

*L'inseparabilità del Maestro Spirituale e Avalokiteshvara*

*la sorgente di tutti i potenti ottenimenti*



*di Tenzin Ghiatso  
Sua Santità il XIV Dalai Lama*

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

© 2003 Wisdom Publications. Questa pratica fu pubblicata originariamente nel libro di Lama Yeshe: *Becoming the Compassion Buddha: Tantric Mahamudra in Everyday Life*. Riprodotta con il permesso per l'FPMT. Diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in una qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, mezzi di archiviazione o tecnologie conosciute o non ancora sviluppate, senza il permesso scritto dell'editore.

Scritto in Calibri, Century Gothic, Lydian BT.

***Prerequisiti per la pratica:***

Tutti possono impegnarsi in questa pratica

## *L'inseparabilità del Maestro Spirituale e Avalokiteshvara: la sorgente di tutti i potenti ottenimenti*

### *Introduzione*

Ad Avalokiteshvara, mio Maestro Spirituale,  
simile all'essenza della luna piena  
della vasta compassione di tutti i buddha  
e il bianco nettare radiante  
della loro energia ispiratrice di tutto,  
porgo il mio profondo rispetto.  
Diffonderò ora a tutti gli altri esseri  
la pratica comune di questo profondo yoga.

---

La radice di ogni ispirazione e potente ottenimento (siddhi) dipende completamente dal maestro spirituale (il lama o guru). Come tale è stato lodato più volte sia nei sutra che nei tantra. Il maestro spirituale è di importanza fondamentale perché la base per ottenere felicità eterna è il chiedergli di insegnare il sentiero infallibile. Pensandolo come inseparabile dalla specifica divinità di meditazione con la quale si ha un'affinità speciale, dovrete visualizzare i due come uno.

La vitalità della tradizione Mahayana deriva da compassione, amore e aspirazione altruistica di ottenere l'illuminazione (bodhicitta) per aiutare effettivamente gli esseri a liberarsi dalla sofferenza. Inoltre l'importanza della compassione è enfatizzata attraverso tutti gli stadi della pratica. Quindi, se desiderate unire Avalokiteshvara, la divinità di meditazione della compassione, con il vostro Guru radice, dapprima disponete delle belle offerte in un luogo idoneo. Sedendo comodamente su un cuscino o una sedia, generate uno stato mentale virtuoso, prendete rifugio, generate la motivazione della mente del risveglio e meditate sui quattro pensieri incommensurabili.

---

## **Preliminari**

### **I. Rifugio**

Namo Guru bhe	Prendo rifugio nel Maestro Spirituale,
Namo Buddhahya	Prendo rifugio nell'Essere Risvegliato,
Namo Dharmaya	Prendo rifugio nella sua Verità,
Namo Sanghaya	Prendo rifugio nell'Assemblea Spirituale.

### **II. Generazione di bodhicitta**

Nel Supremo Risvegliato, nella Sua Verità  
e nella Comunità Spirituale,  
prendo rifugio fino all'Illuminazione.  
Per i meriti del praticare la generosità  
e le altre perfezioni,  
possa ottenere il completo risveglio  
per il beneficio di tutti gli esseri trasmigratori.

### **III. I Quattro pensieri incommensurabili**

Possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità  
e le cause della felicità.  
Possano tutti gli esseri senzienti essere separati dalla sofferenza  
e dalle cause della sofferenza.  
Possano tutti gli esseri senzienti non essere mai separati  
dalla felicità che è priva di sofferenza.  
Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità,  
senza attaccamento o avversione per quelli vicini o per quelli distanti.

---

Recita queste preghiere tre volte ognuna

---

## Pratica effettiva

### I. Purificazione

Possa la superficie della Terra in ogni direzione essere immacolata e pura, senza asprezze o difetti, liscia come il palmo della morbida mano di un bambino e naturalmente rilucente come lapislazzuli.

Possano le offerte materiali di dei e umani, sia quelle da me predisposte sia quelle visualizzate come una nube di impareggiabili offerte di Samatabhadra, pervadere e circondare la vastità dello spazio.

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA  
OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEGIA VAJRE / MAHA  
VIDYA VAJRE / MAHA BODHICITTA VAJRE /MAHA BODHI MANDO  
PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISCIO  
DHANA VAJRE SVA HA (x3)

Per la forza della verità dei Tre Rari e Supremi, delle benedizioni di tutti i buddha e bodhisattva e buddha, per il potere della formidabile, completa realizzazione delle due raccolte, e dell'immacolata, inconcepibile sfera della realtà [ultima], possano tutte queste offerte essere trasformate nella loro effettiva natura di Vacuità.

---

In questo modo si benedicono il posto e le offerte.

---

### II. Visualizzazione

Nello spazio del Dharmakaya della grande beatitudine spontanea, nel mezzo di fluttuanti nuvole di sontuose offerte, sopra a un trono ingioiellato e scintillante, sostenuto da otto leoni delle nevi,

6 *Guru yoga di Avalokiteshvara*

su un sedile composto da un fiore di loto,  
sole e luna,  
siede il sublime Supremo Avalokiteshvara,  
grande tesoro di compassione,  
nell'aspetto di un monaco  
vestito con le vesti color zafferano.

O mio Maestro Vajradhara, gentile nei tre modi,  
santo Losang Tenzin Ghiatso,  
con una carnagione chiara e luminosa,  
il volto sorridente e radioso,  
la mano destra al cuore  
nella postura di esporre il Dharma,  
regge lo stelo di un loto bianco  
che sostiene un testo e una spada.  
La mano sinistra è nel mudra della meditazione  
regge una ruota a mille raggi.  
Indossi le tre vesti monastiche  
color zafferano,  
indossi l'appuntito cappello dorato dei pandita.

I tuoi aggregati, sfere sensoriali, sensi,  
oggetti e i tuoi arti  
sono un mandala completo con  
i cinque Buddha e le loro consorti,  
bodhisattva maschili e femminili  
e i protettori irati.

Circondato da un'aura di cinque brillanti colori,  
il mio maestro è seduto nella posizione vajra,  
emanando repliche di se stesso simili a nuvole  
Per domare le menti di tutti gli esseri senzienti.

Nel suo cuore siede Avalokiteshvara, l'essere di saggezza,  
con un volto e quattro braccia.

Le sue due mani superiori sono unite,  
le sue mani inferiori reggono un rosario di cristallo  
e un loto bianco.

È adorno con ornamenti di gioielli e vesti celestiali.

Sopra la sua spalla sinistra  
è appoggiata una pelle di antilope,  
è seduto a gambe incrociate  
su un'argentea luna e un loto.

La bianca sillaba **HRIH**,  
l'essere di concentrazione al suo cuore,  
emana luci brillanti e colorate  
in tutte le dieci direzioni.

Sul capo del mio Maestro c'è una bianca **OM**,  
alla gola, una rossa **AH**

Al suo cuore, una blu **HUM**,  
da cui si irradiano molte luci in tutte le direzioni,  
che invitano i Tre Gioielli del Rifugio  
a dissolversi in lui:  
trasformandolo nell'essenza riunita degli oggetti di rifugio.

---

Visualizza il maestro spirituale in questo modo.

---

### *III. La preghiera in sette rami*

#### *Prostrazioni*

Il tuo corpo che libera è completamente adorno  
di tutti i segni di un Buddha;  
la tua melodiosa parola completa di tutte le sessanta melodie fluisce  
senza esitazione;  
la tua mente vasta e profonda dotata di saggezza  
e compassione è al di là di tutte le concezioni;  
mi prostro alla ruota di questi tre ornamenti segreti  
del tuo corpo, parola e mente.

*Offerte*

Offerte materiali mie e di altri,  
gli oggetti effettivi e quelli visualizzati,  
il mio corpo, le ricchezze e tutte le virtù accumulate  
nei tre tempi,  
li offro a te nell'aspetto di oceani  
di nuvole di offerte di Samantabhadra.

*Confessione*

Essendo la mia mente oppressa dall'opprimente oscurità  
dell'ignoranza,  
Ho fatto molti errori contrari alla ragione e ai voti.  
Qualsiasi errore abbia fatto in passato,  
con un profondo senso di pentimento mi impegno  
a non ripeterlo e ti confesso tutto senza nascondere nulla.

*Góire*

Dal profondo del mio cuore  
gioisco  
delle azioni illuminate dei sublimi Maestri  
e delle azioni virtuose passate, presenti e future  
compiute da me e da tutti gli altri,  
dagli esseri ordinari e supremi  
delle Tre Tradizioni Sacre (shravaka, pratiekabuddha e bodhisattva).

*Ríchiesta*

Ti chiedo di risvegliare ogni essere vivente  
dall'oscurità del sonno delle affezioni ordinarie e istintive  
con la musica divina della pura verità del Dharma,  
che risuoni con la melodia di profondità e pace  
in accordo alle capacità dei tuoi vari discepoli.

### *Supplica*

Ti supplico di porre stabilmente i tuoi piedi  
sopra l'indistruttibile trono vajra  
nell'indissolubile stato di E-WAM,  
fino a che ogni essere trasmigratore  
ottenga il calmo respiro della gioia  
nello stato della realizzazione finale,  
libera dagli estremi di mondanità e della liberazione individuale.

### *Dedica*

Dedico completamente tutte le mie azioni virtuose dei tre tempi,  
in modo da poter essere saempre seguito e guidato  
dal perfetto Maestro,  
e ottenere la perfetta illuminazione per il beneficio di tutti,  
tramite il soddisfare le mie preghiere,  
le azioni supreme di Samantabhadra.

### *IV Offerta del mandala*

Dall'inviare ai Campi di Buddha  
Questa offerta di un mandala costruito su una base,  
risplendente con fiori, acqua con zafferano e incenso,  
adornato con il Monte Meru e i quattro continenti,  
così come il sole e la luna, possano tutti gli esseri senzienti  
essere condotti a questi Campi.  
Porgo questa offerta di un prezioso mandala ingioiellato,  
assieme con altre pure offerte e possedimenti  
e le virtù che abbiamo raccolto nei tre tempi  
con i nostri corpo, parola e mente.

*IO Guru yoga di Avalokiteshvara*

A voi miei Maestri, miei Ydam e Tre Preziosi Gioielli, offro tutto con fede incrollabile. Per favore accettatolo grazie alla vostra compassione sconfinata, Spargerte su di me ondate della vostra forza ispiratrice.

## **OM IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATA YAMI**

---

In questo modo porgi l'offerta del mandala assieme alla preghiera dei sette rami.

---

### *V. Le benedizioni del maestro*

Dalla **HRIH** al cuore di Avalokiteshvara,  
seduto al cuore del mio venerabile maestro,  
fuoriescono flussi di nettare e raggi di cinque colori  
che entrano dalla cima del mio capo,  
eliminando tutte le oscurazioni e conferendomi  
i potenti ottenimenti comuni e non comuni.

OM AH GURU VAJRADHARA BAGTARAK MANJUSHRI VAGINDRA  
SUMATI JNANA SHASANA DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA SARVA  
SIDDHI HUM HUM

---

Recita il mantra del Maestro Spirituale il più possibile.

---

### *VI. La preghiera del sentiero graduale*

Concedimi le tue benedizioni affinché sia devoto al mio Maestro  
con i più puri pensieri e azioni, avendo fede in te.  
O compassionevole santo Maestro, sei la base  
per la beatitudine temporanea e eterna,  
tu che delucidi il vero sentiero libero da tutti gli inganni,  
e incarni la totalità degli innumerevoli rifugi passati.

Concedimi le tue benedizioni affinché viva una vita di Dharma  
non distratta dalle preoccupazioni

illusorie di questa vita,  
affinché riconosca che queste libertà e ricchezze  
non possono essere mai superate  
da tesori innumerevoli di vaste ricchezze,  
e che questa forma preziosa  
una volta ottenuta non durerà, e in ogni istante  
può essere facilmente distrutta.

Concedimi le tue benedizioni affinché cessi le azioni non virtuose  
e ponga in atto i comportamenti salutari  
tramite l'essere sempre consapevole  
delle cause ed effetti delle azioni virtuose e dannose,  
mentre porgo omaggio ai Tre Preziosi Gioielli  
come la fonte del rifugio ultimo  
e la protezione più affidabile  
dalle insopportabili paure  
di stati di rinascita sfortunati.

Concedimi le tue benedizioni  
affinché pratici i tre addestramenti superiori,  
motivato dalla ferma rinuncia  
ottenuta dalla chiara comprensione  
che anche le prosperità  
del Signore dei Deva  
è meramente un inganno,  
simile al seducente incanto di una sirena.

Concedimi le tue benedizioni  
affinché padroneggi l'oceano della pratica,  
coltivando immediatamente la suprema  
motivazione illuminata,  
riflettendo sulla condizione  
di tutte le madri esseri senzienti,  
che mi hanno nutrito con gentilezza  
da tempo senza inizio

e che ora sono torturate mentre sono intrappolate  
in un estremo o nell'altro,  
sia nella ruota della sofferenza  
o nella pace della liberazione.

Concedimi le tue benedizioni  
affinché generi lo yoga  
che combina il calmo dimorare con la visione speciale,  
in cui l'inimmaginabile splendore della vacuità,  
libero per sempre da entrambi gli estremi,  
rifletta senza ostruzioni  
nello specchio chiaro della meditazione immutabile.

Concedimi le tue benedizioni  
affinché osservi strettamente  
tutti i voti e gli impegni  
che costituiscono la radice dei potenti ottenimenti,  
essendo entrato dalla porta  
dell'estremamente profondo Tantra  
per la gentilezza del mio eccellentemente abile maestro.

Concedimi le tue benedizioni  
affinché ottenga in questa stessa vita  
la beatitudine del *grande sigillo*  
dell'unione di corpo e saggezza,  
tramite il recidere completamente  
la mia energia karmica che crea tutto  
con l'affilata spada della saggezza  
di non dualità di beatitudine e vacuità.

---

Avendo fatto le richieste in questo modo per lo sviluppo nel tuo continuum mentale degli interi sentieri di Sutra e Tantra e avendo fatto una rapida meditazione su essi, ora recita il mantra delle sei sillabe in connessione con l'assorbimento del Maestro Spirituale nel tuo cuore.

---

## VII. L'Assorbimento del Maestro Spirituale

Il mio supremo Maestro, supplicato in questo modo,  
discende attraverso la cima del mio capo  
e si dissolve nel punto indistruttibile  
al centro del mio cuore a otto petali.

---

Pausa per la generazione della divinità

---

il mio Maestro riemerge su una luna e un loto,  
al suo cuore siede Avalokiteshvara,  
al cui cuore è la lettera **HRIH**  
circondata da un rosario del mantra delle sei sillabe,  
da cui fuoriescono flussi di nettare  
che eliminano tutti gli ostacoli e ogni malattia  
e accrescono la mia conoscenza degli insegnamenti scritturali  
e di realizzazione del Buddha.

In tal modo ricevo le complete benedizioni  
del Vittorioso e dei suoi figli  
e luci radianti si emanano ancora  
per eliminare i difetti da tutti gli esseri senzienti  
e i loro ambienti.

In questo modo ottengo il supremo stato yogico,  
trasformo ogni apparenza, suono e pensiero  
nei tre modi segreti del Supremo.

---

Dopo aver completato questo, recita il mantra delle sei sillabe, **om mani padme hum**, più volte possibile. Alla fine recita una volta il mantra delle cento sillabe di Vajrasattva.

---

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA VAJRASATTVA TENO  
PATISHTA DIRDHO ME BHAVA SUTOKAYO ME BHAVA SUPOKAYO  
ME BHAVA ANU RAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHI ME PRAYACCIA  
SARVA KARMA SUCIA ME CITTAM SHRYAM KURU HUM HA HA HA  
HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCIA  
VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHET

*VIII. Dedicā*

Nella gloriosa incommensurabile radianza  
della giovanile luna della pratica virtuosa,  
dal giardino di gelsomini blu del metodo di verità  
del tesoro della mente del Vittorioso,  
possano i semi di spiegazioni e ottenimenti  
germogliare e fiorire su tutta questa vasta terra;  
possano gli auspici conseguenti abbellire ogni cosa  
sino al limite dell'universo.

Sventolando sopra i tre reami il grande stendardo ingioiellato  
che non sparisce delle regole religiose e secolari,  
carico di milioni di virtù e ottenimenti perfetti,  
possano scaturire miriadi di desideri  
per il beneficio e la beatitudine.

Avendo allontanato l'oscuro peso  
di quest'era di degenerazione,  
da un capo all'altro della terra –  
uno zaffiro tenuto da una fanciulla celestiale –  
possano tutti gli esseri viventi fuoriuscire  
con gaiezza e gioia spontanea  
nell'eloquente brillantezza insuperabile  
di felicità e beatitudine.

In breve, Protettore,  
per il potere delle tue cure amorevoli,  
possa non essere mai separato da te  
nel corso di tutte le mie vite.  
Possa procedere direttamente,  
con un facile sforzo al di là,  
fino alla grande città dell'unificazione,  
il potente stato cosmico stesso.

---

Avendo offerto preghiere di dedica in questo modo, recitane anche altre come la "Preghiera delle Attività di Samatabhadra" o "La Preghiera dell'Inizio, del Mezzo e della Fine Virtuosi". In conclusione recita la seguente preghiera.

---

## Conclusione

Per la forza della compassione immacolata  
del Vittorioso e dei suoi figli,  
possa qualsiasi avversità essere eliminata  
dall'universo per l'eternità.  
Possano tutti i presagi  
diventare d'incremento benefico,  
e possa qualsiasi cosa sia di virtù  
nel circolo di questa esistenza  
o nella pace della liberazione  
prosperare e crescere luminosa  
come una luna nuova che diviene piena.

## Colophon

*Questo testo è stato scritto dietro ripetute richieste dell'Assistente del Ministro del Consiglio, Mr. Shankawa Gyurme Sonam Tobgyal che, con fede sincera e offerte, mi chiese di comporre una sadhana semplice e completa dell'inseparabilità di Avalokiteshvara e me stesso. Questa preghiera contiene una breve rapida meditazione sull'intero Sentiero Graduale e i mantra del Maestro e Avalokiteshvara. Sebbene sia inappropriato per me comporre tale preghiera riguardo me stesso, onde di ispirazione da parte dei buddha possono essere ricevute dagli esseri ordinari proprio come una reliquia può provenire dal dente di un cane. Quindi, ho composto questa con la speranza di beneficiare un po' di discepoli fedeli.*

*Il Monaco Buddhista  
Ngawang Lobsang Tenzin Ghatso  
Che mantiene il titolo di Detentore del Loto Bianco  
(Avalokiteshvara)*

## Colophon del traduttore inglese

*Questo sadhana, intitolata L'inseparabilità del Maestro Spirituale e Avalokiteshvara: La fonte di tutti i potenti ottenimenti, Sua Santità la compõe all'età di diciannove anni e fu pubblicata la prima volta in Tibet nell'anno del Cavallo di Legno (1954). Questa traduzione fu fatta inizialmente da Mr. Ang Sim Chai della Malaysia. Speriamo sinceramente che le persone, con questa pratica, possano scoprire i mezzi universali per creare la felicità generando compassione e amore per tutti. Possa ogni creatura condividere questi benefici effetti.*

*Il mio ringraziamento sincero va a coloro che mi hanno assistito in questo lavoro. L'azione iniziale è stata corretta e migliorata da India Stevens. Ringrazio anche Alexander Berzin e Jonathan Landaw per i loro preziosi suggerimenti.*

*Sharpa Tulku*

*16 Guru yoga di Avalokiteshvara*

