

**Il Metodo per Compiere  
il Rituale Abbreviato  
dei Quattro Mandala  
in Connessione con  
Tara Cittamani**

Istituto Lama Tzong Khapa  
Pomaia (Pisa)  
2001

# **IL METODO PER COMPIERE IL RITUALE ABBREVIATO DEI QUATTRO MANDALA IN CONNESSIONE CON TARA CITTAMANI**

*"Omaggio a te, gioiosa pacificatrice, che racchiudi l'attività di tutti i vittoriosi; sorgendo dalla disciolta sillaba TAM ti manifesti nella posa che dona l'estasi, e liberi gli esseri trasmigratori dalle paure del samsara e dallo stato estatico della pace personale; con devozione ti chiedo di guidarmi con grande compassione al tuo stato"*

*"Questa preghiera è stata scritta dal detentore della trasformazione di Gaden Trijang, in risposta alla richiesta del segretario Nyeme Tsering il figlio, che è devoto, possiede perseveranza, entusiasmo, ed è unicamente virtuoso. Con questa virtù, possano le perfezioni aumentare."*

#### PRESA DEL RIFUGIO

Io e tutti gli esseri senzienti migratori,  
che si estendono sino ai limiti dello spazio,  
da ora fino a che non saremo alla vetta dell'illuminazione,  
prendiamo rifugio nei gloriosi e santi guru,  
prendiamo rifugio nei perfetti Bhagavan Buddha,  
prendiamo rifugio nel santo Dharma,  
prendiamo rifugio negli Arya Sangha. (x3 o 7)

#### PRESA DEL RIFUGIO E GENERAZIONE DI BODHICITTA

Nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea suprema  
prendo rifugio fino all'illuminazione,  
tramite la pratica della generosità e delle altre perfezioni  
possa io ottenere lo stato di buddha per beneficiare gli esseri.  
(x3)

#### GENERAZIONE SPECIALE DI BODHICITTA

In particolare, devo ottenere il prezioso stato della  
completa e perfetta illuminazione, velocemente, velocemente,  
per il beneficio di tutte le mie madri esseri senzienti,  
perciò praticherò lo yoga della venerabile Arya Tara.

#### QUATTRO MEDITAZIONI INCOMMENSURABILI

Possano tutti gli esseri senzienti ottenere la felicità e la sua  
causa.  
Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e  
dalla sua causa.  
Possano tutti gli esseri senzienti essere inseparabili dalla  
beatitudine priva di dolore.  
Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità,  
libera dai pregiudizi dalla bramosia e dall'odio.

#### AUTOGENERAZIONE

Istantaneamente sorgo nella forma della venerabile Arya Tara.

#### OFFERTA INTERNA

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET

OM SVABHAVA SCIUDDHAH SARVA DHARMAH SVABHAVA SCIUDDHO  
HAM

Tutto diventa vuoto. Dal vuoto, da YAM appare l'aria, da RAM il fuoco, da AH una kapala vasta e capiente di saggezza trascendentale. In essa ci sono le cinque carni e i cinque nettari e dal loro sciogliersi appare un grande oceano di nettare di saggezza trascendentale.

OM AH HUM (x3)

#### OFFERTE ESTERNE

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET

OM SVABHAVA SCIUDDHAH SARVA DHARMAH SVABHAVA SCIUDDHO  
HAM

Tutto diventa vuoto. Dal vuoto appare KAM, da cui appaiono delle kapale. In queste, da HUM, appaiono sostanze di offerta, la cui natura è vacuità, il cui aspetto è quello delle specifiche sostanze di offerta e la cui funzione, quali oggetti dei sei sensi, è di dare la beatitudine speciale incontaminata.

OM ARGHAM AH HUM

OM PADIAM AH HUM

OM VAJRA PUSHPE AH HUM

OM VAJRA DHUPE AH HUM

OM VAJRA ALOKE AH HUM

OM VAJRA GANDHE AH HUM;

OM VAJRA NAIVIDYA AH HUM

OM VAJRA SCIAPTA AH HUM

**CAMPO DEI MERITI**

Nello spazio di fronte a me, sui leoni vi è un trono con i sedili di loto e luna, sul quale, inseparabile dal mio guru radice, vi è Tara Khadiravani. Sopra di lei ci sono Atisha e gli altri guru, e tutto intorno ci sono i ventuno aspetti di Tara, gli yidam, i buddha, i bodhisattva, gli arhat sravaka e pratieka, e coloro che sono legati dal giuramento.

**PROSTRAZIONI**

I tuoi corpi racchiudono tutti i buddha;  
in natura Vajradhara,  
sei la radice dei tre Gioielli,  
omaggio a te, oh guru. (x3)

Signore dotato di grande compassione,  
sei il maestro, poiché conosci tutte le cose.  
Omaggio a te, oh tathagata,  
campo di meriti e virtù vasti come l'oceano. (x3)

Tramite la purezza, sei libero dall'attaccamento.  
Ti sei liberato dai reami del dolore, con la virtù.  
Unico supremo definitivo!  
Omaggio a te, il dharma pacifico! (x3)

Insegna il sentiero da libertà alla libertà!  
Stabilizzato negli addestramenti;  
il migliore dei campi dotati di virtù.  
Omaggio al sangha, la suprema assemblea. (x3)

#### OFFERTE AL CAMPO DEI MERITI.

OM SARVA TATHAGATA SAPARIVARA ARGHAM – PADIAM – PUSHPE  
– DHUPE – ALOKE – GANDHE – NAIVIDYA – SCIAPTA PRATICCHA  
HUM SVAHA

OM SARVA TATHAGATA SAPARIVARA OM AH HUM

#### SETTE RAMI

Mi prostro ai conquistatori e ai loro figli.  
Compio tutte le offerte, reali ed immaginate.  
Confesso tutte le negatività e le omissioni accumulate da tempo  
senza inizio.  
Gioisco di tutte le virtù degli esseri ordinari e degli arya.  
Ti prego di rimanere finché il samsara non sarà vuoto.  
Fai girare la ruota del Dharma per i migratori.  
Dedico tutte le virtù mie e degli altri alla suprema  
illuminazione.

#### OFFERTA DEL MANDALA

OM VAJRA BHUMI AH HUM, qui c'è la possente base d'oro. OM  
VAJRA RECHE AH HUM, qui c'è la barriera di diamante. Il bordo  
esteriore è circondato da una barriera di ferro; nel centro c'è il  
monte Meru, il re delle montagne; ad est il continente Purva-  
Videha; a sud Jambudvipa; ad ovest Aparā-Godania; a nord  
Uttara-Curu; intorno ad est i sottocontinenti Deha e Videha;  
intorno a sud i sottocontinenti Camara e Aparā-Camara; intorno  
ad ovest i sottocontinenti Satha e Attara-Mantrina, intorno a  
nord i sottocontinenti Kurava e Kaurava; ad est c'è la montagna  
preziosa; a sud l'albero che esaudisce tutti i desideri; ad ovest la  
mucca che esaudisce tutti i desideri; a nord la messe che non ha  
bisogno di essere coltivata. Qui c'è la ruota preziosa, il gioiello  
prezioso, la regina preziosa, il ministro prezioso, l'elefante  
prezioso, il prezioso e migliore dei cavalli, il prezioso generale,

il prezioso vaso. Qui c'è la dea della bellezza, la dea delle ghirlande, la dea della musica, la dea della danza, la dea dei fiori, la dea dell'incenso, la dea della luce, la dea del profumo. Sopra a tutto c'è il sole, la luna, l'ombrello di materiali molto preziosi, la bandiera della vittoria in tutte le direzioni. Nel centro vi sono tutti i possedimenti preziosi di deva e uomini. Questa meravigliosa e gloriosa collezione che non manca di nulla, la offro a te, mio gentilissimo guru, e insieme a te, ai venerabili e preziosi guru della linea di insegnamenti e *in particolare all'assemblea divina dei conquistatori e dei loro figli*. Per la vostra grande compassione, vi prego, accettate tutte queste offerte per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Dopo averle accettate, con compassione amorevole mandate la vostra energia ispiratrice a me e agli innumerevoli esseri senzienti mie madri, vasti come lo spazio.

Per l'offerta di questo mandala costruito su una base risplendente di fiori, acqua profumata e incenso, adorno del Monte Meru e dei quattro continenti, del sole e della luna, visualizzato come un reame di buddha, possano tutti gli esseri migratori godere di questa sfera pura.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAIAMI

**PRESA DEL RIFUGIO E GENERAZIONE DI BODHICITTA**

Nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea suprema prendo rifugio fino all'illuminazione, tramite la pratica della generosità e delle altre perfezioni possa io ottenere lo stato di buddha per beneficiare gli esseri.

(x 3)

**PREGHIERA PER GLI SCOPI DESIDERATI**

Ti prego, fa sì che persista correttamente con il pensiero e l'azione,  
nella devozione, verso la sorgente di tutte le buone accumulazioni:  
l'amico spirituale; e che addestri la mia mente nel sentiero che compiace i conquistatori, ottenendo il risveglio insuperabile. (x3)

**OMAGGIO**

Gli dei e i semidei con le loro corone  
si prostrano ai tuoi piedi di loto,  
a te madre Tara che liberi  
da tutti i problemi, mi prostro! (x7)

**OFFERTE A TARA**

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM – PADIAM – PUSHPE – DHUPE  
– ALOKE – GANDHE – NAIVIDYA – SCIAPTA PRATICCIA HUM SVAHA

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

**SETTE RAMI**

Mi prostro con devozione ai piedi della venerabile Tara.  
Compio tutte le offerte, reali e immaginate.  
Confesso tutte le negatività e le omissioni accumulate da tempo senza inizio.  
Gioisco di tutte le virtù degli esseri ordinari e degli arya.  
Ti prego di rimanere finché il samsara non sarà vuoto.  
Fai girare la ruota del Dharma per i migratori.  
Dedico tutte le virtù mie e degli altri alla suprema illuminazione.



#### OFFERTA DEL MANDALA

OM VAJRA BHUMI AH HUM, qui c'è la possente base d'oro. OM VAJRA RECHE AH HUM, qui c'è la barriera di diamante. Il bordo esteriore è circondato da una barriera di ferro; nel centro c'è il monte Meru, il re delle montagne; ad est il continente Purva-Videha; a sud Jambudvipa; ad ovest Aparā-Godania; a nord Uttara-Curu; intorno ad est i sottocontinenti Deha e Videha; intorno a sud i sottocontinenti Camara e Aparā-Camara; intorno ad ovest i sottocontinenti Satha e Attara-Mantrina, intorno a nord i sottocontinenti Kurava e Kaurava; ad est c'è la montagna preziosa; a sud l'albero che esaudisce tutti i desideri; ad ovest la mucca che esaudisce tutti i desideri; a nord la messe che non ha bisogno di essere coltivata. Qui c'è la ruota preziosa, il gioiello prezioso, la regina preziosa, il ministro prezioso, l'elefante prezioso, il prezioso e migliore dei cavalli, il prezioso generale, il prezioso vaso. Qui c'è la dea della bellezza, la dea delle ghirlande, la dea della musica, la dea della danza, la dea dei fiori, la dea dell'incenso, la dea della luce, la dea del profumo. Sopra a tutto c'è il sole, la luna, l'ombrello di materiali molto preziosi, la bandiera della vittoria in tutte le direzioni. Nel centro vi sono tutti i possedimenti preziosi di deva e uomini. Questa meravigliosa e gloriosa collezione che non manca di nulla, la offro a te, mio gentilissimo guru, e insieme a te, ai venerabili e preziosi guru della linea di insegnamenti e *in particolare a te, venerabile arya Tara, con la tua schiere di divinità*. Per la vostra grande compassione, vi prego, accettate tutte queste offerte per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Dopo averle accettate, con compassione amorevole mandate la vostra energia ispiratrice a me e agli innumerevoli esseri senzienti mie madri, vasti come lo spazio.

Per l'offerta di questo mandala costruito su una base risplendente di fiori, acqua profumata e incenso, adorno del Monte Meru e dei quattro continenti, del sole e della luna,

visualizzato come un reame di buddha, possano tutti gli esseri migratori godere di questa sfera pura.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAIAMI

**PRESA DEL RIFUGIO E GENERAZIONE DI BODHICITTA**

Nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea suprema  
prendo rifugio fino all'illuminazione,  
tramite la pratica della generosità e delle altre perfezioni  
possa io ottenere lo stato di buddha per beneficiare gli esseri.

(x 3)

**PREGHIERE**

Fa sì che io e tutti gli esseri che necessitano protezione,  
entrino sotto il mudra della tua mano destra,  
che concede i favori, e nel mudra del rifugio,  
e siano così liberati da tutte le paure.

**LODI ALLE VENTUNO TARA**

*Recita le lodi due volte:*

OM. Mi prostro alla venerabile arya Tara.

1. Omaggio a Tara, la veloce eroina i cui occhi emanano lampi come fulmini istantanei; nata da un loto in un oceano di lacrime di Avalokiteshvara, il signore dei tre mondi.
2. Omaggio a colei il cui volto è come cento lune piene autunnali e risplende con la luce abbagliante di un migliaio di costellazioni.
3. Omaggio a colei le cui mani sono adorne con fiori di loto, Tara blu-oro, personificazione di tutte le perfezioni:

generosità, sforzo entusiastico, disciplina, pazienza, concentrazione e saggezza suprema.

4. Omaggio a colei che è la corona dei tathagata, la cui azione vittoriosa è senza limiti; o sorgente di ogni perfezione, i figli dei vittoriosi si affidano a te.
5. Omaggio a colei che pronunciando TUTTARA e HUM, pervade il regno del desiderio, le direzioni e lo spazio; ella calpesta i sette mondi e ha il potere di attirare tutte le forze.
6. Omaggio a colei che è venerata da Indra, Agni, Brahma, Vayu, Ishvara e tutti i grandi dei; gli spiriti, gli zombi, i mangiatori di odori e gli yakscia, di fronte a lei, cantano lodi.
7. Omaggio a colei che pronunciando TRAD e PHET frantuma completamente i diagrammi magici; con la gamba destra ritratta e la sinistra distesa, divampa nel mezzo di furiose fiamme dardeggianti.
8. Omaggio a TURE che annienta completamente le grandi paure e i demoni più potenti, che con una espressione irata del suo volto di loto uccide tutti i nemici senza eccezione.
9. Omaggio a colei squisitamente adorna, con la mano al cuore, nel mudra dei tre gioielli; la sua gloriosa ruota pervade tutte le direzioni con una sfolgorante esplosione di luce.
10. Omaggio a colei, raggianti di gioia, la cui corona splendente emana una ghirlanda di luce; sorridendo e ridendo pronuncia TUTTARE soggiogando i demoni e gli dei del mondo.

11. Omaggio a colei che ha il potere di convocare l'intera assemblea dei protettori del luogo, con un'espressione minacciosa, e una vibrante HUM, conduce alla libertà da ogni miseria.
12. Omaggio a colei, coronata da una luna crescente, i cui ornamenti abbagliano fulgidamente; dal nodo dei suoi capelli, Buddha Amitabha irradia continui fasci di luce sfolgorante.
13. Omaggio a colei che dimora nel mezzo di una ghirlanda di fiamme, come il fuoco alla fine di un'eternità; la gamba destra distesa e la sinistra ritratta, gioia per i suoi seguaci e flagello delle truppe dei nemici.
14. Omaggio a colei che batte i piedi e con i palmi delle mani preme sulla superficie della terra; con uno sguardo minaccioso e risuonante HUM, sottomette tutti nelle sette dimensioni.
15. Omaggio alla beata, virtuosa, pacifica, che gode della pace del nirvana; con i suoni infallibili di SVAHA e OM cancella anche le più gravi negatività.
16. Omaggio a colei i cui seguaci sono gioiosi, che stritola completamente il corpo dei nemici; la cui lettera di conoscenza HUM e le dieci sillabe del mantra, poste sulla ruota al suo cuore, concedono la liberazione.
17. Omaggio a TURE che batte i suoi piedi, la cui essenza è la sillaba seme HUM, che scuote e fa tremare i monti Meru, Mandhara, Vindhya e tutti i tre mondi.

18. Omaggio a colei che tiene nella sua mano una luna simile a un lago celestiale; dicendo TURE due volte e anche il suono PHET dissipa completamente, e per sempre, tutti i veleni.
19. Omaggio a colei a cui si affidano i re degli dei e gli spiriti; la cui armatura diffonde gioia per tutti, placa i conflitti e gli incubi.
20. Omaggio a colei i cui due occhi sono brillanti come il sole e la luna piena; dicendo HARA due volte e TUTTARE calma e dissipa le malattie epidemiche più terribili.
21. Omaggio a colei che dispone delle tre nature, perfettamente dotata del potere della serenità annienta le moltitudini di spiriti, morti resuscitati e yakscia; O TURE, eccellente e sublime!

Con questa lode al mantra radice, mi prostro ventuno volte.

#### RICHIESTA

Venerabile Arya, grande tesoro di compassione,  
 dona l'energia ispiratrice affinché possa cessare tutto ciò che  
 ostacola  
 lo sviluppo di tutte le condizioni positive e il rapido passaggio  
 dei migratori  
 vasti come lo spazio alla città dell'estasi eterna. (x3)

#### OMAGGIO

Gli dei e i semidei con le loro corone  
 si prostrano ai tuoi piedi di loto,  
 a te madre Tara che liberi  
 da tutti i problemi, mi prostro! (x7)

#### OFFERTE A TARA

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM – PADIAM – PUSHPE – DHUPE  
– ALOKE – GANDHE – NAIVIDYA – SCIAPTA PRATICCIA HUM SVAHA

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

#### SETTE RAMI

Mi prostro con devozione ai piedi della venerabile Tara.  
Compio tutte le offerte, reali ed immaginate.  
Confesso tutte le negatività e le omissioni accumulate da tempo  
senza inizio.  
Gioisco di tutte le virtù degli esseri ordinari e degli arya.  
Ti prego di rimanere finché il samsara non sarà vuoto.  
Fai girare la ruota del Dharma per i migratori.  
Dedico tutte le virtù mie e degli altri alla suprema  
illuminazione.

#### OFFERTA DEL MANDALA

OM VAJRA BHUMI AH HUM, qui c'è la possente base d'oro. OM  
VAJRA RECHE AH HUM, qui c'è la barriera di diamante. Il bordo  
esteriore è circondato da una barriera di ferro; nel centro c'è il  
monte Meru, il re delle montagne; ad est il continente Purva-  
Videha; a sud Jambudvipa; ad ovest Aparā-Godania; a nord  
Uttara-Curu; intorno ad est i sottocontinenti Deha e Videha;  
intorno a sud i sottocontinenti Camara e Aparā-Camara; intorno  
ad ovest i sottocontinenti Satha e Attara-Mantrina, intorno a  
nord i sottocontinenti Kurava e Kaurava; ad est c'è la montagna  
preziosa; a sud l'albero che esaudisce tutti i desideri; ad ovest la  
mucca che esaudisce tutti i desideri; a nord la messe che non ha  
bisogno di essere coltivata. Qui c'è la ruota preziosa, il gioiello  
prezioso, la regina preziosa, il ministro prezioso, l'elefante  
prezioso, il prezioso e migliore dei cavalli, il prezioso generale,  
il prezioso vaso. Qui c'è la dea della bellezza, la dea delle

ghirlande, la dea della musica, la dea della danza, la dea dei fiori, la dea dell'incenso, la dea della luce, la dea del profumo. Sopra a tutto c'è il sole, la luna, l'ombrello di materiali molto preziosi, la bandiera della vittoria in tutte le direzioni. Nel centro vi sono tutti i possedimenti preziosi di deva e uomini. Questa meravigliosa e gloriosa collezione che non manca di nulla, la offro a te, mio gentilissimo guru, e insieme a te, ai venerabili e preziosi guru della linea di insegnamenti e *in particolare a te, venerabile arya Tara, con la tua schiere di divinità*. Per la vostra grande compassione, vi prego, accettate tutte queste offerte per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Dopo averle accettate, con compassione amorevole mandate la vostra energia ispiratrice a me e agli innumerevoli esseri senzienti mie madri, vasti come lo spazio.

Per l'offerta di questo mandala costruito su una base risplendente di fiori, acqua profumata e incenso, adorno del Monte Meru e dei quattro continenti, del sole e della luna, visualizzato come un reame di buddha, possano tutti gli esseri migratori godere di questa sfera pura.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAIAMI

#### PRESA DEL RIFUGIO E GENERAZIONE DI BODHICITTA

Nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea suprema prendo rifugio fino all'illuminazione, tramite la pratica della generosità e delle altre perfezioni possa io ottenere lo stato di buddha per beneficiare gli esseri.

(x 3)

#### PREGHIERE

Fa sì che io e tutti gli esseri che necessitano protezione, entrino sotto il mudra della tua mano destra,

che concede i favori, e nel mudra del rifugio,  
e siano così liberati da tutte le paure.

**LODI ALLE VENTUNO TARA**

*Recita le lodi tre volte.*

**RICHIESTA**

Venerabile Arya, grande tesoro di compassione,  
dona l'energia ispiratrice affinché possa cessare tutto ciò che  
ostacola  
lo sviluppo di tutte le condizioni positive e il rapido passaggio  
dei migratori  
vasti come lo spazio alla città dell'estasi eterna. (x3)

**OMAGGIO**

Gli dei e i semidei con le loro corone  
si prostrano ai tuoi piedi di loto,  
a te madre Tara che liberi  
da tutti i problemi, mi prostro! (x7)



#### OFFERTE A TARA

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM – PADIAM – PUSHPE – DHUPE  
– ALOKE – GANDHE – NAIVIDYA – SCIAPTA PRATICCIA HUM SVAHA

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

#### SETTE RAMI

Mi prostro con devozione ai piedi della venerabile Tara.  
Compio tutte le offerte, reali e immaginate.  
Confesso tutte le negatività e le omissioni accumulate da tempo  
senza inizio.  
Gioisco di tutte le virtù degli esseri ordinari e degli arya.  
Ti prego di rimanere finché il samsara non sarà vuoto.  
Fai girare la ruota del Dharma per i migratori.  
Dedico tutte le virtù mie e degli altri alla suprema  
illuminazione.

#### OFFERTA DEL MANDALA

OM VAJRA BHUMI AH HUM, qui c'è la possente base d'oro. OM  
VAJRA RECHE AH HUM, qui c'è la barriera di diamante. Il bordo  
esteriore è circondato da una barriera di ferro; nel centro c'è il  
monte Meru, il re delle montagne; ad est il continente Purva-  
Videha; a sud Jambudvipa; ad ovest Apra-Godania; a nord  
Uttara-Curu; intorno ad est i sottocontinenti Deha e Videha;  
intorno a sud i sottocontinenti Camara e Apra-Camara; intorno  
ad ovest i sottocontinenti Satha e Attara-Mantrina, intorno a  
nord i sottocontinenti Kurava e Kaurava; ad est c'è la montagna  
preziosa; a sud l'albero che esaudisce tutti i desideri; ad ovest la  
mucca che esaudisce tutti i desideri; a nord la messe che non ha  
bisogno di essere coltivata. Qui c'è la ruota preziosa, il gioiello  
prezioso, la regina preziosa, il ministro prezioso, l'elefante  
prezioso, il prezioso e migliore dei cavalli, il prezioso generale,

il prezioso vaso. Qui c'è la dea della bellezza, la dea delle ghirlande, la dea della musica, la dea della danza, la dea dei fiori, la dea dell'incenso, la dea della luce, la dea del profumo. Sopra a tutto c'è il sole, la luna, l'ombrello di materiali molto preziosi, la bandiera della vittoria in tutte le direzioni. Nel centro vi sono tutti i possedimenti preziosi di deva e uomini. Questa meravigliosa e gloriosa collezione che non manca di nulla, la offro a te, mio gentilissimo guru, e insieme a te, ai venerabili e preziosi guru della linea di insegnamenti e *in particolare a te, venerabile arya Tara, con la tua schiere di divinità*. Per la vostra grande compassione, vi prego, accettate tutte queste offerte per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Dopo averle accettate, con compassione amorevole mandate la vostra energia ispiratrice a me e agli innumerevoli esseri senzienti mie madri, vasti come lo spazio.

Per l'offerta di questo mandala costruito su una base risplendente di fiori, acqua profumata e incenso, adorno del Monte Meru e dei quattro continenti, del sole e della luna, visualizzato come un reame di buddha, possano tutti gli esseri migratori godere di questa sfera pura.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAIAMI

**PRESA DEL RIFUGIO E GENERAZIONE DI BODHICITTA**

Nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea suprema prendo rifugio fino all'illuminazione, tramite la pratica della generosità e delle altre perfezioni possa io ottenere lo stato di buddha per beneficiare gli esseri.

(x 3)

#### RICEVERE ISPIRAZIONE

Dei fiumi di nettare fluiscono dal suo corpo,  
ed entrano nel mio capo e in quello degli esseri  
che necessitano protezione, e riempiono i nostri corpi,  
e così otteniamo tutte le ispirazioni.

#### LODI ALLE VENTUNO TARA

*Recita le lodi sette volte (vedi pag. ??)*

#### PREGHIERA DEI BENEFICI

Colui che è saggio e devoto,  
e che compie questa recitazione, con grande fede per la  
divinità,  
e che si ricorda di ciò al tramonto e al sorgere dell'alba,  
otterrà la mancanza di ogni paura,  
l'eliminazione di tutte le negatività e  
distruggerà tutte le cattive migrazioni.

Rapidamente, verrà consacrato  
dai settanta milioni di conquistatori.  
In questo modo otterrà superiorità, e  
infine otterrà la condizione di buddha.

Il veleno più temibile,  
sia esso pianta, animale, o minerale,  
o che sia stato mangiato o bevuto,  
sarà annientato al solo ricordo di questa lode.

Calma completamente il dolore di coloro che  
sono afflitti dagli spiriti, dalle febbri, dai veleni, e  
anche da altri esseri.

Recitando le lodi per due, tre, o sette volte,

se si desidera un figlio lo si otterrà,  
se si desidera ricchezza si otterrà ricchezza.  
Si otterrà tutto ciò che si desidera e  
tutti gli ostacoli saranno soggiogati.

#### OFFERTA DELLA TORMA

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET

OM SVABHAVA SCIUDDHAH SARVA DHARMAH SVABHAVA SCIUDDHO  
HAM

Tutto diventa vuoto. Dal vuoto, da YAM appare l'aria, da RAM il fuoco, da AH una kapala vasta e capiente di saggezza trascendentale. In essa ci sono le cinque carni e i cinque nettari e dal loro sciogliersi appare un grande oceano di nettare di saggezza trascendentale.

OM AH HUM (x3)

I guru e l'assemblea delle divinità della venerabile madre con dei tubicini di luce dalle loro lingue vajra, assorbono il nettare e lo mangiano.

*Offri la torma:*

OM ARYA TARE SAPARIVARA IDAM BALIMTA KHA KHA KHAHI KHAHI  
(x3)

*Le offerte esteriori:*

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM – PADIAM – PUSHPE – DHUPE  
– ALOKE – GANDHE – NAIVIDYA – SCIAPTA PRATICCIA HUM SVAHA

*L'offerta interiore:*

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

#### OMAGGIO

Gli dei e i semidei con le loro corone  
si prostrano ai tuoi piedi di loto,  
a te madre Tara che liberi  
da tutti i problemi, mi prostro e offro lode!

#### PREGHIERE

Venerabile Arya, e il tuo seguito,  
pensami amorevolmente con la tua compassione priva di  
oggetto.  
Ispirami, affinché possa portare a compimento i miei scopi,  
senza nessun ostacolo, proprio come ti ho richiesto.

Fa' che gli insegnamenti e la pratica della dottrina dei  
conquistatori  
in generale, e di Losang, si propaghino nelle dieci direzioni.  
Fai anche in modo che il Sangha che detiene la dottrina  
sia in armonia, e che fioriscano le attività divine.

Allevia le malattie, le epidemie e la guerra in questo paese.  
Fai incrementare il Dharma e la prosperità.  
Fai espandere il potere dei giusti sovrani.  
Rendi felici le terre centrali e confinanti.

Salvaci dalle paure temporali e ultime,  
come le otto e sedici grandi paure,  
dagli spiriti dannosi, epidemie, incubi, segni e presagi, e  
dalle sofferenze del samsara e dei reami del dolore.

Fa che la vita, l'abbondanza, le ricchezze e i meriti aumentino.  
Pacifica tutti i pensieri non virtuosi, e  
che le realizzazioni dei tre sentieri principali, e  
i due stadi, siano velocemente completati.

Dal momento che da ora fino al punto più alto del risveglio,  
non ho nessun altro rifugio se non te,  
ti prego di prenderti cura di me, come una madre  
con il suo unico figlio, e di concedermi l'energia ispiratrice.

#### CONFESIONE DEGLI ERRORI DELLA RECITAZIONE

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA – PADMASATTVA  
TVENOPA TISHTHA – DRIDHO ME BHAVA – SUTOSCIYO ME BHAVA –  
SUPOSCIYO ME BHAVA – ANURAKTO ME BHAVA – SARVA SIDDHI ME  
PRAYACCIA – SARVA KARMA SUCIA ME – CITTAM SHRIYAM KURU  
HUM – HA HA HA HA HOH BHAGAVAN – SARVA TATHAGATA PADMA  
MA ME MUNCIA – PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM  
PHET

Per le azioni che ho compiuto qui,  
per tutto ciò che non ho potuto trovare,  
non avendo potuto o non sapendo,  
per tutto questo sii paziente.

Per le aggiunte e le omissioni,  
per le parti del rituale che sono state sbagliate,  
e per tutto ciò che ho dimenticato,  
ti prego sii paziente anche con ciò.

#### RICHIESTA ALLA DIVINITÀ DI DIMORARE

Rimani in questa immagine,  
per il bene degli esseri senzienti,  
ti prego, dona longevità e salute,  
ricchezze e tutti i più grandi ottenimenti.

OM SUPRATISHTA VAJRAYE SVAHA

#### DEDICA

A causa di queste virtù,  
possa velocemente realizzare  
lo stato di Arya Tara e  
guidare ogni essere senziente al suo stato illuminato.

#### VERSI D'AUSPICIO

Tesoro che esaudisce tutti i desideri e completa tutti gli scopi,  
come un albero che esaudisce i desideri, o un vaso ingioiellato  
della fortuna,  
oh Tara, madre dei conquistatori, insieme ai conquistatori,  
insieme ai conquistatori e ai loro figli,  
prenditi cura di noi. Fa che tutto sia di auspicio e che i buoni  
segnì aumentino.

#### DEDICA DELL'AUTORE

Con le virtù di questo sforzo, possa io e tutti gli esseri senzienti,  
venire nutriti dalla divinità suprema, la madre dei conquistatori,  
e senza paura, fino a che durerà lo spazio, liberando gli esseri  
migratori,  
realizzare la gloriosa divinità, la cui natura è vacuità.

#### PREGHIERA PER COLORO CHE OFFRONO LA PUJA

Possa l'assemblea divina della venerabile Arya madre, la cui  
natura riunisce tutti e tre i rifugi, e tutto il suo seguito, liberare  
l'offerente (*inserisce il nome*) dalla paura della morte  
prematura. Vi prego, donategli l'energia ispiratrice affinché  
possa ottenere la condizione dell'immortalità di un Vidhyadara.

*Pensa che Tara accetta con gioia questa richiesta.*

PREGHIERE DI LUNGA VITA PER Ghesce Ciampa Ghiatso

O Buddha Amitayus, dalla lunga vita, senza fine e immutabile,  
che sei al di là della morte;  
tu, che concedi i siddhi dell'immortalità,  
protettore degli dei e degli umani,  
ti prego estendi la vita e le attività illuminate della nostra santa  
guida spirituale.

Dotato di amorevole gentilezza e di grande compassione,  
hai realizzato la pratica dell'ascolto, riflessione e meditazione,  
hai rivelato completamente il significato, vasto e profondo,  
voluto da Buddha,  
tu sei insondabile come l'oceano di saggezza di Arya  
Nagarjuna.

Dall'inizio del tuo addestramento  
sei rinominato come amorevole (*Ciampa*).  
Amico spirituale, possessore di oceani (*Ghiatso*) di vasto  
apprendimento,  
Possia tu vivere a lungo, per guidare i migratori vasti come lo  
spazio.

La tua amorevole gentilezza ha la stessa natura di una grande  
montagna cristallina,  
formatasi dall'agitarsi di oceani di qualità supreme.  
Tu sei l'ornamento del capo che abbellisce tutti i saggi del  
mondo,  
Lama, possa tu vivere a lungo, nella natura delle sette qualità  
vajra.

Quando la dottrina di Sakyamuni Buddha tramonta sulle  
montagne occidentali,  
radiosa guida spirituale, tu detieni l'immacolata dottrina dei  
vittoriosi,  
che splende dalla vetta delle montagne orientali.



Possa tu essere vittorioso nella battaglia con il discordante  
Rahula.

Seguendo le istruzioni essenziali,  
il sentiero impeccabile indicato da te, amico spirituale,  
possiamo noi, tuoi discepoli, praticando dal profondo del nostro  
cuore,  
essere guidati gioiosamente e mai separati da te.

Possano tutte le direzioni venire pervase dalla preziosa dottrina  
del Conquistatore,  
possano i migratori vivere sempre nella gloria della pace e  
felicità,  
e considerare supremi i Tre Gioielli, come fa il nostro lama.  
Possa la terra intera venire trasformata in splendidi giardini dai  
detentori della dottrina di Buddha.

Tu che hai un potere senza ostacoli nel praticare questo metodo,  
in accordo agli stadi dei tre sentieri degli esseri,  
accompagnato dai tre protettori, come il corpo dalla sua ombra,  
ti prego di portare costantemente a termine i quattro tipi di  
attività illuminata.

**OFFERTA DELLA TORMA E RICHIESTA A PALDEN LHAMO**

JHO. Alle attività illuminate di tutti gli infiniti vittoriosi,  
A cui viene dato il nome: “Regina dei Guerrieri Armati”,  
Con fede univoca chiediamo:  
Vieni rapida, senza ostacoli, in questo luogo.

Nello spazio di fronte sorge un vento nero turbolento,  
Al cui centro appare la forma di una cannibale che tiene una  
mazza e un cranio pieno di sangue.  
Seduta su un mulo, il tuo corpo sacro distrugge tutte le  
negatività;

Fino a quando ci ricordiamo di te, permani continuamente.

L'intero spazio colmo di offerte esterne,  
Sostanze di offerta interiore dell'impegno, coprenti la terra,  
Nuvole di offerte create mentalmente che riempiono tutti i  
luoghi e i reami,  
Offriamo questo a te, Palden Lhamo, e al tuo seguito.

Abile, potente protettrice potente delle parole del glorioso  
Conquistatore,  
Noi, maestri yogi e discepoli, ti richiediamo univocamente:  
Rimani vicino e aiutaci a completare la pratica,  
Elimina le condizioni avverse, riunisci quelle favorevoli.

Noi offriamo un dolce rituale composto di carne, sangue, e così  
via,  
Insieme con i cinque nettari e i cinque semi,  
A te, gloriosa Regina dei Guerrieri Armati,  
rivolgiamo la preghiera: proteggi gli insegnamenti di Buddha.

Sebbene tu possieda i tre corpi spontaneamente ottenuti e la  
compassione completamente sviluppata,  
manifesti una forma irata per soggiogare gli esseri malevoli dei  
tre reami.  
A te, magnifica protettrice degli insegnamenti dei vittoriosi dei  
tre tempi  
Con grande devozione, prostriamo il nostro corpo, parola e  
mente.

Ti preghiamo, realizza gli obiettivi nostri e degli altri,  
In accordo con il Dharma, esattamente come desideriamo.  
Dacci la tua benedizione affinché la moltitudine di ostacoli,  
Come malattie, forze negative e interferenze, siano  
velocemente pacificate.

Essendoci impegnati in questo modo con un'intenzione superiore,  
Esattamente come Brahma e Indra proteggono questo mondo,  
Possa l'assemblea dei protettori come te, Regina dei Guerrieri Armati,  
Velocemente e continuamente assisterci.

#### DEDICHE

A causa di queste virtù,  
possa io diventare rapidamente un guru-buddha e  
guidare in questo stato ogni  
essere vivente senza alcuna eccezione.

Possa la mente preziosa dell'illuminazione  
non ancora sorta, sorgere e svilupparsi, e  
quella già sviluppata possa non diminuire mai  
ma accrescersi sempre più.

In questo paese circondato da montagne innevate,  
tu sei la sorgente di ogni beneficio e felicità.  
Potente Cenresig, Tenzin Ghiatso,  
ti prego di rimanere fino alla fine dell'esistenza ciclica.

*Questa sadhana è stata compilata e tradotta sulla base di "The offering prayer of the four mandalas to Cittamani Tara", che è una traduzione dal tibetano curata dal Ven. Lama Zopa Rinpoce, e di "Condensed Four mandala ritual of Cittamani Tara", che è una traduzione dal tibetano in inglese della stessa sadhana, curata da Martin Willson. Inoltre i versi estesi per le offerte sono stati tradotti dal ghejong Tubten Ciampa e Tubten Tsultrim, dal tibetano all'inglese, su specifica richiesta del Venerabile Ghesce Ciampa Ghiatso.*

*I meriti derivati da questo lavoro sono dedicati alla lunga vita del ven. Ghesce Ciampa Ghiatso, le cui qualità sono inesprimibili.*

*Tutti gli errori, siano essi di grammatica, di comprensione o nella fonetica, sono dovuti esclusivamente all'incapacità del traduttore dall'inglese che si scusa di tutto questo.*

*Tradotta e pubblicata dal ghejong Ciampa Pelghie (Fabrizio) all'ILTK nell'ottobre 1984 (I edizione) e nell'agosto 1987 (II edizione).*

*Revisione dell'italiano da parte di Patrizia Garberi e Cristiana Costa.  
Fonetica corretta da Joan Nicell.  
Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia, marzo 2001.*