

*La regina [il re]
delle preghiere*

*Lo straordinaria aspirazione
della pratica di Samantabhadra*

*dal capitolo Gaṇḍavyūha
del Sutra Avataṃsaka*



La regina [il re] delle preghiere
dal capitolo Gaṇḍaviūha del Sūtra Avataṃsaka

In sanscrito: *Ārya Bhadracarya Praṇidhāna Rāja*

In tibetano: PAK.PA ZANG.PO CHÖ.PE MÖN.LAM GYI GYAL.PO

Mi prostro al giovane Arya Manjushri

A voi, leoni tra gli esseri umani,
giunti alla liberazione nel passato, presente e futuro
nei mondi delle dieci direzioni,
a tutti voi, con il corpo, la parola e una mente sincera, mi prostro.

Con l'energia dell'aspirazione per la via dei bodhisattva,
con un senso di profondo rispetto,
e con corpi numerosi come gli atomi del mondo,
a tutti voi Buddha visualizzati come reali, mi prostro.

Su ogni atomo ci sono Buddha innumerevoli come atomi,
ognuno attorniato da una moltitudine di Bodhisattva,
e sono sicuro che la sfera di tutti i fenomeni
è interamente riempita dai Buddha in questo modo.

Con infiniti oceani di lodi per voi,
e oceani di suoni modulati della mia voce,
canto la meravigliosa perfezione dei Buddha,
e onoro tutti voi, andati nella beatitudine.

Incantevoli fiori e magnifiche ghirlande,
musica armoniosa, oli profumati e parasoli,
luci sfavillanti e incenso eccellente,
li offro a voi, vittoriosi.

Vesti raffinate e profumi fragranti,
un cumulo di polvere di sandalo alto come il Monte Meru,
tutte queste meravigliose offerte, disposte in modo armonioso,
le offro a voi, vittoriosi.

Con profonda ammirazione per tutti i Buddha,
con la forza della convinzione nella via dei Bodhisattva,
porgo offerte supreme, impareggiabili e vaste,
e mi prostro a tutti i vittoriosi.

Qualsiasi azione dannosa io abbia compiuto
con il corpo, la parola e la mente,
sopraffatto da attaccamento, collera e confusione,
la confesso apertamente davanti a voi.

Elevo il mio cuore e gioisco di tutte le potenzialità positive
dei Buddha e dei Bodhisattva nelle dieci direzioni,
dei realizzatori solitari, degli uditori ancora in addestramento e di quelli
andati al di là e di tutti gli esseri ordinari.

Voi che siete le luci sfolgoranti dei mondi nelle dieci direzioni,
che avete ottenuto l'onniscienza di un Buddha per mezzo degli stadi del risveglio,
tutti voi che siete le mie guide,
per favore, girate la suprema ruota del Dharma.

A mani giunte, sinceramente rivolgo questa richiesta:
voi che potete realizzare il parinirvana,
per favore, rimanete con noi per eoni innumerevoli come gli atomi del mondo,
per portare felicità e benessere a tutti i migratori dell'esistenza ciclica.

Qualunque insignificante potenziale positivo abbia generato
prostrandomi, porgendo offerte, riconoscendo i miei errori,
gioendo e chiedendo ai Buddha di rimanere e insegnare,
ora lo dedico completamente al pieno risveglio.

Possano i Buddha che ora vivono nei mondi delle dieci direzioni
e tutti voi che vi siete liberati nel passato, accettare le mie offerte.
Possano coloro che non sono ancora sorti, perfezionare velocemente le
loro menti, risvegliandosi nella completa illuminazione.

Possano tutti i mondi delle dieci direzioni
essere completamente puri e vasti.
Possano essere affollati di Bodhisattva

che circondano i Buddha, riuniti sotto un albero della bodhi.

Possano tutti gli esseri che esistono nelle dieci direzioni
vivere sempre nel benessere e nella felicità.

Possano tutti gli esseri nell'esistenza ciclica vivere seguendo il Dharma,
e possa ogni loro desiderio di Dharma essere esaudito.

Ricordando le mie vite passate in tutti i vari stati di esistenza,
possa io praticare il sentiero dei bodhisattva,
e così, in ogni ciclo di morte, migrazione e nascita,
possa sempre abbandonare la vita mondana.

Poi, seguendo le orme di tutti i buddha
e perfezionando la pratica di un bodhisattva,
possa sempre agire senza errore o cedimento,
con una disciplina etica impeccabile e pura.

Possa insegnare il Dharma nella lingua degli dèi,
nel linguaggio degli spiriti e dei naga,
degli esseri umani e dei demoni,
e con la voce di ogni genere di esseri.

Possa essere di animo gentile, coltivare le sei perfezioni
e non dimenticare mai la mente dell'illuminazione.
Possa purificare completamente ogni negatività
e tutte le oscurazioni di questa mente che si sta risvegliando.

In tutte le mie vite, possa procedere nel mondo
libero dal karma, dalle affezioni mentali e dalle forze che interferiscono,
proprio come un fiore di loto non è disturbato dalle onde,
proprio come il sole e la luna si muovono senza ostacoli nel cielo.

Possa io mitigare la sofferenza nei reami inferiori
e nelle molteplici direzioni e dimensioni dell'universo.
Possa guidare tutti i migratori dell'esistenza ciclica alla pura beatitudine
del risveglio e portare loro anche benefici mondani.

Possa io praticare costantemente per gli eoni a venire,

perfezionando le attività del risveglio,
agendo in armonia con le varie disposizioni degli esseri
e mostrando loro il sentiero del bodhisattva.

Possa avere sempre l'amicizia
di coloro che percorrono il mio stesso sentiero,
per praticare insieme le medesime aspirazioni e attività
con il corpo, le parole e anche la mente.

Possa io incontrare sempre una guida spirituale
e mai amareggiare quell'amico eccellente,
che desidera aiutarmi dal profondo del cuore
e che è esperto nell'insegnare il sentiero del bodhisattva.

Possa io vedere direttamente i buddha,
i maestri attornati da bodhisattva,
e, senza indugio o sconforto per gli eoni a venire,
possa porgere loro offerte immense.

Possa tenere a mente l'autentico Dharma del Buddha,
illuminare ogni luogo con gli insegnamenti che risvegliano,
comprendere le realizzazioni del bodhisattva
e praticare fervidamente per tutti gli eoni futuri.

Mentre circolo attraverso tutti gli stati di esistenza,
possa io divenire un tesoro di infinite qualità eccellenti,
abilità nei metodi, saggezza, stabilità meditativa e concentrazioni che
liberano, mediante le raccolte del merito e della sconfinata saggezza incontamina-
ta.

Praticando le attività del risveglio,
in un atomo vedrò
terre di buddha innumerevoli come gli atomi
e inconcepibili buddha attornati da bodhisattva in ogni terra.

Percependo questo in tutte le direzioni,
m'immergo in un oceano di terre di buddha,
ciascuno di essi è come un oceano di buddha dei tre tempi, nello spazio

di una ciocca di capelli.

Anch'io, quindi, praticherò per un oceano di eoni.
Così, sono continuamente immerso nella parola dei buddha,
espressione che rivela un oceano di qualità in un'unica parola,
l'eloquenza completamente pura di tutti i buddha,
la comunicazione che si adatta alle varie inclinazioni degli esseri.

Con la forza del discernimento, m'immergo
nell'infinita parola illuminata del Dharma
di tutti i buddha dei tre tempi giunti alla liberazione,
che continuamente girano la ruota dei metodi del Dharma.

Sperimenterò in un istante
questa vasta attività di tutti gli eoni futuri,
ed entrerà in tutti gli eoni dei tre tempi
in una sola frazione di secondo.

Scorgerò in un istante tutti quegli esseri risvegliati,
leoni tra gli uomini del passato, del presente e del futuro
e, con il potere della stabilità meditativa simile a un'illusione,
m'impegherò costantemente nelle loro inconcepibili azioni.

Manifesterò su un singolo atomo
la serie delle terre pure presenti, passate e future.
Nello stesso modo, entrerà nella serie delle terre pure dei buddha
in tutte le direzioni, senza eccezione.

Mi presenterò davanti a tutte le mie guide spirituali,
quelle luci del mondo che devono ancora apparire,
coloro che in sequenza girano le ruote del completo risveglio,
coloro che rivelano il nirvana, la pace perfetta e finale.

Possa io ottenere il potere della veloce emanazione magica,
il potere di condurre al veicolo universale per mezzo di ogni approccio,
il potere delle attività sempre benefiche,
il potere dell'amore che pervade tutti i reami,

il potere di tutto l'incomparabile potenziale positivo,
il potere della suprema conoscenza non ostruita dalla discriminazione,
e, per mezzo dei poteri della saggezza, dell'abilità nei metodi e della stabilità
meditativa, possa io realizzare il perfetto potere del risveglio.

Purificando la forza di tutte le azioni contaminate,
distruggendo il potere delle affezioni mentali alla loro radice,
indebolendo il potere delle forze che interferiscono,
perfezionerò il potere della pratica del bodhisattva.

Possa purificare un oceano di mondi,
possa liberare un oceano d'esseri,
possa vedere chiaramente un oceano di Dharma,
possa realizzare un oceano di saggezza incontaminata.

Possa purificare un oceano d'azioni,
possa esaudire un oceano d'aspirazioni,
possa porgere offerte a un oceano di buddha,
possa praticare senza scoraggiamento per un oceano di eoni.

Per risvegliarmi completamente con questo sentiero dei bodhisattva,
realizzerò, senza omissioni,
tutte le varie aspirazioni della pratica del risveglio
di tutti i buddha giunti alla libertà nei tre tempi e in ogni luogo.

Per praticare esattamente come il saggio
chiamato Samantabhadra, 'la Bontà che Abbraccia Tutto,'
il fratello maggiore dei figli e delle figlie dei buddha,
dedico completamente tutti questi benefici.

Allo stesso modo, possa io dedicare
proprio come l'abile Samantabhadra,
con corpo, parola e mente puri,
pure azioni e pure terre di buddha.

Farò sorgere le aspirazioni di Manjushri
per questa pratica del bodhisattva che tutto abbraccia,
per perfezionare queste pratiche

senza sconforto o interruzione in tutti gli eoni futuri.

Possano le mie azioni pure essere infinite,
le mie buone qualità illimitate,
e attraverso il dimorare nell'attività incommensurabile,
possa realizzare infinite emanazioni.

Senza limite è la fine dello spazio;
ugualmente, gli esseri viventi sono infiniti,
e illimitati sono il karma e le afflizioni.
Possa la mia aspirazione essere parimenti vasta.

Possa offrire ai buddha
tutta la ricchezza e gli ornamenti di infiniti mondi nelle dieci direzioni,
e possa offrire per eoni incalcolabili come gli atomi del mondo
perfino la grande felicità degli dèi e degli esseri umani;

tuttavia, chiunque ascolti questa straordinaria aspirazione
e, desiderando l'illuminazione più elevata,
susciti una fede profonda anche solo per una volta,
crea un potenziale positivo assai più prezioso.

Coloro che generano questa sincera aspirazione per la via del bodhisattva
saranno liberi da tutte le rinascite inferiori,
liberi da compagnie dannose,
e vedranno velocemente Amitabha, Luce Infinita;

anche in questa esistenza umana,
saranno nutriti dalla felicità e godranno di ogni circostanza favorevole.
Senza aspettare a lungo,
diventeranno come Samantabhadra stesso.

Coloro che danno voce a questa straordinaria aspirazione
purificheranno velocemente e completamente
le cinque azioni a retribuzione immediata,
compiute a causa della forza dell'ignoranza.

Benedetti con la suprema conoscenza,

dotati di corpo, famiglia, qualità e apparenze eccellenti,
saranno invincibili per le vaste forze che interferiscono e per i falsi maestri,
e tutti i tre mondi faranno offerte.

Giungendo velocemente al nobile albero della bodhi
e sedendo in quel luogo per beneficiare gli esseri senzienti,
soggiogando tutte le forze che ostacolano,
si risveglieranno pienamente e gireranno la grande ruota del Dharma.

Non avranno dubbi che il completo risveglio
è il risultato pienamente maturato, compreso solo da un buddha,
del tenere a mente, con l'insegnamento, lo studio o la recitazione,
questa aspirazione per la pratica dei bodhisattva.

Proprio come il coraggioso Manushri, come pure Samantabhadra
hanno realizzato la realtà delle cose così come sono,
dedico questi meriti nel modo migliore,
affinchè io possa seguire il loro esempio.

Tutti i vittoriosi dei tre tempi,
hanno apprezzato una simile dedica.
Possano tutti i semi della mia virtù,
essere dedicati al nobile servizio degli altri.

Quando verrà il momento della mia morte,
eliminando tutte le oscurazioni e vedendo direttamente Amitabha,
possa giungere immediatamente a Sukhavati,
la terra pura della Grande Beatitudine.

Dimorando a Sukhavati,
possa realizzare il significato di queste aspirazioni,
esaudendole tutte senza eccezione,
per il beneficio degli esseri fino a quando esisterà il mondo.

Nato da un meraviglioso loto supremo
in questa terra gioiosa, il magnifico mandala di Buddha,
possa ricevere una predizione del mio risveglio
direttamente dal Buddha Amitabha.

Avendo ricevuto una profezia,
possa generare, con il potere della saggezza,
un enorme beneficio per gli esseri in tutte le dieci direzioni
con un miliardo d'emanazioni.

Possa persino la minima virtù generata
offrendo questa preghiera della pratica dei bodhisattva,
far sì che tutte le aspirazioni virtuose degli esseri
vengano esaudite in un istante.

A causa dell'immenso potenziale positivo
generato dedicando questa preghiera delle azioni di Samantabhadra,
possano tutti gli esseri immersi in questo oceano di sofferenza
essere accolti da Amitabha.

Aiutando infiniti migratori nell'esistenza ciclica
e realizzando questa scrittura sfolgorante con la pratica di Samantabhadra,
possano i reami della sofferenza essere completamente svuotati di tutti gli
esseri.

In questo modo, La straordinaria aspirazione della pratica di Samantabhadra, conosciuta anche come *La regina delle preghiere*, dal capitolo *Gaṇḍaviūha del Sūtra Avatamsaka* (tradotto da Jinamitra, Surendrabodhi, e Yesce-de, circa 900 d.C. è completato. Il tibetano è stato comparato con il sanscrito e verificato da Lotsawa Vairocana.

Cura dei Testi

I testi di dharma contengono insegnamenti del Buddha; essi presentano un percorso di crescita interiore attraverso il quale, lavorando su se stessi, si arriva alla liberazione della sofferenza. Pertanto dovrebbero essere trattati con rispetto: sia testi sia fogli o quaderni, che contengono 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 a noi stessi, evitare di portarli in bagno. Allo stesso modo è consigliato non calpestare o scavalcare le 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. 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, anche quelli sacri, c'è solo un'eccezione: se siamo all'esterno quando c'è molto vento, c'è il pericolo che i fogli volino via, in questo caso si può poggiarvi qualcosa.

E' bene coprirli o proteggerli quando si trasportano, e riporli in un luogo alto e pulito, separato da oggetti mondani quando non sono usati.

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 commenti 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; 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.

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 separa dai fogli e si disperde nello spazio, lasciando così la carta priva di contenuto.

