

SPIEGAZIONE DELLA PRATICA DI TARA BIANCA Lama Caroline

Questo testo è una trascrizione leggermente modificata di un insegnamento impartito da Lama Caroline all' Albagnano Healing Meditation Centre, Italia il 9 aprile 2020.

La trascrizione originale in lingua inglese – Explanation White Tara Lama_Caroline - è visionabile sul sito kunpen.ngalzo.org menù: Guarda – Ascolta – Leggi, nella sezione Documenti.

Traduzione in Italiano di Vittoria Veglio.

Questo testo può essere riprodotto esclusivamente per scopi personali (non commerciali) per la pratica personale e lo studio del Dharma. Il download è gratuito. Se si desidera fare una donazione, si può andare su NgalSo.org per i dettagli.

Preghiere preliminari NgalSo

namo gurubye
namo buddhaya
namo dharmaya
namo sanghaya (x3)
namo tri ratnaya

lo-cio sang-po pal-ghiur tra-sci-pa
tub-cen ten-pe trin-le iar-ngo- da
pel-ghie dro-lor tsam-pe tse- pa cen
pal-den la-me sciab-la sol-ua deb

om ah guru vajradhara sumati muni shasane karma uta vardanaye shri badhra
var samanya sarwa siddhi hung hung (x3)

pa chiu- chi cu-dang da-ghi lu
pa chiu- chi sung dang da ghi- ngag
pa chiu- chi thug dang da ghi yi
don ier-me cig tu gin-ghi lob

ma chiu chi cu- dang da ghi lu
ma chiu chi sung dang da ghi ngag
ma chiu chi thug dang da ghi yi
don ier-me cig-tu in ghi lob

om muni muni maha muni shakymuniye soha (x3)

om ah hum karuna karuna maha karuna arya karunaye soha (x3)

om maitreya maitreya maha maitreya arya maitreya soha (x3)

Ciao a tutti, sono Lama Caroline in diretta streaming da Albagnano Healing Meditation Centre, nel nord Italia. Oggi spiegheremo come recitare la pratica di lunga vita di Tara Bianca poiché il nostro prezioso maestro Lama Gangchen Rinpoche mi ha chiesto di dare questo insegnamento. Nella pagina Facebook dell'Albagnano Healing Meditation Centre trovate la traduzione simultanea di Maria-Cristina in italiano, in quella del Centro del Cile, in lingua spagnola.

Come tutti ben sappiamo, a causa del coronavirus, siamo in una situazione di emergenza, praticamente in *lookdown* in tutto il mondo. Ci auguriamo che questo finisca il più presto possibile, con il minor numero di persone colpite dal virus e che la vita torni alla normalità in tempi brevi. Recentemente, Lama Gangchen Rinpoche, a fronte di questa situazione straordinaria ci ha dato molti consigli su come affrontarla. Ad esempio, ci ha dato la trasmissione e le istruzioni per praticare Parnashawari, di cui ho parlato di recente e ha anche consigliato di praticare i 3 buddha di lunga vita per aumentare l'energia vitale, l'energia di guarigione, la positività interiore. Qualche giorno fa ho spiegato come praticare Ushnishavijaya, quindi se qualcuno è interessato trova le istruzioni sul nostro canale *YouTube*. Inoltre stiamo preparando una trascrizione che pubblicheremo al più presto con i dettagli della meditazione. Oggi parlerò di Tara Bianca e poi tra un paio di giorni, insegnerò come praticare Amitayus, così avremo un'idea più precisa di come esercitarci con tutte e tre le pratiche. Chi lo desidera può partecipare alla maratona dei mantra dell'illuminazione e di lunga vita che stiamo recitando in questo momento. Con la recitazione dei mantra saremo in grado di meditare correttamente e l'energia così sviluppata sarà di massimo beneficio per il nostro prezioso Guru, la nostra famiglia, i nostri amici, e noi stessi.

Abbiamo anche pubblicato un documento *Le tre divinità della recitazione del mantra di lunga vita* che è possibile scaricare per partecipare alla maratona dell'illuminazione. È una versione aggiornata nella quale Lama Michel ha apportato alcune correzioni, quindi per favore scaricate la nuova versione che è sul sito e che

raccoglie tutti e tre i mantra. Ora, visto che molte persone chiedono come svolgere al recitazione dei mantra, ripeterò tutto un'altra volta e poi comincerò a parlare di Tara Bianca. Allora, per favore, andate a pagina 1 e recitiamo insieme.

Recitazione del mantra delle tre divinità di lunga vita

Preghiera e mantra per richiedere le benedizioni del Guru radice, Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel

lo-cio sang-po pal-ghiur tra-sci pa
tub-cen ten-pe trin-le iar-ngo da
pel-ghie dro-lor tsam-pe tse-pa cen
pal-den la-me sciab-la sol-ua deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UTA VARDANYE
SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA SIDDHI HUM HUM (x3)

pa chiu- chi cu-dang da-ghi lu
pa chiu- chi sung dang da ghi- ngag
pa chiu- chi thug dang da ghi yi
don ier-me cig tu gin-ghi lob

ma chiu chi cu- dang da gi lu
ma chiu chi sung dang da ghi ngag
ma chiu chi thug dang da ghi yi
don ier-me cig-tu in ghi lob

Amitayus

OM NAMO BHAGAWATE APARIMITA AYUR GYANA SUMBINI TSITA TEDZO RANDZAYA
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TAYATHA / OM PUNYE PUNYE
MAHA PUNYE APARIMITA PUNYE APARIMITA PUNYE GYANA SAMBHA ROPATSITE /
OM SARWA SAMSKARA PARISHUDHA DHARMATE GAGANA SAMUGATE / SOBHAWA
BISHUDDHE MAHA NAYA PARIWARE SVAHA

OM AMARANI ZEWANTEYE SVAHA

Preghiera per la lunga vita

du-min ci-ue tsen-ma tong-ua na
de-yi mo-la my-kyo dor-je cu
sel-uar ton-gne ci-dal pel-ciom te
ci-me rig-tsin gniur-du tob-par sciog

Dedica per la lunga vita del guru

get-sun la-me cu-tse rab-ten cin
nam-car trin-le ciog-ciur ghie-pa dan
lob-sang ten-pe dron-me sa-sum ghi
dro-ue mun-sel tanc-tu ne-ghiur cig

Tara Bianca

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE GYANA PUSHRIM KURUYE
SOHA

OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHRIM KURUYE
SOHA

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Preghiera per la lunga vita

du-min ci-ue tsen-ma tong-ua na
de-yi mo-la my-kyo dor-je cu
sel-uar ton-gne ci-dal pel-ciom te
ci-me rig-tsin gniur-du tob-par sciog

Dedica per la lunga vita del guru-radice

get-sun la-me cu-tse rab-ten cin
nam-car trin-le ciog-ciur ghie-pa dan
lob-sang ten-pe dron-me sa-sum ghi
dro-ue mun-sel tanc-tu ne-ghiur cig

Ushnishavijaya

Mantra lungo

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA TRAILOKYA PRATIVISHISHTAYA / BUDDHAYA
TE NAMA / TADYATHA / OM BHRUM BHRUM BHRUM SHODHAYA
SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / ASAMA SAMANTA / AVABHA
SPHARANA GATI / GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / ABHIKSHINCHANTU
MAM / SARVA TATHAGATA / SUGATA VARA VACHANA AMRITA ABHISHEKERA
/ MAHAMUDRA MANTRA PADAIH / AHARA AHARA / MAMA AYUS
SANDHARANI / SHODHAYA SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA /

GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / USHNISHA VIJAYA PARISHUDDHE / SAHASRA RASMI SANCHODITE / SARVA TATHAGATA AVALOKINI / SHAT PARAMITA PARIPURANI / SARVA TATHAGATA MATE / DASHA BHUMI PRATISHTHITE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE MUDRE MAHAMUDRE / VAJRA KAYA SAMHATANA PARISHUDDHE / SARVA KARMA AVARANA VISHUDDHE / PRATINIVARTAYA MAMA AYUR / VISHUDDHE SARVA TATHAGATA SAMAYA ADHISHTHANA ADHISHTHITE / OM MUNI MUNI MAHA MUNI / VIMUNI VIMUNI MAHA VIMUNI / MATI MATI MAHA MATI / MAMATI SUMATI / TATHATA / BHUTAKOTI PARISHUDDHE / VISPHUTA BUDDHI SHUDDHE / HE HE JAYA JAYA / VIJAYA VIJAYA / SMARA SMARA / SPHARA SPHARA / SPHARAYA SPHARAYA / SARVA BUDDHA ADHISHTHANA ADHISHTHITE / SHUDDHE SHUDDHE / BUDDHE BUDDHE / VAJRE VAJRE MAHA VAJRE SUVAJRE / VAJRA GARBHE JAYA GARBHE / VIJAYA GARBHE / VAJRA JVALA GARBHE / VAJRODBHAVE VAJRA SAMBHAVE / VAJRE VAJRINI / VAJRAM BHAVANTU MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVANAN CHHA / KAYA PARISHUDDHIR BHAVANTU / ME SADA SARVA GATI PARISHUDDHI SHCHHA / SARVA TATHAGATA SHCHHA / MAM SAMAS VASAYANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA BODHAYA VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA MOCHAYA / VIMOCCHAYA VIMOCCHAYA / SHODHAYA SHODHAYA VISHODHAYA VISHODHAYA / SAMANTENA MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASMI PARISHUDDHE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE MUDRE MAHA MUDRE / MAHA MUDRA MANTRA PADAIH SVAHA RASMI PARISHUDDHE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE MUDRE MAHA MUDRE / MAHA MUDRA MANTRAPADAIH SVAHA

Mantra brevi

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA

OM AH HUM TRAM HRIH / AM AH MAM SARVA SATTVAM SHCHHARAKSHA RAKSHA KURU SVAHA

OM AH GURU BUDDHA USHNISHAVIJAYA SARVA SIDDHI HUNG

OM AMITE / AMITOD BHAVE / AMITA VIKRANTE / AMITA GATRI / AMITA GAMINI / AMITA AYUR DADE / GAGANA KIRTI KARE / SARVA KLESHA KSHAYAM KARIYE SVAHA

Preghiera per la lunga vita

dümin chiwe tshänma thongwa na
de yi möla nangyelmaye ku

sälwar thong ne chidag pa chom te
chime rigdzin nyurdu thobpar shog

Dedica per la lunga vita del guru-radice

je tsün lame kutshe rab tän ching
nam kar thrinle chog chur gyäpa dang
lo zang tänpe drönme sa sum gyi
drowe münsel tagtu ne gyur chig

Questa è la nuova versione di ciò che dobbiamo recitare. Diverse persone hanno posto molte domande sulla modalità corretta di svolgere questa maratona dell'illuminazione. Quando partecipiamo alla maratona insieme, dobbiamo ripetere quello che è scritto con chiarezza sulla dispensa. Ogni mantra ripetiamo una mala, un rosario (che è 108 mantra). Alcuni mantra sono piuttosto lunghi, come ad esempio quello di Amitayus, ma l'unico che ripetiamo tre o sette volte è il Dharani di Ushnishavijaya, per tutto il resto facciamo una singola mala. Quando guidiamo la recitazione, cioè siamo l'umze, recitiamo una mala per ciascun mantra e procediamo così.

Alcune persone hanno fatto presente che trovano difficile seguire questo schema, in tal caso, si può anche scegliere di recitare un unico mantra, magari di una pratica con la quale si sente una particolare connessione come Tara Bianca ad esempio. Possiamo quindi recitare 10.000 o 100.000 mantra della divinità scelta che si accumulano così nel conto della recitazione collettiva. Quindi, in sostanza, ci può unire alla recitazione collettiva con lo schema indicato o in alternativa si possono recitare solo molti mantra di Tara Bianca o di Amitayus o anche OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA, il mantra breve di Ushnishavijaya, e aggiungerli al conteggio della recitazione collettiva. Ora spero sia tutto chiaro. Possiamo utilizzare il contatore online, e se abbiamo recitato 10.000 mantra scriviamo 10.000. A volte invece, per errore conteggiamo il numero delle male, ma questa volta per favore, chiediamo di calcolare e trascrivere l'esatto numero totale di mantra in modo che nessun mantra vada perso e che così facendo si arrivi ad accumulare milioni di mantra. Oggi indosso la mia maglietta speciale, che dice *'Insieme possiamo'*, insieme possiamo fare milioni di mantra, mantra di lunga vita. Questa maglietta speciale è stata realizzata da Lama Gangchen lo scorso anno. *Insieme possiamo*, insieme possiamo, con impegno e concentrazione, fare milioni di mantra di lunga vita.

Oggi parleremo di Tara Bianca e speriamo che tutti voi possiate vedere l'immagine di Guru Buddha Tara Bianca che stiamo mostrando. Qualcuno del sangha del Cile mi ha inviato questa domanda: "Per le persone che non hanno l'Iniziazione di Tara Bianca, ma hanno quella Tara Cittamani, Tara Verde o 21 Tara è lo stesso?" In realtà no, non proprio. Ma questa è una situazione di emergenza, una situazione straordinaria. La maggior parte di voi, onestamente, ha ricevuto numerose volte questa iniziazione. La maggior parte del nostro sangha ha ricevuto molte volte tutte le iniziazioni da Lama Gangchen Rinpoche, sia di persona che in streaming. Nel caso ci sia qualcuno, ad esempio una persona nuova nel nostro sangha, che vorrebbe partecipare alla nostra

maratona di illuminazione e non ha la trasmissione, ripeterò il mantra e lei potrà ripetere dopo di me, questa è da considerarsi un'eccezione dettata dall'emergenza, ed è anche la condizione minima per recitare questo mantra. In futuro, quando sarà possibile, per favore premuratevi di ricevere il *jenang*, ossia la benedizione, il permesso per fare questa pratica in modo più ampio. Ovviamente ora non è possibile, siamo tutti in lockdown nelle nostre case ma quando riprenderà l'attività normale, come succederà, per favore andate da un lama del nostro lignaggio e cercate di ricevere questa iniziazione completa di tutti i passaggi: Il rifugio, i voti del bodhisattva e così via. È più vantaggioso. Ma ora a causa di questa situazione straordinaria darò la trasmissione del mantra a chiunque non lo abbia ricevuto di modo che possa recitare il mantra di Tara immaginando che Guru Buddha Tara Bianca gli sia di fronte.

Chi è Tara Bianca e perché dovremmo fare la pratica? Nel buddismo indiano-tibetano abbiamo molti buddha femminili, e questo in realtà è molto bello. Penso che uno dei motivi per cui tante di noi sono attratte dal buddismo tibetano sia questo che ci sono molti archetipi d'illuminazione che sono femminili. Infatti, avere diversi buddha sia maschili che femminili è molto utile e in qualche modo, molto equilibrato. Abbiamo dunque un buddha femminile chiamata Tara, Tara la Liberatrice, Tara l'Eroina veloce. Possiamo anche considerarla come una specie di Madonna buddhista. I cristiani che hanno un simile tipo di *background*, possono pensare a lei in questo modo. Abbiamo molte diverse emanazioni di Tara, la madre divina ed è importante precisare che lei non è una dea, è un buddha, ed esiste una bellissima storia su come ha raggiunto l'illuminazione... Era una principessa chiamata *Principessa Luna di Saggezza*, quindi era chiamata *Princess Yeshe Dawa* in tibetano o *Jhana Chandra* in sanscrito. Suo padre e tutta la sua famiglia erano buddhisti, quindi molti monaci frequentavano il palazzo reale per istruire il re e i cortigiani nella dottrina buddhista. Naturalmente la principessa era molto interessata. Andò dai monaci e chiese: "Per favore, istruitemi nel Dharma, desidero raggiungere l'illuminazione". I monaci risposero alla principessa: "In quanto donna non ti è possibile raggiungere l'illuminazione. Non è possibile perché ci sono molte condizioni che devi soddisfare e come donna non puoi." Lei rispose: "Non sono d'accordo." La storia racconta che batté il piede davanti ai monaci e disse: "A livello ultimo non esiste né uomo, né donna. Tutti hanno il potenziale per l'illuminazione. Raggiungerò l'illuminazione sotto forma di donna." Poi si mise all'opera. Entrò in ritiro, e con grandissima concentrazione generò la rinuncia, generò bodhicitta, meditò sulla vacuità, sulla natura della realtà e si è impegnò a fondo in molte pratiche diverse. Infine attraverso i suoi sforzi e mettendo in pratica le istruzioni del suo guru, raggiunse l'illuminazione, il risveglio. Divenne così nota come Buddha Tara, la Liberatrice.

Tara ha la qualità speciale di poterci liberare dalla paura, dal dolore, dalla sofferenza. A mio avviso Tara ha un'energia simile a quella materna. Quando ci impegniamo nella pratica di Tara in qualsiasi forma essa sia, avvertiamo la sensazione di essere accuditi energicamente e dolcemente. Questa pratica genera un potente senso di conforto a molti diversi livelli. Secondo la storia, Buddha Tara, dopo aver raggiunto l'illuminazione, ogni mattina pomeriggio e sera, meditava per liberare molte centinaia di migliaia di esseri dalla sofferenza e lo stesso durante la notte per liberare sempre più esseri dai diversi livelli del samsara. Per questo motivo divenne nota come Tara la Liberatrice, l'eroina veloce. Nel buddismo tibetano, Tara è sicuramente il

buddha femminile più popolare, e ne esistono molte forme, molti aspetti come appunto, Tara Bianca. In realtà ci sono 21 aspetti di Guru Buddha Tara e da questi provengono molti dei nostri buddha femminili come ad esempio: Parnashawari, Kurukulle e Maritze. Molte delle nostre importanti yidam femminili sono manifestazioni di Guru Buddha Tara.

Per ogni tibetano che sia buddista, la *Lode alle 21 Tare* è un po' come l' *Ave Maria* per i cattolici ed insieme alla presa di rifugio è sicuramente la preghiera più importante. Esiste un'enorme quantità di informazioni e materiale, molti bei racconti che riguardano Guru Buddha Tara, oggi ovviamente non ho tempo per raccontarvi tutto, ma la storia della sua nascita è davvero molto bella. Si racconta che il Buddha Avalokiteshvara, il Buddha della Compassione, mentre stava osservando il mondo con tutti i regni del samsara, quindi quelli degli inferni, dei fantasmi, degli animali, quello umano, degli dei, degli asura, insomma tutti i diversi stati in cui si trovano gli esseri, li vide provare ogni tipo sofferenza possibile dolore e insoddisfazione. Mentre Avalokiteshvara guardava tutti questi milioni e miliardi di esseri intrappolati nelle loro illusioni, intrappolati nella loro sofferenza, ad un tratto, provando empatia e grande compassione per tutti loro, iniziò a piangere. Le lacrime sgorgavano dai suoi occhi. Delle due lacrime che scorrevano e cadevano lungo il suo viso, da una nacque Tara Verde e dall'altra Tara Bianca o Sita Tara altro nome con cui è conosciuta. Questa è la bellissima leggenda sull'origine di Tara nelle due forme, Tara Bianca e Tara Verde, che sorsero dalle lacrime del Buddha Avalokiteshvara per liberare rapidamente gli esseri dalla loro sofferenza e portarli al risveglio. È una bellissima storia della nostra tradizione e ricorda un po' il dipinto della *Nascita di Venere* che anche lei sorge dalle acque.

C'è un'altra storia tibetana molto interessante che riguarda il re Songtsen Gyampo, vissuto nell'VIII secolo, un re tibetano di grande importanza, soprattutto perché fu uno dei primi re buddisti che accolse e incoraggiò l'afflusso di insegnanti buddisti in Tibet. Aveva due mogli, una cinese e una nepalese. La moglie cinese era considerata un'emanazione di Tara Verde e la moglie nepalese era considerata un'emanazione di Tara Bianca. Penso che lui sia considerato Buddha Chenresig, o Amitabha.

Nella nostra tradizione Gelugpa, possiamo far risalire la trasmissione della nostra pratica di Tara Bianca, ad Atisha, eminente maestro indiano che visse alla fine dell'XI secolo e fu uno dei grandi maestri che portarono Mahayana, Vajrayana e Theravada dall'India al Tibet e dette vita a quella che viene chiamata la nuova tradizione del buddismo tibetano, la nuova tradizione kadampa. Quindi in realtà è stato Atisha a portare la pratica di Tara Bianca dall'India in Tibet. Ma come è nata? Dovete sapere che esistono quelli che chiamiamo lunghi lignaggi di pratiche che risalgono al Buddha, sono trasmessi attraverso molte generazioni di maestri, dai maestri indiani ai maestri tibetani quindi possono essere fatti risalire direttamente al Buddha storico Shakyamuni. Poi abbiamo alcune pratiche che sono chiamate pratiche con lignaggi brevi, in questo caso, un maestro spirituale ha avuto un'esperienza molto potente, un'esperienza diretta, diciamo una rivelazione spirituale relativa a una pratica che poi è stata trasmessa da quel maestro ad un altro e così via. Questo è esattamente il caso della pratica di Tara Bianca, infatti a volte, poiché per tutti è possibile raggiungere l'illuminazione, i grandi maestri

possono avere un'illuminazione straordinariamente potente o ricevere delle visioni questo viene considerato valido ed è trasmesso dal maestro ai discepoli attraverso le generazioni successive. Per quanto è dato di sapere, la pratica della Tara Bianca è dovuta ad una visione ricevuta da Vagishvara Kirti, uno dei maestri indiani di Atisha, che ebbe una visione diretta di Tara nella forma di Tara Bianca di lunga vita. Questa forma di Tara fu poi trasmessa a Jowo Atisha. In seguito, quando Atisha andò in Tibet trasmise 77 diverse pratiche di sutra e tantra al popolo tibetano tra le quali le *Tre pratiche di lunga vita di Tara Bianca*, tratta da un ciclo di insegnamenti conosciuto più o meno come *Il Ciclo dell'inganno della morte* del grande yogi Vagishvara Kirti. Da Atisha fu trasmessa a Gyanpopa e attraverso i maestri Kagyu e Sakya fino a raggiungere la tradizione Gelugpa attraverso Lama Tzongkhapa e i priminuovi maestri Kadampa, cioè i Gelugpa. Il primo Dalai Lama aveva un legame particolarmente speciale con Tara e Lama Gangchen nella reincarnazione di Panchen Sangpo Tashi è stato uno dei più stretti discepoli del primo Dalai Lama. Per questo motivo, Lama Gangchen da molte vite ha anche un legame speciale con Tara, con Palden Lhamo e con molte altre forme di Tara. Nelle nostre storie buddiste, si dice che lo yogi Vagishvara Kirti stesse leggendo quello che viene chiamato il *Tantra Supremo di Tara la Yogini, il Tantra di Tara*, che è la fonte di tutti i rituali e che si soffermasse su questo passaggio che leggerò: *"Metti la persona oggetto del rituale al centro di una ruota a 8 raggi, sugli otto raggi e sulle 8 sillabe circondata dai signori della città del suo mantra. Da una ruota verde si è protetti, si inganna la morte con una bianca."* Leggendo questo passaggio e comprendendone il significato ebbe la visione di Tara Bianca. Esistono molte speciali meditazioni di guarigione di Tara Bianca basate su questo verso, ed il testo sopracitato è quello che sta alla base della pratica di Tara Bianca.

Personalmente conosco Lama Gangchen da circa 30 anni e mi ritengo molto fortunata ad aver vissuto 30 anni di vita e di lavoro con lui. Quando sono arrivata per la prima volta a Milano all'inizio degli anni '90, prima della nascita dell'Autoguarigione, Lama Gangchen faceva tutti i giorni la pratica di Tara Bianca. Nel gompa del Kunpen Lama Gangchen di Milano ogni giorno eseguivamo Tara Bianca, Chenresig Che Apre gli Occhi e la pratica del protettore. Poi seduti lì tutti insieme cantavamo mantra per ore e ore, era molto bello. Chiamavano Rinpoche il lama che canta. Cantavamo tanti bellissimi mantra e canzoni come quelle a lui dedicate tipo *Lama Gangchen Rinpoche Guru supremo...* e tutto questo genere di cose, cantavamo per ore e ore. Poi, frequentemente si ordinava e si mangiava la pizza con Rinpoche. Questo è ciò che facevamo nel periodo prima dell'arrivo della pratica dell'Autoguarigione nel gompa del Kunpen. Per tanti di noi discepoli più anziani, la pratica, di Tara Bianca è qualcosa di estremamente speciale, la sentiamo molto vicina perché ci dà la forte sensazione di essere collegata a Rinpoche. Tornerò a scorrere la sadhana di Tara Bianca che facevamo insieme a Rinpoche a Milano, che in realtà è basata su una sadhana di Kyabje Pabongkha Rinpoche, e partirò proprio da quella sadhana per spiegare come eseguire la visualizzazione del mantra. Rinpoche mi ha chiesto di non entrare nei dettagli quando affronto questi argomenti, perché ora non è il momento, infatti quello di cui abbiamo bisogno è sapere come fare la meditazione, ed è quello che spiegherò oggi. Preliminari, offerte, torme e altro, mi auguro possano essere oggetto di successive spiegazioni per questa e tutte le altre pratiche di cui stiamo parlando in forma condensata in questi giorni.

Al momento in questa maratona di illuminazione, stiamo recitando i mantra dei tre diversi buddha di lunga vita. Nell'ordine abbiamo, Amitayus, Tara Bianca e Ushnishavijaya. Ora mettiamo il guru nel nostro cuore, i nostri cari, nostra madre, nostro padre, e intorno a loro tutti gli altri e poi recitiamo il mantra di Amitayus per cento volte. Infine recitiamo la dedica, e ci dissolviamo nella vacuità. Tutto si dissolve nella vacuità. Poi di nuovo dalla vacuità sorgiamo nella forma del successivo buddha di lunga vita, Tara Bianca. Avendo ricevuto le iniziazioni sorgiamo come ciascuno dei Buddha di lunga vita. Appariamo dalla vacuità come Amitayus, recitiamo i mantra di lunga vita, per il nostro guru per nostro padre e nostra madre, per tutti coloro che hanno bisogno e ci dissolviamo nella vacuità e sorgiamo come come Tara Bianca. Nel nostro cuore c'è il nostro guru, nostra madre, nostro padre, i bisognosi, e facciamo i mantra di lunga vita di Tara Bianca, poi alla fine, dopo la dedica, ci dissolviamo nella vacuità. Ora sorgiamo come Ushnishavijaya in una forma semplice con un volto e 2 mani. Sempre avendo ricevuto il *jenang*, l'iniziazione, eseguiamo in questo modo il più correttamente possibile.

Se non avete ricevuto l'iniziazione, immaginate che Amitayus sia al vostro chakra del capo e che stia inviando luci e nettari e alla fine della recitazione del mantra si dissolve nella luce e Tara Bianca appare al vostro chakra del capo, visualizziamo le luci e i nettari durante i mantra, e poi si dissolve nella luce, nella vacuità, a quel punto appare Guru Buddha Ushnishavijaya. Queste sono le visualizzazioni da fare. Tutte queste 3 divinità di lunga vita sono pratiche del Tantra dell'Azione. Amitayus ha anche una forma di tantra yoga ancora più elevata, ma noi possiamo farlo in questo modo semplice. La cosa più importante è provare a visualizzare meglio che potete e se non si riesce a visualizzare non c'è problema, si può provare a cantare i mantra per avere la sensazione della pratica. Ad ogni modo concentratevi sulla persona a cui desiderate inviare l'energia di lunga vita. Concentratevi sull'energia di lunga vita, sulla sensazione che provate recitando il mantra, questa è la cosa più importante.

Autogenerazione come Tara Bianca

Questo testo è tratto dalla sadhana breve di Tara Bianca che si trova nel libro di preghiere Gelugpa di Rabongkha Rinpoche.

OM SVABHAVA SHUDDA SARWA DHARMA SVABHAVA SHUDDO HANG

Tutto si dissolve nella vacuità

Ciò significa che le cose in sé non hanno un'esistenza inerente, se ricerchiamo le cose in sé non ne possiamo trovare un'esistenza inerente, in nessuna di esse. Ciò significa che tutto nasce per cause e condizioni e che le cose sono interdipendenti. Pertanto, possiamo cambiare le cose in meglio. Se le cose avessero un'esistenza inerente nulla sarebbe mutevole e non ci resterebbe altro da fare che accettare la vita così com'è. Ma poiché in effetti le cose sono interdipendenti e le cose sorgono a causa di cause e condizioni, significa che se conosciamo qual è la causa positiva, la giusta condizione, possiamo creare risultati positivi. Quindi ci dobbiamo riflettere.

Ad esempio, ora siamo tutti bloccati a casa e quindi probabilmente la maggior parte di noi può vedere solo piccoli aspetti della natura, magari solo una pianta in vaso nella

nostra casa, magari un cactus o qualcosa del genere, ma possiamo osservare il sorgere del sole e della luna, sappiamo che essi attraversano il cielo da sinistra a destra ogni giorno. In questo modo, ci rendiamo conto di come le cose si muovono e cambiano. Dobbiamo riflettere su questo. Abbiamo bisogno di osservare le cose in natura: le cose mutano e sono collegate, sono interdipendenti. Non siamo così concreti, indipendenti e immutabili come pensiamo.

A questo punto la visione ordinaria di noi stessi e del nostro ambiente, che al momento non è così bello, si offusca e svanisce. Immaginiamo questo mondo normale pieno di sofferenza, pieno di problemi, che scompare nello spazio interiore e poi dallo spazio interiore sorge un bellissimo fiore di loto bianco, un enorme loto bianco, e al centro un disco lunare rasserenante e pacifico. Al centro c'è una meravigliosa luce bianca con la sillaba seme TAM. La TAM si dissolve nella luce e in un istante, sempre se abbiamo ricevuto l'iniziazione, appariamo nella forma divina, la forma illuminata, di Guru Buddha Sita Tara, Tara Bianca, colei che concede la lunga vita.

Spero che voi tutti abbiate un'immagine di Tara Bianca e ci visualizziamo così, con un volto e 2 mani. La mano destra nel gesto di concedere realizzazioni, la mano sinistra tiene il gambo di un Fiore di Utpala. Siamo una bellissima principessa indiana, ma non solo una principessa ordinaria bensì, una principessa illuminata. Abbiamo i trentadue segni maggiori e i diciotto minori di un buddha. Appariamo molto giovane, dall'aspetto energetico vitale e vigoroso. Abbiamo 7 occhi di cui 2 ordinari e tra questi il terzo occhio che sta a significare che dobbiamo guardare alla realtà nel modo che viene chiamato 'La via di mezzo'. Difficilmente siamo sufficientemente equilibrati; ad esempio quando due persone hanno una discussione veniamo coinvolti da una delle due parti in causa, poi magari ascoltiamo anche la versione dell'altra e la nostra mente viene tirata da una parte all'altra. Davvero non abbiamo una visione equilibrata di nulla; di nuovo, ad esempio, se leggiamo il giornale ci lasciamo facilmente influenzare dalle notizie, non sentiamo entrambe le versioni della storia, non controlliamo. Il Buddha suggerisce che dovremmo avere una visione equilibrata delle cose. Non è saggio seguire qualsiasi tipo di notizia, qualsiasi tipo di informazione in modo indiscriminato. In questo momento è davvero difficile, bombardati come siamo dai media con le teorie del complotto e ogni possibile tipo di notizie negativa. Alla fine tutto questo ci causa ancora più stress e complicazioni. Ma noi fortunatamente abbiamo tre occhi, il che significa che dobbiamo utilizzare la visione della via di mezzo della realtà, la visione corretta della realtà. Sulle nostre mani e sui piedi abbiamo ancora un occhio ciascuno per un totale di sette, e perché abbiamo sette occhi? Perché abbiamo bisogno di sviluppare le sette saggezze che in seguito spiegherò qualisano.

Ad ogni modo, sono una bellissima e giovane buddha femminile con sette occhi e sono seduta su un cuscino, che non è un cuscino normale ma un bellissimo disco lunare, al chakra del capo ho la sillaba Om, alla gola la Ah, e al cuore la Hum, che indicano la perfezione del corpo, della parola e della mente, rispettivamente di colore bianco, rosso e blu. Sopra al mio chakra del capo c'è il mio Guru nella forma del Guru Buddha Amitayus. Tutte le persone che hanno ricevuto l'iniziazione possono visualizzare in questo modo, invece per chi non avesse ricevuto questa iniziazione spiegherò il modo in cui si può visualizzare Tara, sia di fronte a sé che al chakra del capo. Infine, chi non ha ricevuto il mantra può ripetere dopo di me per tre volte

cosicché riceva il mantra, proprio come una torcia che ne accende un'altra, infatti l'energia del mantra passa da una persona all'altra ad un'altra e così via.

Primo mantra

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE
SVAHA x3

Secondo mantra

OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE
SVAHA x3

Terzo mantra

OM TARE TUTTARE TURE SOHA x3

Chiunque di voi non abbia mai ricevuto questa iniziazione ora ha il permesso di visualizzare Tara Bianca al chakra del capo e può recitare i mantra e inviare energia dal proprio cuore a coloro che hanno bisogno di aiuto. Ad esempio, coloro che hanno bisogno di una lunga vita: nostra madre, padre, gli amici, la persone della propria città, il nostro amato guru e così via. Utilizziamo questa procedura come modalità di emergenza per poter partecipare tutti quanti alla maratona dell'illuminazione. Questi sono i mantra che dobbiamo ripetere. Come visualizzare? Se abbiamo l'iniziazione appariamo nell'aspetto di Tara, e mentre recitiamo il mantra dalla lettera TAM si irradiano raggi di luce nelle dieci direzioni che tornando indietro raccolgono tutta l'energia vitale, che è infinita, di tutto il samsara e di tutto il nirvana. L'universo ha un'enorme quantità di energia, quindi tutta questa pura energia degli elementi, della vita, della vitalità degli esseri santi, viene assorbita dal nostro cuore. Al nostro cuore c'è Guru Buddha Amitayus e al centro del suo cuore c'è la lettera rossa HRI. Dalla HRI nel cuore di Guru Buddha Amitayus raggi di luce rossa si irradiano nelle 10 direzioni cioè in tutto l'universo e attraggono e raccolgono l'energia di lunga vita e l'essenza di lunga vita di tutti gli esseri samsarici e non, e l'essenza di tutti gli elementi, dello spazio, del vento, dell'acqua, della terra e del fuoco, nonché di qualsiasi energia che è stata persa o dissipata. Tutta questa energia sotto forma di luci rosse e nettari, piena di amore, di compassione, di pace, colma di ogni tipo di energia pura si dissolve nel vaso che Guru Buddha Amitayus tiene tra le mani sopra la nostra testa. Il nettare nel vaso della lunga vita aumenta sempre più fino a che traboccare ed entra in noi attraverso quella che chiamiamo 'La Porta di Brahma.' Alla nascita abbiamo una fontanella che si chiude nel tempo, ma energeticamente abbiamo ancora una porta in quel punto, quindi attraverso questa porta tutta l'energia e il nettare di lunga vita scorrono verso il basso fino a riempire completamente il nostro corpo.

Nel nostro chakra del cuore, tra i due seni al centro del nostro corpo, c'è la sillaba TAM, il suono M, il tigre, la goccia, il bindu. Dentro quella piccola goccia, quella piccola sfera di luce c'è il nostro prezioso Guru, Lama Gangchen, circondato da rosari di mantra:

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE
SOHA

OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE
SOHA

Mentre recitiamo i mantra, il nettare di lunga vita scende attraverso il nostro corpo. Sono Tara Bianca e tutto il mio corpo è ricolmo di nettare di lunga vita, in particolare entra direttamente nel nostro Guru in modo che esso diventi più vitale, più felice, più sano. Nella sadhana si dice: "Elimina tutte le interferenze alla lunga vita del mio lama che sono in realtà il riflesso delle mie stesse proiezioni karmiche."

Allo stesso tempo dalle lettere dei mantra OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE SOHA e OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE SOHA una moltitudine di luci bianche si emanano e riempiono il cuore di noi che siamo nella forma di Tara Bianca e riempiono il nostro Guru con l'energia di lunga vita. Se volete, potete visualizzare allo stesso modo che ci siano vostra madre, padrei vostri cari invece le persone malate le potete immaginarle di fronte a voi e che le luci curative e il nettare di Guru Buddha Tara Bianca si stiano assorbendo al loro chakra del capo e immediatamente diventino più sani, più felici e in via di guarigione, questa è la visualizzazione corretta.

Se non abbiamo l'iniziazione ma abbiamo appena ricevuto il mantra ora per la prima volta, in modalità di emergenza, visualizziamo Tara Bianca recitiamo il mantra e al nostro cuore visualizziamo una bolla di luce arcobaleno, con il nostro Guru i nostri cari quelli a cui vogliamo inviare l'energia di guarigione e di lunga vita e come ho appena spiegato. Per i malati possiamo inviare energia visualizzando che Tara Bianca sia sopra al loro chakra del capo e mentre recitiamo il mantra l'energia di lunga vita entri in loro guarendoli. Questa è un'altra possibilità.

Cosa significa il mantra? Tara significa 'liberatrice' per cui recitiamo qualcosa come: "Om liberatrice, liberatrice, liberami." 'Mama' significa me, per me 'ayur' significa vita, lunga vita, 'punye' significa meriti, energia positiva, 'gyana' significa con saggezza e 'pushtrim kuruye soha' significa 'che queste energie si incrementino'. Quindi stiamo recitando più o meno questo: "Oh Guru Buddha Tara, la liberatrice, colei che libera, per favore aumenta la durata della mia vita, i miei meriti e la mia saggezza." Quindi questo è il primo mantra. Se "mama" significa per me, stiamo facendo il mantra per noi stessi. Normalmente recitiamo così OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE SOHA. I mantra sono frasi sanscrite semplificate. Tuttavia, se lo stiamo recitando per il nostro lama, allora diremmo OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE SOHA. Quindi reciteremo: "Tara, la liberatrice, colei che libera, per favore aumenta la vita, il merito e la saggezza per il mio guru."

Mentre stavo spiegando la pratica di Ushnishavijaya, penso di aver detto che quando nasciamo abbiamo una certa quantità di energia vitale, simile ad un serbatoio di carburante e che nel corso della nostra vita consumiamo e questo perché? Perché respiriamo e ogni volta che inspiriamo ed espiriamo, utilizziamo parte della nostra energia vitale. Si dice che abbiamo un numero di respiri definito e secondo gli antichi testi ayurvedici la nostra energia vitale dovrebbe bastare per circa 100 anni ma questo non lo sappiamo con certezza poiché portando con noi il karma da una vita precedente a questa vita, in realtà non sappiamo quanto carburante abbiamo a disposizione nel nostro serbatoio. In ogni caso, quando l'energia è completamente esaurita, è la fine della nostra vita a meno che non aumentiamo la nostra energia

vitale con le pratiche di lunga vita, come Tara Bianca. Queste pratiche hanno la qualità speciale di poter ripristinare l'energia che abbiamo perso a causa del normale invecchiamento o che abbiamo dissipato a causa di emozioni negative. Ho fatto questo esempio l'altro giorno: io non sono ancora illuminata, mi dispiace ammetterlo, infatti se mi arrabbio o mi innervosisco mi sento molto stanca qui al mio cuore, e ho notato che questo è particolarmente vero per me. Se provo qualche emozione negativa mi rendo conto che è davvero troppo costoso, mi sento molto stanca, debole e in questo modo perdo troppa energia vitale. Questa è la dimostrazione che possiamo perdere la nostra energia vitale a causa delle emozioni negative, delle delusioni, possiamo anche perderla a causa dell'inquinamento, di una dieta sbagliata o di una malattia.

Nel ciclo di Tara Bianca ci sono molte belle meditazioni di guarigione per riportare indietro la nostra energia vitale, oggi non ho il tempo di spiegarle tutte, ma è importante sapere che ci sono molte pratiche di lunga vita legate a Tara Bianca. Ho un libro in tibetano di 1100 pagine su Tara Bianca che contiene tutte le diverse meditazioni. Quindi, come potete immaginare, non ci sono solo su una o due visualizzazioni come la maggior parte di noi pensa. La visualizzazione che ho appena spiegato è una visualizzazione perfetta : siamo Tara Bianca, al chakra del capo c'è il Guaritore Supremo rosso Amitayus e mentre recitiamo il mantra di lunga vita, il vaso dell'immortalità sopra la nostra testa trabocca di nettare di lunga vita e questo scorre nel nostro cuore e l'energia entra nel nostro guru o in nostra madre o padre e poi si irradia anche a coloro che ne hanno bisogno. In questo modo, stiamo attingendo all'infinita energia vitale dell'universo. Questa è una visualizzazione molto bella, ed è sufficiente per quello che dobbiamo fare nella nostra maratona di illuminazione: la recitazione di molti mantra di lunga vita da parte del nostro sangha mondiale NgalSo. Un'altra cosa che possiamo fare, secondo le istruzioni del terzo Kyabje Trijang Rinpoche, il guru radice di Lama Gangchen, è che mentre recitiamo il mantra di lunga vita possiamo visualizzare gli elementi che diventano trasparenti e puri. Possiamo immaginare il nostro Guru al cuore e mentre recitiamo i mantra visualizziamo un arcobaleno di elementi puri tutti attorno al nostro Guru.

In questa maniera, gli elementi del nostro Guru diventano forti e recuperando tutta l'energia e vengono completamente rivitalizzati. Rinpoche parla sempre molto degli elementi, di quanto siano importanti come base stessa della nostra vita, per questo nella pratica di Tara Bianca abbiamo una visualizzazione così potente in cui recitiamo il mantra e appare un arcobaleno di 5 elementi colmi di energia. Possono essere visualizzati intorno al nostro Guru o se lo desideriamo anche intorno a noi stessi. Questa visualizzazione molto bella si chiama meditazione del padiglione e se stiamo recitando per il nostro Guru, lo visualizziamo specificamente attorno al lui.

Prima che mi facciate la domanda, darò la risposta perché so già che cosa mi vorrete chiedere... Nella visualizzazione della pratica di Tara Bianca, si dice che dalla lettera TAM al mio cuore raggi di luce si emanano e riportano indietro l'energia vitale di tutti gli esseri del samsara e del nirvana ma non significa che stiamo prendendo energia da qualcun' altro. Significa che c'è una quantità infinita di energia nell'universo, alla quale stiamo solo attingendo. In realtà è proprio l'idea di abbondanza che abbiamo in Occidente, che è quella che sia sufficiente per tutti e che dobbiamo solo attingere ad essa. Il concetto che ci sia abbastanza energia vitale, abbastanza energia pura degli

elementi, abbastanza vita nell'universo da bastare per tutti. Non stiamo prendendo energia da nessuno, stiamo solo attingendo a questo campo infinito di energia vitale che già esiste. Questa è la prima risposta, la seconda riguarda la seguente frase: "La luce si irradia da Amitayus al nostro chakra del capo e riporta tutta la pura essenza degli elementi." Noi amiamo molto gli elementi, quindi, se volete potete anche agire sugli elementi uno alla volta richiamando l'essenza dello spazio, l'essenza del vento, l'essenza del fuoco, l'essenza dell'acqua, l'essenza della terra, come nella nostra tradizione NgalSo. Tutta l'energia dell'elemento scorre verso il basso, e possiamo anche visualizzarla sotto forma di un arcobaleno, un arcobaleno di pura energia dell'elemento che fluisce nel nostro Guru rivitalizzando completamente la sua energia, o anche verso nostra madre, nostro padre, i nostri cari o verso i malati di fronte a noi. Scegliamo la visualizzazione che preferiamo.

Nella sadhana Tara Bianca di Pabongkha Rinpoche, si dice che: "Il nettare discende nel mio corpo, lo riempie ed elimina tutte le interferenze alla lunga vita del mio lama che sono in realtà il riflesso delle mie proiezioni karmiche." Alcuni giorni addietro ho detto che avrei parlato di questo, ma poi ripensandoci mi sono ricordata che lo stesso Lama Gangchen Rinpoche ha affermato più volte di non credere che sia effettivamente così, e che se per caso gli fosse capitato di non sentirsi bene, questo non aveva assolutamente nulla a che fare con i suoi discepoli. L'ho sentito dire questo molte volte e anche che non dobbiamo in nessun modo sentirci in colpa, tristi o cose del genere. Ma sappiamo che il nostro Guru è sempre molto gentile con noi, incredibilmente gentile. Quindi ora possiamo ricordare la sua gentilezza e ripagare questa gentilezza inviandogli energia di lunga vita. Ora il nostro Guru ha 80 anni, è una persona anziana nella nostra società e ci auguriamo che raggiunga i 102 anni. In ogni caso, ora ha bisogno di molta energia positiva. Possiamo ripagare la sua gentilezza in modo che possa continuare a vivere a lungo e continuare a essere gentile con noi facendo questo tipo di pratica, queste visualizzazioni. Sarebbe una cosa molto carina da fare. Sto condividendo con voi quello che ho effettivamente sentito dire da Lama Gangchen in persona sull'argomento: nessuno ha bisogno di sentirsi in colpa, nessuno ha bisogno di sentirsi triste, e se lui non stesse bene preferisce che tutti continuino a sentirsi felici e ad avere una mente positiva perché essendo connesso a tutti noi, può avvertirlo. Per questo motivo preferisce che siamo di buon umore, positivi e felici. Questo è senz'altro il modo molto migliore di porci nel caso di un suo malessere, e che nel corso degli anni gli ho sentito spesso raccomandare. Questo è in realtà il vero insegnamento di Rinpoche sull'argomento. Per quanto riguarda il karma, il karma è causa ed effetto, il che significa che possiamo sperimentare solo qualcosa di cui noi stessi abbiamo creato le cause, e sarebbe senz'altro così se non si tenesse conto del fatto che è risaputo che i bodhisattva molto elevati, a causa del loro sviluppo spirituale straordinario, possono assumere su di sé la sofferenza degli altri. Ci sono molte storie come questa ma ora non voglio confondervi, quindi, come ha detto Rinpoche molte volte, semplicemente non sentitevi in colpa, né tristi, né stressati.

Se avete domande su come recitare i mantra di Tara Bianca per favore inviatele sulla chat in modo che possano essere inoltrate a me, grazie.

Quando eseguiamo il mantra di Tara Bianca è anche possibile sviluppare quelle che vengono chiamate le 7 saggezze, ed ecco perché Tara Bianca ha proprio 7 occhi e non 5 o 23. Nel Buddismo Mahayana, nel nostro Buddismo Vajrayana, nella nostra tradizione Gelugpa, diciamo che vorremmo raggiungere le 7 saggezze e quindi spieghiamo quali sono.

La prima saggezza, il primo occhio, che vorremmo sviluppare sarebbe la 'Saggezza della Grande Comprensione.' Ciò significa che comprendiamo pienamente tutti gli insegnamenti del Dharma, e che quando li ascoltiamo, nella nostra mente non c'è nessun tipo di resistenza. Questo sarebbe meraviglioso da realizzare.

Il secondo occhio della saggezza è chiamato 'Saggezza Chiara'. Ciò significa che possiamo comprendere aspetti molto sottili ed estremamente difficili del dharma, come ad esempio, la vacuità, senza alcuna resistenza emotiva e quindi un volta raggiunta questa saggezza possiamo capire chiaramente ogni aspetto del sentiero.

Il terzo occhio della saggezza che vorremmo sviluppare si chiama 'Saggezza Rapida', cioè l'arrivare rapidamente al punto eliminando così l'incomprensione, l'errata comprensione e i dubbi, senza alcuna resistenza emotiva o intellettuale. Ci sarebbe molto utile perché non siamo così veloci. Ad esempio Rinpoche, Lama Gangchen, da 30 anni dice le stesse cose perché non siamo veloci. Non abbiamo questa rapida saggezza ragion per cui deve continuare a dire moltissime volte : "Guardare con pace, toccare con pace, pace con tutto, tutto con pace." Ha bisogno di ripeterlo molte, molte volte perché in realtà non siamo per nulla veloci. Sarebbe molto bello sviluppare questa rapida saggezza.

Il quarto occhio della saggezza è chiamato 'Saggezza Profonda.' Cioè quella che ad esempio, ci permette di comprendere alcuni argomenti del dharma che sono molto, molto profondi, come la 'Perfezione della Saggezza', alcuni insegnamenti tantrici e molte altre cose. Questa saggezza ci fa capire i punti profondi della realtà senza alcuna resistenza emotiva o intellettuale.

Il quinto occhio di Tara Bianca, Sita Tara, è la 'Saggezza dello Spiegare il Dharma'. Questa saggezza ci dà una capacità speciale di poter spiegare gli insegnamenti del Buddha, il Dharma, nel modo più appropriato per ciascuno. Possiamo realizzare ad esempio, che alcune persone hanno bisogno di una spiegazione convenzionale, oppure di un modo semplice o facile, o divertente, alcune persone hanno bisogno di spiegazioni particolarmente definite, chiare e precise, altre i intellettuali. Le persone hanno inclinazioni diverse, ma questa saggezza per spiegare il dharma, ci dà la capacità di spiegare a ciascuno in un modo che si adatti meglio alla loro mente così da poterla raggiungere e trasformare. Auguriamoci di poter sviluppare anche questa saggezza.

Il sesto occhio della saggezza di Tara è la 'Saggezza del Dibattito.' In realtà, ne abbiamo un gran bisogno perché al giorno d'oggi ci sono molte informazioni negative e non solo sulla natura della realtà ma in generale, quindi è bello avere la capacità di essere in grado di convincere le persone di qualcosa che è positivo e benefico per loro. Di questi tempi nella nostra società, abbiamo sempre più idee confuse quindi possedere la capacità di mostrare con il ragionamento perché qualcuno dovrebbe fare qualcosa di positivo è in realtà una capacità molto utile. Ad esempio, è vero che possiamo aiutare le persone con il denaro e altre cose materiali, ma il dono più grande che possiamo fare alle persone è il dono del Dharma. Se riusciamo a trasmettere alle persone il Dharma, gli insegnamenti del Buddha in un modo che distolga la loro mente dagli schemi di pensiero negativi abituali, dal sentirsi infelici,

per renderle più positive, se riusciamo a convincerle che è la cosa giusta, allora va bene. Speriamo di sviluppare questo tipo di saggezza del dibattito, e se le persone a cui ci rivolgiamo dicono: "Oh non sono d'accordo con te!" Allora possiamo spiegare in modo appropriato perché la nostra idea ha una certa validità e non le nostre idee personali, ma le idee del Buddha o almeno le idee del nostro Guru.

La settima saggezza è chiamata la 'Saggezza della Scrittura'. Ciò significa per esempio che possiamo comporre, scrivere libri e sadhane e trasmettere il dharma attraverso questi strumenti. Al giorno d'oggi abbiamo così tanti mezzi, abbiamo *Youtube*, abbiamo lo streaming, abbiamo tanti modi diversi per trasmettere il Dharma. Ma con questa saggezza sappiamo come presentarla, come Lama Gangchen con l'Autoguarigione, possiamo mettere il dharma in un modo che sia esattamente adatto alle persone di quel tempo. Ad esempio, se registriamo la recitazione di un antico tantra o sutra indiano o le puje che imonaci recitano in monastero forse suona bene ma è troppo lungo e complicato per le persone moderne. Rinpoche nella sua saggezza, propone il dharma in un modo innovativo e accessibile. È stato anche uno dei primi lama a utilizzare mezzi audiovisivi negli anni '90 perché sapeva che ci saremmo mossi in quella direzione. Qualche domanda sulla pratica? Niente domande! Non ci sono domande quindi significa che abbiamo capito tutto e ora possiamo iniziare a fare la pratica insieme ovvero una visualizzazione o meditazione guidata. Nel nostra dispensa delle pratiche di lunga vita della maratona dell'illuminazione, abbiamo solo i mantra perché ormai tutti conoscono la visualizzazione ed è anche corredata dall'immagine di Tara per cui ora facciamo la pratica.

Preghiera e mantra per richiedere le benedizioni del Guru radice, Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel

lo-cio sang-po pal-ghiur tra-sci pa
tub-cen ten-pe trin-le iar-ngo da
pel-ghie dro-lor tsam-pe tse-pa cen
pal-den la-me sciab-la sol-ua deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UTA VARDANYE
SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA SIDDHI HUM HUM (x3)

pa chiu- chi cu-dang da-ghi lu
pa chiu- chi sung dang da ghi- ngag
pa chiu- chi thug dang da ghi yi
don ier-me cig tu gin-ghi lob

ma chiu chi cu- dang da ghi lu
ma chiu chi sung dang da ghi ngag
ma chiu chi thug dang da ghi yi
don ier-me cig-tu in ghi lob

Immaginiamo il nostro guru-radice e tutti i guru del lignaggio risalenti fino ad Atisha e Vhagishvara Kirti, che si assorbono nel nostro guru-radice e che lui attraverso il nostro chakra del capo si dissolve e si assorbe nella nostra mente sottile al nostro cuore.

OM SOBHAHA SHUDDA SARWA DHARMA SOBHAHA SHUDDO HAM

Tutte le cose sono prive di esistenza inerente e lo sono anch'io

Per favore, rifletti sulla Vacuità e l'interdipendenza in ogni modo che conosci.

Dalla vacuità appare un fiore di loto bianco. Al centro del loto c'è un disco lunare, un magnifico disco lunare, e su questo la mia mente prende la forma della lettera TAM. Questa lettera TAM in un istante si trasforma in un bellissimo fiore di utpala, poi questo fiore se dissolve in luce e si trasforma e io appaio come Guru Buddha Tara Bianca, la Nobile che dispensa lunga vita. Ho un volto e 2 braccia. La mia mano destra nel mudra che concede le realizzazioni e la mia mano sinistra tiene lo stelo di un fiore bianco di utpala. Sono dotata di 7 occhi e la mia schiena poggia su un disco di lunare Ho l'aspetto di una giovane ragazza che possiede tutte le qualità illuminate. Ai miei 3 chakra ci sono le 3 lettere OM AH HUNG da questi si emanano luci, invitando tutti gli esseri di saggezza e le divinità dell'iniziazione. Gli esseri della saggezza si dissolvono in me e diventando inseparabili e le divinità dell'iniziazione la concedono. Di conseguenza Guru Buddha Amitayus, di colore rosso, appare al mio chakra del capo, nelle sue mani poggia un vaso a lunga vita.

khorwa le drol tare ma
tuttara yi jik gye drol
ture nawa nam le drdrol
drolma yum la chag tsel lo

tare ma, madre che libera dal samsara tuttare,
tu che liberi dalle otto paure
ture, tu che liberi da ogni malattia
A te, la Grande Madre Liberatrice, io mi prostro

Al mio chakra del cuore c'è una lettera bianca TAM, da questa si emanano raggi di luce che raccolgono e riportano indietro l'energia vitale di tutti gli esseri del samsara e del nirvana. Dalla sillaba rossa HRI al cuore del Guru Buddha Amitayus al mio chakra del capo, si irradiano raggi di luce rossa che si diffondono nelle dieci direzioni attirando l'essenza di lunga vita di tutti gli esseri samsarici e non, l'essenza degli elementi così come l'energia vitale che è stata rubata o persa. Tutta l'energia sotto forma di luci e nettari si dissolve nel vaso che Guru Buddha Amitayus tiene in mano e aumenta fino a traboccare dal vaso ed entra dal mio chakra del capo riempiendo completamente il mio corpo. Al mio chakra del cuore all'interno della goccia della lettera bianca TAM, nel tigre, c'è il mio Guru che siede su un disco lunare. Intorno al bordo del disco lunare del Guru si trovano le ghirlande del mantra OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE SOHA.

Mentre recito il mantra, i nettari scendono attraverso il mio corpo e lo riempiono, eliminando tutte le interferenze alla lunga vita del mio Guru che sono in realtà i

riflessi delle mie stesse proiezioni karmiche. Allo stesso tempo dalle lettere del mantra si emanano luci che riempiono il cuore di Tara e il cuore del mio guru che siede al mio cuore.

OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE
SHA x3

In realtà oggi penso sia importante, dedicare questa pratica soprattutto alla lunga vita del nostro prezioso Guru, Lama Gangchen Rinpoche, quindi facciamo un mala insieme del mantra OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE SVAHA concentrandoci sul Guru al nostro cuore.

OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE
SVAHA *recita 1 mala*

OM TARE TUTTARE TURE SOHA *recita 1 mala*

Preghiera per la lunga vita

dümin chiwe tshänma thongwa na
de yi möla yishin korlo ku
sälwar thong ne chidag pa chom te
chime rigdzin nyurdu thobpar shog

Dedica per la lunga vita del guru-radice

je tsün lame kutshe rab tän ching
nam kar thrinle chog chur gyäpa dang
lo zang tänpe drönme sa sum gyi
drowe münsel tagtu ne gyur chig

Dunque, questo è il modo di recitare il mantra di Tara Bianca e quindi per favore provate a farlo. È una pratica molto bella, molto pacifica e possiamo recitarla per il nostro Guru, per le nostre madri, i nostri padri, i nostri cari e possiamo inviare energie di guarigione a tutti coloro che sono malati, sofferenti e bisognosi.

Ora abbiamo 10 minuti a disposizione. Ho ricevuto diversi messaggi da alcuni sangha che chiedono come affrontare la vita in isolamento, allora forse possiamo iniziare a parlarne un po'. Come sappiamo, siamo in *lockdown*, ovviamente ognuno in situazioni diverse ma molti di noi lo sono con il proprio partner, quindi è indispensabile avere un buon rapporto con loro soprattutto in questo momento. Ed è estremamente importante non litigare con il nostro partner, perché non possiamo nemmeno uscire di casa! Magari, normalmente se litighiamo diciamo "Ciao" e usciamo. Ora, non c'è questa possibilità ed è davvero il momento di mettere in pratica il dharma. La prima cosa che potrei suggerire, ed ho anche alcune domande per voi a questo proposito, è il

mantra *Om yes soha*. Quando il nostro partner dice qualcosa o suggerisce qualcosa, il miglior mantra per fare o mantenere la pace è *Om yes soha*. Questo sederà la maggior parte delle nostre discussioni. Stiamo effettivamente facendo come si dice negli insegnamenti del *Lojong*, dando loro la vittoria? Che si traduce in : "*Sì, hai ragione, sono d'accordo con te, meraviglioso.*" Questa è suggerimento che possiamo mettere in pratica per annullare un sacco di stress e tensione nella nostra situazione di *lockdown*.

Alcuni membri del sangha hanno riferito che stanno incontrando difficoltà nella convivenza, perché loro amano recitare la Guru Puja e i mantra, ma il loro partner vuole stare tranquillo. Che cosa possiamo fare? Bene, dovremmo sempre cercare di vedere le cose dal punto di vista dei nostri partner, interessarci a loro e pensare a come si sentono e di cosa hanno bisogno. Comunque al giorno d'oggi è molto facile risolvere questo particolare problema ; se la nostra puja o la nostra musica dei Led Zeppelin o qualsiasi altra cosa disturba il nostro partner possiamo usare le cuffie. Ciascuno di noi ha meravigliose cuffie costate un sacco di soldi, quindi ora è il momento di usare le meravigliose cuffie e così non disturbare il partner.

Se volete inviare domande, in questi giorni abbiamo tempo. Posso darvi la mia opinione su come affrontare la vita durante il lockdown, anche attraverso quello che Rinpoche ha insegnato negli anni. Forse alcuni di noi si sentono un po' intrappolati in questa situazione, quindi possiamo parlare di come cambiare la mente da negativa a positiva. In realtà dovremmo occuparci di come fare le pratiche e molte altre cose, ma nel frattempo, se ne avete bisogno, possiamo anche affrontare questo argomento. Per oggi penso sia abbastanza, per favore continuate con i mantra. Solo un attimo per una domanda appena arrivata "Se vogliamo fare il mantra di Tara Bianca per Lama Gangchen il migliore mantra da fare e quello con Guru....?" "Sì, dovremmo fare OM TARE TUTTARE TURE GURU AYUR PUNYE GYANA PUSHRIM KURUYE SOHA". Guru significa lama, quindi significa mio lama. Usiamo questa parola generica perché possiamo usarla per tutti i guru. Se vogliamo aumentare in modo particolare l'energia vitale del nostro guru Lama Gangchen usiamo questo mantra.

Grazie mille a tutti per aver seguito lo streaming di NgalSo. Ricordo anche che se qualcuno volesse sostenere il lavoro dell' Albagnano Healing Meditation Centre potrebbe considerare di fare una donazione per lo streaming. La nostra filosofia è di offrire tutto gratuitamente, ma contiamo sulla generosità di ognuno per poter continuare a svolgere queste attività. Se non vi fosse possibile, abbiamo molti altri tipi di generosità come appunto recitare i mantra di lunga vita.

Grazie mille a tutti e a presto. Per favore, continua a recitare i mantra, recitandoli, state facendo qualcosa di positivo. Nel buddismo si dice che se hai un bastoncino può rompersi facilmente, ma se ne mettiamo tanti insieme, il tutto diventa indistruttibile, quindi 'Insieme possiamo!' Recitando collettivamente milioni di mantra, creiamo qualcosa di grande potenza ed estrema positività.

Apprezzo davvero molto tutti i vostri sforzi e per favore continuate così.

gni-mo de-lek tsen de-lek
gni-me gung-iang de-lek scin
gnit-sen tac-tu de-lek pel
con-cio sum-ghi gin -ghi lob
con-cio sum-ghi ngö-drub tsol
con-cio sum-ghi gyi tra-sci sciog