

6. Fonte di tutte le Siddhi (realizzazioni)

Guida alla Guru Yoga delle “Centinaia di Deva di Tuṣita”

IL SETTIMO DALAI LAMA KALSANG GYATSO

QUI DI SEGUITO si presenta una guida alla “Centinaia di Deva di Tuṣita”, un guru yoga associata alla supplica al grande Tsongkhapa come incarnazione della saggezza, compassione e potere di tutti i conquistatori, attraverso 1 strofe della preghiera Miktsema.^{6 9 1}

Namo Guru Mañjughoṣāya!

*Con la conoscenza immersa nella sfera priva di elaborazioni,
pur avendo reciso tutti i legami che vincolano al samsara,
abbracci gli esseri che vagano nell'esistenza come una madre farebbe con il suo unico figlio —
a te, signore gentile, divinità delle divinità, rendo omaggio.⁶⁹²*

*L'aurora che mostra la via della buona fortuna alla Terra delle Neri
portò avanti il sole simile a un cavallo, i cui raggi illuminano la totalità
dell'insegnamento del Saggio e dissipano la sventura — le tenebre sia
del samsara che del nirvāṇa —
O Losang Drakpa, ti prego, nutrimi fino alla mia illuminazione.*

*Abbracciando la tua intelligenza, giovane Mañjuśrī, con amore
Sei l'incarnazione della compassione, Avalokiteśvara.
Il tuo potente potere include tutti i segreti, re irato Vajrapāṇi.
Questa convergenza di tutte e tre le stirpi in una sola è la tua qualità unica.*

*Sulla superficie di uno specchio pulito e privo di macchie,
le forme che assume la tua gentilezza appaiono continuamente.
Quando vedo questa grande meraviglia, O salvatore,
sento che il ciclo delle ordinarie illusioni si va disfaccendo.*

*Pertanto presenterò qui gli stadi dello yoga
del fervente supplicare te, supremo guru che incarni tutti i rifugi,
e le parole insuperabili dei sublimi esseri infallibili
come modo per generare tutte le realizzazioni supreme e comuni.*

Il Mañjuśrī Mūla Tantra afferma:

*Quando entrerò nel nirvāṇa,
e quando questa terra diventerà arida,
assumerò la forma di un giovane
e compirò le azioni di un buddha.
In quel tempo vi sarà un grande monastero,*

assai gioioso (Gaden), nella Terra delle Nevi.⁶⁹³

Era stato così chiaramente profetizzato come, verso la fine di un'era, Mañjuśrī si sarebbe manifestato nelle vesti di una persona ordinaria e avrebbe compiuto le azioni di un buddha e come, in quel tempo, il suo monastero avrebbe ottenuto il nome di Ganden. Così, attraverso profezie e innumerevoli azioni di perfetta liberazione, Jé Tsongkhapa è stato conclusivamente stabilito come indivisibile dai signori delle tre famiglie di buddha della conoscenza, compassione e potere.⁶⁹⁴ Inoltre, in relazione alla totalità dell'insegnamento del Buddha sia del sūtra che del tantra, Jé Tsongkhapa ha eliminato tutte le possibili macchie derivanti dalla mancanza di comprensione, dalla comprensione errata e dal dubbio, e su questa base ha insegnato l'insegnamento esattamente com'è a tutti i fortunati. Pertanto, per questo insegnamento di [Buddha Śākyamuni], egli è davvero un secondo Buddha, e di conseguenza la sua gentilezza rimane incomparabile. Così, rivolgere suppliche al re del Dharma, il grande Tsongkhapa, sulla base del vederlo come incarnazione di tutti gli oggetti di rifugio, è davvero una fonte di tutte le realizzazioni siddhi. Inoltre, questo verso di supplica noto come Miktsema è dotato di benedizioni più potenti di quelle di molti profondi tantra segreti. È anche possibile, sulla base di questa preghiera di supplica, praticare riti di vari livelli associati alle attività illuminate.

Numerosi guru yoga, sia comuni che non comuni, sono associati a questo verso di supplica. Qui, tuttavia, presento il singolare insegnamento orale noto come le Centinaia di Deva di Tuṣita, trasmesso auralmente di bocca in bocca dai sublimi maestri del passato dle lignaggio Segyü, tutti dotti e realizzati. Ricevetti [questa istruzione] in modo eccellente dal mio guru radice di somma gentilezza, Trichen Ngawang Chokden,⁶⁹⁵ che era in essenza il signore onnipervadente Vajrasattva. Presento qui gli stadi della visualizzazione meditativa in un formato in cui la loro essenza è distillata e resa facile da praticare.

Dulnakpa Palden Sangpo, un maestro anziano di questa stirpe, domò lo spirito regale Pehar. Questo spirito stava un tempo causando la morte di molte persone in una famiglia Sé, creando danni in particolare possedendo un amato figlio della famiglia. In risposta al comando di Dulnakpa, Pehar promise in quel momento di non causare mai più ostacoli a nessuno che recitasse la preghiera Miktsema sulla base di questa guru yoga. Pertanto troviamo nelle affermazioni dei maestri del passato che per chiunque reciti la preghiera Miktsema associata a questa guru yoga, [279] nessuna delle otto classi di esseri⁶⁹⁶ in generale, né uno spirito regale o forza malevola come Pehar in particolare, avrà il potere di causare danno. Pertanto, tra tutti i metodi per allontanare gli ostacoli e per potenziare la propria pratica, questa guru yoga è la più eccellente.

La pratica della guru yoga ha tre parti: i preliminari, la parte principale della sessione, e le attività conclusive.

I PRELIMINARI

I preliminari sono i seguenti. In un ambiente pulito e gradevole, e davanti alle rappresentazioni delle Tre Gemme in generale e specialmente un'immagine – un dipinto o una scultura – dell'esaltato guru [Tsongkhapa], disponi in modo bello le offerte, inclusa l'offerta del mandala. Quindi siediti su un cuscino comodo. Per qualsiasi attività virtuosa, è importante esaminare i propri pensieri motivazionali e trasformarli. Pertanto, assicurati che i tuoi pensieri non siano rivolti all'esterno e contempla quanto segue:

Oggi ho trovato questa esistenza umana di agio e opportunità, superiore persino al gioiello che esaudisce i desideri, poiché è su questa base che gli scopi sia di me stesso che degli altri in questa e nelle vite future possono essere facilmente realizzati. Eppure, non solo coloro nati nei regni inferiori come il regno animale trascorrono l'intera vita cercando di raggiungere la sola felicità di questa vita, la maggior parte degli esseri che hanno ottenuto una vita umana fa lo stesso. Avendo trascorso la propria vita dedicandosi ad attività non virtuose e neutre, alla fine, dopo la morte, dovranno sperimentare nascite infinite nei regni inferiori. Proprio come questi esseri, se anch'io mi preoccupassi solo dei mezzi per raggiungere la felicità in questa vita soltanto, non vi sarebbe allora differenza tra me e coloro nati nel regno animale. Non devo quindi sprecare questa esistenza e devo assicurarmi di estrarne l'essenza della pratica del Dharma, che è certa di portare benefici in ogni tempo, sia in questa che nelle vite future. Quanto alla pratica del Dharma, se la metto da parte con il pensiero "la farò domani, o dopodomani", poiché sia il mio corpo che la vita sono inaffidabili, non v'è garanzia che non muoia proprio oggi. Se dovessi morire oggi, ahimè! cosa accadrà? A causa della mia incapacità di padroneggiare la mia mente, ho accumulato così tanto karma negativo. Quanto agli stati mentali virtuosi, non ne ricordo nessuno di cui possa sentirmi sicuro di aver raccolto. Dopo la mia morte, sembra che non mi resti altra scelta se non dirigermi verso le allarmanti destinazioni dei regni inferiori. [280] Non infliggerò a me stesso questa sofferenza; praticherò invece il Dharma, così che anche se dovessi morire in questo stesso istante, non avrei rimpianti. Poiché questa yoga di supplica all'esaltato maestro Tsongkhapa come incarnazione delle tre famiglie di buddha è la radice del sentiero, mi impegnerò in questa pratica.

Poi continua:

Nella mia attuale capacità, tuttavia, non ho alcun potere nemmeno di liberare me stesso dalla sofferenza dell'esistenza ciclica in generale e da quella dei regni inferiori in particolare. Pertanto io e tutti gli esseri senzienti disperati dobbiamo fare affidamento su qualcosa di speciale, qualcosa che possiede la capacità di salvarci in ogni situazione. Qui, il Buddha è un salvatore libero da tutti i difetti e dotato di tutte le qualità eccellenti. La sua grande compassione è priva di sentimenti discriminatori di vicinanza e distanza, ed egli vede l'intera estensione della conoscenza. Come tale è in grado di salvarmi senza mai deludermi. Prenderò pertanto lui come mio rifugio e come mio maestro. Poiché è il sublime Dharma da solo il metodo effettivo per liberare tutti gli esseri, sia me stesso che gli altri, dalla sofferenza e dalle sue cause, lo prenderò come mio rifugio effettivo. Poiché la comunità del Samgha è il compagno che non inganna per praticare il Dharma, la prenderò come mio compagno per coltivare il sentiero. Così per il bene di tutti gli esseri, sia me stesso che gli altri, farò affidamento sulle Tre Gemme come mio rifugio.

Con queste contemplazioni, visualizza davanti a te — in modo vivido come se lo vedessi con i tuoi occhi — un albero di loto vastissimo ed esteso sul cui centro si trova il re del Dharma, il grande Tsongkhapa, che in essenza è indivisibile dal tuo stesso gentile guru radice. È affiancato sui due lati dai suoi due principali figli spirituali. Intorno a loro si trovano i tuoi maestri diretti e indiretti, le divinità di meditazione, i buddha, i bodhisattva, gli eroi e le dākinī, e le schiere dei Dharma protettori custodi.

Quindi, contemplando le qualità illuminate del corpo, della parola, della mente e delle attività di questi oggetti di rifugio, coltiva fervente devozione e rispetto e il pensiero di terrore per la sofferenza dell'esistenza ciclica in generale e dei regni inferiori in particolare. Quindi, convinto che questi oggetti di rifugio possano salvarci da tale [sofferenza], coltiva il pensiero "Qualunque situazione in cui mi trovi, alta o bassa, in questa vita, nella prossima o nello stato intermedio, siete voi, O guru e Tre Gemme, a sapere meglio." Immagina di essere circondato da tutti gli esseri dei sei regni e che anche loro vedano perfettamente gli oggetti di rifugio. E, proprio come te stesso, immagina che anche loro vadano per rifugio sulla base di generare la fiducia "Voi sapete

meglio” unita a sentimenti di terrore [per la sofferenza]. [281] Mentre reciti le parole del rifugio, immagina che essi si uniscano alla recitazione. Quindi recita la seguente formula di rifugio quadrupla tre volte:

Da questo momento fino a quando raggiungeremo il cuore dell'illuminazione, io e tutti gli esseri senzienti pari all'estensione dello spazio prendiamo rifugio nei gloriosi e sublimi guru.

Prendiamo rifugio agli esseri beati, i buddha pienamente risvegliati.

Prendiamo rifugio agli insegnamenti sublimi.

Prendiamo rifugio nei nobili membri del Sangha. (3x)

Quindi, rifletti su come tutti gli esseri senzienti siano stati la tua madre e su come, nelle tue numerose vite passate, abbiano compiuto per te atti immeasurabili di gentilezza, su come in innumerevoli occasioni per amor tuo abbiano persino dato la loro vita. Quindi, contemplando la loro gentilezza e generando il desiderio di ripagare la loro gentilezza, contempla:

Queste madri sono state fonti di così grande gentilezza per me. Com'è triste davvero che oggi siano tormentate dalle sofferenze infinite e senza confini dell'esistenza ciclica! La responsabilità di dissipare la loro sofferenza e di assicurare la loro felicità ricade ora su di me, eppure non ho assolutamente alcuna capacità di salvarle. Se tuttavia raggiungessi uno stato privo di tutti i difetti e dotato di tutte le qualità illuminate, non solo raggiungerei per me stesso la beatitudine insuperabile della perfezione della rinuncia e della realizzazione, sarei in grado di liberare anche gli altri esseri senzienti. Devo pertanto, con ogni mezzo possibile, raggiungere rapidamente, così molto rapidamente, lo stato di buddhità.

Avendo così coltivato una tale fervente aspirazione, recita le strofe per sostenere la mente del risveglio altruistico tre volte — il verso “Fino all'illuminazione prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha...”⁶⁹⁷

Quindi, contemplando come gli esseri senzienti siano privi di felicità e tormentati dalla sofferenza, coltiva i pensieri “Come vorrei che trovassero la felicità; possano trovare la felicità; li aiuterò a trovare la felicità,” e recita quanto segue:

Possano tutti gli esseri senzienti trovare la felicità e le sue cause.

Possano essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.

Possano non essere mai separati dalla felicità che è assenza di sofferenza. [282]

Possano dimorare nell'equanimità, liberi da pregiudizi di attaccamento e ostilità radicati in sentimenti discriminatori di vicinanza e distanza.

Recitando queste linee tre volte, coltiva i quattro pensieri immeasurabili....