offriamo al Guru, nella strofa 52 si afferma che essa è una qualità del Guru stesso, che la personifica e la incarna.

Bodhicitta ultima:

²⁸ Oppure : che hanno ottenuto la realizzazione dello Stadio di Generazione.

²⁹ Oppure : che si trovano al livello dei "tre isolamenti" e del "corpo illusorio" dello Stadio di Completamento.

dei due tipi di bodhicitta qui si tratta della “bodhicitta ultima o assoluta”: vedi v.4.

37.

Vi offro svariate e diverse medicine efficaci per eliminare le 424 malattie delle illusioni e (offro) me stesso come servitore al fine di compiacervi. Vi prego di tenermi al vostro servizio fintanto che dura lo spazio!

Qui l’offerta riguarda sia i *farmaci* necessari per combattere le 424 malattie³⁰, sia il fatto di *porsi al servizio dei Guru*.

La medicina tibetana registra 4 principali malattie: quelle di “aria” (ad es., i disturbi nervosi), di “bile” (ad es., i disturbi digestivi), di “flegma” (ad es., l’artrite o la t.b.c.) e di una mescolanza di questi 3 “umori”, da ciascuna delle quali deriva un centinaio di altre malattie.

Gli “umori” sono le potenzialità o capacità degli elementi “aria, fuoco, terra/acqua” (v. 12 c2) di svolgere una certa funzione nell’organismo psico-fisico: in altre parole, gli elementi si esprimono nel corpo umano attraverso gli “umori”. Questi sono energie fisiche che hanno le medesime caratteristiche degli elementi corrispondenti. La malattia sorge quando si verifica uno squilibrio tra gli “umori”.

3. LA CONFESSIONE

Ultimate le offerte, qui si ha la confessione, 3° punto della preghiera in 7 rami.

38.

Davanti agli occhi di coloro che hanno grande compassione confesso con una mente piena di rincrescimento qualsiasi azione negativa e dannosa che da un tempo senza inizio io abbia commesso, che io abbia spinto gli altri a commettere o della quale mi sia compiaciuto, e faccio voto di non commetterla mai più.

Confesso:

la confessione consiste nei “quattro poteri oppositori”: rendersi conto dell’azione negativa commessa, provare rincrescimento, proporsi di non ripeterla, purificarla mediante la presa di rifugio e la recitazione del mantra di Vajrasattva.

4. IL RALLEGRARSI

Questo è il 4° punto della preghiera in 7 rami, il rallegrarsi.

39.

³⁰ Per altre versioni, sono 404.

Benché tutti i fenomeni manchino - come un sogno - di intrinseca esistenza, noi ci rallegriamo sinceramente della felicità e della gioia di tutti gli esseri ordinari e degli Ārya e di qualsiasi pura virtù (che sia stata creata).

Ārya:

vedi il v. 21.

5. LA RICHIESTA DI INSEGNAMENTI

Questo è il 5° punto della preghiera in 7 rami, la richiesta di far girare la ruota del Dharma, cioè di dare insegnamenti.

40.

Possa la pioggia del vasto e profondo Dharma cadere da 100.000 nuvole gonfie di sublime Saggezza e Compassione per nutrire, sostenere e ingrandire il giardino di gelsomini del beneficio e della beatitudine di questi esseri illimitati!

In questa strofa si auspica che il Dharma (paragonato alla pioggia, v. 65) - che proviene dalla saggezza e dalla compassione (assimilate alle nuvole) - porti beneficio e beatitudine a tutti gli esseri (simili ad un giardino di gelsomini).

Pioggia:

nei vv. 63 segg. vi sono altre similitudini della “pioggia”.

6. LA SUPPLICA DI NON ENTRARE IN NIRVĀṆA

Questo è il 6° punto della preghiera in 7 rami, cioè la supplica ai buddha, ai bodhisattva e al nostro guru di vivere a lungo e di non entrare in nirvāṇa.

41.

Benché il vostro corpo di vajra non sia soggetto né a nascita né a morte, ma sia il ricettacolo del possente sovrano, lo Stato di Unità (di Vajradhara), vi prego di rimanere per sempre - in conformità ai nostri desideri - senza passare aldilà della sofferenza sino alla fine del saṃsāra.

a) Corpo di Vajra :

il “corpo di diamante” è il nirmāṇakāya (v. 18) nel suo aspetto di esperienza reale (e non solo considerato come forma esterna di apparenza) in cui i Tre Kāya coesistono e

sono sperimentati simultaneamente, ossia come purificazione ed integrazione di tutti gli elementi della nostra personalità.

b) Unione :

per “Unione” (yuganaddha, zuṅ-‘jug) si intende l’unità inseparabile di Beatitudine e Vacuità (v. 8 c) che si manifesta nel Corpo di Vajra con tutti i segni caratteristici di un buddha (v. 12).

Nel v. 42 è definita “Unione di Vajradhara” : sinonimo di “Stato di Vajradhara” o perfetta buddhità (v. 54 c).

c) Vi prego:

la preghiera è rivolta alle figure del Campo dei Meriti (v.9).

d) Passare aldilà della sofferenza:

significa “entrare nel nirvāṇa”, cioè in una condizione che si trova aldilà della sofferenza samsarica.

7. LA DEDICA DEI MERITI

Questo è l’ultimo punto della preghiera in 7 rami, la dedica dei meriti a tutti gli esseri senzienti.

42.

Dedichiamo l’insieme delle pure virtù così create affinché quei venerabili Guru che possiedono le tre gentilezze ci possano proteggere inseparabilmente in tutte le nostre esistenze e noi possiamo conseguire lo Stato di Unità di Vajradhara.

a) Tre gentilezze:

vedi sub 10.

a) Stato di unità di Vajradhara:

vedi i vv. 10 e 41.

A questo punto si può inserire il dMigs-brtse-ma³¹ in una delle seguenti versioni:

a) in 9 versi:

«Vajradhara, fonte di ogni realizzazione, signore di saggi;
Avalokiteśvara, immenso tesoro di compassione che non si afferra all’esistenza inerente;
Mañjuśrī, signore dell’immacolata saggezza;
(Vajrapāṇi,) signore del segreto che distrugge tutti i padroni dei Māra;
Sumatikīrti, gioiello della corona dei saggi del Paese delle Nevi,
a te, Guru Buddha, personificazione dei Tre Oggetti di rifugio,
inoltre richieste mostrando rispetto con le mie tre porte.

³¹ Si tratta originariamente di una lode che Tzoṅ-kha-pa aveva rivolto al suo maestro Red-mda'-ba gZon-nu bLo-gros, ma che questi riscrisse a sua volta indirizzandola al suo discepolo ritenendo che fosse maggiormente applicabile a costui che non a se stesso.

Ti prego, concedimi la tua energia ispiratrice affinché io possa maturare e liberare me stesso e tutti gli altri.
Ti prego, concedimi le realizzazioni comuni e supreme»

b) in 5 versi:

«Tu sei Avalokiteśvara, grande tesoro di compassione senza oggetto³²,
e Mañjuśrī, maestro di saggezza immacolata,
come pure il Signore dei Segreti³³, distruttore di tutte le orde dei māra.
Oh, Tzoñ-kha-pa, gioiello della corona dei saggi del Paese delle Nevi,
Sumatikīrti, ai tuoi piedi faccio delle richieste.»

Dopo di che, si può recitare il mantra di Guru Padmasambhava.

F. LE PREGHIERE DI RICHIESTA

a] Le richieste delle strofe 43 a 45 sono fatte pensando alle buone qualità del Guru.

43.

Fonte di grande conoscenza, grande oceano di disciplina morale, ricolmo dei mucchi di gioielli del vasto apprendimento, Maestro, Secondo Buddha, dal vestito color zafferano, Sthavira, detentore del Vinaya, a te rivolgo richieste!

Ora iniziano le “preghiere di richiesta³⁴”: si tratta di preghiere per chiedere l’ispirazione per la nostra pratica del Dharma. Inizia così l’effettiva pratica della devozione al guru, cominciando col considerarne le buone qualità secondo l’*Hīnayāna*.

a) Secondo Buddha:

il Guru yoga (di cui la Guru pūjā è un aspetto) non consiste solo nella pratica della visualizzazione della divinità e nelle offerte dei 7 rami: significa piuttosto considerare il proprio guru-radice come un autentico buddha e compiacerlo seguendo i suoi consigli, il che consente di trasferire le sue realizzazioni nel nostro continuum mentale.

b) Vinaya :

è una delle 3 raccolte (Tri-piṭaka) in cui si articolano i testi sacri che contengono il Dharma degli Sthaviravāda (in pāli : Theravāda), cioè degli “Anziani”, nome attribuito ai primi discepoli del Buddha. Il Vinaya tratta della disciplina, soprattutto monastica : è un codice di comportamento, una serie di regole, create dal Buddha per guidare la comunità monastica sulla via che porta all’Illuminazione.

Le altre due raccolte sono quelle dei sūtra e dell’abhidharma.

³² Cioè, non diretta all’esistenza indipendente.

³³ Ossia, Vajrapāni.

³⁴ Sol-deb.

44.

Tu possiedi le 10 qualità che ti rendono adatto a mostrare il Sentiero dei Sugata, Signore del Dharma, che rappresenti tutti i Vittoriosi. Oh Guru del Mahāyāna, a te rivolgo richieste!

Dopo averle viste alla luce del Hīnayāna, qui si considerano le buone qualità del Guru secondo il *Mahāyāna*.

a) le 10 qualità :

le 10 qualità di un Maestro del Mahāyāna sono :

1. perfetta disciplina morale, 2. buona concentrazione, 3. una mente addestrata nella saggezza discriminativa, 4. un grado di conoscenza superiore a quella dei suoi allievi, 5. entusiasmo di aiutare gli altri, 6. vasta erudizione e completa comprensione delle Scritture (Tri-piṭaka), 7. piena comprensione della Realtà Ultima (Vacuità), 8. abilità nel parlare e nell'insegnare, 9. grande gentilezza e compassione, 10. instancabilità nell'insegnare e lavorare per i propri discepoli.

b) Vittoriosi :

analogamente al successivo termine "Sugata" ('ben andato [nella beatitudine del nirvāṇa]': cfr.49), indica i buddha.

45.

Le tue tre porte (sono) ben disciplinate; (sei) intelligente, paziente, degno di onore; senza pretese o inganni; conoscitore del Tantra e dei (suoi) rituali; dotato di quelle (altre) 10 (qualità) ed esperto nella composizione e nell'insegnamento. Oh supremo Detentore del Vajra, a te rivolgo richieste!

Qui si considerano le buone qualità del Guru secondo il *Vajrayāna*.

a) Tre porte:

vedi il v.14.

b) Dieci qualità :

oltre alle 10 qualità elencate nel v. 44, un Maestro Tantrico dovrebbe avere altri 2 gruppi di qualità :

- 1]. qualità *esterne* (per insegnare il kriyā e caryā tantra), cioè competenza :
 - nell'arte della costruzione dei mandala e nella loro visualizzazione e meditazione
 - nella stabilizzazione meditativa su un unico punto (samādhi)
 - nell'eseguire i mudrā delle mani
 - nell'arte della postura meditativa
 - nelle diverse posture delle gambe (danze rituali)
 - nelle recitazioni
 - nel rituale dell'offerta del fuoco
 - nei rituali di tutte le altre offerte

- nelle attività o rituali di pacificazione (di dispute, carestie e malattie), di accrescimento (della longevità, della conoscenza, del benessere), di controllo degli altri (influenzarli e dominarli), di eliminazione forzata di forze ed interferenze demoniache
 - nel processo di invocazione delle divinità di meditazione e del loro dissolvimento (facendole ritornare nuovamente alle loro sedi).
- 2]. qualità *interne* (per insegnare lo yoga e l'anuttarayogatantra), cioè competenza:
- nell'eliminare le interferenze meditando sui cerchi (o ruote) di protezione
 - nella preparazione dei cakra di mantra (preparare e consacrare nodi ed amuleti protettivi da indossare attorno al collo)
 - nel conferimento dell'iniziazione del vaso e dell'iniziazione segreta
 - nel conferimento dell'iniziazione della consapevolezza della saggezza e dell'iniziazione della parola
 - nella separazione dei nemici del Dharma dai loro protettori
 - nei rituali delle offerte, quali gtor-ma scolpite;
 - nelle varie recitazioni dei mantra sia verbalmente che mentalmente (cioè visualizzandoli mentre girano attorno al cuore)
 - nelle attività irate (cioè nell'eseguire rituali potenti per attirare l'attenzione di divinità e protettori della meditazione)
 - nei rituali di consacrazione di immagini e statue
 - nel fare offerte di maṇḍala, eseguire le pratiche meditative (sādhana) ed autoiniziazioni.

c) Nella composizione:

si intende "dei maṇḍala".

d) Detentore del Vajra :

è la traduzione della parola "Vajradhara" (v. 11 a).

b] Le richieste delle strofe 46 a 48 sono fatte pensando alla gentilezza del Guru.

46.

Tu indichi con precisione il buon sentiero dei Sugata agli esseri difficili da disciplinare in quest'epoca degenerata e non ammaestrati dagli innumerevoli buddha del passato. Oh compassionevole Rifugio Protettore, a te rivolgo richieste!

Qui si considera che il Guru è più gentile di tutti i buddha (Sugata).

Epoca degenerata:

è il kali-yuga, l'ultima delle 4 epoche cosmiche, quella caratterizzata dalla corruzione e dal decadimento morale, culminante nella conflagrazione finale in cui l'universo verrà distrutto. In tale epoca degenerata - nella quale prevalgono l'egoismo e la discordia - viene insegnato il vajrayāna. Vedi anche il v. 77.

47.

Ora che il sole degli insegnamenti del Saggio sta tramontando, tu compi le stesse azioni dei Vittoriosi per i numerosi esseri privi di un Rifugio Protettore. Oh compassionevole Rifugio Protettore, a te rivolgo richieste!

Qui si considera che il Guru è anche più gentile di buddha Śākyamuni, “il Saggio dei Śākya”.

48.

Anche un singolo pelo dei tuoi pori viene lodato come nostro Campo dei Meriti, superiore (persino) a tutti i buddha dei tre tempi e delle dieci direzioni. Oh compassionevole Rifugio Protettore, a te rivolgo richieste!

Qui si considera che anche i parenti, gli attendenti del guru e persino i suoi animali domestici sono un oggetto di offerta più elevato di tutti i buddha.

a) Tuoi pori:

sono i parenti, gli attendenti del guru e persino i suoi animali domestici³⁵ citati qui sopra.

b) Campo dei Meriti:

dato che non vi è alcuna differenza - dal punto di vista delle rispettive qualifiche - tra i buddha e il nostro guru, dobbiamo considerare quest'ultimo come il nostro Campo dei Meriti (v. 9), perché tramite lui possiamo fare offerte anche agli infiniti buddha.

c) Tre tempi:

vedi il v. 15.

d) Dieci direzioni:

vedi il v. 1.

c] Le richieste delle strofe 49 a 52 esprimono le qualità del Guru: esteriori, interiori, ecc.

49.

³⁵ Con altro significato i pori erano stati citati nella strofa 12.

Con i tuoi cakra adorni dei Tre Corpi del Sugata, dall'incanto di una magica rete di abili mezzi tu appari in una forma ordinaria che guida gli esseri. Oh compassionevole Rifugio Protettore, a te rivolgo richieste!

Qui si considerano le qualità *esteriori* del Guru.

a) Cakra adorni dei Tre Corpi del Sugata:

i cakra (v. 12) del guru sono caratterizzati e qualificati dai 3 aspetti della buddhità (kāya: v.18) e pertanto sono simili ad ornamenti preziosi per gli esseri senzienti.

b) Forma ordinaria:

la forma ordinaria è quella del "Corpo di Emanazione", che appare come nirmāṇakāya nel ruolo di un monaco (v. 19).

50.

I tuoi aggregati, elementi, basi sensoriali ed arti sono in realtà le divinità maschili e femminili delle 5 Famiglie di Buddha, i Bodhisattva e i Protettori Irati. Oh, essenza della Triplice Gemma, supremo Guru, a te rivolgo richieste!

Qui si considerano le qualità *interiori* del Guru.

a) aggregati, elementi, basi sensoriali ed arti :

si accenna a quanto già detto nel v. 12 e cioè che gli aggregati (skandha) hanno in realtà la natura dei Dhyānibuddha (padri), gli elementi quella delle relative Consorti (matri), le basi sensoriali quella dei Bodhisattva, le membra (o arti) quella dei Protettori Irati.

b) cinque Famiglie di Buddha :

una "Famiglia di Buddha" è composta dal Dhyānibuddha (v. 18) - che ne è il capo spirituale - e dalle divinità che nella visualizzazione emanano da esso, ossia la dea (yum) che ne costituisce la controparte femminile, i relativi Bodhisattva Trascendenti maschili e femminili, i Protettori Irati (v. 12c) e il corrispondente Maṇṣibuddha (il nirmāṇakāya : v. 18).

51.

Tu sei l'essenza di 10 milioni di cerchi di maṇḍala, che sorgono dal gioco dell'onnisciente Saggezza. Oh onnipervadente Signore di 100 Famiglie (di Buddha), principale Detentore del Vajra, Primordiale Buddha dell'Unificazione, a te rivolgo richieste!

Qui si considerano le qualità *segrete* del Guru.

a) 10 milioni di cerchi di maṇḍala :

un numero infinito di maṇḍala (v. 13 a)

b) Gioco:

mentre qui si parla del “gioco” della saggezza (v. 56), nel verso successivo si nomina quello della beatitudine.

c) Detentore del Vajra:

è la traduzione del sanscrito Vajradhara e del tibetano rDo-rje-‘chañ (v.11).

d) Unione Primordiale :

si riferisce al risultante stato di unificazione del saṃbhogakāya (del quale saṃbhogakāya il guru è la personificazione). E’ l’ “Unione di Vajradhara”, di cui al v. 41 c.

52.

Libero da oscurazioni, inseparabile dal gioco della simultanea Beatitudine, natura di ogni cosa, che pervadi tutto ciò che si muove o che permane, privo di inizio e di fine, Samantabhadra, tu sei in realtà la Bodhicitta Ultima. A te rivolgo richieste!

Qui si considerano le qualità *della Vacuità* del guru, dal punto di vista della sua natura di dharmakāya. In proposito, si veda il v. 36.

a) Libero da oscurazioni:

la saggezza assoluta - che ha per oggetto la Vacuità - è libera da oscurazioni (v. 89 e 54) che la ostacolano.

b) Samantabhadra:

il guru viene definito “Samantabhadra”, cioè “totalmente buono”, perché personifica la verità assoluta, mediante la quale tutti gli esseri senzienti possono raggiungere la buddhità.

d] Richiesta speciale:

53.

Tu sei il (mio) Guru, tu sei il (mio) Yi-dam, tu sei le (mie) Ḍākinī e i Dharmapāla. Da ora fino alla (mia) Illuminazione non cercherò altro rifugio diverso da te. In questa vita, nel bar-do e anche al termine delle mie vite, trattienimi col gancio della tua compassione, salvami dalle paure del saṃsāra e del nirvāṇa, concedimi i poderosi conseguimenti, sii il mio compagno fedele e proteggimi dalle interferenze!

[ripetere 3 volte]

Lo yi-dam, i dharmapāla e le ḍākinī non sono - in realtà - entità separate dal nostro guru-radice, ma solo sue manifestazioni.

Poderosi conseguimenti:

si tratta delle siddhi: poteri e facoltà straordinari, sviluppati con la pratica dello yoga, del Dharma e della meditazione. Si distinguono in :

a) comuni o ordinari :

poteri magici e facoltà supernormali che sono legati al mondo fisico e alla materia (e che servono per realizzare scopi mondani), quali quelli di passare attraverso i muri e le montagne, di diventare invisibili, di camminare sull'acqua, di volare in cielo, di avere poteri di trasformazione, di assumere l'aspetto di un giovane nel caso si sia vecchi, di ottenere qualsiasi desiderio, di avere un udito extrasensoriale (chiarovisione), di essere chiaroveggenti, ecc. Tali qualità dovrebbero essere usate non a fini egoistici, ma per aiutare gli esseri senzienti (dal che si possono accumulare vasti meriti) ;

b) supremo:

è quello del mahāmudrā: l'ottenimento dello stato di buddha o raggiungimento della buddhità tramite l'identificazione rituale tantrica.

Sulle siddhi cfr. anche i vv. 62, 64, 68, 74 e 103 c).

e] La benedizione delle 4 iniziazioni:

54.

Per il potere di questa triplice richiesta, dai cakra di corpo, parola e mente del mio Guru raggi di nettare di 3 colori - bianco, rosso e blu scuro - scaturiscono l'uno dopo l'altro e poi tutti assieme. Si assorbono nei miei 3 cakra l'uno dopo l'altro e poi tutti assieme, purificando le 4 oscurazioni e imprimendo le 4 iniziazioni. Io ricevo i 4 Corpi (di un buddha). Una replica del mio Guru si dissolve gioiosamente in me, che vengo benedetto da energia ispiratrice.

Qui si tratta del ricevere le 4 iniziazioni: del vaso, segreta, della conoscenza della saggezza, della parola. La procedura è la seguente: dalle 3 sillabe OM ĀH HŪM poste ai 3 cakra (v.12 c4) del guru si emanano uno dopo l'altro raggi di luce e flussi di nettare bianchi, rossi e blu, che entrano nei corrispondenti cakra del nostro corpo, purificando le rispettive negatività, e così riceviamo le prime 3 iniziazioni. Poi, quando i 3 raggi di luce si dissolvono tutti assieme contemporaneamente dentro di noi, riceviamo la 4ª iniziazione. In seguito, un duplicato del guru si dissolve dentro di noi con grande gioia.

a) cakra :

sono i "centri" (v. 12 c4) della testa, della gola e del cuore.

b) le 4 oscurazioni :

sono le azioni non virtuose create col corpo (uccidere, rubare, tenere un comportamento sessuale scorretto), con la parola (mentire, offendere, calunniare, fare

chiacchiere inutili), con la mente (cupidigia, malignità, idee errate) e contemporaneamente con corpo, parola e mente insieme.

c) le 4 iniziazioni :

le 4 iniziazioni dell'anuttarayogatantra sono quelle del vaso, quella segreta, quella della saggezza e quella della parola - che purificano i 4 tipi di azioni negative viste alla precedente lettera b) e che creano la potenzialità per ottenere in futuro, al momento del frutto, i 4 kāya (v. 18): cioè rispettivamente il nirmāṇakāya, il sambhogakāya, il dharmakāya e lo svabhāvikakāya (che è l'integrazione dei 3 kāya precedenti o Corpo di Unione di Vajradhara).

A questo punto si possono inserire le seguenti richieste al Guru, che figurano soltanto nella traduzione del "Lam Rim Bristol Buddhist Centre":

OM̐ ĀḤ GURU BANZA-DHARA WAGINDA SUMATI ŚASANA DHARA
SAMUDRA ŚRI BARA SABA SIDDHI HŪM̐ HŪM̐ [ripetere per 21 volte]
OM̐ ĀḤ GURU BANZA-DHARA SUMATI-KIRTI SIDDHI HŪM̐ HŪM̐
[ripetere per 21 volte]
OM̐ MUNI MUNI MAHĀ MUNAYE SOHA [ripetere 21 volte]
OM̐ ĀḤ BANZA-DHARA HŪM̐ [ripetere 21 volte]
OM̐ ĀḤ HŪM̐ [ripetere 108 volte].³⁶

Per l'accumulazione di questo merito possa io presto conseguire effettivamente (lo stato del) Signore Guru Buddha e guidare tutti gli esseri senzienti - senza eccezioni - a quello stato.

G. L'OFFERTA DELLO TSHOGS³⁷

A) CONSACRAZIONE DELLE OFFERTE

55.

OM̐ ĀḤ HŪM̐! [ripetere per 3 volte]

Riempiendo la terra, il cielo e lo spazio intermedio, nuvole di offerte esteriori, interiori e segrete e splendidi oggetti sacri di offerta si estendono aldilà della portata del pensiero.

La (loro) essenza è Saggezza; il (loro) aspetto è quello delle offerte interiori e dei vari oggetti d'offerta; la (loro) funzione è di generare - come

³⁶ "Banza-dhara" è la pronuncia tibetana di "Vajradhara".

³⁷ Se non viene fatta l'offerta dello tshogs, si deve passare direttamente al v. 84.

oggetti di godimento per i 6 sensi - la straordinaria Saggezza di Vacuità e Beatitudine.

Con questa strofa - che è identica al testo del verso 7 più il verso 8 - comincia uno speciale tipo di offerta, detta **Offerta dello tshogs**³⁸.

“Tshogs” (sansc. ‘gaṇa’) letteralmente significa “assemblea, gruppo, moltitudine”, ma qui nel contesto della dizione “tshogs-kyi khor-lo’i mchod-pa” (sansc. ‘gaṇa-cakra-pūjā’ = offerta della riunione dell’assemblea) - cioè il banchetto rituale tantrico - è venuto a significare il cibo offerto in tale banchetto.

Si tratta di una sorta di festa rituale, che si svolge in un giorno favorevole - tradizionalmente il 10° giorno del calendario lunare tibetano (giorno di Guru Padmasambhava) e il 25° (giorno della Ḍākinī). Il gruppo dei partecipanti tantrici (yogi e yoginī) medita sulla Vacuità, consacra col rituale cibi e bevande e li offre e dedica alle divinità o ai i Tre Gioielli ; segue quindi la condivisione e la consumazione di tali offerte sacramentali ; poi a volte si danza, si canta e in genere si festeggia, offrendo poesie di realizzazione ai guru, ecc.

Le offerte (frutta, dolci, ecc.) vanno gustate ed assaporate senza avidità dal nostro corpo - che dobbiamo immaginare come un maṇḍala costituito :

-dai 5 Dhyānibuddha (che corrispondono agli skandha : v. 12 c) ;

-dalle loro Consorti (che corrispondono agli elementi : v. 12 c) ;

-dai Dharmapāla (che corrispondono alle braccia e alle gambe: v.12 c)

Analogamente a noi, anche gli altri partecipanti godono del cibo³⁹, e li dobbiamo vedere non più come persone ordinarie, ma come esseri realizzati, come Ḍāka e Ḍākinī (v. 13).

Lo scopo e la funzione di fare tale offerta sono quelli di :

1. completare le due accumulazioni di merito e saggezza ;

2. purificare i veli mentali derivanti dalle emozioni perturbatrici e quelli che ostacolano l’onniscienza ;

3. farci ottenere le siddhi (realizzazioni), sia quelle ordinarie sia quella suprema (v. 53).

La carne e il vino - che sono parte integrante dell’offerta del banchetto sacro (anche se attualmente sono limitati rispettivamente ad un solo pezzettino e ad un’unica goccia) - di per sè sarebbero vietati perchè la prima presuppone l’uccisione di animali e il secondo comporta l’annebbiamento mentale : il loro uso va fatto con la consapevolezza che la vera natura della realtà è la Vacuità, trasformando mentalmente tutto nella sfera della divinità. Per cui tale uso è un simbolo sia dell’andare aldilà delle limitazioni, dei voti, del concetto convenzionale e dualistico di “bene e male” (dal quale non dobbiamo mai farci condizionare a livello di “verità assoluta”) sia del trasformare le negatività, il veleno e le sostanze pericolose in strumento per raggiungere l’Illuminazione.

In virtù della consumazione delle offerte da parte dei partecipanti :

a) si sviluppa nei discepoli la capacità di vedere ogni circostanza di piacere e godimento (qual è quella di gustare qui le offerte suddette) come un’occasione di contemplazione e di trovare uno stato aldilà del dualismo : in altre parole, lo scopo dello tshogs è quello di generare la consapevolezza della Grande Beatitudine e della Vacuità ;

b) si mantiene puro o - se è stato violato - si ripristina e si ristabilisce il samaya (promessa, impegno) fra discepoli e maestro da un lato e fra gli stessi discepoli dall’altro, cosicchè si raggiunge l’unione con i buddha e con le Tre Radici (Guru, Yi-

³⁸Questa sezione della Guru-pūjā è di mKhas-drub gSañs-rgyas Ye-śes, come detto nell’Introduzione.

³⁹ Lo tshogs può essere mangiato da soli o insieme ad altre persone che hanno fede nei Tre Gioielli, ma non deve essere dato agli animali né buttato in un posto sudicio.

dam, Dākinī) : e ciò al fine di ottenere le siddhi e di prevenire o pacificare gli eventuali ostacoli sul Sentiero o, più in generale, per accumulare meriti e saggezza.

Dunque, l'offerta dello tshog ha la funzione di rimediare e riparare i samaya che non siamo stati capaci di mantenere : ad es., le promesse fatte durante la cerimonia della presa di Rifugio, il voto del bodhisattva, gli specifici impegni assunti con un'iniziazione, il legame spirituale col Lama che l'ha conferita e il vincolo interiore con la divinità a cui essa si riferisce.

56.

E-MA-HO! nel grande gioco della Saggezza tutti i luoghi sono un campo di Vajra e tutte le strutture sono maestosi palazzi di Vajra. Oceani di nubi di offerte di Samantabhadra si addensano.⁴⁰

Nella visualizzazione, questo mondo ordinario e samsarico viene trasformato in un ambiente puro, positivo ed attraente, dove tutto va concepito come divino svago, come un gioco del Dharmakāya (cioè quale manifestazione della suprema saggezza [jñāna] di un buddha, saggezza che comprende la Vacuità). Così, ogni cosa è considerata e sperimentata come intrinsecamente perfetta, sacra e bella e i luoghi sono visti come la residenza pura e straordinaria della divinità (cioè come il prezioso palazzo di un maṇḍala divino).

a) E-ma-ho !

è un'esclamazione tibetana di stupore, come l'italiano "oh !" pronunciato con tono di meraviglia ; oppure - e meglio - un'invocazione ai buddha e bodhisattva affinché conferiscano telepaticamente ai discepoli la loro grazia e guida divina.

b) Gioco della Saggezza:

vedi i vv.11 e 51.

c) Vajra:

per il simbolismo del vajra, vedi il v. 116.

Va anche ricordato che in certi riti si visualizzano muri (o padiglioni) fatti da moltissimi vajra, così fittamente affiancati da renderli impenetrabili e duri, a protezione del meditante.

d) Samantabhadra :

cfr. v. 9.

57.

⁴⁰ Le strofe dal 56 al 62 - che non risultano nella traduzione del "Lam Rim Bristol Buddhist Centre" né in quella del "Gyuto Vajrayana Center" - sono state desunte da "La Guru Pugia", citata nella bibliografia.

Gli oggetti sono tutti impregnati di quanto vi è di desiderabile. Tutti gli esseri sono autentici Vīra e Virinī. Non esiste nemmeno la parola “impurità” o “difetto”; non c’è che infinita purezza.

Continuando l’esposizione della strofa precedente, i nostri mezzi, godimenti ed oggetti desiderabili (es. cibi e bevande) sono visti quali cose sacre da offrire a un buddha o come le alte qualità di cui è dotato un buddha.

Inoltre, ogni essere è considerato un nostro compagno divino, un buddha, un bodhisattva o un ḍāka (perchè siamo consapevoli del valore e positività della sua esistenza dotata delle qualità e capacità di un buddha potenziale, che è qui per aiutarci a realizzare l’Illuminazione).

Vīra e vīrinī :

la dizione è sinonimo di “ḍāka e ḍākinī” (v.13 c)

58.

HŪM! da uno stato di Dharmakāya, in cui ogni concettualizzazione è stata placata; su un vento turbolento e un fuoco ardente, sopra un treppiedi di tre teste umane, ĀḤ, dentro un’idonea kapāla, OM, gli ingredienti appaiono luminosamente uno dopo l’altro.

Le tre strofe 58, 59 e 60 sintetizzano il procedimento per la consacrazione (o benedizione) delle offerte interiori (v. 8 a).

Dopo che queste sono state purificate, si visualizza che esse vengono dissolte - insieme a tutti i fenomeni - nella sfera della Vacuità, da cui appare successivamente il “maṇḍala dell’aria”, sopra il quale sorge a sua volta il “maṇḍala del fuoco”; sopra di questo appaiono 3 teste umane che formano un treppiede. Aldisopra di questo appare una kapāla (coppa a forma di teschio), dentro la quale si visualizzano :

- 5 sillabe che si trasformano in escrementi, sangue, sperma, midollo e urina. Queste sostanze sono dette “*i 5 nettari*” (amṛta) : esse sono l’essenza dei 5 Dhyānibuddha (v. 18), ossia le 5 Saggezze trascendentali ;
- altre 5 sillabe che si trasformano in altrettanti tipi di carne : di toro, di cane, di elefante, di cavallo e di uomo. Queste sostanze sono dette “*le 5 carni*” : esse sono l’essenza delle 5 Consorti dei Dhyānibuddha.

Ora, nel nostro cuore è posta una sillaba HŪM, dalla quale si emana della luce che raggiunge il suddetto “maṇḍala dell’aria”, ne smuove l’aria, che soffiando fa avvampare il fuoco dell’altro maṇḍala, cosicchè tutti gli ingredienti della kapāla (nettari e carni) si sciolgono e bollono, mescolandosi tra loro.

Aldisopra della kapāla vi sono le tre sillabe OM ĀḤ HŪM (v. 7), da cui si emanano fasci di raggi di luce che - come uncini - attirano a sè da ogni punto dell’universo tutti i buddha delle 10 direzioni (cioè il ‘corpo di vajra’), la pura facoltà della parola suprema (cioè la ‘parola di vajra’) e la suprema saggezza della loro mente (cioè la ‘mente di vajra’). Dopodichè le 3 sillabe cadono dentro nella kapāla e vi si disciolgono, purificando tutti i difetti degli ingredienti contenutivi, trasformandoli in nettare di saggezza trascendentale ed aumentandoli in grande quantità.

Questo vasto oceano di nettare simboleggia tutto quello che si può desiderare : esso viene offerto per compiacere le deità, che - soddisfatte e saziate dal goderne la

magnificenza - ci daranno le benedizioni necessarie per ottenere le realizzazioni spirituali a cui aspiriamo.

I 5 nettari e le 5 carni sono sostanze che - nel loro aspetto esteriore - sono impure e proibite agli esseri ordinari. Ma quando quegli ingredienti vengono consacrati, cioè usati come sostanze sacramentali nel rito (in cui il fuoco li scioglie in liquido e li trasforma in nettare) essi ci appaiono puri nella loro essenza (come infatti lo sono per natura) e simboleggiano i nostri 5 skandha e i nostri stati mentali a livello samsarico (illusioni, attaccamenti, ecc.) che ritrovano il proprio stato di purezza originaria dopo una trasmutazione, cioè che si trasformano nelle 5 Saggezze divine ricche di beatitudine (che è la natura caratteristica dei 5 Dhyānibuddha e delle loro Consorti).

E' uno degli impegni (samaya) tantrici quello di abituarsi alle cose più disgustose e repellenti per sviluppare l'idea che in assoluto non esiste nè bene nè male, nè bello nè brutto, e che occorre raggiungere nei riguardi di tutte le cose uno stato di assoluta uguaglianza ed equanimità.

59.

Poste su di essi sono le sillabe OM̐ ĀḤ HŪM̐, ognuna splendente di un brillante colore. Con l'incremento del vento, il fuoco arde, gli ingredienti si sciolgono e dal loro bollire emanano copiosi vapori.

60.

Dalle tre sillabe si irradia, nelle dieci direzioni, una profusione di raggi luminosi che riportano i tre vajra insieme a nettare. Questi si dissolvono ad uno ad uno nelle tre sillabe che in seguito si sciolgono in nettare e si mescolano con gli ingredienti, purificandoli, trasformandoli e accrescendoli, E-MA-HO, divenendo così uno splendido oceano di tutto ciò che si può desiderare.

OM̐ ĀḤ HŪM̐ [ripetere per 3 volte]

61.

Oh schiere di Guru-radice e del lignaggio, di Yi-dam, di deità, Tre Gioielli del Rifugio, Vīra, Ḍākinī, Dharmapāla e Protettori, chiedo a voi - che siete della natura della compassione - di apparire e giungere in questo luogo di offerta.

a) Vīra e Ḍākinī :

la dizione è sinonimo di “ḍāka e ḍākinī” (v. 13 c).

c) Dharmapāla:

vedi il v. 12.

62.

Ponete i vostri piedi radiosi saldamente su questo elegante trono, formato da gioielli, tra un oceano di offerte esteriori, interiori e segrete. Concedete a noi, che cerchiamo la suprema realizzazione, i poderosi conseguimenti che desideriamo.

a) Offerte esteriori, interiori e segrete:

vedi 8a.

b) Poderosi conseguimenti:

vedi 53.

B) PRESENTAZIONE DELL'OFFERTA DELLO TSHOGS.

63.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di Guru-radice e del lignaggio.

OM̐ AH̐ HŪM̐! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di far cadere una gran pioggia di benedizioni!

a) benedetto da samādhi, mantra e mudrā :

--samādhi : in generale, è un profondo stato di concentrazione, in cui la mente è totalmente focalizzata nell'assorbimento univoco sull'oggetto di meditazione, cosicchè quest'ultimo e la mente stessa del praticante sono una cosa sola.

Nel presente procedimento per benedire (consacrare) le offerte esteriori, il samādhi consiste nel concentrarsi visualizzando che dalla sillaba HŪM̐ posta al nostro cuore (vv. 7 e 58) vengono emanate delle Ḍākinī irate, che eliminano ogni interferenza (quali gli spiriti, ecc.) dalle offerte stesse - per poi tornare a riassorbirsi nella suddetta sillaba ;

--mantra : in generale, sono formule sonore - composte da una o più sillabe o parole sanscrite - che rappresentano in modo fonetico la divinità a cui sono associate, cioè sono l'espressione - attraverso il suono - dell'essenza di una particolare divinità, di cui racchiudono le qualità e i poteri. La funzione principale dei mantra è quella di evocare e far apparire la deità nella meditazione, nonchè - quando sono recitati ripetitivamente - quella di attivare l'energia e l'influenza spirituale della deità stessa che purificano la nostra mente e ne ridestano le positive potenzialità subconscie.

Nel presente procedimento di consacrazione, il mantra viene recitato per infondere l'energia trasformatrice negli ingredienti delle offerte. Esso - a seconda dei tantra - può essere OM̐ VAJRA AMṚTA KUṆḌALI HANA HANA HŪM̐ PHAṬ, OM̐ KANDAROHĪ HŪM̐ HŪM̐ PHAṬ, ecc. ;

--mudrā : in generale, si tratta di un gesto rituale esoterico compiuto con una o con entrambe le mani e con le dita, che produce effetti psichici non dissimili da quelli dei

mantra, in quanto aiuta a raggiungere stati superiori di coscienza, evoca potenze spirituali e dota l'operatore di poteri soprannaturali.

In questo procedimento di consacrazione, il mudrā appropriato consiste nel gesto di spruzzare il nettare sulle offerte esteriori.

b) oceano di nettare :

è quello descritto nel v. 60.

c) pioggia:

cfr. il v.40.

64.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di Yi-dam col vostro seguito.

OM̐ ĀḤ HŪM̐! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di far cadere una gran pioggia di poderosi conseguimenti!

Poderosi conseguimenti:

si tratta delle siddhi (cfr.53).

65.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di preziosissimi Gioielli (di Rifugio).

OM̐ ĀḤ HŪM̐! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di far cadere una gran pioggia di santo Dharma!

Pioggia di santo Dharma:

vedi il v. 40.

66.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di Dākinī e Dharmapāla.

OM̐ ĀḤ HŪM̐! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di far cadere una gran pioggia di azioni virtuose!

a) Dākinī:

vedi i vv.13 e 35.

b) Dharmapāla:

vedi il v. 12.

67.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di esseri senzienti, (già nostre) madri.

OM̐ ĀḤ HŪM̐! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di eliminare le illusorie apparenze e le (relative) sofferenze!

[ripetere i punti dal 63 al 67 per 3 volte]

(Relative) sofferenze:

le nostre sofferenze derivano dal considerare reali le apparenze che si manifestano nel saṃsāra.

C) OFFERTA DELLO TSHOGS AL MAESTRO CHE PRESIEDE

68.

E-MA-HO! Guarda, Signore! (qui vi è) un gran cerchio di tshogs. Tu hai seguito le orme dei Sugata e (quindi) sei la fonte di tutti i poderosi conseguimenti: comprendendo ciò, oh grande Vīra - che hai abbandonato la mente concettualizzante - ti invito a godere continuamente di questo cerchio di tshogs! A-LA-LA HO!

a) Un gran cerchio di tshogs:

cioè, un gran mucchio di offerte.

b) Sugata:

vedi v. 44.

c) Poderosi conseguimenti:

le siddhi (v.53).

d) Vīra:

“eroe”, v. 13 c):

e) A-la-la ho :

è un'esclamazione tibetana di approvazione: “molto bene!”.

D) LA RISPOSTA DEL MAESTRO

69.

OM̐, mi visualizzo come Guru/Yi-dam, dalla natura inseparabile dai Tre Vajra; ĀḤ, questo nettare di incontaminata saggezza; HŪM̐, senza allontanarmi dal(lo stato di) bodhicitta, lo assaporo per soddisfare le divinità che risiedono nel mio corpo. A-HO MAHĀ SUKHA!

[si gusta lo tshogs]

a) Tre Vajra :
cfr. v. 7.

b) A-ho mahā-sukha ! :

“benvenuta, grande beatitudine !”. Si tratta della suprema beatitudine (v. 8 c) che proviene dall’unione di prajñā e upāya (la saggezza da un lato e la compassione attiva e l’amore altruistico dall’altro) e dall’unione dei poli opposti incarnati nel dualismo.

CANZONE DELLA REGINA DELLA PRIMAVERA.

Questa canzone (detta anche “Un canto per stimolare i cuori delle Dākinī”) - di Chang-kya Dor-je Chang - è stata rivelata a rJe Tzoṅ-kha-pa dalle Dākinī (v. 13) e viene cantata per richiedere le realizzazioni (siddhi) ed essere portati alla loro Terra Pura (v. 106).

La Regina della Primavera è Vajrayoginī (rDo-rje rNal-‘byor-ma), la dākinī più importante, un yi-dam (v. 1a) dal corpo di color rosso, col volto dotato di tre occhi e rivolto al cielo, che tiene con la mano destra una mannaia e con la sinistra una kapāla (coppa a forma di teschio), e danza schiacciando il petto di un essere umano prostrato, mentre nella piegatura del gomito sinistro regge il khaṭvaṅga (il lungo bastone tantrico).

««HŪM̐ !

a voi tutti Tathāgata, Vīra e Yoginī, Dāka e Dākinī⁴¹, rivolgo questa richiesta :
o Heruka⁴², che gioisci della suprema beatitudine⁴³ e ti accompagni alla signora inebriata dall’estasi, per favore, unisciti alla beatitudine simultanea (alla vacuità)⁴⁴, godendo in conformità al rituale.

Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.

⁴¹ Su questi termini, vedi vv.9 e 13.

⁴² Si tratta di Cakrasaṃvara, l’heruka (v. 13) per eccellenza, uno yi-dam che è il consorte di Vajrayoginī.

⁴³ Per la beatitudine, cfr. il v. 8 b).

⁴⁴ Beatitudine innata.

O assemblea di immacolate Dākinī, proteggeteci con amorevole compassione e concedeteci tutte le realizzazioni⁴⁵ !

HŪM !

a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Dāka e Dākinī, rivolgo questa richiesta :

con la mente pienamente eccitata dalla grande beatitudine e col corpo che danza con movimenti ritmati, per favore offri alla schiera delle Yoginī la grande beatitudine (che deriva) dal divertirsi nel loto della mudrā⁴⁶.

Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.

Possano schiere di immacolate Dākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !

HŪM !

a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Dāka e Dākinī, rivolgo questa richiesta :

oh affascinante Protettore⁴⁷, oh schiera di Dākinī, danzando con passo leggiadro e tranquillo venite qui davanti a me per benedirmi e concedermi la grande beatitudine simultanea (alla vacuità).

Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.

Possano schiere di immacolate Dākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !

HŪM !

a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Dāka e Dākinī, rivolgo questa richiesta :

voi che possedete le qualità della grande e beata liberazione, non dite che questa è ottenibile in una sola vita con pratiche ascetiche senza la grande beatitudine, ma che questa risiede nel centro del loto supremo.

Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.

Possano schiere di immacolate Dākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !

HŪM !

a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Dāka e Dākinī, rivolgo questa richiesta :

oh Yoginī, per favore sciogli(mi) rapidamente dai legami del saṃsāra mediante la beatitudine del tuo loto supremo che - benchè nata dal desiderio - non si basa sui difetti di quest'ultimo, (proprio) come un loto nato nel mezzo d'uno stagno⁴⁸.

Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.

Possano schiere di immacolate Dākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !

HŪM !

a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Dāka e Dākinī, rivolgo questa richiesta :

⁴⁵ Si tratta delle siddhi.

⁴⁶ Cioè la grande beatitudine che sorge nel "cakra delle parti segrete (guhya, gsaṅ-ba)" della consorte. Il termine "mudrā" - oltre al significato di "gesto rituale" (v. 63) - indica anche la partner (reale o solo visualizzata) che assiste lo yogi nello "stadio di completamento" aiutandolo a dissolvere il prāṇa nella nāḍī centrale (v. 12 c4) ; nonchè designa la consorte di un Tathāgata o di un Bodhisattva.

⁴⁷ Protettore del Dharma (dharmapāla).

⁴⁸ Come il magnifico fiore di un loto che emerge dalle acque di uno stagno non è contaminato dal fango in cui affonda le radici, così la beatitudine del tuo "cakra delle parti segrete" non lo è dal veleno mentale del desiderio, da cui sorge.

come sciami di api succhiano da ogni parte l'essenza del miele dai (fiori) che ne sono l'origine, per favore sazia(mi) col sapore dell'essenza del tuo loto sbocciato⁴⁹, dotato delle sei qualità⁵⁰.

Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.

Possano schiere di immacolate Dākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !»»

E) OFFERTA DELLO TSHOGS RIMANENTE

70.

HŪM°! le impure ed ingannevoli apparenze diventano pure nella sfera (della Vacuità).

ĀḤ! (ne deriva questo) nettare meraviglioso fatto di Saggezza.

OM°! esso diventa un vasto oceano di ogni cosa desiderata.

OM° ĀḤ HŪM° [ripetere 3 volte]

[si offre lo tshogs rimanente]

a) **Vacuità:**

vedi il v. 8b.

b) **Nettare:**

vedi il 10d.

c) **OM° ĀḤ HŪM°:**

vedi il v.7.

71.

HO! benedetto da samādhi, mantra e mudrā, offro il resto di questo tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato al fine di compiacervi, oh schiere di Guardiani e Protettori dei regni.

OM° ĀḤ HŪM°!

Soddisfatti dal godere di tutte queste cose desiderate, E-MA-HO! per favore, fate che gli yoga e le azioni virtuose vengano realizzati correttamente!

[si porta fuori dalla sala lo tshogs per i preta⁵¹ e i Protettori]

⁴⁹ Come già nella strofa precedente, è chiaro il gioco di parole : il loto è un fiore, ma qui a livello esoterico designa il “cakra delle parti segrete”, la cui essenza è la beatitudine.

⁵⁰ Come il sapore può essere di 6 tipi (dolce, acido, salato, amaro, aspro, astringente), così anche il “loto” possiede altrettante caratteristiche.

⁵¹ Uno dei 6 tipi di esseri samsarici: torturati dai loro stessi desideri insoddisfatti, sperimentano continua stanchezza e paura, patiscono caldo e freddo inestinguibili e soprattutto una sete e fame

Guardiani e Protettori:

vedi il v. 9.

[Le seguenti 5 strofe vanno recitate assai velocemente, mentre si suonano gli strumenti].

72.

HO! voi, ospiti che siete rimasti insieme al vostro seguito, accettate questo oceano di tshogs residuo e fate che i propagatori della preziosa Dottrina, i seguaci della Dottrina, i patroni (delle offerte) e il loro seguito,

I patroni (delle offerte) :

si tratta di coloro che patrocinano la cerimonia religiosa, finanziandone la spesa. Il termine tibetano è “yon [bdag] mchod [gnas]”.

73.

e in particolare noi yogi possiamo tutti ottenere salute, longevità, potere, gloria, fama, buona fortuna e immensi piaceri!

74.

Con le azioni della pacificazione, dell'accrescimento e così via, concedeteci i poderosi conseguimenti! oh Guardiani vincolati da giuramento, proteggeteci! aiutate(ci) con tutti i poderosi conseguimenti!

Azioni :

le “quattro azioni” divine o di un buddha sono :

1. la pacificazione: placare malattie fisiche, situazioni difficili o difetti mentali ;
2. l'accrescimento: far aumentare la ricchezza, l'intelligenza, il merito, la salute, la durata della vita, ecc. ;
3. il controllo : esercitare influenza, autorità e dominio sulla emotività e sul raziocinio o piegare gli esseri ai nostri desideri ;
4. la distruzione : eliminare in modo energico, violento e radicale le forze negative e gli ostacoli (anche al Dharma), quali la concezione di esistenza intrinseca, l'orgoglio, ecc.

Vedi anche sub v. 45 b.

75.

inesauribile. Al riguardo, possono nutrirsi solo delle offerte fatte nel corso di una cerimonia religiosa e poi inviate loro.

Preservate(ci) da una morte prematura, da malattie, demoni interferenti e spiriti maligni! fate cessare gli incubi, i cattivi presagi e le calamità!

a) **Malattie:** vedi il v.37.

b) **Demoni e spiriti maligni:**

esseri invisibili che vivono su altri piani diversi dal nostro: dèmoni, deità locali, spiriti elementari e planetari, che simboleggiano sia le forze connesse alla Terra (le forze naturali dei luoghi, degli alberi, delle montagne e degli elementi) sia gli influssi naturali dei pianeti e delle costellazioni. Tutte queste deità samsariche appaiono come esseri personalizzati, come lo sono gli esseri che popolano il mondo fenomenico: sono né più né meno reali degli altri esseri. Alcune sono esseri a metà strada tra gli dèi del mondo sensibile, gli asura (ad es., i rakṣaṣa), gli animali (ad es., i nāga) e i preta (ad es., gli yakṣa).

Il numero delle specie demoniache varia da 360 a 84.000. Si distinguono i dèmoni *esterni* che causano al praticante ostacoli di tipo esterno, dai dèmoni *interni* che provocano malattie e disturbi interni e dai dèmoni *segreti* che non sono altro che i pensieri perturbanti. Come regola generale, simbolizzano le nostre nevrosi, le nostre paure inconscie e le nostre ostruzioni spirituali.

76.

Possa il mondo essere felice, possano le buone annate e le messi aumentare, possa il Dharma fiorire, ogni felicità e beatitudine nascere ed ogni aspirazione della (nostra) mente realizzarsi!

77.

In virtù di questa ricca offerta, possa io diventare un buddha autorealizzato per il bene di tutti gli esseri; mediante la mia generosità, possa io liberare tutti gli esseri che non sono stati liberati dai buddha del passato!

Questa strofa - che non risulta nella traduzione del "Lam Rim Bristol Buddhist Centre" - è stata desunta dalle altre versioni citate nella bibliografia.

Esseri che non sono stati liberati:
vedi il v. 46.

H. LA MEDITAZIONE SUGLI STADI DEL SENTIERO

Qui ci consacra al proprio Guru vedendo in lui la radice del Sentiero che porta all'Illuminazione. In altre parole, si ricevono le sue benedizioni sviluppando la propria mente mediante la meditazione sul sentiero comprendente gli stadi del Mahāyāna (dal 78 al 102 compresi) e del Vajrayāna (dal 103 al 109 compresi).

A] GLI STADI DEL SENTIERO MAHĀYĀNA:

78.

Per il potere della mia offerta e rispettosa richiesta a voi, santi e venerabili Guru, supremi Campi dei Meriti, benedicimi, oh Protettore, radice di (ogni) benessere, affinché io abbia la tua gioiosa protezione!

I versi che iniziano col n.78 richiedono al Guru l'ispirazione a realizzare tutti gli stadi del Lam-rim, cioè del Sentiero graduale verso l'Illuminazione.

79.

Comprendendo come queste libertà e opportunità si trovano una sola volta, sono difficili da ottenere e si perdono rapidamente, benedicimi affinché io ne colga il significato essenziale, senza essere distratto dalle insensate occupazioni di questa vita.

In questa strofa e nella successiva⁵² viene esposto lo stadio della persona dalla motivazione iniziale, cioè lo scopo *inferiore* del Sentiero (avere una rinascita migliore).

Nella strofa 79 si sviluppa interesse per le vite future.

Queste libertà e opportunità :

è la perfetta rinascita umana dotata sia delle 8 libertà dagli stati che rendono difficile la pratica del Dharma sia delle 10 condizioni fortunate che sono favorevoli alla pratica stessa.

Le prime consistono nell'esser liberi dagli altri 5 tipi di rinascita samsarica, dal nutrire punti di vista errati, dalla condizione di selvaggio o incivile, dalla mancanza del pieno possesso dei nostri sensi e facoltà ; le seconde consistono nell'essere una persona umana, vivere in un Paese dove si pratica il Dharma, avere integre le proprie facoltà sensoriali, non commettere i "5 crimini atroci" (parricidio, matricidio, ecc.), aver fiducia nei Tre Gioielli e interesse per il Dharma, l'avvento di un buddha durante il nostro eone cosmico, l'avvenuta propagazione del Dharma da parte di un tale buddha, vivere in un periodo in cui il Dharma è ancora presente, l'esistenza dell'Ordine monastico, vivere in una società che ci consente di praticare il Dharma.

⁵² Per altre versioni, la strofa 80 fa parte dello scopo *intermedio* del Sentiero.

80.

Atterrito dall'ardente fuoco della sofferenza delle sfere inferiori, benedicimi affinché io prenda rifugio dal profondo del cuore nei Tre Preziosi Gioielli, mi sforzi strenuamente per evitare la non-virtù e pratici l'accumulazione delle azioni virtuose.

In questa strofa si parla di come procurarsi i mezzi per la felicità delle vite future.

Sfere inferiori :

i regni samsarici degli inferni, dei preta e degli animali.

81.

Sbattuto violentemente dalle onde delle illusioni e del karma, tormentato da molti mostri marini - le tre (specie di) sofferenza - benedicimi affinché sorga in me l'intenso desiderio di liberarmi da questo terribile, vasto, illimitato oceano del divenire.

Qui - e nella strofa successiva - è esposto lo stadio dello scopo *intermedio* del Sentiero (liberarsi dalla sofferenza del saṃsāra, ottenendo la pace del nirvāṇa).

In questa strofa si sviluppa l'interesse per la Liberazione.

a) Le tre (specie di) sofferenze :

1. la "sofferenza della sofferenza" (ad es. il mal di testa oppure il dolore per la morte di un parente) ;
2. la "sofferenza del cambiamento" (cioè il fatto che per effetto dell'impermanenza qualunque situazione piacevole si traduce, presto o tardi, in uno stato di infelicità) ;
3. la "sofferenza onnipervadente" (cioè il fatto che siamo strutturati in un modo tale da essere soggetti al dolore e all'infelicità).

b) Divenire :

letteralmente il termine "srid-pa" (sans. bhava) significa 'divenire', sinonimo di 'saṃsāra' (l'esistenza ciclica).

82.

Respingendo l'opinione che considera il saṃsāra - simile ad una prigione insopportabile - come un giardino delizioso, benedicimi affinché io mi basi sui Tre Addestramenti, il tesoro dei gioielli degli Ārya, e afferri lo stendardo della Liberazione.

Questa strofa parla di come addestrarsi per ottenere la Liberazione.

a) Un giardino (o boschetto) delizioso:

ne troviamo una descrizione nella strofa 33.

b) Tre Addestramenti Superiori :

vedi il v. 33.

c) I gioielli degli Ārya :

i “gioielli degli Ārya (“phags-pa’i nor)” sono i 7 tesori della fede, moralità, erudizione, generosità, riflessione, coscienza e saggezza. Per gli Ārya, vedi il v.21.

d) Lo stendardo della Liberazione :

è il vessillo di seta che simboleggia ed annuncia la vittoria dell'Illuminazione che trionfa sulle negatività e sulle forze del male.

83.

Riconoscendo che tutti questi esseri tormentati sono mie madri, che ripetutamente si prendono cura di me con gentilezza, benedicimi affinché io sviluppi una compassione sincera come l'amore di una madre per il suo caro figlio.

Qui, e fino al v.102 compreso, viene esposto lo stadio della persona dalla motivazione più avanzata, cioè lo scopo *superiore* del Sentiero (sviluppare le qualità del bodhisattva per diventare un buddha perfetto). Tale Sentiero, che comprende la generazione di bodhicitta (83 a 94) e la pratica delle pāramitā (95 a 102), inizia con lo sviluppo della compassione.

a) I vv. 83 a 94 compresi costituiscono una sezione in cui si medita sullo scambio di se stessi con gli altri mediante il metodo dell'Addestramento Mentale in 7 punti:

1. le pratiche preliminari (meditare sulla preziosa rinascita umana, sulla impermanenza e morte, sulle sofferenze del saṃsāra, sulla legge del karma) ;
2. lo sviluppo della bodhicitta relativa ed ultima (v. 91) ;
3. la trasformazione delle circostanze avverse nel Sentiero verso l'Illuminazione (v. 90) ;
4. integrare la pratica nella vita quotidiana mediante l'applicazione dei “5 poteri” (v. 91) ;
5. i segni che testimoniano l'avvenuto addestramento mentale (consistono nel verificarsi dei desideri espressi dal v. 83 al 94) ;
6. i 18 impegni dell'addestramento mentale (v. 92) ;
7. i 22 consigli da seguire (v. 92).

b) Inoltre, i vv. 83 e 93 si riferiscono alle 7 parti del metodo di Maitreya-Asaṅga per generare la bodhicitta :

-nel v. 83 :

1. si riconosce che tutti gli esseri senzienti sono stati nostra madre
2. ci si ricorda della loro amorevole gentilezza ;
3. si desidera ripagare tale loro gentilezza ;

-nel v. 93 :

4. si desidera che tutti gli esseri senzienti siano sempre felici (amore);
5. si desidera alleviare le loro sofferenze (compassione) ;

6. si decide di assumersi il compito di liberare gli altri senza ricorrere ad aiuto alcuno, ma facendo affidamento solo su se stessi (voto supremo o intenzione superiore);
7. desiderare in modo spontaneo e naturale di ottenere l'Illuminazione per il bene di tutti gli esseri: è l'effettiva generazione di bodhicitta.

84.

Non c'è alcuna differenza tra me e gli altri, poiché nessuno desidera la benché minima sofferenza né mai gli basta la felicità (che ha), così benedicimi affinché io renda gli altri gioiosamente felici.

Qui si sviluppa l'equanimità tra se stessi e gli altri.

85.

Comprendendo che questa cronica malattia del prendersi cura (solo) di se stessi è la causa della nostra indesiderata sofferenza, benedicimi affinché io la biasimi e ne provi risentimento e distrugga il grande demone dell'egoismo.

Qui si contemplanò i difetti dell'atteggiamento di prendersi cura solo di se stessi.

86.

Vedendo che il prendersi cura delle proprie madri e renderle felici è l'accesso alla virtù infinita, benedicimi affinché io - anche se questi esseri si levassero contro di me come nemici - li abbia più cari della mia stessa vita.

Qui si contemplanò i vantaggi e i benefici del prendersi cura degli altri.

87.

In breve, le persone infantili operano solo per il proprio tornaconto, i buddha per il beneficio altrui. Con la saggezza che comprende le differenze tra i (rispettivi) difetti e pregi, benedicimi affinché io sia capace di scambiare il sé con gli altri.

Questa strofa - e la successiva - concerne lo scambio degli atteggiamenti di curarsi di se stessi e di curarsi degli altri.

b) I (rispettivi) difetti e pregi:

cioè i difetti del primo atteggiamento e i vantaggi del secondo.

c) Scambiare il sè con gli altri :

il nostro usuale atteggiamento mentale consiste nell'ignorare e dimenticare gli altri e nel considerare noi stessi come la cosa più importante e di valore. Cambiare tale atteggiamento significa invertirne le posizioni, ponendo gli altri al posto di noi stessi e noi stessi al posto degli altri (v. 88).

88.

Prendersi cura (solo) di se stessi è l'accesso ad ogni rovina, (mentre) prendersi cura delle proprie madri è il fondamento di ogni bene. Perciò, benedicimi affinché nello yoga che scambia se stessi con gli altri io mi prenda a cuore il punto principale.

89.

Quindi, oh venerabili e compassionevoli Guru, beneditemi affinché tutte le oscurazioni karmiche e le sofferenze delle madri, esseri senzienti, maturino su di me ora, e - donando agli altri la mia felicità e le mie azioni positive - tutti possano essere felici.

[ripetere per 3 volte]

Questa strofa fa riferimento alla pratica del "Prendere e dare", descritta al v.93.

90.

Benché il mondo intero e i suoi esseri siano colmi dei frutti della non-virtù e sofferenze indesiderate si riversino (su di me) come pioggia, benedicimi affinché io usi (queste) miserevoli condizioni lungo il Sentiero considerandole come occasioni per esaurire i risultati del karma negativo.

Qui si tratta di trasformare le circostanze avverse nel Sentiero spirituale.

91.

In breve, qualunque apparenza si presenti - buona o cattiva - benedicimi affinché io la trasformi in un Sentiero per sviluppare le due Bodhicitta tramite la pratica delle cinque Forze - l'essenza dell'intero Dharma - e per prendere in considerazione solo la felicità della mente.

Qui si parla dell'applicazione delle "Cinque forze", di seguito elencate.

a) le due Bodhicitta :

cfr. v. 4 e 36.

b) le Cinque Forze :

sono le forze o poteri (stobs lña, sans. pañcabala) che consentono di ottenere la bodhicitta integrando la pratica nella vita quotidiana:

1. *l'intenzione* : è la determinazione con cui ci si prefigge di trarre vantaggio dall'opportunità di avere un prezioso corpo umano pienamente qualificato (v. 79), nel senso di volerlo impiegare per il bene altrui. In altre parole, è il proposito di impegnarsi nella pratica di bodhicitta, esercitandosi in particolare nella tecnica di scambiare noi stessi con gli altri;

2. *l'abitudine* : è il familiarizzarci ogni giorno con le qualità positive della mente, in particolare con la pratica della bodhicitta (relativa e assoluta), sforzandoci continuamente senza scoraggiarci ;

3. *il seme bianco o positivo* : è il dirigere tutte le nostre azioni (fisiche, verbali, mentali) verso la pratica delle 6 pāramitā (v. 95) anziché verso i nostri beni, i parenti, ecc. ; cioè è l'impegnarsi in azioni positive e meritevoli per incrementare la pratica di bodhicitta ;

4. *lo sradicare o la rinuncia* : è il riconoscere ogni nostro pensiero egoistico appena sorge e la sua eliminazione immediata e decisa ; e quindi è l'evitare qualsiasi azione negativa per noi e per gli altri ;

5. *la preghiera o dedica* : è il riconoscere le proprie colpe (di cui ci si deve pentire col proposito di non ripeterle) e rallegrarsi delle proprie virtù, in particolare i meriti derivanti dalla pratica della bodhicitta (da dedicare alla propria Illuminazione per liberare tutti gli altri dalla sofferenza).

92.

Benedicimi affinché io - mediante gli abili metodi derivanti dalle 4 Attività - colleghi subito gli eventi alla meditazione e - mettendo in pratica gli impegni e i consigli dell'addestramento mentale - io renda queste libertà ed opportunità veramente significative.

Qui si pone l'accento sui 18 impegni e sui 20 consigli, di seguito descritti.

a) Quattro Attività :

le "quattro attività" (sbyor-ba ži, anche tradotto con "azioni", "applicazioni", "preparazioni" o "provvedimenti") sono :

1. accumulare meriti, 2. purificare le azioni non-virtuose, 3. fare offerte (gtor-ma) agli spiriti nocivi, 4. fare offerte ai Tre Gioielli, al guru e ai Dharmapāla.

Esse trasformano le circostanze sfavorevoli in situazioni propizie alla pratica del Dharma. Sperimentare la sofferenza è un indizio che il proprio merito sta per finire :

se ne dovrebbe accumulare di più e si dovrebbe smettere di creare ulteriori cause di sofferenza. Quando arriva la sofferenza, dovremmo ringraziare gli spiriti e i Dharmapāla (v. 12 c) perchè così volgiamo la nostra mente al Dharma, e facendo affidamento sul nostro coraggio dovremmo chiedere loro di rafforzare la nostra pratica apportando ulteriore sofferenza.

b) libertà e opportunità :

cfr. v. 79.

c) gli impegni e i consigli:

sono i 18 impegni e i 22 consigli dell'Addestramento Mentale (v. 83 a).

I primi sono:

non trasgredire gli impegni relativi alla condotta morale; non compiere azioni estreme ed esagerate; non cadere nella parzialità; trasformare la nostra attitudine mentale ma all'esterno mantenere il nostro atteggiamento normale ed abituale; non parlare dei difetti altrui; non pensare a nulla che riguardi gli altri; qualunque sia il nostro difetto mentale più tenace, far qualcosa per controllarlo per primo; anche quando si pratica, abbandonare ogni speranza di avere vantaggi per noi stessi; abbandonare ogni pratica inquinata o motivazione sbagliata; non rivolgere i nostri pensieri principali ai difetti mentali; non perdersi in giochi cattivi, non vendicarsi se qualcuno ci fa un torto; non tendere imboscate a chi ci fa del male; se una persona ha fatto qualcosa di negativo o ha un grosso difetto, non insistere su ciò per farla vergognare e star male (oppure, se degli spiriti ci fanno del male, non usare metodi violenti per scacciarli); non mettere il peso di uno dzo su un bue (cioè quando si compie un grosso errore, non scaricarlo su altri); non invertire il talismano (cioè non praticare bodhicitta per liberarsi dalle influenze degli spiriti o per diventare ricco e famoso); per ottenere qualcosa, non gareggiare né contendere con gli altri, cercando di arrivare prima di loro; non far cadere un dio a livello di un demone (cioè non praticare la tecnica per lo sviluppo di bodhicitta in maniera errata, così da aumentare il nostro egoismo); non procurare sofferenza agli altri per la nostra felicità.

I consigli sono:

compiere ogni azione in modo da sviluppare il nostro altruismo; eliminare ogni difetto mentale appena sorgono nella mente; qualunque azione si compia, all'inizio generare bodhicitta e alla fine dedicare i meriti; agire e praticare con pazienza; mantenere, anche a costo della vita, gli impegni generali relativi alla pratica del Dharma e i 18 più sopra elencati; addestrarsi a combattere i tre difetti mentali principali; possedere le tre cause principali: incontrare un maestro, avere una mente ricettiva ai suoi insegnamenti, godere di circostanze favorevoli alla pratica; meditare sulle tre cose che non devono degenerare (devozione, pratica, consapevolezza); possedere i tre inseparabili (azioni meritorie di corpo, parola e mente); agire in modo puro, senza alcuna parzialità verso tutte le persone e gli oggetti; aver cura, a ogni costo, di addestrare la mente in modo esteso e profondo verso tutti gli esseri indistintamente; essere altruisti e gentili anche con quelle persone con cui ciò è più difficile perchè hanno una stretta relazione con noi (dipendenti, parenti, ecc.); non trascurare la pratica in qualunque situazione ci si trovi; praticare principalmente oggi, senza rimandare a domani; avere pazienza nel praticare il Dharma, gusto per il Dharma, compassione per chi non pratica, interesse ad insegnare il Dharma e gioire dei meriti propri ed altrui; praticare in modo regolare e non discontinuo; praticare per arrivare direttamente allo scopo principale (l'altruismo), senza perdersi in cose secondarie; prima di passare alla vera pratica di addestramento mentale, esaminare con analisi e discriminazione come quella pratica funziona; non meditare (o far del bene) con aspettative; non essere condizionati dalla propria eccessiva sensibilità (ad es., non arrabbiarsi per una piccola

provocazione); non praticare per un breve periodo, ma per tutta questa vita e le vite future; praticare senza esibirsi col desiderio di diventare famosi.

93.

Per liberare gli esseri dal vasto oceano del divenire, benedicimi affinché io realizzi l'effettiva Bodhicitta mediante la benevolenza, la compassione e il supremo desiderio, insieme al "Dare e prendere", la magica pratica collegata al respiro.

Qui si medita soprattutto sul supremo desiderio, di seguito spiegato.

a) Il supremo desiderio:

è il puro desiderio non egoistico di prender su di sé i fardelli degli altri e di assumersi il compito di liberarli senza ricorrere ad aiuto alcuno, ma facendo affidamento solo su se stessi.

b) "Dare e prendere" :

il "gton-len" è un metodo che serve a rinforzare la nostra compassione verso gli altri e a sviluppare la bodhicitta (v. 4 e 36): consiste nel praticare la meditazione immaginando - quando si inspira - di assorbire e prendere su noi stessi tutte le sofferenze del mondo e - quando si espira - di inviare a tutti gli esseri quanto di positivo noi abbiamo accumulato (meriti, virtù, ecc.).

94.

Benedicimi affinché io controlli il flusso mentale e mi sforzi di praticare di buona lena le tre moralità del Mahāyāna con l'unico Sentiero percorso da tutti i buddha dei tre tempi, i puri voti dei bodhisattva.

In questa strofa si parla dell'assunzione dei voti della Bodhicitta Relativa, che comprende la "bodhicitta dell'intenzione" e la "bodhicitta dell'azione" (vedi il v. 4).

Le tre moralità del Mahāyāna :

sono gli impegni e voti descritti nel v. 96; e quindi si tratta di astenersi dalle azioni negative, di accumulare meriti e virtù, di lavorare per il benessere altrui.

95.

Benedicimi affinché io trasformi il mio corpo, i miei beni e le mie virtù dei tre tempi negli oggetti che ogni essere desidera e - mediante le istruzioni di coltivare il dare senza attaccamento - io realizzi la pāramitā della generosità.

Dopo aver parlato dello sviluppo di bodhicitta (83 a 94), il testo espone ora la pratica generale dei bodhisattva, che comprende le 6 pāramitā (95 a 101) e il particolare addestramento della mente nella vacuità (102).

Qui inizia l'elenco delle 6 pāramitā (perfezioni o virtù trascendenti): generosità, disciplina morale (v.96), pazienza (v.97), sforzo gioioso (o impegno entusiastico: v.98), concentrazione meditativa (v.99), saggezza discriminativa (v.100).

La pratica delle prime 5 comporta l'accumulazione di meriti, mentre la pratica dell'ultima ci fa accumulare saggezza. La coltivazione delle pāramitā - purchè sia ispirata da bodhicitta - è la via percorsa da tutti i bodhisattva lungo i 5 Sentieri (v. 33 c).

96.

Benedicimi affinché io, accumulando azioni virtuose e beneficiando gli esseri senzienti, realizzi la pāramitā della moralità, senza trasgredire - anche a costo della vita - gli impegni dei voti di Prātimokṣa, di Bodhicitta e del Tantra.

a) Prātimokṣa :

i "voti prātimokṣa" sono delle regole fondamentali che disciplinano la nostra condotta morale con lo scopo primario di nuocere agli altri esseri il meno possibile ; e servono a sviluppare la rinuncia al saṃsāra allo scopo di ottenere la propria Liberazione *personale*. Consistono nell'astenersi dall'uccidere, dal rubare, dal mentire, da una condotta sessuale scorretta, dall'assumere sostanze inebrianti o intossicanti.

b) Bodhicitta :

sono i "voti del bodhisattva" (18 principali e 46 secondari), che vengono presi allo scopo di sviluppare la bodhicitta (v. 4). Essi rafforzano la determinazione personale a conseguire la buddhitā e la pratica delle "sei pāramitā" (v. 95); e costituiscono il prerequisito delle iniziazioni tantriche.

I 18 principali consistono nell'evitare di:

1. Elogiare se stessi e sminuire gli altri per attaccamento a offerte, lodi o rispetto
2. Non dare aiuto materiale o non insegnare il Dharma a coloro che soffrono e sono senza protezione
3. Non perdonare neppure quando gli altri chiedono scusa
4. Sostenere che le dottrine del Mahāyāna non sono parole di Buddha o insegnare dottrine errate
5. Impossessarsi dei beni appartenenti ai Tre Gioielli
6. Disprezzare il Tripiṭaka sostenendo che tali Scritture non costituiscono l'insegnamento del Buddha
7. Indurre un monaco ad abbandonare la sua ordinazione (anche se la sua moralità è impura o ha trasgredito i voti)
8. Uccidere il proprio padre, la propria madre o un arhat, ferire intenzionalmente un buddha o causare una divisione nel Saṅgha diffondendo idee settarie
9. Sostenere idee contrarie all'insegnamento del Buddha (come la miscredenza nei Tre Gioielli, nella legge del karma, ecc.)
10. Distruggere i centri abitati mediante il fuoco, le bombe, l'inquinamento e la magia nera
11. Insegnare la vacuità a coloro che sono inesperti e non maturi

12. Distogliere un seguace del Mahāyāna dall'impegno verso la Piena Illuminazione e incoraggiarlo a lavorare solamente per la sua liberazione individuale dalla sofferenza

13. Indurre gli altri a infrangere i voti di liberazione individuale (gli impegni della disciplina morale)

14. Sminuire coloro che seguono la via della liberazione individuale, sostenendo che l'Hīnayāna non porta all'abbandono dei difetti mentali

15. Sostenere falsamente di aver realizzato la vacuità; praticare o insegnare il Dharma per trarne del profitto personale e contemporaneamente dire che la propria motivazione è pura e che sono gli altri a praticare con tale scopo impuro

16. Accettare in dono oggetti sottratti indebitamente dai beni destinati ai Tre Gioielli

17. Stabilire regole di disciplina inappropriate che causano disarmonia nel Saṅgha e dare falsi giudizi

18. Abbandonare il voto di bodhicitta ("bodhicitta dell'aspirazione" e "bodhicitta della messa in pratica").

Per quanto riguarda i 46 voti secondari, qui basterà dire che si tratta di evitare i seguenti gruppi di azioni negative:

- 7 in relazione alla generosità
- 9 in relazione alla moralità
- 4 in relazione alla pazienza
- 3 in relazione allo sforzo entusiastico
- 3 in relazione alla concentrazione
- 8 in relazione alla saggezza
- 12 in relazione all'etica di aiutare gli altri.

c) Tantra :

gli impegni tantrici sono il prerequisito dell' "iniziazione del Maestro-vajra" (una delle iniziazioni dell'anuttarayogatantra). Presi con la motivazione di realizzare la buddhità il più presto possibile per il bene di tutti gli esseri, vanno sempre rispettati fino al giorno dell'Illuminazione. Si dividono in 14 principali, 8 secondari e 2 ausiliari.

I 14 principali consistono nell'evitare quanto segue:

1. Mancare di rispetto o disprezzare il proprio guru
2. Rifiutare, contraddire o violare gli insegnamenti e le regole di disciplina del Buddha o del guru
3. Arrabbiarsi nei confronti dei nostri compagni praticanti del Vajrayāna
4. Infrangere il voto di bodhisattva (non mostrare amorevole gentilezza verso gli esseri viventi)
5. Indebolimento delle due forze (bindu bianco e rosso): abbandonare la "bodhicitta dell'aspirazione" e la "bodhicitta della messa in pratica"
6. Denigrare le proprie credenze o quelle delle altre Scuole, disprezzare il Sūtrayāna o fare discriminazioni tra gli insegnamenti dei Sūtra e dei Tantra
7. Rivelare insegnamenti del Tantra a chi non è adatto a riceverli (non è iniziato)
8. Disprezzare il proprio corpo-mente, che è della natura dello Stato di Buddha: abusare del proprio corpo, disprezzare la nostra natura essenziale di buddha
9. Nutrire dubbi o scetticismo nella pratica tantrica in ciò che è puro per natura, la vacuità
10. Evitare di porre fine al male, essere amici intimi di persone che fan deviare dalla retta via
11. Cadere negli estremismi di materialismo e nichilismo, non ricordarsi di riflettere sulla vacuità

12. Rifiutare gli insegnamenti a una persona sincera e interessata, non proteggere chi ha fiducia in noi, influenzare qualcuno a mettersi contro il Dharma
13. Non rispettare la pratica e il rituale tantrico (non mantenere i nostri impegni sacri)
14. Disprezzare le donne (considerarle inferiori agli uomini), che sono fonte d'ispirazione.

Gli 8 impegni secondari consistono nell'evitare le seguenti azioni:

- a. Prendere volontariamente una donna non adatta, cioè affidarsi ad una consorte non preparata
- b. Entrare in unione senza le 3 considerazioni (lasciarsi influenzare da una tale donna)
- c. Dire o mostrare ciò che è segreto a coloro che non ne sono adatti
- d. Litigare o discutere in presenza di persone sante o durante una Guru Pūja
- e. Insegnare qualcosa di diverso dalla religione in cui qualcuno ha fede o dare risposte sbagliate a domande sincere
- f. Stare per più di sei giorni con un seguace del sentiero hīnayāna
- g. Vantarsi falsamente di facoltà psichiche o di essere uno yogi
- h. Insegnare il Dharma a coloro che non vi hanno fede.

I 2 impegni ausiliari consistono nel:

- non conferire iniziazioni o consacrazioni senza aver eseguito il ritiro appropriato e la pūja del fuoco conclusiva
- non trasgredire i voti del Prātimokṣa o quelli di Bodhicitta senza una ragione valida.

97.

Anche se tutti i 9 tipi di esseri dei 3 Regni si adirassero con me, mi insultassero, mi criticassero, mi minacciassero o persino mi uccidessero, benedicimi affinché io - senza turbarmi - in cambio della loro offesa cerchi di aiutarli e realizzi la pāramitā della pazienza.

I 9 tipi di esseri:

la dizione indica le miriadi di esseri samsarici, cioè

- quelli nati dal Regno del Desiderio nel Regno del Desiderio,
 - « « « « nel Regno della Forma ;
 - « « « « nel Regno del Senza Forma ;
 - « « Regno della Forma nel Regno del Desiderio ;
- e così via.

98.

Anche se per (il bene di) un singolo essere senziente dovessi restare nel fuoco dell'Avīci per un mare di eoni, benedicimi affinché con instancabile compassione mi sforzi per la suprema Illuminazione e realizzi la pāramitā della perseveranza entusiastica.

Avīci :

in tib. mNar-med. Degli 8 inferni caldi è quello più profondo, dove la sofferenza (dovuta al fuoco e a malattie terribili) è massima e continua. Vi rinasce chi uccide i propri genitori, il proprio maestro spirituale o una persona santa (arhat), chi ferisce intenzionalmente un buddha, chi distrugge il Dharma o crea uno scisma in una comunità buddhista.

99.

Abbandonando i difetti di ottusità, agitazione e distrazione, benedicimi affinché mi concentri sul modo d'essere di tutti i fenomeni - la Vacuità di vera esistenza - e tramite questo samādhi realizzi la pāramitā della concentrazione meditativa.

La concentrazione meditativa si ottiene abbandonando l'ottusità, la divagazione e l'eccitazione mentale e focalizzando la mente sulla Vacuità (v. 8).

100.

Benedicimi affinché io realizzi la pāramitā della saggezza mediante lo yoga - simile allo spazio - sulla (Verità) Ultima, unendo alla grande Beatitudine la Saggezza discriminativa e la flessibilità che ne deriva.

Per realizzare la pāramitā della saggezza ci si deve concentrare sulla vacuità sia durante le sessioni meditative (100) sia nel periodo post-meditativo (101).

a) Lo yoga simile allo spazio:

si tratta dello yoga dell'equilibrio meditativo, cioè della pratica della concentrazione in cui si focalizza la mente solo sulla Vacuità, *durante la sessione meditativa*.

b) Flessibilità :

il tib. śin-sbyaṅs (sans. 'praśrabdhi') è propriamente una piacevole distensione e leggerezza fisica e mentale.

101.

Tutti i fenomeni, esteriori o interiori, sono come illusioni, sogni o riflessi della luna in un placido lago. Benedicimi affinché io comprenda come essi - benché appaiano - non esistono veramente e realizzi la concentrazione simile all'illusione.

Questa strofa si riferisce all'addestramento nel samādhi *post-meditativo*, qui sotto spiegato.

Concentrazione simile all'illusione:

ottenuto l'equilibrio meditativo del n.100 (durante la sessione meditativa), segue la "concentrazione (samādhi) simile all'illusione" del periodo post-meditativo: qui i fenomeni - benché privi di esistenza intrinseca - appaiono ancora, ma come dei riflessi della Vacuità.

102.

Nel saṃsāra e nel nirvāṇa non vi è (neppure) un atomo di esistenza inerente, (mentre) causa ed effetto sorgono infallibilmente in interdipendenza: (eppure) tra queste due (situazioni) non vi è contraddizione, ma armonia. Benedicimi affinché io comprenda (questo) punto essenziale del pensiero di Nāgarjunā.

Mentre con le strofe 95 a 101 ci si impegnava nella pratica generale delle pāramitā, qui si addestra la mente in particolare nel profondo punto di vista del Mahāyāna rappresentato dal pensiero di Nāgarjunā.

Nāgarjunā :

vissuto nel 2° sec. d.C., fu uno dei più grandi pensatori ed eruditi indiani. Discepolo di Aśvaghōṣa, insegnò successivamente all'Università buddhista di Nālandā e fondò la Scuola filosofica Mādhyamika imperniata sulla "vacuità di esistenza intrinseca" dei fenomeni (v. 8). A lui risale il lignaggio tantrico di Guhyasamāja.

BJ GLI STADI DEL SENTIERO VAJRAYĀNA:

103.

In seguito, grazie alla gentilezza del mio timoniere Vajradhara, benedicimi affinché io attraversi il vorticoso oceano del Tantra e tenga più cari della mia stessa vita i miei voti e le promesse, radici dei poderosi conseguimenti.

Da questa strofa fino al v.109 compreso sono riassunti gli stadi del *Sentiero del Tantra, cioè del Vajrayāna*.

Nella presente strofa si accenna alla preparazione a tale profondo Sentiero e al mantenere puri i voti tantrici e le promesse.

a) Timoniere Vajradhara:

chi ha cominciato a praticare il Tantra si è imbarcato sulla "nave" in partenza per l'Illuminazione. L'affetto e il sostegno del nostro Guru-radice (coessenziato con Vajradhara) aiuterà ad assicurare il successo della traversata del "vorticoso oceano del Tantra".

b) Il vorticoso oceano del Tantra :

il testo tibetano ha «mJiṅs» o «'Jiṅs» = 'centro, profondità' : il centro profondo dell'oceano del Tantra.

I Tantra sono profondi insegnamenti mistici ed esoterici che non furono oggetto di predicazione in pubblico (come invece i Sūtra) da parte di Śākyamuni, ma vennero impartiti dal Buddha nella sua forma saṃbhogakāya (v. 18) solo ad ascoltatori particolarmente avanzati e dalle facoltà più acute. Essi comportano tecniche di visualizzazione, yoga rivolti al "corpo sottile" (v. 12 c4), recitazioni di mantra e compimento di mudrā (v. 63). Con la corretta pratica di questi insegnamenti, l'Illuminazione può essere ottenuta più rapidamente che non seguendo i Sūtra, addirittura in questa stessa vita.

Vi sono 4 classi di tantra : il kriyā-tantra, il caryā-tantra, lo yoga-tantra e l'anuttara[yoga]-tantra.

Tantra sono anche i testi sacri che contengono i suddetti insegnamenti.

c) voti e promesse:

accanto ai voti (saṃvara) del bodhisattva e a quelli tantrici (v. 96), chi riceve un'iniziazione deve prendere certi impegni (samaya) - che vanno mantenuti se vuole che la pratica abbia successo. Qui 'samaya' è la sacra promessa che - dal momento dell'iniziazione - vincola lo yogi tantrico, cioè il suo impegno verso la realizzazione effettiva delle pratiche di cui ha ottenuto l'insegnamento con l'iniziazione : questo voto crea uno stretto legame tra il discepolo e il suo Lama, la divinità e i precetti da rispettare.

d) poderosi conseguimenti:

si tratta delle siddhi o realizzazioni (v. 53).

104.

Benedicimi affinché io trasformi nascita, morte e bar-do nei tre Corpi dei Buddha e tramite questa pratica del primo Stadio purifichi tutte le contaminazioni delle apparenze ordinarie e dell'attaccamento e veda come uno Yi-dam qualunque cosa appaia.

Qui si accenna al 1° Stadio dell'Anuttarayogatantra, quello di Generazione o Sviluppo.

a) Io trasformi:

si tratta dello Yoga della Trasformazione, cioè di meditazioni che imitano e ricreano le diverse fasi della morte, del bar-do e della rinascita, con l'intento di purificare tali processi simulandone la trasformazione da esperienze ordinarie in esperienze illuminanti (rispettivamente nel Dharmakāya, nel Saṃbhogakāya e nel Nirmāṇakāya : v.18).

Queste pratiche possono essere fatte sia durante lo Stadio di Generazione sia - una volta generata la Grande Beatitudine simultanea - durante quello di Completamento : ma mentre nel primo caso l'esperienza di questi processi avviene solo nell'immaginazione, nello Stadio di Completamento essa si fa gradualmente più profonda e realistica sicchè alla fine il praticante è in grado di sperimentare - in

meditazione - gli effettivi processi proprio come si verificheranno al momento vero e proprio della morte, del bar-do e della rinascita.

c) Yi-dam:

vedi il v.1.

105.

Oh Protettore, poni i tuoi piedi sugli 8 petali del mio cuore, ritto nel centro dell'avadhūti! benedicimi affinché da ciò io possa realizzare in questa stessa vita il Sentiero che unifica la Chiara Luce e il Corpo Illusorio.

Qui si accenna al 2° Stadio dell'Anuttarayogatantra, quello di Completamento o Perfezionamento.

a) Sugli 8 petali del mio cuore, ritto nel centro dell'avadhūti:

la pratica dello Stadio di Completamento comprende il progressivo assorbimento di tutte le energie sottili (prāṇa : v. 12 c4) nell'avadhūti (v. 33 b) e poi nella “goccia indistruttibile” nel centro del “cakra del cuore”. Quest'ultimo è simile ad un loto bianco a 8 petali, costituiti da altrettante nāḍī secondarie che si diramano a raggio e raggiungono ogni parte del corpo fisico.

b) Il Sentiero che unifica la Chiara Luce e il Corpo Illusorio:

l'Unione della Chiara Luce e del Corpo Illusorio è l'ultima delle 6 suddivisioni dello Stadio di Completamento (v. 33) e dà come risultato il rapido ottenimento della Perfetta Illuminazione.

“Corpo illusorio” (sgyu-lus): quando ha assorbito nell'avadhūti (v. 33 b) tutti i livelli grossolani delle energie sottili (prāṇa: v.12 c4) - eliminando in tal modo i concetti da queste prodotte - il praticante assume *un corpo estremamente sottile*, dotato di particolari caratteristiche. E' questo il “corpo illusorio”, detto anche “corpo di fruizione (saṃbhogakāya) del Sentiero”.

“Chiara Luce” ('od-gsal): è *il livello più sottile della mente*, che si manifesta solo dopo la cessazione delle attività di tutte le menti grossolane. Questo stato mentale viene sperimentato spontaneamente dagli esseri ordinari al momento della morte, ma è anche prodotto intenzionalmente mediante appropriate tecniche di meditazione.

“L'unione di corpo illusorio e chiara luce” comporta l'ottenimento della Perfetta Illuminazione.

106.

Se al momento della morte non avessi completato i Sentieri, benedicimi affinché io arrivi ad una Terra Pura tramite i potenti metodi del Guru (che conducono) alla buddhitā, la “trasferenza del principio cosciente”, o tramite le istruzioni per l'applicazione delle 5 Forze.

Qui si parla della pratica della “trasferenza del principio cosciente” al momento della morte.

a) Terra Pura :

ogni buddha ha una particolare sfera o campo d’influenza spirituale a cui presiede e nel quale insegna il Dharma : si tratta di uno stato d’essere, di una condizione d’esistenza armoniosa ed immateriale, in cui tutto è bellezza ed ordine, dove gli esseri viventi possono nascere, godere della piacevolezza del luogo e delle condizioni ideali per potervi praticare il Dharma senza impedimenti (così da ottenere molto velocemente la buddhità). Questa sfera mistica è la manifestazione della mente di quel buddha ed è da lui istituita come conseguenza del suo voto di aiutare gli esseri senzienti fatto quando iniziò il Sentiero del Mahāyāna.

b) Trasferenza del principio cosciente :

si tratta del ‘pho-ba, uno dei “Sei yoga di Nāropa”. E’ una pratica con cui, mediante la forza della meditazione, al momento della morte, si può far liberamente uscire il principio cosciente dal brahmarandhra (la fontanella), proiettandolo in una Terra Pura di Buddha o in un regno samsarico di rinascita favorevole alla pratica del Dharma (ad es., scegliendo una nascita umana da genitori particolarmente adatti al proprio progresso spirituale).

Si fa un certo allenamento in vita (in cui il principio cosciente lascia solo temporaneamente il corpo vivente, che rimane allora inanimato), ma la visualizzazione effettiva vien fatta solo quando si è nell’imminenza della morte.

Quando si muore dunque, si può fare il ‘pho-ba per la Terra Pura prescelta - che sarà quella del buddha in cui si nutriva da vivi una particolare fiducia e col quale si aveva una specifica connessione. Nel nostro caso visualizziamo Lama bLo-bzañ Thubdbañ rDo-rje-‘chañ (Tzoñ-kha-pa) trasformato in Amitābha oppure ci si concentra sull’Amitābha che si trova nel Campo dei Meriti (v.9), invitandolo a venire sul nostro capo. Visualizziamo il nostro avadhūti (v. 33 b), più largo alla sommità e più stretto all’estremità inferiore. La “goccia (thig-le) indistruttibile” del cuore va visualizzata come una ĀH bianca, e alla sommità dell’avadhūti si immagina Amitābha, seduto nella nostra stessa direzione. Si visualizza inoltre l’avadhūti di questa divinità, con la sua estremità inferiore che si unisce all’estremità superiore del nostro avadhūti. Rimanendo concentrati sulla sillaba-seme al nostro cuore, si genera il desiderio di farla salire verso l’alto in modo che entri veloce come una freccia nel cuore di Amitābha.

Quando, da vivi, ci si sta addestrando nel ‘pho-ba, si deve far ridiscendere di nuovo il “thig-le indistruttibile” al nostro cuore; ; invece, al momento della morte, la sillaba non viene fatta ridiscendere ma si continua a proiettarla verso l’alto.

c) Le Cinque Forze :

qui le Cinque Forze si riferiscono specificamente al momento della morte e quindi sono una speciale applicazione di quelle elencate in precedenza al v. 91 b.

Si tratta dei seguenti poteri :

1. dell’intenzione : l’intenzione di non separarsi dalla motivazione di bodhicitta ;
2. della familiarizzazione : familiarità con gli stadi della dissoluzione (in cui consiste l’esperienza della morte), acquisita mediante una costante meditazione su di essi ;
3. del seme positivo : abbandono di ogni attaccamento a beni, parenti, amici, ecc.;
4. dell’antidoto : pratiche di autoiniziazione ed altre forme di purificazione ;
5. dell’aspirazione : preghiera consistente nell’auspicio di non separarsi mai da bodhicitta nè nella morte nè nel bar-do.

107.

In breve, Protettore, benedicimi affinché in tutte le mie future rinascite io non mi separi da te ma venga da te protetto, detenga ogni segreto del tuo corpo, parola e mente e divenga il tuo principale discepolo.

In questa strofa e nella successiva si prega per essere protetti dal Guru in tutte le nostre esistenze.

108.

Oh Protettore, per favore, concedimi la fortuna che io diventi proprio il primo della tua cerchia dovunque ti manifesterai come buddha e che tu esaudisca spontaneamente e senza sforzo tutti i miei desideri ed auspici, temporali ed ultimi.

109.

Essendo stato supplicato in questo modo, oh Guru supremo, per favore, scendi gioiosamente sulla sommità del mio capo per benedirmi, e ancora una volta posa fermamente i tuoi piedi radiosi sulla corolla del loto del mio cuore!

Ora si ha il dissolvimento del Campo dei Meriti (v.9) allo scopo di riceverne le benedizioni:

i guru del lignaggio si dissolvono nel guru-radice; i guru del lignaggio delle pratiche vaste e profonde si dissolvono rispettivamente in Maitreya e in Mañjuśrī (v.13); i guru del lignaggio esperienziale si dissolvono in Vajradhara.

Quindi Maitreya si dissolve nel braccio destro di Lama bLo-bzañ Thub-dbañ rDo-rje-‘chañ (v. 11), Mañjuśrī si dissolve nel braccio sinistro, Vajradhara si assorbe al suo capo e il nostro guru-radice al suo cuore.

Il Campo dei Meriti si dissolve contemporaneamente dall’alto e dal basso in Lama bLo-bzañ Thub-dbañ rDo-rje-‘chañ, che poi discende sul nostro capo e si assorbe dentro di noi: egli rimarrà nel nostro cuore (da visualizzarsi come un loto di 8 petali: v.105) sino alla nostra Illuminazione. Il processo di dissolvimento prosegue poi visualizzando che tutto il nostro corpo si dissolve in luce e quindi si assorbe dall’alto e dal basso nel “thig-le indistruttibile” (v. 12) al cuore. Alla fine, anche il thig-le si dissolve nella vacuità.

Dunque, nella Guru-pūjā il guru viene visualizzato in 3 modi: dapprima di fronte al praticante, poi alla sommità del suo capo e infine lo si fa discendere sino al cuore.

Avendo meditato in tal modo, fondendo insieme la nostra mente e quella del Guru/Yi-dam, si continuano le nostre attività quotidiane percependo tutte le apparenze

come l'unione di grande beatitudine e vacuità. Combinando le pratiche dello Stadio di Generazione e di Completamento, si persevera nell'addestrare gradualmente la nostra mente lungo il Sentiero.

Ancora una volta:

cioè, dopo la precedente, di cui alla strofa 105.

I. LA DEDICA DEI MERITI

110.

Dedico qualsiasi pura virtù che ho così creato, quale causa per compiere ogni azione e preghiera di tutti i Sugata dei 3 tempi e dei loro Figli e per sostenere il Dharma scritturale ed esperienziale.

Questa strofa e la successiva espongono la “dedica dei meriti” (acquisiti con questa guru-pūjā) al beneficio di tutti gli esseri senzienti.

a) Sugata:

epiteto dei Buddha: v. 44.

b) Loro Figli:

sono i Bodhisattva.

c) Dharma scritturale ed esperienziale :

il Dharma è l'insegnamento del Buddha e la verità contenuta in tale dottrina. Si divide in 2 aspetti :

-*scritturale* : sono gli insegnamenti in forma di scrittura, cioè si tratta dei testi sacri che li contengono ;

-*esperienziale (o di realizzazione)* : è l'esperienza interiore e la realizzazione dei suddetti insegnamenti, cioè l'addestramento all'etica suprema, alla meditazione suprema e alla saggezza suprema (v. 33).

111.

In virtù di questi (meriti), in tutte le mie vite possa io non separarmi mai dalle 4 Ruote del Mahāyāna e completare il viaggio lungo i Sentieri della Rinuncia, di Bodhicitta, della Retta Visione e dei Due Stadi!

a) Le quattro ruote del Mahāyāna :

i ‘ quattro cerchi (o ruote)’ sono :

1. risiedere in luoghi dove vi è la presenza di Esseri Illuminati e vi sono comodità (ad es., cibo ed insegnamenti) per praticare il Dharma ;
2. avere un Guru ;

3. adempiere i propri voti (v. 96) ;
4. avere già una grande accumulazione di meriti.

b) rinuncia :

è il distacco (ñes-‘byuñ) dal saṃsāra. Ciò significa che gli oggetti dei 5 sensi vengono usati ma non si è dipendenti da essi nè vi si è attaccati. L’attaccamento consiste nell’incapacità di separarsi da qualcosa o da qualcuno e nell’impegnarsi per la soddisfazione di un desiderio considerandolo come un traguardo definitivo.

c) Retta Visione :

è il 3° Sentiero (v. 33 c).

d) Due Stadi :

quello di ‘generazione’ e quello di ‘perfezionamento’ (v. 33 b).

K. I VERSI AUGURALI

112.

Per l’eccellenza di tutte le pure virtù del saṃsāra e del nirvāṇa, tutto sia propizio affinché d’ora innanzi siamo liberi da ogni cattivo presagio e deterioramento e godiamo del perfetto e glorioso tesoro celestiale di buona fortuna temporale ed ultima!

La parte che va da qui sino alla fine comprende versi augurali di buon auspicio.

113.

Tutto sia propizio affinché nei monasteri dell’onnisciente bLo-bzañ Grags-pa schiere di yogi e folle di monaci si sforzino con univoca concentrazione di compiere i Tre Puri addestramenti e gli insegnamenti del Saggio durino a lungo!

a) bLo-bzañ Grags-pa (sans. Sumatikīrti):

è il nome con cui fu ordinato novizio Lama Tzoñ-kha-pa (v. ‘Introduzione’).

b) Saggio:

si tratta di Śākyamuni buddha: v. 47.

114.

Poiché fin dalla tua giovinezza, oh bLo-bzañ Grags-pa, hai fatto richieste al (tuo) supremo Guru/Yi-dam, tutto sia propizio affinché partecipando

della tua benedizione beneficiamo spontaneamente gli altri ed abbiamo la buona fortuna di bLo-bzañ Vajradhara!

bLo-bzañ Vajradhara (cioè, in tib. rDo-rje 'Chañ):

è Lama Tzoñ-kha-pa visto come identico a Buddha Vajradhara, che è la forma emblematica del Maestro eterno (v. 11).

115.

Tutto possa essere propizio affinché le nostre doti desiderate si ingrossino come un lago in estate, noi troviamo ininterrottamente libertà di nascite prive di difetti e - dedicando giorno e notte al santo Dharma di bLo-bzañ - godiamo della sua gloriosa perfezione!

a) Un lago in estate:

i laghi si ingrossano per via delle abbondanti piogge estive.

b) Trovare la libertà di nascite:

poter ottenere rinascite felici, dotate delle 8 libertà dagli stati che rendono difficile la pratica del Dharma (v. 79).

116.

Per qualsiasi virtù che io e gli altri abbiamo generato e accumuleremo da ora fino all'Illuminazione, tutto sia propizio affinché il Nirmāṇakāya del santo Venerabile resti, su questa terra, immutabile come un vajra!

a) Nirmāṇakāya :

sui Tre Kāya di un buddha, cfr. v.18. Qui si tratta del nirmāṇakāya di Tzoñ-kha-pa.

c) vajra:

oltre allo strumento del v. 11, il termine indica il “diamante” e, in senso spirituale, l'indistruttibile e immutabile realtà dello stato di buddha.

Dopo questa strofa si può recitare la “preghiera conclusiva del Lam-rim”, che è la seguente⁵³:

««Per le due collezioni (di merito e saggezza), vaste come lo spazio, da me accumulate con molto impegno per lungo tempo, possa io diventare il potente Vittorioso che guida gli esseri migratori il cui occhio mentale è ottenebrato dall'ignoranza!

Da ora e per tutte le mie esistenze possa Mañjuśrī prendersi amorevolmente cura di me e possa io trovare il supremo Sentiero graduale di tutti gli insegnamenti e, praticando, compiacere tutti i Vittoriosi!

Utilizzando ogni (mia) comprensione dei punti del Sentiero, possa io dissipare l'oscurità mentale di tutti gli esseri mediante metodi abili dettati dalla potente forza della compassione!

⁵³ Cfr. anche: Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia - “Gior-ciö, Pratiche preliminari”, 1993.

Possa io sostenere per eoni gli insegnamenti dei Vittoriosi e, spinto da grande compassione, esporre questo tesoro di felicità ed aiuto ovunque il prezioso insegnamento non sia giunto o sia tramontato!

Possa la mente di chi aspira alla Liberazione essere alimentata dalla splendida condotta virtuosa dei Vittoriosi e dei loro Figli e dalla pratica eccellente di questo Sentiero graduale verso l'Illuminazione! possano le azioni dei Vittoriosi continuare a lungo!

Possa tutto favorire la pratica del Sentiero eccellente e la eliminazione degli ostacoli!

Possano tutti gli esseri umani e non-umani in tutte le loro vite non essere mai separati dal puro Sentiero lodato dai Vittoriosi!

Ogni volta che qualcuno si sforza di agire in conformità con le pratiche virtuose del Veicolo Supremo, possa essere sempre assistito dai potenti (Dharmapāla) e possano oceani di prosperità diffondersi ovunque!»»