



# Una sadhana breve di Shri Guhyasamaja

Una sadhana breve  
di  
Shri Guhyasamaja

*Composta da Sua Santità Ganden Tri Rinpoce*

Tradotta in inglese da Tenzin (Robert) Thurman

Tradotta in italiano da Carlo Conti.

Revisionata da Maurizio Cacciatore.



## **Rifugio e Bodhicitta**

Sempre prendo rifugio nei Sugata, il cui gioco della mente è come una luna immacolata, che usano tecniche senza limiti di santa compassione – possano essi dimorare sempre nel mio cuore.

Sempre prendo rifugio nel santo Dharma, che è libero da ogni pensiero concettuale, è la base per l'eccellenza di ogni visione santa e rivela la vera natura, di un solo sapore di tutti i fenomeni.

Sempre prendo rifugio nella comunità dei Signori della Disciplina, che sono realmente liberati da ogni vincolo, dotati della gloria della suprema compassione e dimoranti nei terreni come il Gioioso e così via.

Poiché il pensiero dell'illuminazione purifica i frutti del samsara che maturano ed estirpa completamente le macchie di tutte le oscurazioni, con una mente adorna del puro desiderio io genererò bodhicitta.

## **Invocazione e Richiesta**

Da Vajradhara fino al mio lama radice,  
Invoco i venerabili maestri diretti e del lignaggio.  
Possano essi benedire il mio continuum mentale;  
Salendo sul veicolo dei due stadi profondi  
Possa io entrare nell'oceano di saggezza onnisciente.

## **Autogenerazione**

Così richiesto, il mio guru si dissolve in me. Divento indivisibile dal mio lama. La mia mente è pervasa da grande beatitudine. Mi concentro univocamente sulla vacuità. Coltivo l'orgoglio che: "tale è

la saggezza dell'indivisibilità di beatitudine e vacuità che è la realtà del corpo di verità".

Mi dissolvo in luce blu e mi fondo con la vacuità. Dall'esperienza della vacuità, su un loto multicolore e un disco di sole, la mia mente, in forma di grande beatitudine della saggezza, appare nella forma di una sillaba HUM blu. Essa si trasforma in un vajra blu a cinque raggi, con una HUM al centro. Essa si trasforma a sua volta in me stesso visualizzato come un blu Dvesha-vajra (Odio Vajra), con tre volti: blu, bianco e rosso; e sei braccia che impugnano vajra, ruota e loto a destra e campana, gioiello e spada a sinistra. I miei capelli sono raccolti in un ornamento alla sommità del capo; sono adorno delle trentadue caratteristiche e degli ottanta segni.

La mia consorte è la blu Sparshavajra (Tocco Vajra) con Akshobhya alla sommità del capo. Ha tre volti; blu, bianco e rosso e sei braccia che impugnano un vajra, una ruota e un loto a destra e una campana, un gioiello e una spada a sinistra. I suoi capelli sono per metà avvolti in una crocchia, è estremamente graziosa con il volto sorridente e abbellita da movenze quali sguardi laterali. La sua bellezza è pienamente matura, ed essa giocosamente si delizia dei cinque oggetti del desiderio. Le nostre due prime braccia si sostengano in un reciproco abbraccio. Siamo adorni degli otto gioielli: corona ingioiellata, orecchini ingioiellati con un fiore di utpala blu abbellito da nastri, collana ingioiellata, fascia di perle, braccialetti preziosi, cavigliere, e una cintura ingioiellata. Le nostre spalle sono drappeggiate da scialli celestiali e la vita è coperta con sete divine. Sediamo in un'aura di luce nella posizione dell'Eroe di Diamante.

Sulla sommità del mio capo c'è Vairochana;  
alla gola, Amitabha;  
al cuore, Akshobhya;  
al ombelico, Ratnasambhava;  
al inguine, Amoghasiddhi;  
alla ombelico, Lochana;

alla cuore, Mamaki;  
alla gola, Pandaravasini;  
alla sommità del capo, Tara;  
agli occhi, Kshitigarbha;  
alle orecchie, Vajrapani;  
al naso, Khamgarbha;  
alla lingua, Lokeshvara;  
al cuore, Manjushri;  
al vajra, Sarvanivarana Viskambhini;  
alle giunture, Samantabhadra;  
alla sommità del capo, Maitreya;  
alle porte della vista, Rupavajra;  
alle porte dell'udito, Shaptavajra;  
alla porta dell'olfatto, Gandhavajra;  
alla porta del gusto, Rasavajra;  
alla porta vajra, Sparshavajra;  
alla mano destra, Yamantaka;  
alla mano sinistra, Aparajita;  
alla bocca, Hayagriva;  
al vajra, Amritakundali;  
alla spalla destra, Achala;  
alla spalla sinistra, Takkiraja;  
al ginocchio destro, Niladanda;  
al ginocchio sinistro, Mahabala;  
alla sommità del capo, Ushnishachakravartin;  
alla pianta dei piedi, Sumbharaja.

Alla sommità del mio capo c'è una bianca OM, alla mia gola una rossa AH, al mio cuore una blu HUM. Raggi di luce si emanano dalla HUM al mio cuore, invitando gli esseri di saggezza e le divinità dell'iniziazione. Gli eroi della saggezza e le divinità di meditazione sono invitate dalle loro dimore naturali.

**JAH HUM BAM HO**

Diventiamo indivisibili.

Ancora una volta dalla HUM al cuore si emanano raggi di luce. Innumerevoli divinità dell'iniziazione vengono invitate.

“Possano di grazia tutti gli esseri trascendenti concedermi l'iniziazione”

**OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA ABHISAMAYA  
SHRIYE AH HUM SVAHA**

Esse mi conferiscono l'iniziazione versando sulla sommità del mio capo il nettare divino dai loro vasi. Il mio corpo ne è pervaso. Provo grande beatitudine. Tutte le macchie sono purificate. Il nettare che trabocca si trasforma in Akshobhya sulla sommità del mio capo.

### **Offerte**

Dalla HUM al mio cuore, si emanano divinità dell'offerta che porgono le offerte a me e al mio seguito di divinità di Guhyasamaja

**OM SARVA TATHAGATA ARGHAM – PADYAM – PUSHPE  
– DHUPE – ALOKE – GANDHE – NAIVIDYA – SHAPTA  
PUJA MEGHA SAMUDRA SPHARANA SAMAYA SHRIYE  
AH HUM**

**OM SARVA TATHAGATA RUPA – SHAPTA – GANDHE –  
RASA – SPARSHA PUJA MEGHA SAMUDRA SPHARANA  
SAMAYA SHRIYE AH HUM**

Le divinità si riassorbono nel mio cuore.

## **Lode**

O Akshobhavajra, grande consapevolezza originaria:  
la tua mente di vajradhatu è estremamente saggia;  
I tuoi tre supremi vajra sono tre mandala.  
Mi prostro a te, o melodia di segreti.  
O Vairochana, grande purezza;  
La tua pace vajra è la gioia più grande;  
La tua natura è la chiara luce suprema.  
Mi prostro a te, O rivelatore vajra.  
O Ratnasambhava, incredibilmente profondo;  
Sei senza macchia come lo spazio vajra;  
La tua natura è pura e senza alcuna macchia.  
Mi prostro a te, O corpo vajra.  
O Vajra Amitabha, la cui mente è spazio non-concettuale:  
Tu reggi lo scettro vajra  
E hai trasceso l'intenso desiderio.  
Mi prostro a te, O parola vajra.  
O Vajra Amoghasiddhi, perfetto buddha;  
Tu che esaudisci ogni intenzione  
Sei sorto della natura stessa della purezza.  
Mi prostro a te, l'essere vajra.

*In alternativa, una breve lode:*

Porgo omaggio al canto mistico, O Akshobhavajra,  
O grande saggezza,  
O grande esperto del regno di diamante,  
O tre vajra supremi, O triplice mandala.

## **Recitazione del mantra**

Al proprio cuore, attorno alla HUM sul disco solare, la ghirlanda di mantra gira emanando infiniti raggi di luce nelle dieci direzioni.



[Mentre si recita ogni mantra], la sillaba seme al cuore della divinità è circondata dalle lettere del mantra ed emana in tutte le direzioni la schiera delle divinità del mandala, le quali compiano il beneficio degli esseri. Questa schiera di divinità rientra nella sillaba seme al cuore e nelle lettere del mantra, insieme al vento sottile che viene inalato simultanea al mantra.

Reciterò in questo modo, emanando e riassorbendo.

OM AH VAJRADHRK HUM HUM  
OM AH SPARSHAVAJRA KHAM HUM  
OM AH JINAJIK OM HUM  
OM AH RATNADHRK SVA HUM  
OM AH AROLIK AH HUM  
OM AH PRAJNADHRK HA HUM  
OM AH MOHARATI LAM HUM  
OM AH DVESHARATE MAM HUM  
OM AH RAGARATI PAM HUM  
OM AH VAJRARATI TAM HUM  
OM AH RUPA VAJRA JAH HUM  
OM AH SHAPTA VAJRA HUM HUM  
OM AH GANDHA VAJRA BAM HUM  
OM AH RASA VAJRA HOH HUM  
OM AH MAITRI MAIM HUM  
OM AH KSHITIGARBHA THLIM HUM  
OM AH VAJRAPANI OM HUM  
OM AH KHAGARBHA OM HUM  
OM AH LOKESHVARA OM HUM  
OM AH MANJUSHRI HUM HUM  
OM AH SARVA NIVARANA VISKAMBHINI OM HUM  
OM AH SAMANTABHADRA SAM HUM  
OM AH YAMANTA KRIT HUM HUM  
OM AH PRAJNANTA KRIT HUM HUM  
OM AH PADMANTA KRIT HUM HUM  
OM AH VIGHNANTA KRIT HUM HUM

OM AH ACHALA HUM HUM  
OM AH TAKKIRAJA HUM HUM  
OM AH NILADANDA HUM HUM  
OM AH MAHABALA HUM HUM  
OM AH USHNISHA CHAKRA VARTIN HUM HUM  
OM AH SUMBHA RAJA HUM HUM

### **Mantra di Vajrasattva**

Alla conclusione, recita il mantra delle 100 sillabe per correggere qualunque omissione o errore.

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA  
VAJRASATTVA TVENO PATISHTHA – DRIDHO ME BHAVA –  
SUTOSHYO ME BHAVA – SUPOSHYO ME BHAVA –  
ANURAKTO ME BHAVA – SARVASIDDHIM ME  
PRAYACCHA – SARVA KARMA SU CHA ME – CHITTAM  
SHRIYAM KURU HUM – HA HA HA HA HOH BHAGAVAN –  
SARVA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCHA – VAJRI  
BHAVA – MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT

### **Purificazione e trasformazione dei mondi e degli esseri esterni**

Dal contatto dell'unione di me stesso e della mia consorte lo spirito dell'illuminazione emana raggi di luce che benedicono e consacrano tutti gli esseri, purificano le loro impurità e le trasformano nella sillaba blu HUM che pervade il reame dello spazio. Tutti questi divengono Vajradhara e, attratti dal mio splendore, si dissolvono in me.

**OM YOGA SHUDDHA SARVA DHARMA YOGA SHUDDHO  
HAM**

## **Dedica**

Grazie a queste virtù, possa io velocemente raggiungere lo stato di Vajradhara, la completa essenza di tutti i buddha. E possano anche tutti gli esseri raggiungere questo stato. Possa io praticare tutte le attività rivolte all'ottenimento dell'illuminazione, insegnate dai buddha perfetti e dai b.

Possano non esserci interferenze al corretto raggiungimento del completamento di questo meraviglioso sentiero. Impegnandomi a far fiorire questo sentiero in tutte le direzioni e in tutti i tempi, possa io liberare tutti gli esseri per mezzo di questi abili mezzi.

## **Istruzioni aggiuntive**

Mentre ci si addormenta, gli stadi di dissoluzione, dissolvendo tutte le divinità nella chiara luce, in questo ordine

1. L'elemento terra nell'elemento acqua: la visione del miraggio.

Vairochana, Lochana, Kshitigarbha, Rupavajra, Maitreya, Yamantaka, Achala.

2. L'elemento acqua nell'elemento fuoco: la visione del fumo.

Ratnasambhava, Mamaki, Vajrapani, Shaptavajra, Aparajita, Takkiraja.

3. L'elemento fuoco nell'elemento aria: la visione di scintille.

Amitabha, Pandaravasini, Khagarbha, Gandhavajra, Hayagriva, Niladanda.

4. L'elemento aria nella coscienza: la visione di una fiammella tremolante.

Amoghasiddhi, Tara, Lokeshvara, Rasavajra, Sarvanivarana Viskhambini,

Sparshavajra, Samantabhadra, Vighnantakrit, Mahabala.

5. Visione bianca.

Ushnishachakravartin.

6. Visione rossa.

Sumbharaja.

7. Visione nera.

Manjushri.

Infine, il Signore principale si dissolve nella chiara luce.

Al mattino, immagina di essere invitato a risvegliarti da melodie cantate dalle quattro dee. Poi sorgi gradualmente dalla chiara luce, nell'orgoglio divino di se stesso nel corpo della forma della divinità.

## **Colophon**

Questa breve sadhana è stata composta da S.S. Ganden Tri Rinpoche e tradotta da Tenzin Thurman al Shunyata House Seminar, nel luglio 1985. È stata originariamente pubblicata dall'American Institute of Buddhist Studies di Amherst, Massachusetts. © Robert A. F. Thurman.

Una versione di questa traduzione, datata 1994, è stata unita ad un'altra senza data ma leggermente più completa di Tenzin Thurman da EEC I. Rivista dalla Ven. Constance Miller, FPMT Education Department, June 2001. Tutti gli errori vanno completamente ascritti al revisore. Per il disegno di Guhyasamaja © Robert Beer.

Tradotta in italiano da Carlo Conti.  
Revisionata da Maurizio Cacciatore.  
Istituto Lama Tzong Khapa  
Pomaia (PI)  
ottobre 2002

