

Chiamare il Lama da lontano

Un Gemito Tormentato, che Richiama Rapidamente le Benedizioni del Lama, i Tre Kaya Inseparabili

Lama, pensa a me.
Lama, pensa a me.
Lama, pensa a me.

La saggezza della grande beatitudine di tutti i Buddha, di un solo sapore con il dharmakaya, è essa stessa la natura ultima di tutti i gentili Lama.

Ti supplico, Lama *dharmakaya*, per favore, prenditi sempre cura di me senza mai separarti da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Apparenza illusoria della saggezza stessa, il conquistatore dotato di sette rami, è essa stessa la base ultima dell'emanazione di tutti i gentili Lama.

Ti supplico, Lama *sambhogakaya*, per favore, prenditi sempre cura di me senza mai separarti da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Il gioco di varie emanazioni, adatte alle disposizioni dei molti esseri da domare, è esso stesso campo d'azione del sambhogakaya dei gentili Lama.

Ti supplico, Lama *nirmanakaya*, per favore, di prenderti sempre cura di me senza mai separarti da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Il gioco degli inseparabili tre kaya che appare nella forma del Lama, è esso stesso una cosa sola con l'essenza di tutti i gentili Lama.

Ti supplico, Lama *i tre inseparabili kaya*, per favore, prenditi sempre cura di me senza mai separarti da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Anche tutte le infinite divinità di meditazione, pacifiche e irate, sono della natura del Lama, e poiché non esistono divinità di meditazione che non siano il gentile Lama, ti supplico, Lama che racchiudi tutte le divinità di meditazione, per favore, prenditi sempre cura di me senza mai separarti da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Poiché la forma ordinaria di tutti i buddha sorge nell'aspetto del Lama, non si possono vedere buddha che non siano il gentile Lama.

Ti supplico, Lama che racchiudi tutti i buddha, per favore, prenditi sempre cura di me senza mai separarti da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Poiché la vera forma della saggezza, compassione e potere di tutti i conquistatori si manifesta come il Lama, anche i supremi nobili esseri delle tre famiglie sono il gentile Lama.

Ti supplico, Lama che sintetizzi le tre famiglie in una sola, per favore, prenditi sempre cura di me Senza mai separarti da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Le cento, le cinque e le tre famiglie, per quante se ne possano concepire, sono il Lama.

E anche il Maestro onnipervasivo stesso, in cui tutte sono incluse, è il Lama.

Ti supplico, Lama, in qualità di maestro di tutte le famiglie, per favore, prenditi sempre cura di me senza mai separarti mai da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Il creatore di tutti i Buddha, del Dharma e del Sangha è il Lama.

Chi racchiude in sé tutti e tre i rifugi è il gentile Lama.

Ti supplico, Lama che rappresenti tutti i rifugi, per favore, prenditi sempre cura di me senza mai separarti da me in questa vita, in quelle future e nello stato intermedio.

Il pensiero di come la forma autentica di tutti i buddha compaia nell'aspetto del Lama e si prenda amorevolmente cura di me,

mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero di come tu indichi l'eccellente sentiero infallibile a me,
miserabile essere sventurato, abbandonato da tutti i buddha,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero di questo eccellente corpo, altamente significativo e difficile da ottenere,
e il desiderio di coglierne l'essenza con una scelta non errata tra vincita e perdita, felicità e sofferenza,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero dell'esperienza di non sapere cosa fare quando il terrore della morte,
di colpo, si abbatte su di me,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero dell'esperienza di dovermi improvvisamente separare da tutte le eccellenze di questa vita
e di dover proseguire da solo,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero dell'esperienza del mio corpo nudo che precipita nei terrificanti fuochi dell'inferno
e della mia incapacità di sopportare tutto ciò,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero di come le sofferenze della fame e della sete, senza nemmeno un goccio d'acqua,
siano effettivamente sperimentate nello sventurato regno degli spiriti affamati,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero di quanto repellente e sventurato sia il diventare uno stupido, stolto animale
e di che cosa proverei io se dovessi sperimentarlo,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero di un rifugio che mi protegga da tutto questo,
dato che corro ancora il pericolo di piombare in uno di quegli sventurati stati delle cattive migrazioni,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero di come si sperimenti [l'effetto delle] azioni positive e negative
e di come praticare con cura e precisione rispetto a ciò che va adottato e ciò che va evitato,
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero di un metodo per evadere da questa prigione di esistenze infinite,
fonte di tutte le sofferenze
mi riconduce a te, o Lama.

Il pensiero della situazione delle mie miserevoli madri precedenti infinite come lo spazio,
piombate nello spaventoso oceano dell'esistenza ciclica ove vivono tormentate
mi riconduce a te, o Lama.

Per cui, Lama, ti prego, benedicimi
per generare nel mio continuum mentale
l'esperienza priva di sforzo dei tre aspetti principali del sentiero e dei due profondi stadi.

Ti prego, benedicimi
affinché io mi impegni nella pratica della meditazione univoca dei tre addestramenti
con l'intenso pensiero della rinuncia, al fine di raggiungere il sicuro stato della liberazione.

Ti prego, benedicimi
affinché io mi eserciti nella pratica della preziosa, suprema bodhicitta,
con l'attitudine speciale di assumermi la responsabilità di liberare, da solo, tutti gli esseri migratori.

Ti prego, benedicimi
affinché io segua l'esempio dell'oceano dei conquistatori
con la determinazione di portare a termine le grandiose onde delle imprese dei figli dei conquistatori.

Ti prego, benedicimi
affinché io realizzi la visione suprema, libera dagli estremi,
in cui vacuità e sorgere dipendente, apparenza e vacuità, appaiono complementari e l'uno assiste l'altro.

Ti prego, benedicimi
affinché io generi velocemente l'esperienza di portare i tre kaya nel sentiero
facendo maturare le basi di nascita, morte e stato intermedio.

Ti prego, benedicimi
affinché io sorga come il divino corpo illusorio stesso, il gioco delle quattro gioie e delle quattro vacuità,
quando il vento e la mente si assorbono nel canale centrale.

Ti prego, benedicimi
affinché io riesca ad incontrare il Lama ultimo: il nudo volto della mia mente innata
che rimuove la cortina della percezione [di vera esistenza] dell'oggetto percepito e del percepente.

Ti prego, benedicimi
affinché io sia tutt'uno con i tuoi tre segreti, Lama, nel dharmakaya sconfinato della grande beatitudine, che
ha estinto le elaborazioni delle due oscurazioni.

In breve, ti prego, dimora inseparabilmente da me al centro del mio cuore fino alla grande illuminazione, e
benedici compassionevolmente me, il figlio, affinché io segua sempre te, il padre.

Lama, pensa a me.

Lama, pensa a me.

Lama, pensa a me.

Colophon:

Un Gemito Tormentato, che Richiama Rapidamente le Benedizioni del Lama, i Tre Kaya Inseparabili, fu composto da Pabongka Tulku dietro insistente richiesta, e con l'offerta di trecento monete d'argento, di Ghelong Losang Rabghe di Bompa, nella lontana provincia di Tsawa. La trascrizione fu eseguita dal monaco Losang Dorje della provincia di Den. Tradotto in inglese a Kopan, nel giugno del 1985, da Dawa Dondrup; egli si basò su un commentario del suo guru Ghesce Dawa e su una precedente traduzione fatta da Ghelongma Wendy Finster e Ghelong Thubten Samphel. La sua versione fu redatta e ritradotta in inglese da Ghelong Thubten Tsultrim all'Istituto Lama Tzong Khapa, in Italia, nel settembre del 1989. In seguito, fu leggermente revisionata per la pubblicazione nel libro delle preghiere della FPMT dalla Ven. Constance Miller, nel gennaio del 1999. La traduzione in italiano della ven. Cristiana Costa in *Nyung Ne: Il Metodo di Ottenimento del Grande Compassionevole dagli Undici Volti, Avalokiteshvara*, Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia (PI), Italy, giugno 2003, è stata revisionata e corretta da Anna Maria De Pretis, nel luglio 2004. Leggero editing di Adalia S.T. nel giugno 2005, per il web site dell'ILTK.

Chiamare il Lama da lontano (versione abbreviata)

Lama, pensa a me.

Lama, pensa a me.

Lama, pensa a me.

Magnificamente glorioso Lama che dissipai il buio dell'ignoranza;
Magnificamente glorioso Lama che riveli il sentiero che conduce alla liberazione;
Magnificamente glorioso Lama che liberi dalle distese d'acqua dell'esistenza ciclica;
Magnificamente glorioso Lama che guarisci le malattie dei cinque veleni;
Magnificamente glorioso Lama, gemma che esaudisce tutti i desideri,

ti prego, concedimi le tue benedizioni.
Magnificamente glorioso Lama, ti prego, benedicimi
affinché il mio cuore ricordi la [realtà della] morte e dell'impermanenza
Magnificamente glorioso Lama, ti prego, benedicimi
affinché io generi l'appagamento, il pensiero 'non ho bisogno'.
Magnificamente glorioso Lama, ti prego, benedicimi
affinché io dimori isolato, nella pratica in meditazione univoca.
Magnificamente glorioso Lama ti prego, benedicimi
affinché io sia libero da qualsiasi ostacolo alla mia pratica.
Magnificamente glorioso Lama, ti prego, benedicimi
affinché tutte le cattive circostanze appaiano come di supporto.
Magnificamente glorioso Lama, ti prego, benedicimi
affinché realizzi spontaneamente il beneficio mio e degli altri.

Ti prego, benedicimi ora velocemente, molto velocemente.
Ti prego, benedicimi su questo stesso cuscino.
Ti prego, benedicimi in questa stessa sessione.

(Questi brani sono stati estratti dal *Libro delle Preghiere*, pubblicato dall'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia nel settembre 2004, in occasione del ritiro sul Guru Yoga di Lama Tzong Khapa. Non è consentito l'uso commerciale del testo.)

COME RISPETTARE E TRATTARE I TESTI DI DHARMA

Poiché riguardano il livello più elevato dell'essere umano, quello spirituale, fin dai tempi di Buddha Shakyamuni le parole del Tathagata erano trasmesse e scritte fedelmente, e rispettate in vari modi.

Per favore, evitate di considerare i testi di buddhadharma come qualsiasi altro libro o qualsiasi altro oggetto, di posarli sulla nuda terra o dove abitualmente si mettono a sedere le persone o in luoghi sporchi. Se li posate temporaneamente a terra in una custodia, evitate comunque di calpestarli. In casa, se potete, metteteli in un piano a parte o insieme a libri di alto valore spirituale. Se ve ne servite spesso, metteteli pure a un livello accessibile, ma senza mischiarli a pubblicazioni ordinarie; altrimenti (come insegna anche il Feng Shui), conservateli nel punto più alto della libreria.

In viaggio, non trasportateli insieme alle scarpe. Queste azioni simboliche saranno d'aiuto al vostro sviluppo interiore.