

# **SADHANA BREVE DI TARA BIANCAYISCIN KORLO**

**LA RUOTA CHE ESAUDISCE I DESIDERI PER LA LUNGA VITA**

Questo lavoro è dedicato  
alla lunga vita dei Maestri  
Ven. Lama Thamthog Rinpoce  
Ven. Lama Tenzin Khenrab Rinpoce

Possano i meriti generati  
dalla pratica di questa meditazione,  
diventare cause e condizioni favorevoli,  
per l'ottenimento dell'Illuminazione di tutti gli esseri senzienti



**Ghe Pel Ling**  
Istituto Studi di Buddismo Tibetano

---



## INTRODUZIONE

Tara bianca *tib. Yishin Korlo*,

È un aspetto di Tara, la Divinità femminile dalle molteplici manifestazioni, che sono l'emanazione dell'attività illuminata dei Buddha.

Questo particolare aspetto di Tara, ha la capacità di rimuovere gli ostacoli alla salute alla longevità e le interferenze che portano a una morte prematura dei praticanti. Infatti, è opportuno che i praticanti abbiano una lunga vita per potersi dedicare alla pratica di accumulare meriti, saggezza e purificare ogni negatività con lo scopo di ottenere l'Illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti.

## **RICHIESTA**

Kiel-kun kian-ze tin-le nu-pa nam  
rap-ze tin-le lha-mo ku-sciar uar  
ze-yi ciok-cin yi-scin kor-lo me  
ci-med drup-pe no-po tan-dir zol

## **RIFUGIO E BODHICITTA**

### **San-ghie cio-dang tzog-ki ciog-nam la**

cian-ciub bar-du da-ni kiab-su ci  
dag-ghi cin-sog ghi-pi tzog-nam ghi  
dro-la pen-cir san-ghie dub-par sciog *(tre volte)*

## **AUTOGENERAZIONE**

Om svabava sciudda sarva dharma svabava sciuddo ham  
Ton pa gni du ghiur  
tong- pe nam-le pe-car da-kil teng  
rang-sen tam-ig u-pel tam-ki tzen  
ion-ghiur rang-gni tze-cing pa-me ku  
scel-cig ciag-gni ie-pe ciok-cin tan  
len-pe u-pel nam-scing cen-tun-na  
tzen-pe lan-tzo da-ue giab-iol den

## **ASSORBIMENTO**

Ne-sum yi-ke sum-tze sa-pon le  
o-tro ye-sce pa-tan uan-ki lha  
cen-drang gni-me tim-scin uan-ki lha  
uan-kur tze-pak me-ki u-la ghen

## **RICHIESTA**

Tu che hai l'aspetto di Divinità femminile, la Realizzatrice,  
perfettamente adorna delle realizzazioni, dei poteri,  
della compassione e della saggezza di tutti i Buddha.  
Yiscin Korlo, Tu che concedi i siddhi della lunga vita,  
dammi il potere di realizzare l'immortalità

## **RIFUGIO E BODHICITTA**

Prendo Rifugio fino all'Illuminazione  
nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha.  
A causa delle accumulazioni <sup>1</sup>  
create nel praticare la generosità e le altre perfezioni,  
possa io ottenere l'Illuminazione  
per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. (*tre volte*)

## **AUTOGENERAZIONE**

OM svabava sciudda sarva dharma svabava sciuddo ham.  
Tutto diviene vacuità.  
Dalla sfera della vacuità appare un loto bianco,  
sopra di esso vi è un disco di luna  
e sopra ancora c'è la mia mente nell'aspetto della sillaba TAM,  
che prende la forma di un fiore utpala.  
Il fiore si trasforma e io divento Tara, dispensatrice di lunga vita,  
ho un volto e due braccia,  
la mano destra è nel mudra che concede le realizzazioni  
e la mano sinistra tiene un fiore utpala.  
Ho sette occhi,  
dietro di me c'è un disco di luna piena  
e ho l'aspetto di un giovane fanciulla che possiede tutte le qualità.

## **ASSORBIMENTO**

Nei tre luoghi ci sono le tre sillabe,  
da esse si emana una luce  
che invita le Divinità dell'iniziazione e gli Esseri di saggezza.  
Questi si assorbono in me e diventano inseparabili.  
Le Divinità ci conferiscono l'iniziazione  
e il nostro capo diviene adorno di Buddha Amitayus.

---

<sup>1</sup> *Accumulazioni di meriti e saggezza*

## **RECITAZIONE DEL MANTRA**

Ug-ke tam-le o-tro kor-de ki  
tze-ciu ta-tak nin-gar tim-par ghiur

## **MANTRA DI LUNGA VITA**

OM TA.RE TUTTA.RE TU.RE MA.MA A.YUR PUN.YE GHIA.NA PUK.TIM  
KU.RU SVA HA (21 volte)

## **MANTRA BREVE**

OM TA.RE TUTTA.RE TU.RE SVA.HA (più volte)

## **MANTRA DALLE CENTO SILLABE**

OM PEMA SAT.VA SA.MA.YA / MA.NU.PA.LA.YA /  
PEMA SAT.VA TE.NO.PA TIKTRAH / DRI.DO ME BA.UA /  
SU.TO KA.YO ME BA.UA / SU.PO KA.YO ME BA.UA /  
A.NU.RAK.TO ME BA.UA / SAR.UA SID.DHI MEM PRA.YA.TZA /  
SAR.UA KAR.MA SU.TZA ME / TZIT.TAM SHRI YAM KU.RU HUM /  
HA HA HA HA HO / BA.GA.UAN SAR.UA TA.THA.GA.TA /  
PEMA MA ME MUN.TZA /  
PEMA BA.UA MA.HA SA.MA.YA SAT.VA AH HUM FATH. (tre volte)

## **RICHIESTA DI PROTEZIONE**

Dun-min ci-ue tze-ma ton-ua na  
te-yi mu-la yi-scin kor-lo ku  
sel-uar tong-ne ci-dak pa-ciom te  
ci-me rig-zin gniur-du tob-par sciog

## **DEDICA**

Ghe-ua dii-gniur du-dag  
ge-tzun drol-ma drub-ghiur ne  
dro-ua giig-kien ma-lu pa  
de-yi sa-la go-par sciog

## **RECITAZIONE DEL MANTRA**

Dalla TAM al mio cuore fuoriesce luce,  
che raccoglie e riporta dentro di me l'essenza dell'energia vitale  
da tutti gli esseri del samsara e del nirvana.

## **MANTRA DI LUNGA VITA**

OM TA.RE TUTTA.RE TU.RE MA.MA A.YUR PUN.YE GHIA.NA PUK.TIM  
KU.RU SVA HA (21 volte)

## **MANTRA BREVE**

OM TA.RE TUTTA.RE TU.RE SVA.HA (più volte)

## **MANTRA DALLE CENTO SILLABE**

OM PEMA SAT.VA SA.MA.YA / MA.NU.PA.LA.YA /  
PEMA SAT.VA TE.NO.PA TIKTRAH / DRI.DO ME BA.UA /  
SU.TO KA.YO ME BA.UA / SU.PO KA.YO ME BA.UA /  
A.NU.RAK.TO ME BA.UA / SAR.UA SID.DHI MEM PRA.YA.TZA /  
SAR.UA KAR.MA SU.TZA ME / TZIT.TAM SHRI YAM KU.RU HUM /  
HA HA HA HA HO / BA.GA.UAN SAR.UA TA.THA.GA.TA /  
PEMA MA ME MUN.TZA /  
PEMA BA.UA MA.HA SA.MA.YA SAT.VA AH HUM FATH. (tre volte)

## **RICHIESTA DI PROTEZIONE**

Vedendo i segni di una morte prematura,  
possa io con la chiara visione di Yiscin Korlo,  
sconfiggere il signore della morte  
e ottenere velocemente il siddhi dell'immortalità.

## **DEDICA**

A causa di questi meriti  
possa io realizzare lo stato di Tara  
e condurre tutti gli esseri senza eccezione a quello stato.

## **CURA DEI TESTI**

I testi di Dharma contengono insegnamenti di Buddha. Presentano un percorso di crescita interiore attraverso il quale, lavorando su se stessi, si arriva alla liberazione dalla sofferenza, pertanto dovrebbero essere trattati con rispetto: sia testi sia fogli che quaderni, contenenti appunti degli insegnamenti, non vanno appoggiati sul pavimento o in posti su cui le persone si siedono o camminano; non bisognerebbe mai camminarci sopra o porli a un livello inferiore rispetto noi stessi, evitare di portarli in bagno.

Allo stesso modo è consigliato non calpestare o scavalcare immagini o statue di Buddha, degli Esseri illuminati e di oggetti o sostanze sacre, ad esempio: la campana, il vajra, la mala (rosario), le offerte fatte agli Esseri illuminati.

Se li scavalchiamo o li calpestiamo questo, indica mancanza di considerazione, rispetto e diventa un'interferenza che impedisce o allunga i tempi per poter realizzare gli ottenimenti spirituali.

Analogamente bisogna evitare di camminare sull'ombra del nostro Maestro.

Se proprio ci si trova nella situazione di non poter evitare di calpestare questi oggetti, la soluzione è recitare un mantra. Ci sono due tipi di mantra, quello breve è:

**OM VAJRA BEGA ATRAMA**

Se si scavalca un oggetto sacro, verbalmente si recita il mantra e, mentalmente s'immagina di passarvi sotto.

Inumidire il dito con la saliva per girare le pagine è considerata cattiva educazione e produce karma negativo.

Non appoggiare sui testi nessun oggetto, nemmeno quelli sacri, c'è solo un'eccezione: se siamo all'esterno e c'è molto vento e, quindi, il pericolo che i fogli volino via, possiamo poggiarvi qualcosa che li fermi.

E' bene coprirli o proteggerli quando si trasportano mentre, quando non sono usati, vanno riposti in un luogo alto e pulito.

Non utilizzare i testi d'insegnamento come merce da vendere con lo scopo di utilizzare il guadagno per godimento personale.

I testi di insegnamenti non necessariamente si riferiscono esclusivamente alle parole di Buddha, tipo i Sutra, possono essere anche commentari scritti da qualcun altro, comunque contenenti l'insegnamento, quindi noi dovremo averne uguale rispetto.

Se è necessario distruggerli va fatto sempre con rispetto, dovrebbero essere bruciati e non buttati nella spazzatura o a terra, perché contengono insegnamenti del Buddha e mostrano la via alla liberazione.

Prima di bruciare i testi di Dharma si recita una preghiera o un mantra, come:

**OM A HUM**

Quindi si possono visualizzare le lettere dei testi (da bruciare) che si assorbono nella A, poi si visualizza la A che si assorbe in noi, trasmettendo la saggezza del Dharma nel nostro continuum mentale.



Dopo di ciò, sempre recitando OM A HUM si continuano a bruciare i testi.  
Le ceneri vengono poi sparse in luoghi puliti dove non possono essere calpestate, ad esempio sotto alberi o piante.

## **ELIMINAZIONE DEI TESTI E AMBIENTE**

Il modo di eliminare i testi che abbiamo visto, è in accordo ai tempi passati quando non esisteva la possibilità di riciclare la carta e non c'erano seri problemi ambientali.

Riflettendo sulla gravità di questi attuali problemi e su quanto sia importante avere rispetto per l'ambiente e le persone che in esso vivono, è utile adottare un modo di eliminare i testi che sia rispettoso sia dell'ambiente sia delle forme di vita in esso dimoranti. Infatti, evitando di bruciare carta limitiamo l'inquinamento, se la ricicliamo saranno abbattuti meno alberi, preservando l'ambiente ed evitando la morte delle forme di vita che dimorano sugli alberi e nel terreno circostante.

Gli appunti e i testi da eliminare vanno trattati con la stessa cura e rispetto di quelli che utilizziamo, così com'è spiegato in precedenza. Prima di portare i testi nei luoghi di raccolta, possiamo visualizzare in questo modo: immaginiamo che tutto il contenuto, lettere, foto, si separi dai fogli e pervada lo spazio, lasciando così la carta priva di contenuto.

Qualunque sia il metodo utilizzato per eliminare i testi, è indispensabile avere una corretta motivazione altruistica, possiamo pensare che il contenuto dei testi non viene disperso, ma, raggiunge tutti gli esseri senzienti dei sei reami, elimina le loro sofferenze conducendoli alla completa illuminazione.