

T A R A

LA DIVINA MADRE NEL BUDDHISMO TIBETANO

Presentazione

Bibliografia

1. Chi è Tara

L'aspetto di Tara:

- esteriore
- interiore
- segreto
- ultimo o assoluto

2. Come agisce Tara

Le tre direzioni in cui opera Tara

- Dea del Mondo Sotterraneo
- Dea della Terra
- Dea dei Cieli

Tara e la Grande Madre

- la compassione
- la saggezza

3. Tara e noi.

Il culto di Tara

Tara come divinità tutelare

- la devozione
- la recitazione del mantra

- la visualizzazione
- i benefici della pratica

4. "La lode a Tara in 21 omaggi"

Testo e commento

APPENDICE :

"Il diadema dei saggi"

PRESENTAZIONE

Fare uno studio su Arya Tara - dopo le opere che lungo i secoli sono state scritte da studiosi illustri e personaggi famosi - potrebbe sembrare presuntuoso. Ma l'affetto e la riconoscenza per Tara da un lato e la gioia provata nell'avvicinarmi ai testi sacri dall'altro, mi hanno spinto a scrivere questo lavoro - pur nella consapevolezza d'aver aggiunto ben poco a quanto già detto dagli autori citati nella bibliografia e ai quali sono incondizionatamente debitore.

Bergamo, marzo 1997.

BIBLIOGRAFIA

in ordine cronologico

1. "Le lodi a Tara : commentario" di gheshe Jampel Senghe Ati - ed. Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, s.d.
2. "Commentario sulla pratica di Tara Tzittamani" di gheshe Ciampa Lodro - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, s.d.
3. "The cult of Tara : magic and ritual in Tibet" di S.Beyer - ed. University of California Press - Berkeley, 1973

4. "Le 21 lodi a Tara" a cura di Tubten Donio - ed. Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1977
5. "La sadhana di Tara Cittamani : il particolare guru-yoga di Tara Cittamani chiamato 'La scala che conduce alla Liberazione'" a cura dell'Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1978
6. "Lodi a Tara" (comprendente il testo 'Come praticare la preghiera a Tara' composto da lama Zopa Rinpoce a Dharamsala nel 1982)
7. "Le 21 lodi a Tara : commentario" di gheshe Tenzin Gonpo - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, 1983
8. "Breve sadhana di Tara Bianca, Yiscin Korlo, la ruota che esaudisce i desideri per la lunga vita" a cura di Chodrup Tsering e Carlo Brigandi - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, 1985
9. "'Il rosario d'oro di Tara' di Taranatha" a cura di Vajranatha - ed. Shang-shung - Arcidosso, 1985
10. "In praise of Tara" di M. Willson - ed. Wisdom Publications - Londra, 1986
11. "Offerta dello tzog ad Arya Tara Cittamani" a cura di Chodrup Tsering - ed. Centro Rabten Ghe-pel-ling - Milano, 1987
12. "Sadhana di Tara Bianca dai sette occhi" del ven. Ganchen Tulku Rinpoce - Milano, 1988
13. "Il rituale del mandala, essenza delle due accumulazioni" estratto da "La profonda essenza della Liberatrice (Tara)" a cura di M. Bianchietti - ed. Centro Milarepa - Val della Torre, 1988
14. "Tara, l'energia illuminata" di lama Thubten Yeshe - ed. Chiara Luce - Pomaia, 1988
15. "Immagini buddhiste" di H.W. Schumann - ed. Mediterranee - Roma, 1989
16. "Le 21 lodi a Tara", estratto da "Canti rituali buddhisti" a cura del ven. Thamthog Rinpoce - ed. Ghe-pel-ling - Milano, 1994
17. "La notte a Tara" a cura dell'Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1996.

Inoltre sono stati utilizzati i dattiloscritti, redatti dall'autore, relativi

--al corso su Tara, tenuto dal ven. Gonsar Rinpoce a Milano nel 1982 ;

--all'iniziazione di Tara Bianca, conferita da gheshe Ciampa Lodro a Milano nel 1982 ;

--all'iniziazione di Tara Cittamani, conferita dal ven. Thamthog Rinpoce a Milano nel 1987.

1. CHI E' TARA

Tara (il nome è sanscrito ; in tibetano si scrive "sGrol-ma") è una delle dee più amate e venerate dagli appartenenti al "Veicolo di Diamante", la forma tantrica del buddhismo tuttora praticata in Tibet ed in Mongolia.

Nella sua raffigurazione più comune è rappresentata seduta su di un trono di loto : la sua gamba sinistra è ripiegata (simbolo del controllo sul desiderio e sull'energia sessuale) e la destra è protesa col piede appoggiato su un piccolo loto più in basso (per indicare che è pronta ad alzarsi per venire in aiuto di tutti gli esseri).

La mano sinistra regge un utpala (loto blu) ed ha il palmo rivolto verso l'esterno, all'altezza del cuore, col pollice e l'anulare uniti e con le altre tre dita erette (a simboleggiare il Rifugio nei Tre Gioielli (1), di cui Tara è un'emanazione).

La mano destra poggia sul ginocchio destro e il suo palmo è pure proteso verso l'esterno, ma col pollice e l'indice che quasi si toccano a formare un cerchio, mentre le altre dita sono rivolte verso il basso in direzione del suolo : è questo il gesto simboleggiante il potere protettore e la suprema generosità (cioè quella di concedere le più alte realizzazioni o siddhi). Anche la mano destra talora tiene per lo stelo un loto blu (simbolo dello scioglimento dei suoi blocchi di energia negativa).

E' straordinariamente bella e ci sorride con amore. Il suo corpo di luce verde-smeraldo (che simbolizza la sua capacità di agire) è radioso e trasparente, non è qualcosa di solido e concreto. I suoi indumenti sono di seta celestiale e i suoi ornamenti sono gemme e gioielli stupendi : orecchini, collane, braccialetti, cavigliere... Sul capo porta un diadema splendente, tempestato di pietre preziose, da cui provengono meravigliosi raggi multicolori di luce che offuscano ogni altra sorgente luminosa. Questo ornamento rappresenta il suo potere di aumentare la fede in chi ce l'ha e di farla sorgere in chi ne è privo, nonché il potere di esaudire ogni desiderio e speranza nei suoi devoti. Talora il diadema ha la forma della mezzaluna : il disco lunare che - giorno dopo giorno - aumenta fino a diventare luna piena simboleggia la situazione di chi, progredendo spiritualmente, raggiunge infine la totale Illuminazione.

Tutti questi ornamenti emanano una luce che ha il potere di eliminare le sofferenze e le miserie (anche spirituali), apportando prosperità e buona fortuna a chi invoca la dea.

Sul suo capo c'è l'ushnisha, che è la protuberanza cranica che viene a chi ha perseguito un giusto e virtuoso comportamento per milioni e milioni di anni : si tratta pertanto di uno dei 32 contrassegni principali che adornano il corpo d'un buddha, risultato dell'accumulazione di grandissimi meriti.

Tara dunque è una figura divina e, in particolare, è un Bodhisattva Celestiale o Trascendente. Questi Bodhisattva non sono i comuni seguaci del buddhismo Mahayana (o "Grande Veicolo") che - avendo sviluppato "bodhicitta" (2) - si sforzano di raggiungere la completa Illuminazione per poter essere poi di beneficio a

tutti gli altri esseri senzienti, guidandoli alla stessa meta. I Bodhisattva Trascendenti sono invece già dei buddha veri e propri, ma si manifestano come bodhisattva. Si tratta dunque di esseri perfetti che dentro di sé hanno annientato l'attaccamento, l'odio e l'ignoranza e sviluppato la saggezza e quindi hanno raggiunto il nirvōḍa (cioè la liberazione dal ciclo delle reincarnazioni o samsara), ma che - essendo pieni di compassione - non si privano della possibilità di operare nel mondo per prestare il proprio aiuto finchè non saranno salvati tutti gli esseri. Il loro inesauribile patrimonio di meriti karmici ed energia positiva li mette in grado di liberare l'aspirante alla salvezza dal peso delle sue negatività e di trasmettergli un karma salvifico per rendergli possibile un'illuminazione più rapida.

I Bodhisattva Trascendenti non sono più soggetti alle leggi naturali. A seconda dell'aiuto che intendono dare, possono assumere qualunque forma fenomenica, moltiplicarsi, apparire contemporaneamente in più luoghi e raggiungere ogni punto della Terra (3).

Non ci si deve dunque meravigliare del fatto che Tara sia contemporaneamente un Bodhisattva ed un Buddha. Essa è nel nirvana, ma a causa della sua perfetta compassione non vi scompare in una beata estinzione né cessa di manifestarsi per il beneficio degli esseri senzienti. Illuminata, essa continua a compiere le azioni di un bodhisattva per il bene altrui, usando il potere di un buddha per far sì che ciò effettivamente avvenga ; in tal modo essa è la più perfetta dei bodhisattva.

Ma qual è l'origine di Tara ? qual è la sua natura profonda ? Per cercare di rispondere a queste domande, esaminiamo la sua figura sotto quattro aspetti : esteriore, interiore, segreto ed ultimo.

1) L'aspetto esteriore di Tara.

Il mondo in cui viviamo non è l'unico posto abitato dell'universo, perché vi è un numero infinito di differenti sistemi-di-mondi che ospitano vari tipi di esseri : ci sono esseri senzienti ovunque ci sia spazio e siccome lo spazio è infinito, il numero degli esseri è infinito. Anche il tempo non ha inizio, ma ogni eone (kalpa) è preceduto da un altro eone, all'infinito.

Ora, in tempi remoti, in un sistema solare chiamato "Luci Variegate", di molto precedente il nostro attuale universo, viveva il buddha "Suono di Tamburo". Un suo

discepolo era il sovrano di quel pianeta ; e la figlia di costui era la principessa "Luna di Saggezza" (4), che nutriva profonda e particolare devozione per la dottrina di quel buddha. Per milioni di anni - lungo una sconfinata serie di successive rinascite - essa si applicò ai suoi insegnamenti e per lo stesso periodo offrì ogni giorno un'enorme quantità di gioielli e stoffe preziose al Buddha ed alla sua Comunità, formata da un incommensurabile numero di praticanti.

Terminata questa preparazione, essa realizzò per la prima volta "bodhicitta", di cui prese il voto alla presenza di buddha "Suono di Tamburo" (Turyya). In tale occasione, i monaci così si rivolsero a lei: ""Grazie ai grandi meriti che hai acquisito, potrai rinascere - se vorrai - col corpo d'un uomo e ciò sarebbe opportuno al fine di attuare meglio il tuo impegno di "bodhicitta" secondo gli Insegnamenti ; in tal modo, dedicandoti al massimo delle tue possibilità al compimento di azioni meritorie, potrai procedere verso il raggiungimento dell'Illuminazione."" La consigliarono cioè di pregare per ottenere un corpo maschile e divenire così un gran maestro.

Si dice che essi le parlarono molte volte in tal modo, per cui ne nacque una discussione. Alla fine, la principessa rispose : "In questa vostra affermazione non c'è saggezza. A livello di verità assoluta non esiste rinascita, perché non c'è in realtà alcun individuo auto-esistente che possa rinascere. E anche queste definizioni e concetti dualistici di "maschio" e "femmina" sono erronei : solo gli stolti legati alle cose del mondo cadono in questa illusione perché la natura ultima dei fenomeni è la Vacuità (5)."" Detto ciò, formulò un ulteriore voto : ""In verità, molti sono coloro che desiderano l'Illuminazione puntando sulla rinascita come uomini ed in passato ci sono stati molti buddha che divennero tali sotto forma di uomo, mentre nessuno lo fu finora sotto forma di donna e nessuno operò per il bene degli esseri senzienti sotto un aspetto femminile ; per cui prendo l'impegno di diventare io stessa un buddha dall'aspetto femminile : senza sosta lavorerò come donna per il beneficio di tutti gli esseri senzienti sino alla fine del samsara.""

In seguito, per milioni di anni essa rimase al palazzo reale di suo padre, dove visse correttamente, sottomettendo le emozioni perturbatrici (quali l'odio e l'attaccamento) e godendo dei beni e delle situazioni della vita, ma senza esserne coinvolta (6). Meditando in uno stato di profonda concentrazione e presenza mentale focalizzata sulla Vacuità, giunse al riconoscimento che tutte le cose, le persone e gli eventi sono non-prodotti (7) ; grazie poi a tale realizzazione raggiunse la chiaroveggenza, il potere di guarire e la capacità di porre centinaia di migliaia di miriadi di esseri sul Sentiero spirituale, liberandoli dalla loro mentalità mondana e dai pensieri samsarici. Essa assumeva ogni giorno l'impegno seguente : ""Al mattino, prima di colazione condurrò due milioni di esseri senzienti alla

comprensione che i fenomeni sono non-prodotti, altrimenti non farò colazione ; e prima di pranzo condurrò due milioni di esseri senzienti a quel riconoscimento, altrimenti non pranzerò ; e prima di cena condurrò due milioni di esseri senzienti a quel riconoscimento, altrimenti non cenerò.”” E in effetti, finchè non si verificava quanto si era proposto, essa si asteneva ogni volta dal cibo (8).

Il Tathagata Turyya allora - vedendo tutto ciò - fece una profezia secondo la quale, nei tempi a venire, quella principessa sarebbe diventata un buddha perfettamente illuminato in forma di donna, chiamata TARA. E così avvenne : essa continuò in quelle pratiche per vite e vite, coltivando gradualmente una stretta connessione con Avalokiteshvara (9) - che divenne il suo “guru-radice”(10) - finchè, ottenuta l’Illuminazione sulla base di un corpo umano femminile, fu conosciuta come “Tara Devi” (Dea Tara).

Quello fu il voto specifico di Tara e da quei tempi lontanissimi essa si dedica senza sosta alla salvezza e alla liberazione di tutti gli esseri samsarici apparendo sempre come un Bodhisattva femminile.

Vi è una duplice etimologia del nome “Tara” : una, filologicamente più corretta, vede in esso il significato di “stella”, l’altra trae invece simbolicamente da un verbo sanscrito il senso di “traghettrice, colei che conduce all’altra sponda” e quindi - in senso lato - di “salvatrice” per eccellenza. Salvare è il processo che fa attraversare l’oceano del samsara verso un rifugio sicuro sull’altra sponda, quella del nirvana.

Come abbiamo visto, essa acquisì quel nome come effetto dell’aver liberato innumerevoli esseri senzienti dal samsara, ponendoli nella condizione di puri bodhisattva. Infatti, se è vero che in India la grande popolarità della dea stava piuttosto - a decorrere dal 6° sec. - nel salvare dalle otto grandi paure esterne (dovute a leoni, elefanti, incendi, serpenti, ladri, imprigionamenti, alluvioni, demoni), è anche vero che a queste corrispondono interiormente - come vedremo - altrettante paure connesse con i nostri difetti mentali (orgoglio, illusione, rabbia, invidia, opinioni erronee, avarizia, attaccamento, dubbio), la cui eliminazione ci conduce alla buddhità.

Dai testi sacri si deduce che Tara non è un’astrazione personificata, ma un buddha perfetto. E poiché il continuum mentale di un buddha non può sorgere improvvisamente dal nulla, ma deve risultare dal precedente continuum di un essere non-illuminato, Tara deve essere stata un tempo una persona ordinaria come noi stessi, che col praticare il Sentiero del Bodhisattva per inconcepibili periodi di tempo, di nascita in nascita, alla fine arrivò ad ottenere la Perfetta Illuminazione, sotto la guida spirituale di Avalokiteshvara. Come si è visto, in un momento cruciale

di tale processo, davanti a un buddha di un remotissimo passato essa prese il voto di bodhisattva di operare per il beneficio degli esseri fino a che il samsara non fosse stato vuoto di questi. Come altri bodhisattva, essa aggiunse a questo voto generico un suo voto personale : che è particolarmente singolare e provocatorio (rispetto all'insegnamento tradizionale secondo cui avrebbe dovuto rinascere solo come maschio) perché essa si consacrò a lavorare spiritualmente per gli altri nell'aspetto di una donna. Fu una scelta deliberata al fine di dimostrare che la persona femminile è almeno valida quanto quella di un uomo per beneficiare gli esseri senzienti ed ottenere l'Illuminazione.

Vi era bisogno di un tale esempio. Infatti, benchè molte donne virtuose (laiche e monache) avessero ottenuto lo stato di arhat (11), le rappresentanti del sesso femminile avevano sempre avuto generalmente una condizione inferiore a quella dell'uomo. Così, in molte Scritture si afferma che i più alti stadi non possono esser raggiunti in forma di donna (salvo un paio di casi di elevati Bodhisattva femminili) ; e nel Sutra del Loto si sostiene che tutti i Bodhisattva nelle Terre Pure sono maschili. Secondo la teoria Hinayana, è necessario rinascere come uomini prima di realizzare l'Illuminazione ; e prima di ciò, comunque, è necessario diventare monaco celibe (bhikshu).

Tara confuta questo punto di vista, che è incompatibile sia con il Mahayana - che asserisce che tutti gli esseri viventi sono parimenti dotati del seme della buddhità - sia col Vajrayana, cioè col tantrismo - nel quale la donna è onorata come la sorgente della saggezza. Del resto, il grande maestro Guru Padmasambhava ha detto che la base per realizzare l'Illuminazione è il corpo umano : maschile o femminile poco importa. Infine, non si deve dimenticare che le divinità tantriche maschili hanno delle consorti femminili, come vedremo in seguito.

Da un punto di vista storico dunque, Tara fu il primo essere a generare la motivazione di "bodhicitta" e a portarla a compimento con un aspetto femminile, fu la prima donna a realizzare le 6 "paramita" (12) ed infine la prima ad ottenere l'Illuminazione.

2) L'aspetto interiore di Tara.

Benché tutte le deità tantriche siano dei buddha, con identici poteri e qualità, ciascuna tende peraltro a “specializzarsi” in un settore particolare ; ciò può esser attribuito all’effetto dei voti fatti prima della loro Illuminazione. Così, ad esempio, mentre Manjushri rappresenta la saggezza dei buddha, Tara è la Karma-devi, la Dea dell’Azione perfetta.

La sua natura interiore è dunque l’azione illuminata, l’attività dei buddha : in altre parole, quando l’attività trascendente dei buddha del passato, del presente e del futuro si manifesta in forma di divinità, appare nella forma di Tara, la cui qualità specifica è di agire con rapidità per aiutare amorevolmente chi ha bisogno.

E questo suo agire assume due aspetti (che riprenderemo anche in seguito) : la compassione e la saggezza.

a) In qualsiasi difficoltà o circostanza pericolosa, anche in quelle in cui non c’è neppure il tempo di recitare il suo mantra, il devoto deve solo pensare a lei, e lei sarà lì a soccorrerlo tempestivamente con compassione ;

b) nel testo della “Lode a Tara in 21 omaggi” essa è definita anche come “la madre di tutti i buddha”, e ciò ovviamente non in senso fisico ma in quanto saggezza che genera negli esseri samsarici l’illuminata consapevolezza, facendoli diventare dei buddha. Essa cioè rappresenta l’energia femminile che simboleggia la perfetta attività universale dei buddha diretta a risvegliare gli esseri dalla confusione e dall’ignoranza.

In sintesi, si può dire che essa - “la salvatrice” - personifica la rapidità dell’azione divina : azione che consiste nel potere salvifico della saggezza e della compassione. Tara è quindi la forma divina femminile in cui tutti i buddha si manifestano per aiutare gli esseri senzienti a realizzare bodhicitta e ad eliminare le loro interferenze alla pratica del Dharma.

Ecco perché è spesso raffigurata in stretta connessione con il Bodhisattva Avalokiteshvara (il quale è simbolo di compassione) : per cui Tara è l’azione della compassione - infatti, una compassione che non si traducesse in attività non avrebbe molto senso. Il colore verde-smeraldo con cui essa è raffigurata indica tutti i tipi di attività dei buddha : Tara è azione efficace e veloce (compassione attiva) nel portarci il suo sostegno.

Dovunque c’è bisogno di aiuto (anche dove non ci sono buddhisti), Tara è presente. Essa infatti non è legata ad una particolare religione o filosofia : la sua natura è senza confini, onnipervadente ed è presente in tutte le tradizioni (13).

Essa è pertanto una manifestazione dei buddha. Quando si prende Rifugio nei Tre Gioielli, lo si prende anche in Tara - appunto perché è una manifestazione del Buddha. Effettuando il Rifugio in Buddha, non lo si deve prendere solo in Gautama Shakyamuni (che è il buddha storico, un singolo e particolare personaggio storico : anche se a lui va il nostro massimo rispetto e venerazione), ma in tutti i buddha. Buddha è uno ed infinito allo stesso tempo : la natura di buddha è una, ma le sue manifestazioni sono moltissime.

Come le manifestazioni dei buddha possono essere diverse (apparendo talora anche come una persona ordinaria o come un pazzo od un animale - che sono tutti difficili da riconoscere in realtà come buddha), così anche Tara si può manifestare in modi differenti (ad esempio, come uomo od animale) là dove è necessario. Così, ad esempio, accadde in India che un mercante che dal Gujarat si recava nel Rajasthan, arrivò in un deserto infestato dai banditi che uccidevano chiunque passasse di lì ; in preda alla paura, invocò Tara e questa si manifestò come un intero esercito di soldati, il cui solo apparire - senza necessità di alcuna battaglia - spaventò e mise in fuga i predoni.

Dunque, a sua volta, esistono molti livelli o gradi in cui Tara si manifesta. Infatti, essa non è una persona, un individuo, non è una cosa unica : Tara è dovunque (anche un piccolo cerchio di luce può essere la manifestazione di Tara), ma il fatto che siamo privi delle realizzazioni (ottenibili con la meditazione e con la pratica del Dharma e delle azioni positive) ci impedisce di vederla. Pertanto, vi sono in questo mondo miriadi di sue manifestazioni.

La convinzione che Tara - come tutti i Bodhisattva Trascendenti - può assumere diversi aspetti permise ai buddhisti di individuare numerose varianti della dea. Così, nelle "Lodi a Tara" se ne trovano menzionate 21 (di vari colori, atteggiate in diversi mudra e ciascuna con mantra diverso), che sono le principali emanazioni della dea : la forma di colore verde è peraltro quella in cui essa appare più di frequente. Il verde sta a significare che essa è la personificazione in forma femminile dell'attiva compassione di tutti i buddha, cioè della completa e perfetta attività buddhica : esso è il colore che evoca l'energia di crescita delle piante ; in senso più profondo, è il colore che deriva dalla combinazione del giallo del sole interiore dell'Illuminazione con l'azzurro dello spazio infinito della Vacuità.

Quando invece la dea si manifesta come attività buddhica che procura ricchezza (anche interiore), si ha Tara Gialla ; come attività che allunga la vita del devoto, si ha Tara Bianca ; come strumento di saggezza (nel senso che la conferisce a chi ne ha poca), si ha Sarasvati, mentre Kurukulli è una manifestazione speciale di Tara per concedere potere a chi è debole.

Due di esse, la Tara Verde e la Tara Bianca, figurano anche come le divinità protettrici rispettivamente del Tibet e della Mongolia.

Ciascuna delle suddette 21 emanazioni ha una sua specifica funzione, cioè un'energia particolare per risolvere i vari problemi dei devoti. Infatti Tara ha diverse qualità fisiche, verbali e mentali, corrispondenti a quelle dei buddha e dei bodhisattva. Per cui è dotata anche della saggezza che percepisce la realtà; e ne è dotata così tanto da potersi manifestare in molti aspetti - a volte pacifici, talvolta irati, talora in diversi colori - per poter aiutare ogni essere senziente.

Così essa può anche apparire come un "protettore del Dharma" (dharmapala) : ad esempio, come Remati (raffigurata a cavallo di un mulo). Yasodhara (a livello ordinario, moglie di Buddha Shakyamuni) era - a livello più sottile - una manifestazione di Tara; invece Maya (madre di Shakyamuni) era una manifestazione di Avalokiteshvara : ma in realtà, Avalokiteshvara e Tara sono due aspetti della stessa cosa.

Come variano i colori, varia anche l'espressione di Tara, che può essere pacifica o terrificata. Infatti, essa non è sempre verde, con due braccia e pacifica, ma a seconda del rito può essere irata, con più braccia e di vari colori.

Benchè per sua natura Tara sia pacifica ed il suo viso (attraente come un loto sbocciato) esprima dolcezza e serenità, al fine di sottomettere e sconfiggere le forze del male assume un'espressione fiera, corrucciata ed accigliata per l'ira e lo sdegno contro le negatività. Il nemico da debellare sono tutte le avversità esterne nonché quelle interiori, ossia le contaminazioni mentali che ostacolano l'ottenimento della Liberazione (kleshavarana) e quelle che impediscono il raggiungimento dell'Onniscienza (jneyavarana).

Distruggere un nemico non significa annientarlo, ma vuol dire che la dea trasforma il suo stato negativo, ponendolo - con compassione - nella condizione della Chiara Luce (Vuoto e Beatitudine) : questo trasferimento (che è immediato) da uno stato di coscienza ad un altro è uno dei modi di aiutare gli esseri senzienti, anzi il più potente.

La dea nel suo aspetto radioso, sereno, beatifico e sorridente rappresenta la saggezza, la compassione, l'armonia e l'equilibrio; quando appare nella sua manifestazione aggressiva, furiosa, terribile, impressionante, spaventosa e minacciosa è ancora la stessa dea ma sotto un nuovo aspetto perché per vincere il male bisogna parlare un linguaggio battagliero e combattivo e scuotere l'individuo dalle fondamenta. Costui, d'altra parte, ha paura di quell'assoluta serenità ed armonia della dea pacifica perché - a causa delle sue negatività - teme che la

dimensione nirvanica che essa incarna gli faccia perdere la sua identità personale, dissolvendola : e così vede la dea come minacciosa.

In realtà, le apparizioni pacifiche e furiose di una medesima divinità non sono che due aspetti di una sola ed identica realtà : pace e furore non si escludono a vicenda, ma sono debitori l'un dell'altro, perché se ci si aggrappasse solo alla bellezza e si escludesse il terrore dalla propria mente non si potrebbe pervenire alla non-dualità.

Abbiamo dunque vari aspetti della dea. Tutte queste forme sono usate come basi per la meditazione, ognuna delle quali ha delle diverse corrispondenze con realtà psichiche.

Come vedremo nell'apposito capitolo, le Tara possono esser scelte anche come yi-dam (sia la Bianca, la Verde, la Rossa) ; anzi, Arya Tara è la più popolare divinità di meditazione : e secondo le necessità degli individui, è variamente raffigurata come un'incantevole fanciulla o come una figura materna, bellissima.

Nell'ambito dei tantra, Tara appartiene a quelli delle tre classi inferiori ; ma troviamo questa dea anche nell'anuttarayogatantra (che è il tantra supremo) sotto l'aspetto di Tara Cittamani ("gioiello della mente"). Date le qualità di Tara, chi si dedica alla sua pratica può realizzare velocemente l'Illuminazione e, durante la propria vita, può evitare ogni paura e vedere esauditi i propri desideri. In particolare, la profonda pratica di Cittamani facilita la realizzazione del "siddhi supremo" (cioè, l'Illuminazione).

Poco più sopra è stato detto che Avalokiteshvara e Tara sono due aspetti della stessa cosa e ora sembra giunto il momento di chiarire questa asserzione. La connessione tra queste due divinità maschile e femminile è talmente stretta che esse si manifestano rispettivamente talora come marito e moglie oppure come padre e figlia: nel primo caso Tara si trova in posizione paritetica (quale coniuge), mentre nel secondo è in posizione derivata (quale discendente) rispetto al Bodhisattva della compassione. A proposito di quest'ultima situazione, una tradizione ci informa che Avalokiteshvara - che aveva preso il voto di liberare tutti gli esseri dal saĒsōra - un giorno credette che questo fosse finalmente giunto al termine ; ma quando poi si accorse che in realtà esso continuava e gli esseri non cessavano di soffrire, si scoraggiò e per la compassione dai suoi occhi caddero a terra due lacrime : da quella dell'occhio destro spuntò uno splendido fiore di loto, al centro del quale stava seduta Tara Bianca ; da quella del sinistro uscì un analogo fiore, da cui sorse Tara Verde. Le due dee gli dissero che l'avrebbero aiutato a portare a compimento il suo desiderio di sollievo e di salvezza degli esseri senzienti.

Ciò significa che un aspetto della compassione di Avalokiteshvara viene a specificarsi e ad evidenziarsi, personificandosi in Tara: infatti, mentre Avalokiteshvara rappresenta la compassione di tutti i buddha in generale, Tara - in quanto derivata da una sua lacrima - ne ipostatizza una funzione particolare e precisamente quella femminile, che consiste nell'aspetto protettivo e materno di tale compassione illuminata; aspetto che a sua volta - come vedremo - si traduce poi in un'azione di "pronto intervento".

Dunque, l'origine di Tara sembra porsi su due posizioni antitetiche: in una - come abbiamo visto nel paragrafo precedente - essa è figlia di un re, nell'altra essa deriva da Avalokiteshvara. Ma la contraddizione è solo apparente, perché al suo livello (di verità assoluta) non esiste alcun dualismo o contrasto: è solo sul piano della verità relativa del samsara che si fanno tali distinzioni. Infatti, come un medesimo buddha - la cui vera essenza è una sola ed immutabile, la "vacuità" - si manifesta a noi in vari aspetti contemporaneamente, così esso ci appare come avente origini diverse.

Gli esseri illuminati che noi definiamo Bodhisattva Trascendenti, in passato - cioè, *prima di diventarlo* - sono vissuti storicamente in qualche universo come ordinari esseri umani, seguendo per molti eoni il Sentiero spirituale; ma *in quanto Bodhisattva Trascendenti* - cioè come buddha nel loro aspetto sambhogakaya (14) - non sono connessi ad alcun sistema cosmico perché essi risiedono su altri livelli e precisamente nelle Terre Pure. Come tali, non possiedono una forma esterna o un'esistenza oggettiva, tangibile e materiale, ma sono simboli o archetipi o rappresentazioni ideali della buddhità, che è anche la nostra natura più profonda.

Così, da un punto di vista umano (seppure in un'epoca e in un universo diversi dal nostro) Tara nasce come una principessa, mentre se la riguardiamo dal punto di vista divino (che è una dimensione senza tempo e aldilà dello spazio) essa trae origine da un altro Bodhisattva, cioè da Avalokiteshvara. Del resto, la forma (o aspetto) di una divinità non può essere determinata in modo definitivo ed aprioristico, perché è solo la forza del "karma collettivo" degli esseri senzienti (aryabodhisattva o esseri ordinari, a seconda dei casi) che ne stabilisce le caratteristiche. Una stessa quantità di acqua ci può apparire allo stato liquido, solido (come ghiaccio) o aeriforme (come vapore), senza per questo perdere la sua natura di H₂O.

3) L'aspetto segreto di Tara.

Sotto questo aspetto Tara è l'energia sottile dell'Illuminazione, cioè l'energia pura di tutti i buddha.

Per comprendere ciò, è opportuno ricordare che noi siamo composti di corpo e mente ; più in particolare, siamo costituiti da 5 skandha o aggregati psico/fisici, di cui quello della "forma" comprende il corpo e tutte le forme materiali e quindi tutto il mondo visibile e fenomenico, mentre gli altri quattro si riferiscono alla mente. Questi ultimi sono gli skandha :

1. della "sensazione" : consiste nelle esperienze del piacere, del dolore e dell'indifferenza ;

2. della "discriminazione" : è la qualità mentale che percepisce, distingue e identifica gli oggetti ;

3. delle "formazioni mentali" : sono processi e stati psicologici quali l'impulso, la volizione, la fede, la compassione, la saggezza, l'attaccamento, l'odio, l'ignoranza, ecc. ;

4. della "coscienza" : che comprende, combina e coordina tutti i fattori precedenti.

Tutto il nostro essere dipende dai 5 skandha, dalla loro interdipendenza : l'io non è qualcosa che sta al di sopra e controlla gli skandha - come normalmente riteniamo per colpa dell'avidya (ignoranza), che ci fa attribuire alle cose e alle persone un'esistenza indipendente, inerente, a sé stante (che in realtà non è mai esistita).

Il corpo - che, come abbiamo visto, rientra nell' "aggregato della forma" - esiste a diversi livelli : grossolano e sottile.

a) Per quanto riguarda il corpo *grossolano*, esso è quel composto di carne, ossa, nervi, muscoli, ecc. che formano una struttura statica, anatomica, materiale e visibile.

La sua base materiale - come del resto quella di tutti gli oggetti e fenomeni fisici esistenti - è costituita da 5 "elementi", chiamati convenzionalmente "terra, acqua, fuoco, aria e spazio". Essi non vanno intesi nel loro significato letterale, ma simbolizzano le qualità proprie della materia (che alla fin fine è energia), cioè le

rispettive funzioni di solidità e stabilità, di fluidità e coesione, di temperatura e irradiazione, di movimento e trasformazione, di non-ostruibilità e potenzialità.

In particolare,

- la "terra" è responsabile della carne, delle ossa, ecc.
- l'"acqua" lo è del sangue, della linfa, ecc.
- il "fuoco" lo è del calore vitale, della digestione, ecc.
- l'"aria" lo è del respiro, del battito cardiaco, ecc.
- lo "spazio" lo è degli orifizi e delle cavità fisiche.

Le caratteristiche dei 5 elementi sono presenti anche nella nostra mente :

- la "terra" è la capacità della mente di far da base per tutte le esperienze ;
- l'"acqua" è la sua continuità ed adattabilità ;
- il "fuoco" è la sua chiarezza e capacità di percepire ;
- l'"aria" è il suo movimento continuo ;
- lo "spazio" è la sua vacuità illimitata.

b) Per quanto concerne il corpo *sottile*, esso consiste in una struttura dinamica ed energetica, sia con le sue varie funzioni organiche vitali (respirazione, digestione, ecc.) sia con il suo comportamento di azione, parola e pensiero. Questa struttura è composta dalle "nadi" (invisibili percorsi strutturali o circuiti obbligati), lungo le quali scorre continuamente il prana, che è chiamato rlun in tibetano. Letteralmente questa parola significa "aria", termine che con riferimento al "corpo sottile" si potrebbe tradurre in senso tecnico con "aria sottile", la quale in realtà è un'energia : un'energia che non è statica, ma dotata di movimento, cosicchè spira e soffia come l'aria, cioè si comporta come una corrente o flusso d'aria.

Questa energia sottile è la forza vitale che sostiene le varie funzioni fisiologiche sopra accennate : è a causa del suo movimento che avvengono tali funzioni.

Inoltre, dal punto di vista psichico, essa funge da supporto o base per la coscienza, nel senso che i vari livelli di coscienza (stati mentali grossolani o sottili) dipendono dal rlun come un cavaliere dal suo cavallo. Il rlun è inseparabile ed interdipendente rispetto alla coscienza o mente, è l'energia attiva che fa da sostegno e veicolo alla coscienza, la fa muovere e le permette di manifestarsi. Il rlun quindi è come un ponte che congiunge il corpo grossolano e la mente : è una sostanza intermedia che - partecipando della natura dello spirito e della materia - crea un'interdipendenza fra questi ultimi. Infatti, è tramite il rlun che la mente sperimenta ciò che accade al corpo, e quindi si può dire che esso è la radice di tutta la realtà samsarica.

Vi sono 10 tipi di rlun, 5 principali e 5 secondari. Essi sorgono e crescono insieme al nostro corpo fisico nel grembo della madre, fino a diventare tutti completi al momento della nascita. Quando si muore, ciò accade invece perché essi si dissolvono l'uno dopo l'altro: dissolti tutti i rlun grossolani e le coscienze grossolane, si manifestano il rlun sottile e la coscienza sottile contemporaneamente alle apparizioni delle visioni bianca, rossa e nera, finché - cessato l'ultimo respiro - si verifica l'esperienza della Chiara Luce della morte: in quel momento potremo integrare questa Chiara Luce con quella ottenuta mediante la meditazione fatta in vita e pertanto può essere un'esperienza favorevole per ottenere la buddhità; altrimenti, è un'occasione perduta. Dopo la percezione della Chiara Luce, si ha la separazione della coscienza dal corpo (che è il momento della morte vera e propria) ed inizia l'esistenza nel bar-do; una volta che quest'ultima è cessata, ciò che entrerà nel ventre della nuova madre saranno ancora il rlun sottile e la coscienza sottile (che sono sempre congiunti fra loro).

Del rlun si occupa il tantrismo - che insegna come controllarlo con le meditazioni dell'anuttarayogatantra; controllando il rlun, si arriva a controllare la mente (che su di esso si appoggia) fino a raggiungere l'Illuminazione. Infatti, gli skandha e gli elementi - che sono la base dell'esistenza umana - sono anche la base della Realizzazione finale, perché la loro natura è fondamentalmente pura. Essi non vanno considerati come qualcosa a cui si deve rinunciare, bensì - mediante il metodo tantrico della trasformazione - i loro aspetti sottili di rlun e mente diventano la base stessa della Realizzazione. Questa consapevolezza - che i vari aspetti della realtà samsarica hanno la medesima ed identica natura dei corrispondenti aspetti della realtà nirvanica - dissolve ogni forma di dualità.

Quando si raggiunge l'Illuminazione praticando il tantra, il nostro rlun grossolano viene lasciato indietro ed il nostro rlun sottile si trasforma in Tara: per cui la natura segreta di Tara è quella del rlun sottile dell'Illuminazione. Infatti, con l'Illuminazione

- i nostri 5 skandha si purificano trasformandosi nei 5 Dhyani Buddha, cioè lo stato puro dei 5 skandha si rivela e si manifesta come Vairocana, Ratnasambhava, Amitabha, Amoghasiddhi e Akshobhya;
- i nostri 5 elementi (terra, acqua, fuoco, spazio, aria) si purificano trasformandosi nelle 5 consorti o partner (yum) dei Dhyani Buddha, ossia la condizione pura dei 5 elementi si rivela e si manifesta come 5 dee: Pandara, Mamaki, Locana, Vajradhatवेशvari e Tara Verde (che è appunto la trasformazione dell'elemento aria, cioè del nostro rlun). In tale contesto, Tara è la partner del Dhyani Buddha Amoghasiddhi, che rappresenta lo skandha puro delle "formazioni mentali".

Dunque, Tara è la manifestazione dello stato puro dell'elemento aria, dalla cui natura (che è movimento) sorge l'energia. Poiché quindi la manifestazione dell'energia degli elementi dipende dalla natura dell'elemento aria, nelle Scritture esso è il più importante degli elementi. L'aria rappresenta la funzione (il principio e la qualità) attiva e dinamica del movimento, del ritmo e del respiro (prana) che dà la vita : tutti i movimenti e cambiamenti del mondo sono creati dalla motilità, cioè dalla capacità di movimento. Tara rappresenta la funzione della compassione, che è l'energia, l'aspetto attivo, di tutti gli Illuminati.

Tara, in senso segreto, è dunque la trasformazione, la perfezione ultima, del rlung che oggi ci fa agire.

4) L'aspetto ultimo o assoluto di Tara.

Tutto quanto esposto nei punti precedenti è il significato relativo di Tara : ora vediamo il suo aspetto assoluto.

La natura assoluta di Tara è rappresentata dalla Saggezza Trascendentale (prajnaparamita) di tutti i buddha (15) : tale saggezza consiste nel comprendere la Vacuità (shunyata) di ogni fenomeno. Infatti, ogni fenomeno (cosa, persona, evento) possiede due distinti modi di essere : quello ultimo o definitivo e quello convenzionale, empirico o apparente ; la Vacuità è il suo modo ultimo ed assoluto di esistere, è il modo in cui i fenomeni esistono realmente.

Tutto ciò che esiste, ogni cosa o fatto, ha una qualità essenziale : quella d'essere un evento che sorge ed esiste in modo dipendente da qualcos'altro, cioè di essere il prodotto dell'interdipendenza. Questa qualità è la Vacuità : che quindi significa "assenza di esistenza in sé, autonoma ed inerente". La Vacuità non è una negazione del concetto di esistenza (nichilismo), ma suggerisce l'idea che l'esistenza non è auto-sufficiente bensì è dipendente da cause e condizioni. Inoltre i fenomeni dipendono anche dalla designazione della mente : un tavolo, ad esempio, in realtà esiste in relazione al nome con cui lo chiamiamo e questo nome (che è un'imputazione mentale) è attribuito ad un aggregato dipendente da varie parti, cause e circostanze (quattro gambe di legno, un ripiano, un falegname che li ha messi insieme, ecc.)

Quindi, nella sua natura autentica Tara non si differenzia dalla Prajnaparamita, la Sacra Perfezione della Saggezza.

La Saggezza può essere solo femminile, perché è la comprensione dell'ultima vera natura o Vacuità, una ed indivisibile, l'eterna ed immutabile sorgente e matrice di tutto ciò che è. Tutte le paramita o virtù che portano alla buddhità devono essere praticate con saggezza, cosicché è nell'utero della Perfezione della Saggezza che viene allevato l'embrione della buddhità, il bodhicitta concepito al momento di prendere il voto del bodhisattva.

Tutti i buddha e i bodhisattva sono "nati" dalla saggezza (prajna) di Tara (e anche la nostra crescita spirituale dipende dalla saggezza), in quanto essa risveglia ed aiuta a sviluppare completamente il nostro potenziale di ottenere l'Illuminazione, cioè produce l'illuminata consapevolezza di un buddha liberando dai veli dell'illusione emotiva ed intellettuale (16) : ecco perché Tara è detta "madre di tutti i buddha" - un attributo, questo, che è rappresentato dal frutto rosso, dal fiore blu e dal bocciolo giallo dell'utpala che essa tiene nella mano sinistra (simboli rispettivamente dei buddha del passato, del presente e del futuro). E poiché alla fine anche noi diventeremo dei buddha, Tara - che è madre di tutti i buddha - è anche la nostra propria madre.

Tara pertanto è la forma buddhista della Grande Dea Madre (Yum chen-mo), che è fiorita in India da tempo immemorabile sotto l'aspetto di varie divinità femminili. La Dea Madre è l'espressione dell'archetipo femminile impresso nelle menti di tutti noi ; esso comprende due aspetti : la funzione materna di contenere e quella di sviluppare e trasformare (la madre contiene in sé l'embrione, che si sviluppa nel suo seno). Come dea della trasformazione spirituale, Tara rappresenta il potere femminile dell'inconscio, il potere materno che genera ed alleva, protegge e trasforma e in cui opera una sapienza ben superiore a quella conscia dell'uomo (astratta e concettuale, con le sue dannose illusioni di auto-sufficienza). Nel tantrismo buddhista la Saggezza femminile è simboleggiata dalla luna (c'è connessione tra la luna e il ciclo mestruale mensile) : vi è una Tara "bianca come una luna d'autunno" e di solito Tara è raffigurata seduta su un disco lunare oppure è appoggiata con la schiena ad una luna piena.

Nell'anuttarayogatantra, l'aspetto ultimo di Tara è l'unione di Beatitudine e Vacuità. In tale tantra infatti ci si serve del desiderio per generare una beatitudine che viene impiegata come mezzo per sviluppare uno stato mentale contrassegnato da un'estrema sottigliezza capace di cogliere la Vacuità. La beatitudine quindi è ciò che sostiene e rafforza la consapevolezza della Vacuità. Il risultato è che si fondono insieme l'esperienza della beatitudine e la comprensione della Vacuità : e quando lo

stato mentale che sperimenta la beatitudine (cioè la consapevolezza-beatitudine) realizza la Vacuità come suo oggetto, si ottiene la non-dualità.

Dentro di noi abbiamo la potenzialità di Tara, come pure quella di tutti i buddha. Per attuare tale potenzialità, dobbiamo seguire il Sentiero (rinuncia del samsara, generazione di bodhicitta, comprensione della vacuità, pratica delle paramita, ecc.), così da perfezionare corpo, parola e mente secondo la pratica dettata dai sutra e dai tantra, le Scritture buddhiste. Infatti Tara è una potenzialità latente dentro la mente di ogni essere senziente, il quale con la pratica può svilupparla e imparare ad identificarsi con essa e alla fine raggiungere la Perfezione suprema, lo stato pienamente realizzato.

2. COME AGISCE TARA

LE TRE DIREZIONI IN CUI OPERA TARA.

Dalla “Lode a Tara in 21 omaggi” si deduce che essa opera in tre differenti direzioni : come Dea del Mondo Sotterraneo, come Dea della Terra e come Dea dei Cieli. In ciascuna di tali vesti essa agisce altresì su tre diversi livelli : esterno, interno e segreto. Quello esterno è costituito dai sei regni di esistenza samsarica (17), quello interno è rappresentato dai difetti mentali che provocano le rinascite in quei regni, e quello segreto è dato dal sentiero tantrico e dal relativo frutto della buddhità.

1. Dea del Mondo Sotterraneo.

a) Il Mondo Sotterraneo è costituito dal regno degli esseri infernali, da quello dei preta e dalla dimora di creature come i naga.

Gli esseri infernali soffrono i dolori più atroci e il loro re è Yama, il terribile giudice dei morti ; i preta sono spiriti, la cui principale sofferenza è la fame ; i naga sono esseri serpentiformi che risiedono in posti dove il mondo ipogeo è in contatto col nostro - come sorgenti, pozzi, corsi d'acqua - e sono guardiani di tesori e di alcuni segreti esoterici. Così, a livello esterno, Tara è la dea del Mondo Sotterraneo perché ha la capacità di controllare tutti questi esseri.

b) A livello *interno*, essa controlla invece le cause di rinascita in questi stati sotterranei : le emozioni perturbatrici di odio, rabbia, avidità ed avarizia.

c) A livello *segreto*, Tara è la **base** da cui inizia la pratica spirituale, base che è paragonata al fango del samsara con tutte le sue contaminazioni ed impurità, in cui nasce il loto della consapevolezza spirituale. Questa base è costituita dal nostro essere, formato - come si è detto in precedenza - dai 5 aggregati psico/fisici e dai 5 elementi, che verranno purificati gradualmente lungo il Sentiero.

2. Dea della Terra.

a) Tara è strettamente connessa, ad un livello *esterno*, con la terra, il mondo delle piante, degli animali e degli uomini. Essa di solito abita in luoghi selvaggi come la Foresta Khadira (18), in cui abbondano alberi rigogliosi e fiori dal dolce profumo e in cui vivono animali felici. Come Khadiravani Tara, il suo simbolo principale è un fiore di loto blu (utpala), tenuto nella mano sinistra (e talora ne regge un altro nella destra) ; porta dei fiori nei capelli e il suo corpo è verde, il colore delle piante. E' famosa per sottomettere le bestie feroci quali leoni, elefanti e serpenti, oltre agli esseri umani dannosi quali i ladri : essa li domina non violentemente, senza combattere.

b) A livello *interno*, Tara controlla i difetti mentali che provocano la rinascita umana o animale (soprattutto il desiderio e l'ignoranza) e quelli simboleggiati dagli animali (orgoglio, illusione, rabbia, invidia, opinioni errate, avarizia, attaccamento e dubbio).

c) Identificandosi con Tara nella pratica tantrica una persona progredisce spiritualmente, così a livello *segreto* la dea è il **Sentiero spirituale**, tradizionalmente simboleggiato dal loto che cresce sulla superficie dell'acqua in direzione della luce.

3. Dea dei Cieli.

a) I cieli - le regioni dello spazio "aldisopra" di noi - comprendono tutti gli stati sovrumani di esistenza : vari tipi di "dèi", nobili e maestosi esseri più puri e più sottili degli uomini, con corpi radianti o anche semplicemente mentali, senza corpi ; ed "esseri semi-divini", come vidyadhara, yaksha e asura, dotati di poteri soprannaturali. Tara è la loro dea, come risulta dal significato etimologico del suo nome ("stella"), dalla piccola mezzaluna che essa porta talora come una tiara e dal fatto che prima di ottenere la buddhità essa si chiamava "Luna di Saggezza" ; ciò significa, ad un livello *esterno* che essa domina questi esseri e può trattenerli dal danneggiare le persone a lei devote.

b) A livello *interno*, essa può controllare nella nostra mente tutti i difetti ai quali gli esseri celesti sono ancora inclini (come l'orgoglio, l'invidia, la voglia di vivere e più sottili ostruzioni) e può aiutarci a realizzare l'abilità di meditazioni di grado avanzato attraverso cui si raggiungono molti stati divini.

c) Tuttavia possiamo anche considerare lo spazio celeste come estensione aldilà del samsara, cioè come condizione non più samsarica ma protesa verso le Terre Pure (come Sukhavati) e verso la Perfetta Buddhità. Tara è la dea della trasformazione spirituale : non solo essa ci può aiutare a rinascere in una Terra Pura, ma a livello *segreto* essa è il pieno Risveglio o l'Illuminazione stessa, il **risultato** dell'aver seguito il Sentiero spirituale - risultato simboleggiato dal dischiudersi del fiore di loto alla luce del sole dopo essere cresciuto sulla superficie dell'acqua. Questo aspetto si riallaccia così al concetto di "Madre di tutti i buddha", che abbiamo esaminato precedentemente.

Ma lo spazio ha ulteriori, profonde implicazioni.

Questo elemento infatti viene simbolicamente concepito come femminile per le sue caratteristiche simili all'utero : lo spazio è in effetti una vacuità essenzialmente creativa perché in esso si genera continuamente il mondo fenomenico. Lo spazio viene spesso chiamato "la Grande Madre" : è il grembo materno della potenzialità (e difatti la vastità dello spazio racchiude ogni polarità e possibilità). E' nello spazio che gli altri quattro elementi agiscono ed interagiscono, mettendo in atto il gioco primordiale della realtà : lo spazio è il fondamento dal quale nascono e nel quale si dissolvono le apparizioni del mondo fenomenico. Quindi, per "spazio" - oltre a quello matematico o fisico - s'intende quello vitale e fondamentale della fertilità da cui sorge il gioco del samsara e del nirvana ; ma può essere anche inteso - in senso psicologico - quale sfera o ambito della conoscenza, ossia come dimensione nella quale si muove l'attività delle potenzialità della nostra mente. Quando quest'ultima

arriva a percepire le cose come realmente sono, abbiamo la vera saggezza (prajna). Infatti, come lo spazio (che è non-ostruzione) comprende - nel senso di "contiene" - tutte le cose e le potenzialità dell'esperienza, così la saggezza comprende - nel senso di "capisce" - la vera natura di tutte le cose o Vacuità. Allora lo "skandha della coscienza (vijnana)" - che nel suo aspetto samsarico o negativo indicava lo spazio limitato dell'ego, l'isolamento e la desolazione che derivano da ogni concezione egocentrica e dualista - brilla nella sua qualità pura e permea tutto e tutto abbraccia, diventando onnipervadente spaziosità e pienezza autentica.

TARA E LA GRANDE MADRE.

Da quanto è stato detto nel capitolo precedente si può dedurre che Tara non personifica soltanto una deità esclusiva del Tibet, straniera ed avulsa dalla nostra civiltà, ma è un'immagine collettiva dell'umanità intera, quella della Grande Madre, che percorre anche tutta la mitologia e la cultura occidentali.

E' la Terra che viene rappresentata come Grande Madre perché vi è un parallelismo tra la funzione fecondante del suolo (la capacità di dare frutto) e la funzione generatrice e materna della donna. Vi è infatti un rapporto fra il ritmo agricolo delle stagioni e la fecondità e prosperità umana, con uno scambio di significati fra la potenza generativa propria dell'essere umano e la forza germinativa della terra.

La Terra entra così nell'ambito della vita religiosa, mitica e rituale, in forma personificata come Madre-Terra o Dea Terra. Essa è l'origine delle piante utili, la custode del ritmo di produzione agricola e l'alimentatrice degli uomini e degli animali : quindi, per estensione, anche madre di tutte le creature e dunque principio di vita universale.

Questa analogia tra la Terra e la Donna deriva anche dalla corrispondenza tra l'utero che contiene una nuova vita e il grembo del suolo che nasconde un mondo non visibile, talora carico di ricchezze (si pensi ai giacimenti di metalli preziosi). Questa similitudine spiega anche altre situazioni :

a) perché nelle divinità della Terra prevale talvolta un aspetto fortemente sessualizzato, quale simbolo dell'energia femminile che sta alla base della fecondità umana, animale e vegetale ;

b) perché vi è un frequente rapporto fra la Terra e la Luna, dato il nesso fra quest'ultima e il ciclo mestruale e data la sua influenza sui cicli di produzione di tutte le forme vitali ;

c) perché il simbolismo terrestre è spesso ambivalente, nel senso che mentre la superficie della terra raffigura la positiva e solare potenza vegetativa, il sottosuolo rappresenta (oltre ai tesori che elargisce) anche l'oscurità sotterranea e dunque un misterioso regno di ombre, di morte e di distruzione.

Il culto della Terra-Madre nell'antichità era diffuso in moltissime culture, tra cui quelle fiorite nell'ambito indiano-mesopotamico-mediterraneo.

Così, nell'induismo le parente dei singoli dèi possono esser viste come varie forme dell'energia femminile cosmica, che è dotata di una forte ambivalenza e polarità, ossia come matrice generante e come distruzione e disfacimento, vale a dire - da un lato - come benevola datrice di vita, di gioia, di fecondità (estesa a tutta la serie delle esperienze vitali e sociali, dalla fertilità agricola, alla ricchezza, al potere sessuale e al godimento fisico) e - dall'altro lato - come impeto di morte e distruzione.

Incarnano il potere benefico e fecondante, ad esempio, le dee Uma e Gauri, mentre sono personificazioni orrifiche e distruttrici Durga (sposa di Shiva) e la sua manifestazione Kali.

Tralasciando, per brevità, la religione mesopotamica e passando direttamente alla cultura greca, va detto che questa eredita molti elementi della religione cretese e minoico-micenea per quanto concerne il motivo ctonico-materno, che viene rappresentato a differenti livelli nelle figure di Gaia o Gea (la Terra), Athena (originariamente, la casa e il focolare domestico), Afrodite (energia sessuale e riproduttrice), Artemide (signoria sugli animali), Ecate (la forza ipoctonica nel duplice aspetto di fertilità e di morte), Demetra , Cibebe.

Ma è la fusione sincretistica con i culti e i miti specialmente frigi che porta alla grande diffusione del culto della Magna Mater, che riassume in sé la notevole varietà di motivi sessuali, fecondanti, agricoli, cosmici. Cibebe era appunto originaria della Frigia, dove non portava alcun nome proprio, ma si chiamava semplicemente "la Grande Madre" o "la Madre". A Roma essa era venerata come "Magna Mater deum Idaea" - anche se lì (come in Grecia) varie furono le figure

divine femminili che riflettevano il tipo mediterraneo della Madre : ad esempio, Cerere, dea del suolo coltivato, identificata con Tellus o Terra Mater, era venerata come la misteriosa forza generativa della terra feconda, mentre Flora rappresentava l'energia vitale che fa fiorire gli alberi.

Questo tema materno-ctonio, che fin qui è stato sintetizzato nel suo originario significato culturale e storico, quando si spoglia del suo valore naturalistico assume a valore emblematico, diventando oggetto di un profondo significato mistico, simbolico e salvifico. Ora la Grande Madre è l'epifania femminile del divino, è un aspetto spirituale del più vasto archetipo della femminilità : archetipo non è un'immagine concreta esistente nello spazio e nel tempo, ma è un'immagine interiore che opera nella psiche umana, cioè è l'espressione simbolica di questo fenomeno psichico.

Quell'aspetto spirituale non può che essere positivo : la natura femminile si esplica per eccellenza nelle funzioni di generare, nutrire e proteggere, che presuppongono l'amore e la compassione in tutte le loro poliedriche sfaccettature per adeguarsi alla realtà delle varie situazioni.

L a c o m p a s s i o n e .

Nel buddhismo, l'amore (maitri) è il desiderio che l'altro sia felice, è la nostra capacità di offrirgli gioia e felicità senza desiderare nulla per noi stessi. A questo fine gli facciamo dono di ciò che gli necessita veramente : il cibo per sfamarsi ; la protezione da un pericolo che lo minaccia ; una buona parola per confortarlo ; l'insegnamento del Dharma (che è il dono più elevato ed importante) per istruirlo spiritualmente.

Ma poiché viviamo nel samsara (che è soprattutto sofferenza), l'amore viene spesso in contatto col dolore altrui ; quando ciò accade, l'amore diventa compassione (karuna) : essa è quell'aspetto dell'amore che consiste nel desiderio e nella capacità di togliere la sofferenza dell'altro. Essa è più nobile della pietà, che tradisce un atteggiamento altezzoso, o della commiserazione, che spesso si basa su un sentimento del tipo "meno male che non è toccato a me" : è invece la compartecipazione totale alla sofferenza altrui, per cui questa ci diventa intollerabile al punto da desiderarne vivamente una rimozione tempestiva. La corretta compassione non si basa sul comportamento (gentile o antipatico) della persona che soffre, ma tiene in considerazione soltanto la sua natura e quella del suo dolore : natura e dolore che devono comunque essere ben compresi.

Infatti, la buona volontà non basta all'amore, perché l'amore senza la comprensione è impossibile. Se non capiamo l'altra persona, anche se cerchiamo di offrirle gioia può succedere che la rendiamo più infelice in nome del nostro stesso amore.

Ecco perché l'azione deve sempre essere accompagnata dalla conoscenza : un comportamento appropriato dev'essere congiunto ad una giusta consapevolezza, cioè alla saggezza (prajna). Ora, Tara è il simbolo di tutto questo.

L a s a g g e z z a .

La saggezza che contraddistingue Tara (19) (e che dovremmo attuare anche noi) è una conoscenza che vede le cose e le situazioni così come realmente sono, cioè nella loro giusta prospettiva, con le loro proprie caratteristiche e qualità: è la consapevolezza analitica dei dettagli senza perder di vista le più ampie correlazioni, è la visione in cui divengono evidenti le singole diversità delle varie e concrete situazioni della vita e le loro relazioni generali su uno sfondo di unità. Questa saggezza non significa discriminare in termini di accettazione o di rifiuto, ma semplicemente vedere ogni cosa per se stessa e tutte le cose come uno.

A questo punto, non ardiamo più dal bisogno di afferrare e possedere solo per noi, ma ci apriamo a tutti gli esseri, divenendo coscienti di che cosa essi richiedono e come e quando. Allorché una persona ci presenta i suoi problemi, non ne approfittiamo per sentirci desiderati, alimentando la nostra autogrificazione : non abbiamo più bisogno che gli altri dipendano da noi, ma sappiamo aiutarli con abilità a scoprire se stessi e le loro esigenze. La nostra passione di avere diventa così "compassione" e la nostra attività - di solito motivata dall'ego - si trasforma in altruismo, in amore disinteressato.

Si tratta, in altre parole, della saggezza dell'azione efficiente, che vede e conosce tutti i modi possibili di affrontare le situazioni ed automaticamente imbocca la direzione giusta, cosicché l'azione realizza il suo scopo al momento giusto e fino in fondo. Questa attività illuminata è pura adeguatezza ed intraprenderla comporta implicitamente e sicuramente il suo successo nel compimento.

Essa si concretizza in quattro modalità, provvedendo a :

- pacificare (ad esempio, le sofferenze fisiche e morali),
- aumentare o sviluppare (ad esempio, una qualità utile alla crescita spirituale) ;
- controllare (ad esempio, una situazione negativa) ;

- distruggere (ad esempio, un difetto mentale).

E' unicamente a questi principi che si ispira l'attività saggia e spontanea di tutti i buddha e bodhisattva, protesa al beneficio di tutti gli esseri senzienti senza eccezione alcuna.

3. TARA E NOI

A) IL CULTO DI TARA

In India, le testimonianze più antiche del culto di Tara risalgono al 6° sec. d.C., epoca a partire dalla quale essa fu popolare soprattutto fra i mercanti (soggetti ai lunghi viaggi ed ai pericoli conseguenti).

Invece, per quanto riguarda il Tibet, uno dei primitivi miti pre-buddhisti racconta che il popolo tibetano deriva dall'unione di una scimmia maschio (di nome Trehu) con un'orchessa (chiamata Tag Sen-mo). Mentre la scimmia era un bodhisattva che venne poi dai buddhisti identificato con un'incarnazione di Avalokiteshvara, l'orchessa venne identificata con una personificazione di Tara. Questo dimostra quanto il culto di Tara fosse diffuso, al punto che i tibetani riferirono ad essa la propria origine, quale loro "madre".

Una tradizione storicamente importante riferisce che il culto di Tara fu introdotto in Tibet da una principessa nepalese. Infatti, il re tibetano Srong-btsan sGam-po (617 - 649 d.C.) - emanazione di Avalokiteshvara -, già sposato con quattro donne, tornò dalle sue campagne di guerra con altre due mogli :

- una cinese, nipote dell'imperatore della Cina, la principessa Kong-j'o (in cin. Wen-ch'eng kung-chu, che egli sposò nel 641. Essa portò con sé, in dote, il Jo-bo Rin-po-ce (una statua raffigurante Shakyamuni quale principe dodicenne, risalente

all'epoca del Buddha stesso), che alla morte del re venne posto a Lhasa nel tempio chiamato Jo-khang ;

- una nepalese, figlia del re newari Amshuvarman, la principessa Khri-btsun o Bhrikuti. Essa portò con sé, tra le varie immagini, anche una statua di Tara in legno di sandalo, che fu posta nel Tempio della Manifestazione Miracolosa costruito a Lhasa nel 642 per ordine della principessa.

Erano entrambe devote buddhiste : non solo convertirono il re alla dottrina di Buddha, ma propagarono attivamente il Dharma nel paese d'adozione. Per le buone azioni che compivano e per il fatto che - quali esseri soprannaturali - non ebbero figli, furono onorate come incarnazioni della Bodhisattva Tara e successivamente distinte in Tara Bianca e Tara Verde.

Oggi il culto della dea si articola in diverse pratiche e preghiere, di cui quella più comune consiste nella recitazione della "Lode a Tara in 21 omaggi", riportata nell'apposito capitolo.

Questa lode, che appartiene alla grande tradizione del buddhismo indiano, è riportata in sanscrito nel 3° capitolo del Tantra di Tara che fa parte del Kangyur (20).

Il titolo originale della lode è ""Bhagavaty-arya-tara-devya namaskarai kavimshati-stotram guna-hita-sahitam"" , cioè "La lode in 21 omaggi alla nostra Signora, la dea Arya-Tara, con i suoi benefici (21)".

Altrove nel Kangyur, tuttavia, ne è data una traduzione tibetana : fu Dhar-ma-grags (gNyan Lo-tsa-ba) a portare quella lode dall'India nella seconda metà dell'11° sec. e a tradurla nella lingua del Paese delle Nevi.

I "21 omaggi a Tara" furono pronunciati da Buddha Shakyamuni ed insegnati da Avalokiteshvara ; e divennero una delle pratiche più diffuse quale atto di devozione alla dea, che qui viene lodata nelle sue 21 manifestazioni principali. Pochi sono i tibetani che non conoscono a memoria per intero questo inno - che viene sempre inserito in ogni rituale riservato alla dea e alla cui recitazione sono connessi molti benefici e miracoli. Nei monasteri tibetani di tutto il mondo viene cantato varie volte al giorno da tutti i monaci ed in occasioni particolari, e quando si desidera ottenere l'aiuto della Madre per qualche motivo speciale è questa lode che viene recitata più e più volte sia dai monaci che dai laici.

Il verso metrico tibetano, qui costituito da otto sillabe, ben si adatta ad una recitazione cantata a voce bassa o mormorata, un borbottio che s'innalza e s'abbassa

per tutta la lunghezza d'un respiro. Recitando la lode, s'immagina che essa sia pronunciata non solo dai presenti, ma da tutti gli esseri senzienti.

Va infine ricordato che - benchè tutte le altre scritture canoniche su Tara siano incluse nella sezione Kriyatantra del Kangyur - questo testo è considerato un anuttarayogatantra, soprattutto perché i relativi commentari usano una terminologia di tale tipo di tantra.

B) TARA COME DIVINITA' TUTELARE.

Poiché la nostra mente è basata sul dualismo "io - tu" ed è sempre indaffarata e spesso frenetica, le azioni che ne derivano sono sovente nevrotiche e comunque inadeguate alle situazioni. Penso così che tutti quanti - maschi o femmine che siamo - avremmo bisogno d'ottenere le illuminate qualità di Tara . Ciò è possibile perché anche noi possiamo addirittura diventare Tara, in quanto la natura di buddha ci appartiene, è già presente in noi (sia pure in potenza e ad uno stato latente) : se fosse altrimenti, non potremmo mai ottenere l'Illuminazione - così come un lavaggio non riuscirebbe in alcun modo a render bianco un pezzo di carbone, mentre ben potrebbe pulire un diamante sporco. Per pulire questo diamante (che è il nostro essere), cominciamo a scegliere Tara come divinità tutelare, come nostra divinità personale di meditazione (yi-dam).

In generale, l'yi-dam è una figura od immagine che simboleggia ed esprime l'idea di ciò che l'uomo vuol raggiungere e divenire, è cioè un modello spirituale che gli serve da principio-guida e da cui egli si sente irresistibilmente attratto. E' dunque una creazione interna a noi stessi, un'espressione simbolica della nostra natura più profonda ed illuminata : questa viene visualizzata come forma divina (maschile o femminile) per permettere di relazionarci ad essa e di esprimere tutta la nostra potenzialità.

Gli yi-dam sono perciò simboli delle forze della saggezza, della compassione e dell'azione liberatrice che ci appaiono sotto l'aspetto di forme, dimensioni, colori e strutture : cosicchè per i devoti meno progrediti - per i quali è difficile comprendere il sottile concetto della non/dualità - lo yi-dam avrà la caratteristica di una divinità esterna, cioè di una divinità reale che è venuta graziosamente a risiedere nel loro cuore e che va adorata. In realtà, a livello di verità assoluta, gli yi-dam non hanno caratteristiche inerenti perché sono emanazioni, creazioni, proiezioni della singola mente del praticante, per cui personificano la natura della buddhità sotto i suoi

molteplici aspetti : ad esempio, Manjushri personifica la saggezza, Tara l'azione salvatrice e liberatrice.

E' attraverso la devozione, la recitazione del mantra e la concentrazione mentale che il praticante crea l'immagine dello yi-dam e la fonde in se stesso, rimanendone trasfigurato : il proprio io sparisce e si entra nella "natura di buddha" o "Vacuità", ossia comprendiamo - mediante questa identificazione - che noi stessi siamo buddha.

1. la devozione.

Dunque, affidandosi alla guida spirituale di Tara e offrendole con fede la recitazione delle sue preghiere, memori della sua amorevole gentilezza, riceviamo le sue benedizioni e l'aiuto delle sue azioni trascendenti : infatti essa si preoccupa di tutti gli esseri (e quindi anche di noi) come una madre si cura del proprio unico figlio.

Per meditare su Tara, occorre avere devozione verso di lei, cioè riporre in lei piena confidenza e fiducia, perché conosciamo le qualità che incarna. Occorre aprirsi a lei senza alcuna riluttanza in un fiducioso abbandono (così come si fa con la propria madre) : è un darci completamente, senza pretendere niente e senza portarci dietro i nostri preconcetti, svuotandoci dei nostri principi mondani in modo da creare spazio aperto e ricettività.

Se si è praticanti devoti di Tara, si dovrebbe vedere la nostra persona come il suo corpo e la casa in cui viviamo come la sua dimora celestiale. E ogni nostra azione dovrebbe essere compiuta in connessione con lei : così,

- respirando, pensiamo che ogni molecola d'aria inalata sia la sua divina energia ;
- qualunque parola o canto venga da noi emesso od ascoltato, lo consideriamo come la vera voce di Tara, voce che possiede qualità divine ;
- tutti i pensieri e concetti che sorgono nella nostra mente, li vediamo come l'emanazione della saggezza trascendentale della mente di Tara ;
- quando si va a dormire, dopo aver generato bodhicitta ci si sdraia visualizzando di appoggiare la testa in grembo a Tara seduta dietro di noi ;
- quando ci si veste, ci si visualizza come Tara, alla quale - recitando il mantra di benedizione Om Ah Hum - pensiamo di offrire stoffe preziose di varie qualità e colori ;

- quando mangiamo, dopo aver benedetto il cibo col mantra suddetto, lo si immagina come una pioggia di nettare offerto a Tara.

2. la recitazione del mantra.

Mentre l'immagine o la statua di una divinità ne è la rappresentazione dal punto di vista visivo, il mantra è una formula sacra che la rappresenta in modo fonetico : è l'espressione - attraverso il suono - dell'essenza di una particolare divinità, di cui racchiude le qualità e i poteri. Ogni divinità ha uno o più mantra specifici, che sono composti di una o più sillabe o parole in lingua sanscrita.

Il mantra più comune di Tara è quello detto "delle 10 sillabe" e cioè

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA¹

che letteralmente significa "Om, oh liberatrice, completa e veloce liberatrice, così sia !". Ma ha anche un significato più profondo, che ora vediamo :

1. OM :

è, in genere, la sillaba iniziale (ed intraducibile) di molti mantra : è un simbolo fonetico che indica l'infinita e santità del corpo, parola e mente di tutti i buddha, cioè i 3 aspetti della buddhità : Nirmanakaya, Sambhogakaya e Dharmakaya (che qui sono riferiti a Tara). Questi 3 fattori sono rappresentati singolarmente dalle lettere A, U, M (che sono i suoni che compongono la Om).

Con riferimento al Sentiero spirituale, Om è dunque la meta a cui tendiamo : purificando il nostro corpo, parola e mente, li trasformiamo nel santo corpo , parola e mente di Tara. Da questo punto di vista, se Om è la meta, Tare Tuttare Ture è il Sentiero che conduce ad essa ;

2. TARE :

è il vocativo di "Tara", cioè 'salvatrice, colei che libera'. Qui "Tara" indica colei che libera gli esseri di minore capacità dalle rinascite sfortunate dei tre regni inferiori (cioè, come animali, preta ed esseri infernali), gli esseri di capacità media dalle sofferenze di tutta l'esistenza ciclica (samsara) e gli esseri di capacità superiore dalla sottile trappola del "nirvana del hinayana" (cioè, solo per se stessi) ;

¹ "Svahō" va pronunciato "sohō".

3. TUTTARE :

è un rafforzativo di "Tare" e quindi significa 'colei che elimina tutte le paure, completa liberatrice (da ogni ostruzione che impedisce l'onniscienza)'. Tara ci libera dalle 8 paure o sofferenze degli 8 tipi di difetti mentali, ciascuno dei quali è paragonato - come vedremo - ad una causa esterna di paura. Se prendiamo rifugio in Tara, recitiamo il suo mantra e pratichiamo il suo metodo, ci libererà non solo dai pericoli esterni (come incidenti, incendi, furti, alluvioni, ecc.), ma anche dalle sofferenze interne dei difetti mentali ;

4. TURE :

significa "svelta, rapida, pronta" : cioè, la sua azione salvatrice è estremamente veloce nel concedere ogni successo. Qui il successo si riferisce alle mete dei tre tipi di praticanti : una rinascita fortunata (cioè, come uomini, asura o deva), la meta degli esseri di minore capacità ; il "nirvana del hinayana", la meta degli esseri di capacità intermedia ; e l'Illuminazione completa, basata su bodhicitta, la meta degli esseri di capacità più alta. "Ogni successo" si riferisce anche al successo in tutto quello che si persegue in questa vita : negli affari, nei rapporti interpersonali, nel trovare le condizioni perfette per la nostra pratica del Dharma e nel realizzare le nostre mete spirituali.

L'aggettivo "pronta (nell'aiutare gli esseri senzienti)" - che figura anche nella prima delle "21 Lodi" - indica che le attività trascendenti di Tara sono molto più sollecite di quelle degli altri buddha o bodhisattva e che per il suo potere si ottiene molto velocemente la buddhità. Il concetto è ribadito nel 3° capitolo del suo Tantra, dove la dea è definita "rapida come una meteora nel suo impegno di portar tutto a compimento". Mi piace pensare che l'intuizione - di cui è più dotato l'essere femminile - porta ad una maggiore rapidità non solo nella comprensione delle varie situazioni della vita, ma anche nell'attuare i conseguenti interventi operativi. Si può aiutare ed assistere un malato cronico effettuandone il ricovero in ospedale solo quando viene a verificarsi la disponibilità di un posto-letto, ma si deve portare subito e comunque un ferito al "pronto soccorso" per l'emergenza del caso. Tara personifica soprattutto questa seconda ipotesi o - tanto per fare un'altra analogia - rappresenta il "113", la squadra di polizia di pronto intervento in caso di urgente necessità ;

5. SVAHA :

formula di chiusura di molti mantra, etimologicamente significa che quanto precede è stato "ben detto" ; in senso più profondo, ha il significato di un voto ed impegno solenne ("così avvenga, così sia !") : esprime cioè l'augurio che la nostra mente possa ricevere, assorbire e mantenere le benedizioni di Tara contenute nel

mantra OM TARE TUTTARE TURE e che queste possano radicarsi nella mente stessa, apportando la suprema felicità.

Pregando Tara e recitando il suo mantra, riceviamo le sue benedizioni : attraverso queste, che entrano nel nostro cuore, siamo in grado di generare l'intero Sentiero dell'Illuminazione. Generando il Sentiero di metodo e saggezza nelle nostre menti, il nostro corpo, parola e mente che sono contaminati vengono purificati e trasformati nel santo corpo, parola e mente di Tara (cioè, nei suoi tre Kaya di buddha).

Vi sono poi altri mantra di Tara, a seconda delle sue rispettive funzioni. Essi vanno visualizzati attorno alla sillaba mantrica TAM che sta eretta nel cakra del cuore di ogni singola manifestazione di Tara :

1. OM VAJRA TARE SARVA BIGHANAN SHANTI KURU SVAHA :
Tara *bianca* : regge un loto e salva da ogni calamità
2. OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARVA LOM LOM BHAYA SHANTI KURU SVAHA :
Tara *verde* : regge un loto con un vajra blu e salva dalle calamità della terra (terremoti, valanghe, ecc.)
3. OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARVA BAM BAM TSALA BHAYA SHANTI KURU SVAHA :
Tara *rossa* : regge un gioiello e salva dalle calamità dell'acqua (temporali, inondazioni, annegamenti, ecc.)
4. OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARVA RAM RAM TSALA BHAYA SHANTI KURU SVAHA :
Tara *gialla* : regge una pietra di luna e salva dalle calamità del fuoco (incendi, ustioni, ecc.)
5. OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARVA YOM YOM TSALA BHAYA SHANTI KURU SVAHA :
Tara *bianca* : regge il monte Meru e salva dalle calamità dell'aria (tempeste, uragani, ecc.)
6. OM RATANA TARE SARVA LOKA JNANA VIDYA DHARA DHARA DHIRE DHIRE HRIN HRIN JNA JNANA PUKTING KURU OM :
Tara *gialla* : regge un uncino e un gioiello e accresce le qualità, i meriti, la saggezza e la longevità
7. OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARVA E E MAHA HANA BHAYA SHANTI KURU SVAHA :
Tara *verde* : regge un doppio vajra e protegge dalle calamità dello spazio (paura dello spazio, ecc.)

8. OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARVA TIK TIK HANA RAKSHA RAKSHA KURU SVAHA :
Tara *blu* : regge una spada e protegge dalle calamità delle armi, delle guerre, dei nemici
9. OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARVA RAJA DUKHTEN KRODHA SHANTI KURU SVAHA :
Tara *rossa* : regge un uncino e protegge dall'imprigionamento e dal potere autoritario politico ed amministrativo
10. OM TARE TUTTARE TURE SARVA CHORA BHENDHA TRIK THUM SVAHA :
Tara *nera* : regge un'ascia e protegge dai ladri e dai criminali
11. OM PADMA TARE SANTARA HRI SARVA LOKA VASHOM KURU HO :
Tara *rossa* : regge un uncino e un laccio e accresce il potere
12. OM TARE TUTTARE TURE SARVA DUKHTEN BIGHANAN BOM PHAT SVAHA :
Tara *nera* : regge un pugnale e protegge da demoni e spiriti (e dalle malattie ed interferenze da essi provocate)
13. OM TARE TUTTARE TURE SARVA HOM HOM DUKHTEN HANA TRASAYA PHAT SVAHA :
Tara *marrone* : regge una lancia e protegge chi è preoccupato per i propri animali domestici (come cavalli, buoi, agnelli, polli) o è disturbato da elefanti o altri grossi animali
14. OM TARE TUTTARE SARVA HE HE TZALE TZALE BHENDHA PHAT SVAHA :
Tara *nera* : regge del fuoco e protegge dai danni delle bestie feroci (leoni, tigri, orsi)
15. OM TARE TUTTARE BIKHAZALAYA HARA HARA PHAT SVAHA :
Tara *bianca* : regge un gioiello e protegge dagli animali velenosi (serpenti e scorpioni)
16. OM KARMA TARE SARVA SHATRUN BIGHANAN MARA SENA HA HA HE HE HO HO HOM HOM BHENDHA BHENDHA PHAT :
Tara *nera* : regge un pugnale e sottomette i Grandi Demoni
17. OM TARE TUTTARE SARVA ISVARA (SARVA) DUKHA PRASHA MANAYA PHAT SVAHA :
Tara *verde/gialla* : regge un frutto e protegge dalle malattie e dagli incidenti
18. OM TARE TUTTARE TURE VAJRA AYUSHE SVAHA :
Tara *bianca* : regge il vaso della longevità e protegge dalla morte prematura e dalla paura di morire e fa ottenere la longevità
19. OM TARE TUTTARE TURE TZAMBYE MOHE DHANA MEDHI HRI SVAHA :

Tara *gialla* : regge il vaso dell'abbondanza ed elimina la povertà e fa ottenere la ricchezza

20. OM TARE TUTTARE SARVA ARTHA SIDDHI SIDDHI KURU
SVAHA :

Tara *giallo/verde* : regge un nodo e salva dalle frustrazioni di speranze e progetti ed esaudisce i desideri.

3 . l a v i s u a l i z z a z i o n e .

Si può definire la visualizzazione come una tecnica mentale che consiste nella capacità di pensare per immagini : ad occhi chiusi ci si raffigura mentalmente un'immagine, la quale appare all'interno della nostra mente.

I due tipi di meditazione - analitica e stabilizzante - vengono usati insieme nelle tecniche di visualizzazione : per costruire l'immagine abbiamo bisogno del pensiero analitico, mentre ci occorre la meditazione stabilizzante per trattenerla senza distrazione per periodi di tempo sempre più lunghi.

Lo scopo della visualizzazione è di ottenere il controllo della mente, diventare esperti nel creare le costruzioni mentali, entrare in contatto con potenti forze (esse stesse prodotto della mente) ed ottenere stati di coscienza più elevati, in cui si sperimenta - a livello di sentimento e non più di semplice credenza - la non/esistenza del proprio essere e la natura non/duale della realtà (ossia l'identità fondamentale e la compenetrazione di tutte le cose dell'universo).

La visualizzazione insegna che tutto quello che partecipa della forma (sia pure divina) è in ultima analisi illusorio e lascia posto soltanto a quello che non ha né forma né nome né attributi esprimibili.

Parrebbe un controsenso : creare identificazioni mentre si aspira ad una totale disidentificazione ; ma paradossalmente, proprio il coesenziarsi con una divinità - cioè con un'immagine che in qualche modo infonde nel praticante la forza corrispondente - conduce aldilà delle immagini e della pluralità : se "io sono Tara", io ho in me la forza/coscienza di tagliare i legami del samsara e di sorpassare il mondo delle forme. Quando divento Tara, il mio corpo non è fatto di pelle, ossa, ecc., ma è costituito di pura energia di luce (come quella di un arcobaleno o d'un cristallo chiaro e trasparente).

A seguito poi di tale trasformazione, dobbiamo sviluppare l' "orgoglio divino" - un senso di dignità che elimina i nostri pensieri di auto-commiserazione e la nostra solita concezione delle apparenze ordinarie, ponendo invece in risalto le nostre qualità positive e facendoci identificare con esse. La pratica di Tara, in cui trasformiamo la nostra coscienza nella divinità, è il sistema più potente per sradicare la nostra concezione dell'ego.

Come si fa a trasformare se stessi nella divinità? non è che le mie gambe diventino verdi o il mio sangue diventi una luce di color smeraldo, ma è un processo analogo a quanto avviene nella nostra vita quotidiana quando - cambiando atteggiamento mentale - "diventiamo" una persona diversa: ad esempio, quando siamo arrabbiati ci manifestiamo diversamente da quando siamo calmi (quando la coscienza cambia, questo mutamento si manifesta nel corpo e così diventiamo un' "altra" persona).

Ora, qui è la coscienza che si trasforma in un corpo di luce verde radiante: invece di auto-identificarci con un essere che si compatisce ("sono brutto", "non so fare nient'altro!") quella trasformazione sradica la concezione ordinaria dell'ego, limitata ed intrisa di auto-commiserazione. E nel momento in cui riconosciamo la nostra qualità divina, la nostra dignità, sperimentiamo l' "orgoglio divino". Quando trasformiamo la nostra coscienza nella divinità, dobbiamo sviluppare tale orgoglio perché riconosciamo le nostre qualità positive e constatiamo che la perfezione è racchiusa dentro di noi, abbiamo fiducia in noi stessi, pensiamo di essere sufficientemente capaci e di avere bastante energia, per cui eliminiamo l'idea di avere questa o quella limitazione.

Ci possiamo trasformare in Tara perché dentro di noi, all'interno dello spazio del nostro corpo fisico, c'è anche un corpo psichico, una proiezione della coscienza (di natura analoga a quella di un arcobaleno), che esiste contemporaneamente all'altro: quando diventiamo Tara visualizziamo che esiste anche questo corpo fatto di luce verde radiante. Non dobbiamo però fare una semplice sostituzione, cioè diventare la divinità e contemporaneamente attaccarci a una presupposta esistenza concreta e a sé stante della divinità; dobbiamo invece riconoscere la caratteristica non-duale di questa nostra emanazione.

Quando, durante la meditazione, visualizziamo che Tara si dissolve in noi, dobbiamo contemplare le tre sillabe che rappresentano i tre aspetti della sua realtà illuminata:

- OM (visualizzata al capo): simboleggia il corpo divino;
- AH (visualizzata alla gola): simboleggia la parola divina;

- HUM (visualizzata al cuore) : simboleggia la mente divina.

Il **Corpo** divino o mistico è l' "esser nel mondo" (22) in modo autentico, cioè con una presenza vera, piena ed effettiva tra gli altri : quindi, non come una persona anonima fra cose ed individui fissi e statici da usare e manipolare, ma come una persona attiva in rapporto con un vasto campo di entità circostanti che vibrano della stessa vita. E' il modo di vivere significativamente nel mondo, modellando cioè la propria vita secondo il significato esistenziale della buddhità.

La sacra **Parola** non è il semplice discorrere o vuota verbosità, ma è il comunicare perfetto ed autentico con gli altri ; cioè, consiste in quella rappresentazione e comunicazione mentale che - sotto forma di simboli udibili, visibili o razionali - produce ogni ispirazione od intuizione spirituale ed ogni immaginazione creativa ed estetica ; per cui questo contatto comunicativo con gli altri li desta alle loro possibilità, muovendoli verso l'azione autentica ed efficace.

La **Mente** buddhica è quel modo di conoscere in cui si è svestiti da ogni prevenzione e pregiudizio : è una visione o prospettiva senza preconcetti od ostinazioni, ma che conosce le cose per quelle che sono e che è aperta ad infinite possibilità ; per cui si sanno affrontare, trattare e risolvere le varie situazioni della vita in modo autentico, appropriato ed efficace.

4. I benefici della pratica.

La pratica meditativa su Tara ha due funzioni : la prima (come si è visto) è quella di attivare la potenzialità - inerente alla nostra natura profonda - di raggiungere lo stato di totale decondizionamento dalle affezioni mentali (odio, attaccamento, invidia, ecc.) ; l'altra è quella di ottenere ogni tipo di beneficio temporaneo e qualsiasi circostanza favorevole. Ecco perché nelle "21 lodi a Tara" essa è considerata come colei che rapidamente interviene con infinito coraggio a sciogliere tutte le paure, a sconfiggere i demoni più arditi, a elargire tutto ciò che è necessario. E' infatti definita "coraggiosa" : questo aggettivo indica che Tara è una vera eroina nell'affrontare e sottomettere l'esercito di Mara, cioè le illusioni, gli ostacoli e le interferenze (sia fisiche che spirituali) : in altre parole, essa ha la potenza di distruggere tutte le negatività (non gli esseri senzienti, ma solo le forze negative che sono dentro di essi).

In particolare, la sua pratica meditativa elimina le 8 grandi cause interne di paura (o pericolo) (cioè, le affezioni mentali : collera o odio, attaccamento, opinioni errate, orgoglio, ignoranza, avarizia, gelosia, dubbio) e i corrispondenti 8 pericoli esterni, ai quali essi sono rispettivamente paragonati : fuoco o incendio, acqua o

alluvione, ladri o banditi, leoni, elefanti, prigionie, serpenti, spiriti o fantasmi. Talora peraltro questi ultimi sono compresi nelle "16 paure minori", tra cui si annoverano i pericoli della guerra, della lebbra, della povertà o carestia, delle disgrazie in generale. Così, le Scritture ricordano il caso - verificatosi in India - di un uomo del tutto indigente, che vide un'immagine di Tara scolpita in una pietra e, inginocchiatosi, la supplicò di aiutarlo: improvvisamente l'immagine gli indicò un santuario, per cui egli si mise a cercare nella direzione indicata e trovò un vaso pieno di gioielli così preziosi da diventare ricchissimo.

Ma - come si è accennato - la fede e la preghiera a Tara possono realizzare ogni altro genere di retto desiderio: dalla guarigione dalle epidemie e dagli avvelenamenti alla nascita di un figlio da tempo desiderato, all'eliminazione di un maleficio o di un incubo.

La fede, la meditazione, il mantra e i benefici che ne conseguono, rappresentano il ponte che collega Tara all'archetipo della Grande Madre che è sopito nelle nostre coscienze. Evocando la forza d'amore che Tara suscita in noi (anche se non siamo nati in Tibet), ciò che a prima vista ci appare come un Essere trascendente ed avulso dalla nostra persona - in quanto appartenente ad un remoto passato e ad un lontano Paese - si rivela come una presenza da sempre immanente in noi, un'immagine collettiva dell'umanità che in Tibet ha assunto quella determinata forma divina, ma la cui natura essenziale è in noi e che noi dobbiamo soltanto risvegliare.

4. "" LA LODE A TARA IN 21 OMAGGI ""

"" O M, omaggio alla venerabile e nobile Tara !

Questo verso rappresenta il modo breve di lodare od offrire omaggio a Tara (in contrapposizione al modo lungo od esteso che va dal verso successivo fino all'ultimo).

Questa frase non figura nel testo sanscrito delle "21 Lodi", ma appare nella versione tibetana del Kangyur (senza la Om) come omaggio del traduttore che tradizionalmente precede ogni traduzione in tibetano di un testo sacro. Nella recitazione, la frase è trasformata in un mantra mediante l'aggiunta della Om.

Il solo ripetere questa frase - anche senza conoscerne tutto il profondo significato - è di grande valore e beneficio.

"OM" rappresenta le qualità divine del corpo, della parola e della mente di tutti i buddha : in questo caso, di Tara - che qui viene invocata e in cui si prende rifugio.

"Omaggio" significa che le offriamo devozione, riverenza ed obbedienza ; questo omaggio può essere fisico (effettuando le prostrazioni davanti ad un suo simulacro), verbale (recitando le sue lodi) e mentale (nutrendo per lei fede e rispetto).

"Venerabile" significa che Tara non è contaminata dalle negatività, ma che anzi possiede la saggezza e le qualità riunite di tutti i buddha e bodhisattva.

"Nobile" vuol dire "di nobile nascita spirituale", cioè che Tara - essendo separata da ogni contaminazione mentale - è aldisopra del samsara e del "nirvana dell'hinayana" ; anzi, all'opposto essa è sempre impegnata nello sforzo mahayanico di aiutare tutti gli esseri senzienti.

"Tara" , come sappiamo, significa "salvatrice", cioè che libera dall'oceano della sofferenza samsarica aiutando tutti gli esseri senzienti con perfetta equanimità.

Con la frase successiva, inizia ora il modo esteso di lodare Tara nelle sue 21 forme o manifestazioni. Esso si compone di 3 sezioni, in cui la dea viene elogiata

- attraverso la sua storia (§1) ;
- attraverso le caratteristiche della sua figura divina (§§2 a 15) ;
- attraverso le sue attività trascendenti (§§16 a 21).

**Omaggio
alla Liberatrice pronta e coraggiosa, dallo sguardo rapido come il baleno ;
nata dalla dischiusa corolla del viso di loto del Signore dei tre mondi !**

Qui - come si è appena detto - inizia la prima sezione della "lode estesa", in cui la dea viene elogiata attraverso la storia della sua origine, ampiamente descritta nelle pagine precedenti.

A) L'aggettivo "**pronta**" si riferisce, come sappiamo, alla velocità con cui Tara viene in aiuto degli esseri senzienti.

"**Coraggiosa**" indica che la dea è una vera eroina nell'affrontare e sottomettere l'esercito di Mara, cioè le illusioni, gli ostacoli e le interferenze sia fisiche che spirituali.

"**Dallo sguardo rapido come il baleno**" significa che i suoi occhi vedono i "tre mondi" samsarici istantaneamente come il bagliore di un lampo. E come il lampo illumina di colpo l'oscurità della notte, così i suoi occhi - che risplendono in ogni direzione - rischiarano improvvisamente l'oscurità della nostra mente, ossia la sua saggezza illumina la nostra conoscenza, accendendola e facendola brillare.

Nella Lode 20 viene poi precisato che i suoi occhi sono luminosi come lo splendore del sole e della luna piena.

B) Secondo la leggenda, già riferita, dagli occhi di Avalokiteshvara cadde una lacrima, dalla quale sorse un fiore di loto : dalla sua dischiusa corolla nacque Tara. Il testo qui commentato la definisce - in maniera pregnante - come "nata dal...viso di loto" di Avalokiteshvara : è quindi logico che anche Tara stessa abbia un "viso di loto", come risulta dalla Lode 8. Il loto è qui simbolo di Avalokiteshvara.

"**Signore dei tre mondi**" è appunto Avalokiteshvara, che è il vero protettore degli esseri che abitano nel Regno del Desiderio, in quello della Forma e in quello del Senza-forma, richiamati nella Lode 5.

I tre mondi possono essere intesi anche come il reame sotterraneo (abitato ad es. dai naga), quello terreno (abitato ad es. dagli uomini) e quello sopramondano (dove dimorano gli esseri celestiali, gli dèi e le dee).

**Omaggio a Lei,
il cui viso è (come) l'unione di cento lune d'autunno completamente piene ;
che splende di raggi di luce brillanti come l'insieme di mille stelle !**

Inizia qui la seconda sezione della "Lode estesa", in cui Tara è lodata attraverso le sue caratteristiche di figura divina : figura che - come sappiamo - può essere pacifica, serena, sorridente (simbolo dell'armonia che deriva dalla virtù) oppure irata, aggressiva, furiosa (simbolo della forza necessaria per combattere il male).

A) La bellezza del suo volto divino , che è pieno e luminoso, è paragonata allo splendore di molte lune piene nel cielo d'autunno - stagione in cui in Tibet esso è completamente terso perchè libero da nubi, foschia o pulviscolo.

Nel buddhismo, la luna simboleggia la dispersione dell'oscurità dell'ignoranza spirituale ed è connessa alla Vacuità ed alla sua comprensione, alla verità assoluta, all'aspetto passivo, statico, immutabile, imperturbabile, "negativo" della realtà. Per converso, il sole simboleggia la diffusione della luce della consapevolezza trascendente ed è connesso alla compassione, alla forma, alla verità fenomenica o relativa, all'aspetto attivo, dinamico, energetico, volitivo, "positivo" della realtà.

B) Le altre qualità e caratteristiche di Tara adornano il suo viso divino così come moltissime stelle lucenti raccolte intorno alla luna piena l'abbelliscono e l'impreziosiscono circondandola col loro splendore.

3.

**Omaggio a Lei,
la cui mano è adorna di un loto blu dorato, nato dall'acqua ;
la cui sfera d'azione è generosità, perseveranza, serenità, moralità, pazienza e
meditazione !**

A) Questa Tara con la mano sinistra regge per lo stelo un utpala, il cui fiore sbocciato sta all'altezza dell'orecchio. L'utpala è il loto blu, che ha i pistilli dorati ed è un simbolo delle paramita, di cui al successivo punto B).

I commentatori tibetani attribuiscono entrambi i suddetti colori alla stessa dea, precisando che il suo corpo è dorato, mentre blu è la sfumatura della luce che irradia da essa. Questo color giallo con un alone blu è simile alla tinta del lapislazzuli, che è appunto una pietra preziosa azzurro-dorata, citata frequentemente nelle Scritture.

B) **“Generosità, ecc.”** sono le 6 paramita (perfezioni trascendenti) che la dea ha praticato e portato a compimento (come dice la Lode successiva) : si tratta degli atti spirituali di un bodhisattva, cioè le azioni meritorie ed altruistiche che mettono in grado di raggiungere l’Illuminazione.

La “moralità” è costituita dall’astenersi dalle 10 azioni negative (uccidere, rubare, condotta sessuale scorretta, ecc.) ; “perseveranza” è l’impegno entusiastico nel seguire il Dharma ; “serenità” o “tranquillità” indica la saggezza, cioè la sconfitta delle illusioni, dell’ignoranza e delle affezioni mentali ; “meditazione” è l’assorbimento meditativo (dhyana).

Tara è dunque la personificazione delle 6 paramita o, meglio, della paramita della saggezza - perchè è la madre di tutti i buddha (che sono onniscienti) - e il suo campo d’azione sono le altre 5 paramita.

4.

**Omaggio a Lei,
corona dei Tathagata, che ottiene infiniti trionfi ;
che è molto onorata dai Figli dei Vincitori avendo realizzato tutte le
perfezioni !**

A) **“Corona”** (in sanscrito, ushnisha) : ornamento per il capo e quindi “corona” ; e anche la protuberanza sulla cima della testa che viene ai bodhisattva dopo che hanno perseguito un giusto e virtuoso comportamento per milioni e milioni di anni : quindi è preziosa e perciò tutti i buddha le rendono omaggio perchè è causata da meriti grandissimi.

“Tathagata” è sinonimo di “buddha”. Letteralmente significa “Colui che è venuto (agata) dalla Realtà (Tathata)”.

Dunque, tutti i buddha considerano Tara come la propria preziosa ushnisha.

“Infiniti trionfi (sulle negatività)” significa che l’attività di questa Tara consiste nel vincere innumerevoli interferenze ed ostacoli, sia esterni che interni (cattivi pensieri, parole e comportamenti). Essa trionfa sugli infiniti problemi di questa vita, sulle emozioni perturbatrici che ostacolano la Liberazione e l’Onniscienza.

B) **“Figli dei Vincitori”** sono i “figli” dei buddha, ossia sono i bodhisattva (qui la parola “figlio” non va intesa in senso generazionale, ma di “figlio spirituale”, cioè “di insegnamenti”). Essi detengono le 6 Perfezioni (paramita) e - come i buddha - rispettano ed onorano Tara (inchinando la corona della testa in segno di rispetto), poichè a sua volta anch’essa le ha completamente realizzate. E quindi essa personifica anche la natura dei 10 bodhisattva-bhumi (i successivi gradi o livelli spirituali del Sentiero del bodhisattva verso la buddhità), cosicchè tutti i buddha e bodhisattva dipendono da lei : è questa natura ciò che viene onorato dai bodhisattva.

5.

**Omaggio a Lei,
che riempie il (Regno del) Desiderio, le direzioni e lo spazio coi (suoni di)
TUTTARA e HUM ;
che, calpestando i sette mondi, è capace di attirare a sè tutti (gli esseri) !**

A) Tara soggioga le negatività dei tre regni che costituiscono il samsara, e che qui vengono indicati - in modo pregnante - con le parole “desiderio, direzioni e spazio”. Si tratta dei reami

a) del Desiderio (Kamadhatu) :

abitato dagli esseri infernali, dai preta, dagli asura, dagli animali, dagli uomini e dalle classi inferiori degli dèi (i 4 Guardiani dei punti cardinali, i 33 Dèi, gli Yama, i Tushita, i Nirmanarati e i Paranirmitavashavartin) ;

b) della Forma (Rupadhatu) :

abitato dalle seguenti classi di dèi superiori : dèi Brahma, dèi della Luce, dèi dello Splendore, dèi Privi di Pensiero (o delle Pure Dimore) ;

c) del Senza-forma (Arupadhatu) :

abitato dagli dèi assorti nella contemplazione dell’idea

- dell’infinità dello spazio ;
- dell’infinità del pensiero o della coscienza ;
- del puro nulla ;

- di nè percezione nè non-percezione.

La vittoria di Tara sulle negatività avviene mediante i suoni di “tuttara” e “hum” (oppure, mediante i raggi di luce emanati da tali lettere), i quali pervadono i regni suddetti, per cui essa libera dalla sofferenza tutti gli esseri che vagano nel samsara, come pure quelli che sono nello stato di bar-do (cioè, l’esistenza tra la morte e la rinascita successiva). Queste quattro sillabe - diffondendosi e riempiendo i tre regni - purificano le negatività degli esseri, mentre le loro positività, se maturate, si accrescono.

1. **TUTTARA** : il suo significato è già stato spiegato a proposito del mantra di Tara. Figura in tale mantra e ne è il simbolo. Dunque, la dea riempie i tre regni samsarici col *suono* del suo potente mantra che essa proclama. Qui però “tuttara” può anche indicare lo *splendore* lucente che adorna il mantra suddetto, per cui si tratterebbe della “luce radiante della parola (mantrica) di Tara” : questa luce pervade i tre regni mondani, liberandoli dalle negatività ;

2. **HUM** : simbolizza la mente divina e, in particolare, l’unione di saggezza (cioè, comprensione della Vacuità) e amore-compassione. La mente per il buddhismo non è solo intelletto, dato che essa indica la totale psiche dell’uomo, ossia l’intera esperienza mentale emotiva (sia conscia che inconscia).

Hum è anche una parola dal grande potere distruttivo, cioè che doma le passioni e annienta il pensiero dualistico, ossia tutti gli ostacoli nati dall’ego che si frappongono alla vera conoscenza.

B) I **sette mondi samsarici** sono ancora quelli già citati sopra : inferni, animali, preta, uomini e i tre tipi di deva del Regno del Desiderio, di quello della Forma e del Senza-forma ; oppure si tratta di questi primi quattro reami, oltre agli asura, ai deva e agli esseri del bar-do.

Il samsara rappresenta le forze ostili che Tara domina per aiutare gli esseri che lo abitano. Anche i suoi piedi, con cui calpesta il samsara, sono in essenza Vacuità e Compassione : cosicchè essa è capace di attirare e chiamare a sè (e quindi alla beatitudine) tutti gli esseri senzienti .

6.

Omaggio a Lei, che è venerata dai potenti (dèi) Shakra, Agni, Brahma e Marut ;

che è onorata dalle moltitudini dei bhuta, dei vetala, dei gandharva e degli yaksha !

A) Tara merita di esser lodata perchè si deve riconoscere che perfino tutti gli dèi mondani la rispettano e la riveriscono ; e la rispettano perchè essa è più perfetta e saggia di loro. I principali di tali dèi sono :

- **Shakra** : il capo dei deva dei cieli inferiori del Regno del Desiderio (che abitano nell'immenso palazzo sulla cima del monte Meru), noto nella mitologia indù come Indra, che originariamente era il dio della pioggia ;
- **Agni** : il vedico dio del fuoco, guardiano della direzione sud-orientale ;
- **Brahma** : il capo degli dèi del Regno della Forma ;
- **Marut** : il dio brahmanico del vento e delle tempeste.

B) Tara è pure onorata, per la stessa ragione, dai seguenti esseri :

a) **bhuta** : termine generico per indicare dèmoni o spiriti per lo più malefici, ostili o dispettosi, della classe dei preta. Ve ne sono ben 18 tipi diversi. Li ritroveremo nella Lode 21, dove sono detti "graha" ;

b) **vetala** : i "cadaveri animati" o "cadaveri che risorgono" sono di due tipi :

- positivi : è il caso dei grandi Maestri e Santi che risuscitano dopo la morte (ad es. Gesù e alcuni grandi yogi tibetani) ;
- negativi : è la resurrezione che avviene per la potenza del demonio che entra nel cadavere e lo anima. Si tratta quindi di cadaveri di persone comuni che vengono rianimati per fare del male e che posson esser fermati solo da grandi yogi.

I vetala sono pure nominati nella Lode 21 ;

c) **gandharva** : musicisti celestiali. Sono i messaggeri del dio Indra, spiriti volanti dotati di talento musicale (infatti creano una musica celestiale), la cui principale qualità d'esistenza è il suono sotto forma di canto e musica. Vengono detti "spiriti delle montagne profumate", perchè si nutrono solo d'incenso ed emanano profumi. Hanno poteri curativi, ma posson anche provocare - coi loro influssi - amnesia, pazzia ed altre infermità mentali e molte difficoltà (anche alla pratica del Dharma) ;

d) **yaksha** : spiriti delle montagne. Sono esseri semi-divini (generalmente benevoli) che risiedono sulla terra (abitano gli alberi, le foreste e le montagne), nell'aria e nei cieli inferiori ; spesso sono miti e recano beneficio, ma possono anche esser malèfici (causando malattie per mezzo della possessione diabolica). Sono richiamati anche nella successiva Lode 21.

7.

**Omaggio a Lei,
che coi suoni TRAT e PHAT frantuma i diagrammi magici degli
avversari ;
che - col piede sinistro proteso e il destro ripiegato - avvampa in un vortice di
fuoco ardente !**

A) Questa Tara pronuncia le sillabe TRAT (da leggersi *tret*) e PHAT (da leggersi *phè*) : col potere di tali suoni sconfigge gli ostacoli alla felicità (sia mondana che suprema) creati dalle persone malvagie mediante i loro diagrammi magici usati per incantesimi, sortilegi, fatture, magie e maledizioni.

La sillaba PHAT ricorre anche nella Lode 18 nel medesimo significato, mentre di solito, in altri contesti, essa è un'esclamazione usata per troncare i pensieri che distraggono e per ridestare la coscienza dal torpore che sopraggiunge nella meditazione.

B) Questa dea non siede nella solita posizione, bensì con la gamba destra piegata indietro e la sinistra distesa ed allungata in avanti per simboleggiare rispettivamente il potere del metodo (cioè della compassione) e della saggezza (cioè della comprensione della Vacuità). Inoltre, la gamba sinistra qui simboleggia pure la vittoria sui fantasmi, sui dèmoni e sugli spiriti malvagi.

Così seduta, sta in mezzo ad un grandissimo cerchio divampante, risplendendo del fuoco ardente e violento della sua saggezza trascendente ; le fiamme spaventose di questo fuoco simboleggiano la sua potenza distruttiva dei malefici.

L'elemento del fuoco - che ricorre anche nella Lode 13 - è spesso simbolo dello stato *confuso* della mente che - appunto come la fiamma - non discrimina tra le cose che ghermisce, brucia e distrugge. Ma nella sua qualità *pura* simboleggia lo stato di risveglio spirituale, in cui l'incandescenza della passione si trasmuta nel calore

dell'ispirazione e della compassione : ed è proprio per compassione che Tara brucia i diagrammi usati per i malefici.

8.

<p>Omaggio a Ture, assai temibile, distruttrice dei più potenti Mara ; che - corrucciando il viso di loto - stermina tutti i nemici !</p>
--

A) Questa Tara è Ture, detta "la molto temibile" perchè siede in una posizione terrorizzante e spaventevole, ed ha il potere di distruggere i campioni e i paladini dei Mara e cioè i dèmoni (interni ed esterni) più agguerriti e quindi più difficili da debellare.

Mara sono le afflizioni mentali di ignoranza, odio ed attaccamento che impediscono la liberazione dal samsara e l'Illuminazione (sono cattive tendenze, pensieri contrari al Dharma, ecc.).

Distruggere i Mara non significa annientarli, ma vuol dire che - per compassione - la dea trasforma istantaneamente il loro stato mentale negativo nello stato di coscienza della Chiara Luce (Vacuità e Beatitudine) : questo modo di aiutare gli esseri senzienti (effettuato da un buddha nella sua manifestazione irata) è il più potente rispetto agli altri tre, che consistono nel pacificare, incrementare e sottomettere.

B) Abbiamo già visto, nelle pagine precedenti, che - benchè per sua natura Tara sia pacifica ed il suo viso sia attraente come un loto sbocciato (v. la Lode 1) - al fine di sottomettere e sconfiggere le forze malefiche di Mara essa assume un'espressione fiera, corrucciata ed accigliata per l'ira e lo sdegno contro le negatività.

Dunque, attraverso la semplice espressione del suo viso divino (dallo sguardo aggrottato), Tara sottomette gli spiriti maligni e le interferenze negative.

**Omaggio a Lei,
che si adorna col (tenere) le dita sul cuore nel gesto simbolico dei
Tre Gioielli;
che è ornata da ruote, che fan turbinare in ogni direzione i fasci delle loro
luci !**

A) Questa Tara viene onorata attraverso il gesto simbolico della mano. Infatti, all'altezza del petto il mudra della mano sinistra (l'anulare unito al pollice, le altre dita stese) simboleggia i Tre Gioielli : l'indice il Buddha, il medio il Dharma ed il mignolo il Sangha. Col pollice e con l'anulare la sinistra tiene un utpala, fiore rarissimo perchè nasce solo quando un buddha appare nel mondo.

La mano destra poggia sul ginocchio corrispondente nel gesto di esaudire i desideri di chi ha fede nella dea e regge anch'essa un utpala.

B) Sul palmo delle mani e sulla pianta dei piedi la dea è adornata da linee simili ai solchi trasversali e longitudinali tracciati naturalmente sul palmo delle nostre mani. Tali linee sono però luminose e disegnano delle ruote : si tratta delle *ruote a 8 raggi* (la ruota del Dharma) - in cui viene simboleggiato il Nobile Ottuplice Sentiero - oppure delle *ruote dai 1000 raggi*, il primo dei 32 segni di un Essere Illuminato. Da queste ruote promana una luce fulgidissima (che rappresenta la saggezza di Tara) : i fasci di tale luce non sono inerti, ma - facendo contrasto con le ruote da cui sono emessi - pervadono attivamente le 10 direzioni dello spazio, attirando tutti gli esseri fuori dal samsara, verso la Triplice Gemma. Il fatto che quella luce si espanda in ogni parte vuol significare che il Dharma è universale.

a) Gli "8 raggi" del Nobile Ottuplice Sentiero sono :

- retta comprensione delle 4 Nobili Verità e della dottrina del Dharma ;
- retta e decisa intenzione di percorrere il Sentiero ;
- retta parola, evitando la falsità, la denigrazione, l'offesa e la chiacchiera futile ;
- retta azione, evitando l'egoismo, il furto, l'uccisione, ecc. ;

- retto modo di sostentamento, evitando mestieri immorali ;
- retto sforzo per superare ogni ostacolo sul Sentiero ;
- retta consapevolezza, presenza mentale ed autocontrollo ;
- retta concentrazione o meditazione.

b) I 32 “segni del corpo d’un Essere Illuminato” comprendono - tra l’altro - le ruote dai 1000 raggi che contraddistinguono le mani e i piedi di un buddha ; la loro causa è l’aver rispettato e lodato i guru ed ascoltato gli insegnamenti. Altri segni sono, ad esempio, le dita allungate delle mani, la pelle dal colore dorato, la protuberanza sulla sommità del capo (ushnisha), ecc., tutti dovuti ai corrispondenti atti meritori.

10.

**Omaggio a Lei,
che splende di intensa gioia e il cui diadema irradia ghirlande di luce ;
che con la sonora risata di “TUTTARA !” sottomette i Mara e gli dèi del
mondo !**

A) Qui Tara viene onorata attraverso l’ornamento del capo, che la rende ancora più bella : si tratta di un diadema o tiara tempestata di pietre preziose, da cui provengono splendidi e meravigliosi raggi multicolori di luce che offuscano ogni altra luce. Questo ornamento rappresenta - come sappiamo - il suo potere di aumentare la fede in chi ce l’ha e di farla sorgere in chi ne è privo, nonchè il potere di esaudire ogni desiderio e speranza dei suoi discepoli.

B) La suddetta luce si manifesta, nella forma di suono, come TUTTARA ; con tale suono gioioso che questa Tara pronuncia, vengono sottomessi tutti i Mara e le forze samsariche.

Essa ride vivacemente : il suo atteggiamento è infatti quello di gioire ed esser felice. E con la sonora risata di TUTTARA essa rimuove le contaminazioni mentali di tutti gli esseri senzienti.

**Omaggio a Lei,
che è capace di attirare a sè tutti i Guardiani del Mondo e il loro sèguito ;
che - accigliata - fa tremare con la sillaba HUM, liberando da ogni
miseria !**

A) Ogni cosa e luogo di questo universo (monti, fiumi, terreno, ecc.) ha il proprio specifico Protettore mondano (lokapala). Anche le 4 direzioni o punti cardinali hanno i loro **Guardiani**, i quali difendono le frontiere del buddhismo dagli attacchi dei demoni : sono pertanto dei dharmapala (difensori del Dharma). Si tratta di :

Vaishravana o Kubera , preposto al nord

Dhritarastra, preposto all'est

Virudhaka, preposto al sud

Virupaksha, preposto all'ovest.

Vi sono inoltre i Guardiani delle altre 6 direzioni intermedie.

Il testo che stiamo commentando dice che questi "Protettori delle 10 direzioni" sono al comando di Tara ed esortati da questa ad aiutare i discepoli ad aver successo nella pratica spirituale mediante il compimento delle quattro azioni divine o buddhiche : pacificazione, incremento, sottomissione e distruzione.

B) Mostrandosi accigliata in viso e "mediante la sillaba **HUM**", Tara convoca i suddetti Guardiani e li comanda per esaudire i desideri dei discepoli e dei devoti, al fine di liberarli specialmente dalla debolezza e dalla povertà sia materiale che spirituale. In particolare, se una persona è in miseria dal punto di vista materiale, deve usare il suo tempo per procurarsi i mezzi di sostentamento e quindi non può praticare adeguatamente il Dharma : Tara allora le viene in aiuto se lo scopo finale è appunto quello di dedicarsi alle pratiche religiose.

"Accigliata, fa tremare" significa che essa è pervasa da rabbia divina e che mediante il movimento della sua fronte aggrottata e col proferire il suono Hum libera dalla sofferenza chiunque è afflitto dalla sfortuna.

Analogamente a quanto detto nella Lode 5, il presente testo può intendersi anche diversamente e cioè : anzichè con tale suono, Tara può agire mediante i raggi che

escono dalla Hum (che si trova nel suo cuore : v. la Lode 21) verso le 10 direzioni dello spazio.

12.

**Omaggio a Lei,
il cui capo è coronato da una mezzaluna e i cui ornamenti brillano tutti intensamente ;
da Amitabha (seduto) sulla sua folta chioma si diffonde continuamente una gran luce !**

A) Il suddetto diadema (o tiara) ha la forma della mezzaluna, di cui conosciamo già il simbolismo.

Inoltre Tara è adorna di molti altri gioielli, pietre preziose, orecchini, collane, cinture, braccialetti e vesti di seta. Tutti questi ornamenti emanano una luce bianca che ha il potere di eliminare le sofferenze, le miserie e la povertà, apportando prosperità e buona fortuna a chi l'invoca.

B) I capelli di Tara non sono come i nostri : sul suo capo c'è l'ushnisha (protuberanza cranica), in corrispondenza della quale - seduto sulla sua lucente chioma nera - c'è Buddha Amitabha : ciò significa che questa Tara è un'emanazione di quel Dhyani Buddha, che è il Signore della Famiglia del Loto e della Terra Pura Sukhavati. Da lui promana da sempre una fulgida luce ed infatti il suo nome significa "luce infinita od incommensurabile" e il suo elemento è il fuoco. Questa luce che egli diffonde incessantemente nelle 10 direzioni dello spazio ha il potere di liberare dalle sofferenze del samsara e di raccogliere le positività degli esseri rimandandole loro aumentate (così come cresce la luna col passar del tempo).

L'ushnisha - come si è visto nella Lode 9 - è uno dei 32 segni maggiori che adornano il corpo d'un buddha : essa è di forma arrotondata ed orientata verso destra ed è causata dall'aver accumulato molto merito. In Tara quindi risplende la luce di una massa di meriti : e questa luce ha un potere salvifico.

13.

Omaggio a Lei,

**che sta in mezzo a una ghirlanda fiammeggiante simile al fuoco della fine dei tempi ;
che - con la (gamba) destra allungata e la sinistra ripiegata - è circonfusa di gioia e distrugge le schiere dei nemici !**

A) L'universo si contrae e si evolve ad intervalli regolari (kalpa, cioè eoni), che si succedono all'infinito nel seguente ordine :

- periodo di involuzione o distruzione
- periodo in cui esso rimane annientato
- periodo di evoluzione o creazione
- periodo di durata della sua esistenza.

La distruzione avviene mediante il successivo intervento del fuoco (provocato da 7 soli), dell'acqua (provocato da piogge e inondazioni di acqua caustica) e dell'aria (provocato da un vento cataclismico) ; dopodichè non resta nulla se non lo spazio in cui l'universo si trovava.

In particolare, l'intervento del sole consiste nel diventare nove volte più caldo del normale, nello sdoppiarsi, triplicarsi, ecc. fino a suddividersi in 7 soli diversi : allora i laghi evaporano, i fiumi si prosciugano, gli oceani si seccano e la terra viene bruciata dai loro raggi roventi.

Come il fuoco distruggerà il nostro sistema solare, così la saggezza di Tara brucia tutte le illusioni ed afflizioni mentali. Questa Tara siede dunque - ostentando il suo aspetto feroce - in mezzo a questa ghirlanda del fuoco irresistibile e divampante della sua saggezza, simile a quello della fine del nostro kalpa. Al significato simbolico del fuoco si è già accennato nel commento della Lode 7.

B) Tara siede con la gamba destra stesa e la sinistra ripiegata, che - diversamente da quanto detto nella precedente Lode 7 - simboleggiano rispettivamente la generosità nell'insegnare il Dharma e la distruzione delle forze negative (sia fisiche che mentali) nemiche del Dharma stesso. Nel far questo, Tara è "circonfusa di gioia" : ora, poichè essa è irata, tale qualifica potrebbe forse andare intesa nel senso della Lode 16, ossia che è "circondata da coloro che gioiscono del Dharma".

**Omaggio a Lei,
che percuote la Terra col palmo della mano e la martella col piede ;
che - accigliata - domina con la sillaba HUM i sette regni sotterranei !**

A) Questa Tara ha la mano destra atteggiata nel "mudra di minaccia", con cui soggioga e pacifica tutti gli esseri, mentre schiaccia la superficie della Terra col piede sinistro e la scuote furiosamente con la mano sinistra : il che significa che ha il potere di dominare il monte Meru, i 4 continenti, gli 8 sub-continenti e i 7 mari, che secondo la cosmologia tibetana costituiscono ciascun universo nel samsara.

B) Assumendo un aspetto feroce, col viso aggrottato, dalle sillabe **HUM** di color blu (poste sui palmi delle sue mani e sulle piante dei piedi) essa emana e diffonde in tutti i mondi - aggiungono i commentatori tibetani - la luce della sua saggezza e una tempesta di vajra che distruggono le negatività. "Vajra" è uno strumento rituale tantrico, dalla forma di piccolo scettro e simbolo dell'indistruttibile realtà dello stato di buddha.

Con queste hum soggioga e controlla così i 7 tipi di esseri nocivi o forze (a lei ostili) - come i naga, gli asura e gli yama - che dimorano nei **mondi sotterranei**, cioè Patala, Mahatala, Atala, Talatala, Rasatala, Sutala e Vitala. Pertanto, il suo dominio si estende - oltre che sulla superficie terrestre - anche nel sottosuolo.

Mentre ai naga e agli asura hanno già accennato le Lodi 1 e 5, per quanto riguarda gli yama, va precisato che essi sono dei preta. I preta sono spiriti, la cui principale sofferenza è la fame ; ve ne sono di vari tipi : alcuni abitano nel nostro mondo e sono normalmente invisibili agli uomini, ma possono esser visti dagli animali ; altri risiedono nel mondo sotterraneo di Yama (il terribile giudice della morte, che ne è il re).

15.

**Omaggio a Lei,
felice, virtuosa e pacifica, la cui sfera d'azione è la quiete (del Nirvana)
aldilà della sofferenza ;
che col (mantra) dotato di OM e SVAHA elimina le grandi negatività !**

A) **"Felice"** significa che è gioiosa perchè libera dalla sofferenza.

"Virtuosa" significa che ha seguito il comportamento morale delle "10 azioni positive" (astenedosi dall'uccidere, dal rubare, ecc.), che procura l'accumulazione di karma positivo.

"Pacifica" vuol dire tranquilla perchè - avendo abbandonato le contaminazioni mentali - ha eliminato tutti gli ostacoli alla Liberazione e all'Onniscienza, e quindi ha conseguito il Nirvana del Mahayana. Quest'ultimo è l'estinzione dell'attaccamento, dell'odio e dell'ignoranza e quindi è completa libertà dal karma e dalle conseguenti rinascite (con le sofferenze connesse) ed ingresso nel regno trascendentale in cui si ha esperienza della Vacuità che travalica la contingenza dei fenomeni : è uno stato di serenità aldilà di tutti i concetti dualistici. Pertanto - dice questa lode - l'oggetto dell'attività di Tara consiste nella concentrazione meditativa sulla Vacuità.

B) **"Ciò che è dotato di OM e SVAHA** (pronunciato *soha* in tibetano)" è il mantra supremo OM TARE TUTTARE TURE SVAHA, il quale è costituito dalla parte principale TARE TUTTARE TURE, a cui sono appunto aggiunti OM (l'inizio) e SVAHA (la fine) : ciò significa che la sua potenza possiede l'inizio e la fine e quindi non ha limiti e può purificare ogni contaminazione. Tale mantra ha dunque il potere - se recitato con grande fede - di *distruggere* la più grave negatività che è quella di afferrarsi al concetto di un'esistenza intrinseca ed indipendente, nonchè di *purificare* perfino i cd. "cinque crimini orrendi" (assassinare il padre o la madre, far del male o ferire un arhat, spargere il sangue di un buddha, provocare uno scisma nel sangha) e di *sradicare* le cause (ignoranza, odio, attaccamento) e i loro risultati (consistenti nella sofferenza dei regni infernali).

16.

<p>Omaggio a Lei, che - circondata da coloro che gioiscono (del Dharma) - fa a pezzi i corpi dei nemici ; che libera con la sillaba HUM e col mantra in cui sono sistemate le 10 sillabe !</p>

Qui inizia la 3ª sezione della “lode estesa”, in cui Tara viene elogiata attraverso le sue attività trascendenti, che consistono :

- nell’agire mediante i suoi mantra (pacifico ed irato)
- nello scuotere i tre mondi
- nell’eliminare gli avvelenamenti
- nel rimuovere i conflitti e gli incubi
- nello scacciare le epidemie e i contagi
- nel sottomettere o distruggere gli spiriti maligni.

A) Essa, come qualsiasi altro buddha, ha il potere di impegnarsi spontaneamente nelle azioni trascendenti (quali l’insegnare il Dharma, portare e guidare gli esseri sul Sentiero spirituale, pacificare o allontanare i pericoli in cui si trovano i praticanti). Qui essa sgomina i nemici dei discepoli che godono nel girare la ruota del Dharma, ossia - in una parola - gli avversari della Dottrina, avversari costituiti soprattutto dall’ignoranza (nel senso di non-conoscenza della Vacuità) e dall’attaccamento al “sè” e al “mio”. Nel far ciò essa è gioiosa, come si è visto nella Lode 13 .

B) Così essa libera dalle negatività mediante il suo mantra irato e quello pacifico :

a) il primo è il **“mantra della sillaba hum”** :

“OM NAMAS TARE NAMO HARE HUM HARE SVAHA”

al cui centro c’è la sillaba hum posta nel cuore di Tara. La luce che emana da essa ha una grande potenza perchè toglie immediatamente ogni ostacolo ed impurità, ed ha il potere di portare gli esseri sul Sentiero e di insegnare il Dharma ;

b) il secondo (già commentato nelle pagine precedenti) è il **“mantra in cui sono sistemate le 10 sillabe”** :

“OM TARE TUTTARE TURE SVAHA”

di cui ciascuna sillaba è scritta su ognuno dei 10 raggi di una ruota al cuore di Tara, al cui centro c’è la sillaba TAM. Da quest’ultima nasce una luce molto forte che distrugge tutte le interferenze che impediscono l’accrescersi delle positività dovute alla recitazione di tale mantra.

In questo paragrafo, dunque, si offre omaggio alla manifestazione di entrambi gli aspetti (irato e pacifico) di Tara.

**Omaggio a Ture,
che pesta i piedi e la cui (sillaba-)seme ha la forma della lettera HUM :
che scuote i tre mondi e il Meru, il Mandara e il Vindhya !**

A) Qui Tara è chiamata semplicemente "**TURE**" ("veloce"), appellativo che si ritrova nelle Lodi 1 e 8 e che è già stato spiegato illustrando il mantra principale della dea. La sua sillaba-seme (cioè la sua essenza dal punto di vista fonetico) è la lettera **HUM** (a cui si è accennato nella Lode 5) e la sua attività è quella di pestare i piedi per eliminare ogni ostruzione. Quando li batte, il suono HUM risuona attraverso i tre regni del samsara.

B) Quel suono, dunque, rimbomba attraverso i tre regni mondani - e, in particolare, attraverso i tre monti - facendoli tremare e scuotendone tutti gli esseri che, terrorizzati, vengono a lei sottomessi.

I tre monti sono :

- **Meru** : nella cosmologia tibetana è una montagna quadrata (i cui quattro lati sono fatti di metalli - o pietre - preziosi) che costituisce l'asse centrale dell'universo. E' circondata da 8 catene concentriche di montagne, fra le quali fluiscono 7 laghi circolari ; dopo la settima catena vi è il grande oceano - da cui emergono i 4 "continenti", tra i quali quello meridionale (Jambudvipa), che corrisponde alla nostra Terra e, in particolare, alla penisola indiana.

Il Meru corrisponde al (ed è identificato col) monte Kailas, situato nel Tibet occidentale, sede del dio Shamvara ;

- **Mandara** : è una collina presso Bansi nel Bihàr (India) usata - secondo la tradizione - da Vishnu come zangola per agitare l'oceano di latte. Su di essa sorgono oggi molti templi indù, buddhisti e giainisti ;

- **Vindhya** : è una catena montuosa che si estende attraverso il Mādhyā Pradesh in India (culmina a 1400 m.).

Il monte - nella simbologia buddhista - ha un significato particolare : infatti, come i vari crinali e percorsi che salgono verso l'alto in direzione del cielo si unificano, alla fine, nell'unico vertice costituito dalla vetta, così ogni pluralità e dicotomia che

ancora esiste lungo il Sentiero spirituale (che ci porta alle "regioni celesti" fuori del samsara) si annulla nell'unicità della Meta, che trascende tutte le differenziazioni.

I **"tre regni mondani"** cui si è accennato sopra sono il mondo sotterraneo, quello terrestre e quello celeste . Tara pertanto opera in tre differenti direzioni : come dea del Mondo Sotterraneo, come dea della Terra e come dea dei Cieli. E di ciò abbiamo ampiamente parlato in un apposito capitolo.

18.

Omaggio a Lei,
che regge in mano la (luna,) contrassegnata da un daino e dalla forma di
lago divino ;
che - recitando due volte TARA ed (una volta) PHAT - elimina tutti i veleni !

A) Questa Tara tiene in mano **"ciò che è contrassegnato da un daino"**, comune modo di dire indiano e tibetano per indicare la luna (a cui si è già accennato nella Lode 2) : infatti, i monti e le valli della luna piena sembrano disegnare la figura di un daino (o di una lepre) sulla superficie del disco lunare. Questo disco ha poi la forma di un **lago dei deva**, cioè è rotondo e chiaro come un lago celestiale (che viene identificato col sacro Manasa-sarovara ai piedi del monte Kailas, oggetto entrambi di circumambulazione rituale da parte dei devoti).

Tutto ciò simboleggia l'eliminazione delle sofferenze dei veleni di origine vegetale e minerale : in senso metaforico, si tratta delle contaminazioni mentali.

B) Inoltre Tara pronuncia il mantra che contiene due volte la parola **"TARA"** (che al vocativo diventa "TARE") e una volta la parola **"PHAT"** :

"OM TARE TUTTARE TURE SVAHA TARA TARA PHAT" oppure

"OM TARE TUTTARE TURE PHAT".

Con ciò essa disperde anche tutti gli altri veleni, quelli di origine animale. Tutto ciò significa che - come il pavone divora radici e piante velenose senza danno, trasformando anzi questo cibo nella bellezza delle sue magnifiche piume - così essa elimina la potenza dei veleni, cioè guarisce dall'avvelenamento (sia materiale che spirituale), consentendoci di raggiungere l'Illuminazione.

Il rito per eliminare i veleni comprende cinque tipi di sostanze su cui devono esser recitati i mantra relativi, e consiste nel visualizzare Tara che regge un disco lunare e una luce che proviene da quest'ultimo e dal mantra.

19.

**Omaggio a Lei,
che è venerata dai sovrani della moltitudine dei deva, dai deva e dai
kinnara ;
che con la magnificenza della sua gioiosa corazza elimina tutti i conflitti e
gli incubi !**

A) I deva, i loro capi e i kinnara venerano questa dea come una regina, la lodano in continuazione, fanno offerte e si rifugiano in essa, perchè ognuno di loro vuol eliminare la propria sofferenza.

I **"sovrani dei deva"** sono Shakra (cioè Indra), che è il capo dei deva del Regno del Desiderio, e Brahma, che lo è di quelli del Regno della Forma - come abbiamo visto nella Lode 6.

"Kinnara" sono musicisti celestiali (come i gandharva) dal corpo umano e dalla testa di cavallo (o viceversa) che suonano il liuto, al sèguito di Kuvera (il dio della ricchezza).

B) La **"corazza** (o armatura)" di Tara consiste nei suoi aspetti pacifico ed irato e nei suoi mantra pure pacifico ed irato. Indossare la sua armatura significa meditare su tali aspetti e recitare tali mantra: se si fa ciò, essa col gioioso splendore dell'ispirazione disperde le contese e gl'incubi. La gioia che essa prova deriva dal fatto che la sua "corazza" è magnifica e splendida e dà sicurezza incrollabile a chi con fede si rivolge a lei.

La corazza ci richiama alla mente la natura coraggiosa ed eroica di Tara (Lode 1) e i suoi innumerevoli trionfi (Lode 4).

Omaggio a Lei,
i cui occhi risplendono del fulgore del sole e della luna piena ;
che - recitando due volte **HARA** e (una volta) **TUTTARA** - elimina le
terribili epidemie !

A) Il suo sguardo è luminoso, perchè i suoi occhi risplendono della luce della saggezza che è simile al fulgore del sole e della luna piena. In particolare, la luce del suo occhio *destro* (dicono i commentatori) è il fresco splendore emesso dalla luna piena e corrisponde alla Tara pacifica ; la luce dell'occhio *sinistro* è invece l'intenso e caldo splendore emesso dal sole e corrisponde alla Tara irata. Tale sguardo placa e calma le affezioni mentali che bruciano i nostri meriti e le nostre virtù.

Per il simbolismo dei due astri ora citati, non resta che rinviare al commento della Lode 2.

B) La sua attività è quella di guarire o disperdere le epidemie e le malattie infettive - comprese quelle in senso spirituale, cioè bramosia, invidia, ecc. - mediante la recitazione del mantra che contiene due volte **HARA** e una volta **TUTTARA** (che al vocativo diventa **TUTTARE**) :

“OM TARE TUTTARE TURE SVAHA HARA HARA PHAT”.

Omaggio a Lei,
che ha il pieno potere di pacificare mediante l'ordinamento delle tre
Verità ;
Suprema Ture, che distrugge le moltitudini dei graha, dei vetala e degli
yaksha !

A) L'ordinamento delle tre **Verità** è quello della Realtà del corpo divino, della parola divina e della mente divina - che sono i tre aspetti della natura sublime di un Essere Illuminato.

Quando, durante la meditazione, visualizziamo che Tara si dissolve in noi, dobbiamo contemplare le tre sillabe-seme che rappresentano questi tre aspetti della sua realtà. E nella visualizzazione queste sillabe vanno disposte e sistemate nel modo seguente :

- la OM al capo per simboleggiare il corpo divino (diversamente dalla OM posta in premessa alle "21 Lodi", dove rappresenta - oltre al corpo - anche la parola e la mente divine) ;
- la AH alla gola per simboleggiare la parola divina ;
- la HUM al cuore per simboleggiare la mente divina (come, del resto, abbiamo visto nella Lode 5).

Come è già stato spiegato, il *Corpo* divino o mistico è il nostro comportamento o atteggiamento quando ci rapportiamo col mondo fuori di noi in modo veramente significativo ed autentico ; la sacra *Parola* non consiste in discorsi banali, ma nel comunicare con gli altri in maniera del tutto precisa ed ispiratrice ; la *Mente* buddhica è quel modo di conoscere in cui si è svestiti da ogni prevenzione e pregiudizio, cosicchè si sanno affrontare, trattare e risolvere le varie situazioni della vita in modo appropriato ed efficace.

Ora, dalle suddette sillabe-seme OM, AH, HUM di Tara escono potenti ed infiniti raggi di luce dai cinque colori (bianco, giallo, rosso, verde e blu) che vanno nelle 10 direzioni dello spazio a placare le negatività, i veleni e tutte le affezioni del corpo, della parola e della mente mediante la meditazione su quelle tre Verità.

B) Quelle stesse sillabe, di cui si è detto, oltre che il potere di purificare, hanno anche quello di distruggere in ogni direzione le folle degli esseri negativi : **graha**, **vetala** e **yaksha**, per i quali si rinvia al commento della Lode 6 (dove i graha compaiono sotto il sinonimo "bhuta").

In altre parole, meditando sulla dissoluzione di questa Tara in noi e recitando il suo specifico mantra, si possono evitare o eliminare le malattie, i malesseri o i danni provocati da tali entità negative e vedere esauditi i nostri desideri.

Questa (è) la lode del mantra-radice e (questo) l'omaggio in 21 parti."

La pratica tibetana è d'interrompere la recitazione della "Lode" a questo punto, perchè tutto ciò che segue riguarda l'esposizione dei benefici che ne conseguono e non fa parte dei 21 omaggi in senso stretto.

“Mantra-radice” significa “mantra fondamentale, basilare”, cioè quello principale consistente di 10 sillabe , il cui significato è già stato spiegato nell’apposito paragrafo.

Anche i benefici derivanti da questa - come dalle altre pratiche di Tara - sono stati spiegati in precedenza, per cui non resta che rinviare all’apposito capitolo.

A P P E N D I C E

“IL DIADEMA DEI SAGGI”

Una lode a Tara Verde del 1° Dalai Lama.

“Omaggio al nobile e potente Avalokiteshvara (23) !

1. Mi prostro ai piedi di Tara.

Coloro (che sono contraddistinti) dai segni augurali (24) : il Signore Glorioso (25), Colui (che è emerso) dall'uovo d'oro (26), il Guru degli dèi (27), Quello dalla testa d'elefante (28), Quello dalla splendida gola (29), l'Amico del loto (30) e altre centinaia di divinità incoronate adorano i suoi piedi di loto.

2. Per la magia della misericordia del Grande Compassionevole (31), la saggezza, l'amore e il potere dei Vittoriosi dei tre tempi (32) si manifestano nella Dea dell'Attività dalla bellezza sublime. Mi prostro ai piedi di Tara, che protegge da ogni miseria !

3. Omaggio a Te, del colore dello smeraldo (33) , con un viso e due braccia (34), che siedi sul puro loto della sfera della conoscenza (35), raggiante di giovinezza, dalla gamba destra protesa e la sinistra ripiegata - che sono l'unione di saggezza e metodo (36) !

4. Mi prostro a Te, i cui seni esuberanti e floridi sono un tesoro di felicità incontaminata, dal sorriso radioso come la luna piena, Madre dall'espressione serena e dai larghi occhi compassionevoli, bella signora della Foresta Khadira (37).

5. Omaggio a Te, la cui delicata mano destra - simile al ramo proteso di un celestiale albero di turchese - (atteggiata) nel "mudra della sublime generosità" (38) invita i saggi alla festa della Realizzazione suprema (39) !

6. Omaggio a Te, la cui mano sinistra (atteggiata) nel "mudra dei Tre Gioielli" (40) concede rifugio e chiaramente significa: "Oh voi, che vedete innumerevoli tipi di paure, non temete perchè io vi proteggerò prontamente !"

7. Mi prostro a Te, le cui mani - reggendo ciascuna un utpala (41) come stimolo al fervore (42) - indicano agli esseri samsarici: "Non siate attratti dai piaceri mondani, ma penetrate nella cittadella della Grande Liberazione !"

8. Mi prostro a Te, che d'omini il Signore della Morte (43), essendo incoronata da Amitabha, splendente come il rubino (44), che in posa di meditazione regge una ciotola colma dell'ambrosia che concede il potere dell'immortalità !

9. Omaggio a Te, che sei adorna delle più splendide inestimabili gemme celestiali che esaudiscono i desideri, incantevoli ornamenti forgiati da (quei) celesti artefici (che sono) le due accumulazioni (45) !
10. Mi prostro a Te, simile a una montagna di smeraldo vestita d'arcobaleni, il cui busto è avvolto da sete celestiali e la cui vita snella e flessuosa è cinta da una gonna di "panchalika"(46) !
11. Mi prostro a Marici (47), che sta alla tua destra, d'aspetto calmo, radiante la luce dorata del sole, e a Ekajati (48), alla tua sinistra, che ruba al cielo il suo colore (49), irata ma amorevole e splendente !
12. Omaggio a Te, a cui miriadi di dee che riempiono lo spazio - esperte nei 6 tipi di canto (50) e nelle danze festose - portano innumerevoli offerte come bianchi parasoli, ventagli, liuti e flauti!
13. Omaggio a Te, il cui aspetto divino è così splendido che Lakshmi, Shaci, Parvati e mille altre seducenti figlie di dèi riescono a malapena ad immaginarti (51)(52)!
14. Omaggio a Te, che dalla vasta distesa di nubi della tua compassione, effondi con saggezza sulla terra dei discepoli l'ottuplice pioggia del Dharma (53), tuono della tua voce, soave come quella di Brahma (54) !
15. Omaggio a Te, Madre perfetta nella saggezza ! tesoro di virtù (immenso) come l'oceano, che percepisci tutto il conoscibile, chi potrebbe descriverti come sei realmente, (tu), la cui mente possiede i 10 poteri di una saggezza senza ostacoli (55) !
16. Omaggio a Te, Madre perfetta nella compassione, che hai raggiunto la pace (del nirvana), ma che - animata da pietà - con mano compassionevole prontamente liberi gli esseri immersi in un mare di sofferenze !
17. Omaggio a Te, Madre perfetta nell'azione, che svolgi spontaneamente e senza interruzione le tue attività di pacificazione, accrescimento, controllo e distruzione (56) , incessanti come le onde dell'oceano !
18. Omaggio a Te, Madre perfetta in (ogni) potere, che al solo pensarti proteggi dalle paure delle 8 calamità (57), dai danni degli spiriti maligni e dagli ostacoli alla Liberazione e all'Onniscienza (58) !

19. Degno rifugio, proteggi prontamente gli esseri viventi da ogni timore, come spiriti maligni, demoni, malattie, calamità, morte prematura, incubi ed infausti presagi !
20. Proteggici dal terribile leone dell'orgoglio, che vive tra le montagne dell'erronea credenza nell'ego, con la boria di credersi superiore (e) coi lunghi artigli del disprezzo per gli altri !
21. Proteggici dal terribile elefante dell'ignoranza, che, non domato dai pungoli dell'attenta consapevolezza ed offuscato dall'ebbrezza dei piaceri sensuali, s'incammina su cattive strade e mostra le zanne del dolore che arreca !
22. Proteggici dal terribile fuoco dell'odio, che, suscitato dal vento dei pensieri erronei, ha il potere di bruciare le foreste della virtù nel turbine delle volute di fumo d'una cattiva condotta !
23. Proteggici dal terribile serpente dell'invidia, che - attaccato al suo tetro covo di ignoranza - mal sopporta di vedere la prosperità e la superiorità degli altri, ma subito li ammorba col suo veleno !
24. Proteggici dalle terribili opinioni errate, che come ladri (59) - vagando per la spaventosa landa della pratica inferiore (60) e per gli squallidi deserti dei due estremi (61) - saccheggiano le città e gli eremi della serenità e dell'estasi !
25. Proteggici dalle terribili catene dell'avarizia, che - stringendo nella morsa della bramosia, così difficile da far saltare - rinchiudono ineluttabilmente gli esseri viventi nell'insopportabile prigione del samsara !
26. Proteggici dal terribile torrente dell'attaccamento, che - sconvolto, per effetto del vento impetuoso delle azioni, dalle onde della nascita, vecchiaia, malattia e morte - ci trascina nella corrente del samsara, così difficile da attraversare !
27. Proteggici dai terribili dèmoni malvagi del dubbio - il pericolo letale per la Liberazione - che, vagando nello spazio della più cupa ignoranza, tormentano chi si sforza di raggiungere la verità !
28. Per il potere di questa lode e supplica a Te rivolta, placa tutte le circostanze avverse alla pratica del Dharma e facci ottenere quelle favorevoli, quali longevità, meriti, ricchezza e prosperità secondo i nostri desideri !
29. Possano tutti gli esseri venir accolti nella Terra Pura di Sukhavati (62) da Amitabha, (loro) guida, e senza incontrare alcuna delle innumerevoli difficoltà possano toccare rapidamente la terra della buddhità !

30. Possa io sempre ricordarmi le mie vite (anteriori), non separarmi mai da bodhicitta (63) e mantenere (costantemente) come il fluire di un fiume il fervore (64) nel perseguire la possente attività dei Figli dei Vittoriosi (65) !
31. Senza mai sperare in un mio vantaggio personale ma dedicandomi unicamente all'altrui bene, possa io disporre della visione (mistica) (66), delle conoscenze superiori (67), dell'eloquenza (68), della pazienza e di tutte le condizioni favorevoli agli altri !
32. In tal modo possa io senza esitazione propagare il sublime Dharma dei Vittoriosi nell'infinità degli universi e - al fine di fare sempre il bene di tutti gli esseri senzienti - possa io ottenere rapidamente lo stato di Vittorioso !

Questo elogio alla venerabile Signora Tara della Foresta Khadira - detto "Diadema dei Saggi" - è stato composto dal monaco buddhista dGe-'dun-grub dPal-bzang (69) dopo aver lungamente pregato Tara nell'eremitaggio del Grande Risveglio, a Theg-chen Pho-brang." "

NOTE AL TESTO

(1) Cioè, il Buddha, il Dharma (la sua dottrina) e il Sangha (la comunità dei praticanti).

(2) "Bodhicitta" è l'intenzione risoluta di realizzare lo stato di buddha, non solo a proprio vantaggio, ma allo scopo di liberare tutti gli esseri dal samsara. In virtù del bodhicitta si diventa "bodhisattva", cioè un essere proteso verso l' Illuminazione.

(3) Per visualizzare queste proprietà, l'arte himalayana li rappresenta di solito con la corona a 5 punte, che caratterizza le entità non soggette alle leggi di natura, e in alcuni casi con più volti, più braccia e più aspetti.

(4) "Luci Variegate", "Suono di Tamburo" e "Luna di Saggezza" sono la traduzione rispettivamente del sanscrito "Vishvaprabha", "Turyya", "Jnanachandra" e del tibetano "sNa-tshogs-pa'i 'Od", "rNga-sgra", "Ye-shes zla-ba". "Suono di Tamburo" è un epiteto del dhyani buddha Amoghasiddhi.

(5) Sulla Vacuità, v. oltre.

(6) Non è male fruire delle cose o delle situazioni ed essere felici: il guaio è l'attaccamento a ciò che ci procura la felicità.

(7) *Se la natura ultima di ciò che esiste è la Vacuità, ne deriva che ogni distinzione che noi facciamo nella nostra realtà empirica e relativa, è illusoria a livello di verità assoluta : per cui ogni fenomeno non nasce (non è prodotto) né muore (non si estingue).*

(8) *Ogni impegno dev'essere rafforzato da una sanzione qualora esso venga trasgredito : in questo caso, dal digiuno. Il digiuno riveste anche un'importanza purificatrice e rituale.*

(9) *E' il Bodhisattva che personifica la compassione infinita, cioè rivolta imparzialmente a tutti gli esseri senzienti.*

(10) *"Guru-radice" o "Lama-radice" è - in generale - il nostro principale Maestro spirituale, col quale si ha una connessione particolare, anche perché il suo insegnamento risulta particolarmente efficace nel disciplinare la nostra mente.*

(11) *Cioè, la Liberazione dal saḤsōra secondo la visione individualista del Hinayana (o Piccolo Veicolo).*

(12) *Le virtù trascendenti della generosità, dell'etica, della pazienza, dell'impegno entusiastico, della meditazione e della saggezza.*

(13) *Così, anche la Madonna dei Cristiani è considerata dai buddhisti una manifestazione di Tara.*

(14) *Vi sono due aspetti principali della condizione di un buddha : il dharmakaya (corpo della verità) e il rupakaya (corpo della forma). Il primo è la mente di un essere illuminato, priva di forma e libera da ogni difetto, che rimane assorbita nella meditazione sulla diretta percezione della Vacuità e contemporaneamente conosce ogni tipo di fenomeni. Il rupakaya comprende il sambhogakaya (corpo di fruizione) e il nirmanakaya (corpo di emanazione) - che sono la forma (o livello) in cui la mente illuminata si manifesta allo scopo di aiutare rispettivamente i bodhisattva altamente realizzati (aryabodhisattva) e gli ordinari esseri samsarici.*

Sambhogakaya è quindi l'aspetto in cui un buddha si rende percepibile nel regno della sua Terra Pura, rivelandosi (soltanto agli aryabodhisattva) sotto forma di visione divina e sotto forma di comunicazione degli insegnamenti del Dharma : e questa percezione procura beatitudine e godimento.

A livello sambhogakaya le principali forme divine sono i 5 Dhyani buddha e le rispettive Consorti (yum), come vedremo più oltre nel testo.

(15) *Tara è la rappresentazione o manifestazione della prajnaparamita di tutti i buddha e bodhisattva. Infatti, tutti costoro - in quanto manifestazioni della saggezza (prajna) - appaiono in aspetto femminile (yum), mentre - in quanto manifestazioni della compassione (karuna) - appaiono in forma maschile (yab).*

(16) *E conseguentemente liberando dalla sofferenza del samsara. In effetti, il solo modo per liberarsi da questa è attraverso la percezione corretta della Realtà com'essa veramente è.*

(17) I 6 tipi di esistenza samsarica sono : quella infernale, quella dei preta (spiriti affamati), degli uomini, degli animali, degli asura (titani) e dei deva (dèi), tutti caratterizzati dalla sofferenza e dall'impermanenza.

(18) Khadira-vana è una foresta di alberi " khadira" : questa pianta è l' "acacia catechu", il cui legno duro è usato per fare attrezzi, mentre la sua fragrante resina è impiegata in medicina. In questa foresta Tara apparve nell'8° sec. al mahasiddha Nagarjuna che vi stava meditando, e da allora questa località (che forse si trova nell'Orissa, in India) diventò meta di pellegrinaggi, dove tale manifestazione della dea venne particolarmente venerata.

(19) Ricordiamo che Tara, già prima d'ottenere la buddhità, si chiamava "Luna di Saggezza".

(20) Kangyur (bKa'-'gyur) è il canone tibetano delle sacre Scritture comprendente il Vinaya, alcune raccolte di Sutra e i Tantra, tutti attribuiti direttamente allo stesso Buddha Shakyamuni.

(21) Cioè con la spiegazione dei benefici che derivano dalla sua recitazione.

(22) Cioè è il nostro comportamento o atteggiamento consistente nel guardare, ascoltare, toccare, ecc., con cui siamo in rapporto col mondo fuori di noi.

(23) Avalokiteshvara (simbolo della compassione di tutti i buddha) è il Bodhisattva Celestiale al quale qui si rende omaggio in quanto Tara è nata da una sua lacrima. Egli è definito "potente" nel senso che non ha alcuna difficoltà nell'aiutare gli esseri.

(24) Cioè i deva. Le divinità samsariche recano tali segni di buon auspicio sul collo, sui piedi e sulle mani.

(25) Vishnu. Dei tre componenti della triade indù, egli preserva l'universo, mentre Brahma ne è il creatore e Shiva il distruttore.

(26) Brahma, che fuoriuscì da un uovo d'oro nella creazione del mondo.

(27) Bahaspati, che Shakra (capo degli dèi) nominò maestro dei giovani deva.

(28) Ganesha, che crea e rimuove gli ostacoli ed è il capo delle schiere di dèi subalterni che accompagnano Shiva.

(29) Shiva, la cui gola divenne blu per via del veleno, mentre agitava l'oceano di latte usando come zangola una collina del Bihar (India).

(30) Surya, cioè il sole, perchè fa sbocciare i fiori di loto.

(31) Avalokiteshvara.

(32) Cioè i buddha del passato, del presente e del futuro.

(33) Il verde è il colore che simboleggia l'attività.

(34) La precisazione non è superflua : le divinità tantriche hanno molte braccia, teste ed arti.

- (35) *Il loto simboleggia la saggezza (che è la comprensione della Vacuità).*
- (36) *Il metodo consiste nella pratica delle prime 5 paramita, la saggezza in quella della sesta.*
- (37) *Dei vari tipi di Tara Verde, la principale è detta "Khadira-vani", dal nome del luogo in cui era particolarmente venerata, cioè un bosco di alberi "khadira" (un tipo di acacia). Fu il mahasiddha Nagarjuna (circa 800 d.C.), che meditava in questo bosco, a vedere Tara in tale forma.*
- (38) *La mano destra è sul ginocchio destro col palmo proteso verso l'esterno, mentre pollice ed indice si toccano a formare un cerchio, e le altre dita sono rivolte verso il suolo.*
- (39) *L'Illuminazione.*
- (40) *La mano sinistra ha il palmo rivolto verso l'esterno, all'altezza del cuore, col pollice e l'anulare uniti e con le altre tre dita erette.*
- (41) *Il loto blu.*
- (42) *La paramita dello sforzo (o perseveranza o impegno) entusiastico.*
- (43) *Yama, il terribile giudice dei morti.*
- (44) *Seduto sulla lucente chioma nera di Tara sta il dhyani buddha Amitabha, che è connesso al color rosso del sole al tramonto e all'elemento fuoco.*
- (45) *Cioè l'accumulazione di merito e quella di saggezza, che sono causa rispettivamente del Corpo della Verità (Dharmakaya) e del Corpo della Forma (Rupakaya) di un buddha.*
- (46) *Tipo di stoffa a 5 colori.*
- (47) *E' una delle 5 Panca-raksha (dee protettrici) e porta un ramo d'albero ashoka (per cui è detta anche Ashoka-kanta) nella mano sinistra e talora un vajra nella destra. Ashoka è l'albero "Jonesia asoka", dal magnifico fiore rosso con piccole foglie lanceolate.*
- (48) *Cioè, di colore azzurro.*
- (49) *Dea che tiene un'ascia nella mano destra e una coppa cranica (kapala) nella sinistra.*
- (50) *Sottile, grosso, variabile, emesso, elevato, abbassato.*

(51) *Lakshmi, Shaci (Indrani) e Parvati (Uma) sono consorti rispettivamente degli dèi Vishnu, Indra e Shiva.*

(52) *Pur essendo esse stesse avvenenti, non arrivano ad immaginare Tara perchè la sua bellezza è di gran lunga superiore alla loro.*

(53) *La sua compassione, i suoi discepoli, il Dharma e la sua voce sono paragonati rispettivamente a una nuvola, alla terra, alla pioggia e al tuono. Il Dharma è ottuplice perché è l'insegnamento del Nobile Ottuplice Sentiero.*

(54) *La voce di Brahma possiede 60 aspetti o qualità melodiose.*

(55) *Sono i 10 aspetti dell'onniscienza di un buddha e cioè le 10 forze della conoscenza* 1. *delle cause della felicità e dell'infelicità,* 2. *dei risultati delle azioni,* 3. *delle propensioni degli esseri,* 4. *delle facoltà degli esseri,* 5. *della fede degli esseri,* 6. *delle diverse vie e dei loro risultati,* 7. *di ciò che va abbandonato e di ciò che va praticato,* 8. *delle vite passate,* 9. *della morte e della rinascita degli esseri,* 10. *dell'eliminazione dei difetti mentali.*

(56) *Le 4 forme d'attività tantrica per il beneficio degli esseri, cioè le 4 attività divine d'un buddha, quali ad es. :* 1. *pacificazione dell'odio e della sofferenza,* 2. *aumento della durata della vita,* 3. *controllo o sottomissione del samsara,* 4. *distruzione del karma negativo.*

(57) *Sono le sofferenze provenienti dalle paure per i pericoli elencati nelle quartine 20 segg. nella loro duplice natura, cioè nel loro aspetto esterno (leoni, elefanti, fuoco, serpenti, ladri, imprigionamento, inondazioni, dèmoni) e nel loro aspetto interno (orgoglio, ignoranza, odio, invidia, false vedute, avarizia, attaccamento, dubbio).*

(58) *Si tratta delle ostruzioni delle contaminazioni mentali (che ostacolano la Liberazione dal samsara) e ostruzioni alla conoscenza (che ostacolano l'onniscienza della buddhità).*

(59) *Le opinioni errate sono un "ladro" che ci sottrae la corretta visione della Realtà com'essa è.*

(60) *Si tratta delle dottrine non buddhiste.*

(61) *Gli estremi (da evitare) sono quelli del nichilismo e dell'eternalismo.*

(62) *Si tratta della Terra Pura di Amitabha.*

(63) Il desiderio e la determinazione di raggiungere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

(64) Vedi la nota 42.

(65) I Bodhisattva.

(66) Si tratta di 5 tipi di chiaroveggenza.

(67) Si tratta delle seguenti superconoscenze: il potere magico (di levitazione, trasmutazione e controllo dei sentimenti), l'udito divino (cioè di suoni impercettibili e lontanissimi), il conoscere i pensieri altrui, il ricordare le vite passate, il conoscere la morte e la rinascita degli esseri senzienti, la conoscenza dell'esaurirsi dei difetti mentali.

(68) Al fine di poter insegnare il Dharma nel modo migliore.

(69) E' il 1° Dalai Lama (1391 - 1475).