

Guru Yoga in sei sessioni



Guru Yoga in sei sessioni completo

Per fare il Guru Yoga in sei sessioni, versione completa o breve, è necessario aver ricevuto un'iniziazione del Mahanuttara Yoga Tantra.

- A1 Prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nella Suprema Assemblea (Sangha).
A causa dei meriti di azioni come la generosità e le altre perfezioni, possa io realizzare per il beneficio di tutti gli esseri lo stato di buddha.
- A2 Possano tutti gli esseri separarsi dall'attaccamento e dall'odio, da essere vicini a qualcuno e lontano da altri.
Possano ottenere la straordinaria felicità degli esseri superiori, possano attraversare l'oceano della sofferenza difficile da sopportare,
e possano non essere mai separati dalla beatitudine della pura liberazione.
- A3 Per liberare tutti gli esseri dalle paure dell'esistenza ciclica e della liberazione individuale,
da ora fino al momento in cui otterrò l'illuminazione, coltiverò incessantemente, anche a costo della mia vita, la mente che desidera raggiungere la completa illuminazione.
- A4 O buddha, bodhisattva, e guru per favore ascoltate ciò che ora vi dico dal profondo del cuore.
Proprio come i buddha del passato generarono il pensiero dell'illuminazione, la vera bodhicitta, e perseverarono poi negli stadi della pratica dei bodhisattva, così anch'io, per il bene di tutti gli esseri, genererò bodhicitta e persevererò negli stadi della pratica dei bodhisattva.

- A5 Ora la mia vita ha dato un frutto,
per avere ottenuto una buona rinascita umana.
Oggi ho sviluppato la vera essenza di buddha,
bodhicitta così sono diventato un figlio di Buddha.
- A6 Qualunque cosa accada, agirò in armonia con le azioni
di questa famiglia. Quindi non inquinerò mai il puro e
nobile lignaggio dei buddha.
- A7 Nello spazio di fronte a me, su di un incantevole trono di
gioielli e un mandala di loto, sole e luna,
siede il mio Guru radice, Vajradhara che pervade ogni cosa.
Il suo corpo è blu, ha un volto e due braccia,
tiene un vajra e una campana. Abbraccia la consorte che è
simile a lui. Risplende di tutti i marchi di un buddha, è adorno
di molti ornamenti preziosi.
Indossa sete raffinate e incantevoli vesti celestiali.
Solo ricordandolo, elimina tutti i tormenti.
Il suo essere è l'insieme di ogni rifugio supremo,
è seduto nella posizione del vajra,
e i suoi tre ciakra sono marcati dalla tre sillabe.
Raggi di luce dalla HUM [al suo cuore]
invocano Guru Vajradhara dalla sua dimora naturale.
JHA HUM BAM HO,
si dissolvono e diventano non duali.
- A8 Mi inchino ai piedi di loto del detentore del vajra.
Oh, Guru Vajradhara simile a un gioiello,
la tua gentilezza risveglia in un istante
un'alba di grande beatitudine.

A9 OM mi prostro al Bhagavan signore degli eroi

HUM HUM PHE

OM a te, la cui luce è splendente come il fuoco alla fine di un grande eone HUM HUM PHE

OM a te che hai una potente tiara di capelli intrecciati

HUM HUM PHE

OM a te, che hai un sogghigno che scopre i grandi denti affilati e un'espressione terrificante HUM HUM PHE

OM a te, che hai migliaia di braccia ardenti di luce

HUM HUM PHE

OM a te, che tieni un'ascia, un cappio, un tridente e una katvanga HUM HUM PHE

OM a te, che indossi una veste di pelle di tigre HUM HUM PHE

OM mi prostro al grande corpo color fumo che distrugge tutte le oscurazioni HUM HUM PHE

OM mi prostro alla Bhagavati Vajra Varahi HUM HUM PHE

OM tu sei la regina delle supreme praticanti femminili, invincibile nei tre reami HUM HUM PHE

OM a te, che il tuo grande vajra distruggi ogni paura causata dagli spiriti maligni HUM HUM PHE

OM a te, i cui occhi danno a chi siede sul trono del vajra il potere di non essere conquistati da altri HUM HUM PHE

OM a te, la feroce il cui corpo irato fa essiccare Brahma HUM HUM PHE

OM a te, che terrorizzi e bruci tutti i demoni e conquisti le altre forze HUM HUM PHE

OM a te, che trionfi su ciò che crea stupidità, eccitabilità e confusione HUM HUM PHE

OM mi prostro a Vajra Varahi, la consorte che controlla ogni desiderio HUM HUM PHE

A10 Tutte le cose possedute e tutto ciò che non appartiene a nessuno, varie offerte esteriori, interiori e segrete, quelle preparate e quelle create dalla mente, le offro come un oceano di nubi.

A11 Il corpo, la parola e la mente di me stesso e degli altri, insieme con le ricchezze e le virtù generate nel passato, presente e futuro, un bellissimo mandala di gioielli e infinite offerte di Samantabhadra, le offro al Guru, al mio yidam e ai Tre Preziosi Gioielli. Accettateli per il potere della vostra compassione, concedeteci la vostra energia ispiratrice.

IDAM GURU RATNA MANDALA KAM NIRYATAYAMI

A12 Così come tutti i sugata dei tre tempi e delle dieci direzioni hanno domato innumerevoli esseri, tu manifesti le azioni dei vittoriosi nelle infinite sfere di esistenza, con l'aspetto di un monaco dalle vesti color zafferano, a te faccio richiesta, oh Guru prezioso.

A13 Tu sei ben lodato da Vajradhara, come un sublime campo di meriti per i deboli di mente, più di tutti i buddha infiniti: a te faccio richiesta, oh Guru prezioso .

A14 Avendo compreso che tutti i siddhi ordinari e supremi senza eccezioni, derivano dalla giusta devozione verso di te, o protettore, offro interamente il mio corpo e la mia stessa vita; ti prego, mandami la tua energia ispiratrice, affinché io faccia soltanto ciò che ti compiace.

B1 Così richiesto, il Guru supremo viene sulla sommità del mio capo.

B2 Con grande gioia, ancora una volta, diventa di un solo sapore con me.

- B3 Con l'orgoglio divino di essere Vajrasattva, abbraccio [la mia consorte] Bhagavati, reggendo un vajra, simbolo della beatitudine segreta simultanea alla vacuità, e una campana, simbolo della natura libera dalla fabbricazione mentale dell'esistenza a sè stante.
- B4 Da ora in poi per il beneficio di tutti gli esseri, mie madri, senza rimpianti, faccio dono dei miei possedimenti, del mio corpo, delle ricchezze e di tutti i meriti passati, presenti e futuri.
- B5 [Per monaci completamente ordinati.]
- B6 Lodare se stessi e disprezzare gli altri;
 non condividere la propria ricchezza e conoscenza di Dharma;
 non perdonare anche se ci viene chiesto scusa;
 [avere dubbi] abbandonare il Mahayana;
 prendere ciò che è stato offerto ai Tre Gioielli;
 abbandonare il Dharma [con il settarismo];
 privare gli altri delle loro vesti monastiche;
 [Compiere] le cinque azioni a immediata retribuzione;
 [mantenere] visioni errate;
 distruggere città e così via;
 insegnare la vacuità a chi è impreparato;
 spingere gli altri ad abbandonare l'aspirazione verso la completa illuminazione;
 far sì che gli altri rompano i voti di pratimoksha;
 disprezzare coloro che seguono l'Hinayana;
 proclamare di avere la realizzazione della vacuità
 accettare ciò che è stato sottratto ai Tre Gioielli;
 danneggiare chi vive nella pura moralità;
 abbandonare bodhicitta.
 Queste sono le diciotto cadute radice dei bodhisattva.
 Non considerare tali azioni come errori,
 non abbandonare il desiderio di commetterle ancora,

provare felicità e soddisfazione,
mancare di coscienza e vergogna
sono i quattro fattori necessari per rendere complete sedici
di queste infrazioni.

Ma per le altre due – mantenere visioni errate abbandonare
bodhicitta – non sono necessarie.

Proteggerò me stesso da tutte queste cadute.

- B7 Disprezzare il proprio Guru ;
non curarsi delle pratiche;
criticare fratelli e sorelle di vajra;
abbandonare l'amore per qualsiasi altro essere;
abbandonare la bodhicitta dall'aspirazione e dell'azione;
disprezzare gli insegnamenti dei sutra e dei tantra;
rivelare dei segreti tantrici a chi è immaturo;
abusare dei propri aggregati;
negare [o dubitare] della vacuità;
affidarsi a persone malvagie e coltivarne l'amicizia;
non ricordarsi della visione [della vacuità];
corrompere la mente di chi ha fede;
non osservare le promesse;
disprezzare le donne.
Queste sono le quattordici cadute principali dalle quali mi
proteggerò a costo della vita.

- B8 Abbandonare le quattro infrazioni radice, gli intossicanti e la
cattiva condotta;
dedicare se stessi alle sante guide protettrici;
trattare con rispetto gli amici di Dharma;
coltivare le dieci azioni virtuose;
non rifiutare mai il Mahayana;
non mancare di rispetto o camminare sopra gli oggetti sacri.
Proteggere tutte le promesse senza eccezioni.

- B9 Affidarsi a una consorte non qualificata;
 entrare in unione senza le tre discriminazioni;
 mostrare sostanze segrete a chi è immaturo;
 litigare o discutere durante le cerimonie di offerta;
 rispondere in modo errato a domande di chi ha fede;
 stare più di una settimana in casa di uno shravaka;
 benchè imperfetto vantarsi di essere uno yogi;
 rivelare il santo Dharma a chi non ha fiducia;
 senza i necessari preparativi entrare in un mandala;
 trasgredire i voti di pratimoksha o di bodhicitta quando non è necessario;
 agire in contraddizione ai *Cinquanta versi di devozione al Guru*:
 queste sono le trasgressioni tantriche secondarie.
 Mi proteggerò nel modo giusto da queste grandi cadute e agirò in accordo ai voti.
- B10 Agirò sempre con la sinistra;
 fare offerte alle donne e non maltrattarle;
 evitare l'unione con una consorte non qualificata;
 durante l'unione rimanere inseparabile dalla visione della vacuità;
 incessantemente aspirare al sentiero del [transformare] desiderio;
 non abbandonare i due tipi di mudra;
 sforzarsi principalmente nei metodi esteriori e interiori;
 non emettere il seme;
 mantenere una condotta pura;
 abbandonare la repulsione quando si prende bodhicitta.
- B11 Nemmeno in sogno trasgredirò i punti sottili della pratica dei Veicoli della Liberazione Individuale, dei bodhisattva, e del Vajra. Praticherò in accordo alle parole del Buddha.
- B12 In armonia alle parole del Buddha sarò un perfetto detentore, dell'intero sacro Dharma delle scritture e delle realizzazioni, contenuto nei tre veicoli e nelle quattro classi del Tantra. Libererò tutti gli esseri con ogni possibile mezzo.

- C1 Per la forza dei meriti bianchi [azioni virtuose], generati con questa pratica, e per il potere [compassionevole] di Vajradhara, in tutte le mie vite successive, possa io non trasgredire mai gli impegni che ho assunto, e possa completare i due stadi del sentiero.
- C2 In breve, per l'accumulazione della virtù bianca prodotta da questa pratica, possa io velocemente rinascere a Shambala, la miniera di gioielli e raggiungere la perfezione negli stadi dello Yoga del Tantra Supremo.
- C3 In tutte le vite possa io non trovarmi mai separato dai guru perfetti e avendo fatto uso del glorioso Dharma e completato l'accumulazione delle buone qualità dei sentieri e degli stadi, possa io ottenere velocemente lo stato di Vajradhara.

Il metodo per recitare la versione completa del *Guru Yoga in sei sessioni* tre volte al mattino e tre alla sera è come segue:

A1 (x3), A2-3, A4 (x3), A5-14;

A1-6, A8, A10-14;

A1-6, A8, A10-14;

B1-12

B2-4, B11-12

B2-4, B11-12

C1-3

Guru Yoga in sei sessioni breve

Dal profondo del cuore prendo rifugio nei Tre Gioielli.
Libererò tutti gli esseri senzienti e li condurrò all'immutabile felicità, per far questo devo ottenere la completa illuminazione, quindi dopo aver generato bodhicitta, praticherò la condotta dei bodhisattva.

Nello spazio di fronte a me, su di un trono, loto, sole e luna siede il mio Guru radice nell'aspetto di Dorje Ciang,
Il suo corpo è blu, tiene [nelle mani] dorje e campana,
gode della beatitudine in unione con la consorte Ying Ciukma.

Sulla fronte c'è una OM bianca; alla gola una AH rossa;
dalla HUM blu al suo cuore si irradiano molteplici raggi colorati,
che invitano i risvegliati, dalle dieci direzioni,
i quali si assorbono diventando di un solo sapore.

Mi prostro ai tuoi piedi di loto, Dorje Ciang.
faccio i tre tipi di offerte come oceani di nubi.
Ti offro le terre, vasi ingioiellati, il sole e la luna,
e tutte le impareggiabili e preziose offerte di Samanthabadra.

Tutti i siddhi ordinari e supremi, senza eccezione
derivano dalla giusta devozione verso di te, mio protettore,
compreso ciò ti offro interamente il mio corpo, la mia stessa vita
e le mie ricchezze.

Ti prego, mandami l'energia ispiratrice affinché io faccia solo ciò
che ti compiace.

Così richiesto il Guru viene sulla sommità del mio capo,
si assorbe in me e diventiamo inseparabili, di un solo sapore;
io Dorje Sempa, in unione con la consorte Ciomdenma,
che tiene il dorje e la campana godiamo della grande beatitudine.

Per il bene di tutte le madri, dono senza rimpianti
la mia dimora, il corpo, le ricchezze e tutti i meriti
accumulati nei tre tempi.
Proteggerò tutti i voti che ho preso anche a costo della vita.

Mantenendo correttamente tutte le dottrine dei sutra e dei
tantra,
possa io liberare completamente tutti gli esseri viventi.
Dedico le virtù accumulate per realizzare le aspirazioni e le azioni
dei buddha e bodhisattva dei tre tempi per preservare il santo
Dharma.

Per le benedizioni dei Tre Eccellenti, il potere dell'infallibile
produzione interdipendente possa io ottenere presto lo stato di
buddha, realizzando queste eccellenti preghiere.

Colophon:

Il Guru Yoga in sei sessioni completo (Thun drug bla ma'i rnal 'byor): composto da
Losang Ciökyi Ghieltsen (il Primo Pancen Lama) ed esteso dal primo Pabongkha
Rinpoce. Tradotto da Alexander Berzin e Sharpa Tulku. Ristampato con permesso.

Guru Yoga in sei sessioni breve: composto da Ngulciu Jeydrung e tradotto da
Alexander Berzin e Sharpa Tulku. Ristampato con permesso.

Entrambe le versioni leggermente riviste da FPMT Education Services, Gennaio
1999. Edizione revisionata Marzo 2002.