

L'inseparabilità del Maestro Spirituale e Avalokiteshvara

la sorgente di tutti i potenti ottenimenti



*dí Tenzín Ghíatso
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

© 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

