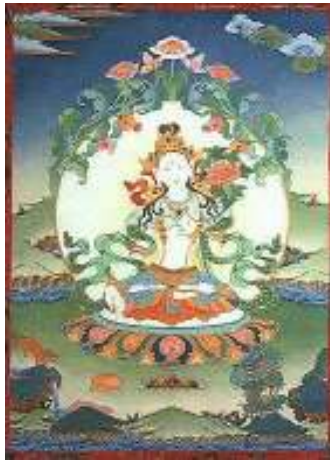


181. “Tara Bianca e il Tantra Tibetano”



Tara, il cui nome significa “**Stella**” e a cui si dà il significato di “Salvatrice”, “Liberatrice”, “Colei che fa giungere all’altra riva” (la radice sanscrita *tr* significa ‘fare’ - ‘attraversare’) è una delle principali divinità tantriche tibetane; Tara (*in tibetano Dolma*) è considerata la **madre di tutti i Buddha**, rappresenta l’energia femminile della Grande Madre misericordiosa ed è la consorte di **Avalokitesvara**, il Bodhisattva della **compassione**. Ci sono molte leggende su Tara, una di queste narra che Tara fosse figlia di un re molto devoto a Dio e che quando il re morì lasciò il suo regno alla figlia. A lei fu predetto che facendo molte preghiere si sarebbe realizzata in quella vita trasmutando la sua essenza in una forma maschile: poiché molti Buddha si erano già realizzati in corpo maschile e pochi in corpo di donna, ella **pregò per elevarsi come Buddha in aspetto femminile** e rimanervi anche dopo la suprema illuminazione, e così avvenne! Secondo un’altra leggenda **Avalokitesvara**, mosso a compassione dalla infinita sofferenza degli esseri, pianse fino a formare un lago dal quale uscì **uno splendido loto in boccio**: nel momento in cui i suoi petali si aprirono al centro del fiore si manifestò Tara.

Ci sono **21 manifestazioni** differenti di Tara (ved. www.peacenvironment.net/2geshe/21tarasi.html), ma le principali sono cinque: **Tara Bianca** (azione che pacifica - a cui era intestato il Centro di Medicina Olistica di Viareggio da cui è nato il Progetto Raphael), **Tara Verde** (protettrice da tutti i pericoli), **Tara Nera** (elimina gli ostacoli e le difficoltà), **Tara Gialla** (porta sviluppo ed incremento) e **Tara Rossa** (sviluppa il potere a beneficio di tutti). La rappresentazione iconografica di Tara ha dei precisi significati simbolici che aiutano a comprenderne l’essenza:

Tara siede di norma su di un **fiore di loto** (rinuncia alla sofferenza, mancanza di attaccamento al samsara, interesse alla purezza) e sopra un **disco lunare** (mente illuminata di bodhicitta, pensiero a beneficio di tutti), attorno a lei c’è un **disco solare** (vacuità dei fenomeni); presenta **una gamba allungata ed una raccolta** (unione di metodo e saggezza), la **mano destra è verso il devoto con il pollice sul palmo** (“Tu che hai il desiderio dell’illuminazione, vieni a me”), la **mano sinistra ha pollice e anulare che si toccano** (“Voi che avete fiducia in me non dovete aver timore, io vi assisto e in me sono il Buddha, il Dharma - la Legge, la Via, il Sangha o comunità monastica, che rappresenta il blocco delle azioni non virtuose”), tra pollice ed indice c’è un **fiore di unpalā** - loto (“Sollevati dal torpore dell’ignoranza”); Tara ha **due seni turgidi** (beatitudine non contaminata), il **volto è tondo** come la luna, sorride, ha **due occhi molto belli** (compassione) e presenta varie **ornamenti** quali **orecchini, collana, gioielli a mani e piedi** (sono le 6 perfezioni: GENEROSITA’, MORALITA’, PAZIENZA, GIOIA, CONCENTRAZIONE, SAGGEZZA).

OM TARE TUTTARE TURE SO HA

Tara Mantra secondo gli insegnamenti del Lama Gheshe Thubten Tenzin

OM → “Per favore concedici le benedizioni del tuo corpo, della tua parola e della tua mente”

A-U-M / O-M rappresentano corpo, parola e mente dei Buddha

TARE → “Aiutaci ad uscire dal ciclo delle morti e delle rinascite”

Tara è colei che è andata al di là del ciclo delle morti e delle rinascite (samsara), poiché all’interno di questo ciclo esiste la sofferenza, Ella è andata oltre la sofferenza. Esistono 6 tipi di esistenza nel samsara: il **primo** reame è quello infernale, il **secondo** è il regno della fame e della sete (spiriti famelici), il **terzo** è il regno animale (**TRE REAMI INFERIORI**); il **quarto** è il regno umano, il **quinto** è quello degli dei o esseri celestiali, il **sesto** quello dei semidei o titani (**TRE REAMI SUPERIORI**). Tutto questo rappresenta il Samsara, esistenza ciclica e condizionata dove esiste sofferenza.

TUTTARE → “Aiutaci a superare gli otto tipi di paura”

esistono otto tipi di paure interne ed otto tipi di paure esterne ad esse collegate: Tara è energia ispiratrice per superare tutte queste paure. Le otto paure interne sono: **ATTACCAMENTO, RABBIA, ORGOGLIO, DUBBIO, INVIDIA, ODIO, VISIONI DISTORTE, AVARIZIA.**

TURE → “Proteggici dalle sofferenze fisiche e mentali, in questa vita”

Sofferenze fisiche: 1. Sofferenza della sofferenza (dolore fisico ad es.) 2. Sofferenza del cambiamento 3. Sofferenza che tutto pervade (è nella natura stessa del corpo la sofferenza, un corpo privo di sofferenza è detto “*corpo non contaminato*”): ecco che essere attaccati al corpo = essere attaccati alla sofferenza.

Sofferenze mentali: 1. Sofferenza di incontrare ciò che non si vuole 2. Sofferenza di separarsi da ciò che si vuole 3. Sofferenza di non ottenere ciò che si vuole.

SO HA → “Concedici tutto questo, sin da subito!”

Il mantra andrebbe ripetuto varie volte al giorno: invocando la divinità tutelare noi la avviciniamo. Tara ha completamente superato l’ignoranza e guarda agli esseri con amore, capisce immediatamente ogni invocazione grazie alla sua chiarezza e chiarezza.

Buddhismo tantrico: denominato anche **Tantrayana** (Veicolo del Tantra) o **Vajrayana** (Veicolo di Diamante), rappresenta la **via esoterica del Buddhismo** per giungere all’illuminazione. Diffuso soprattutto in Tibet e nelle regioni himalayane in generale (ma anche in Manciuria, Mongolia, Cina, Giappone, ecc...), prevede uno stretto legame tra maestro e discepolo e conferisce particolare importanza ai **mantra** (ripetizioni di formule sacre rituali), alla meditazione con i **mandala** (diagrammi circolari che rappresentano micro e macrocosmo) e ai **muḍra** (posizioni rituali delle mani). Il termine tantra (lett. “*trama ed ordito*”) fa riferimento ai testi indiani tradizionali che ne compongono la base dottrinale, in questa Via di realizzazione si è soliti meditare immedesimandoci con la divinità che si vuole venerare (**Tara** è una delle divinità più venerate).

Il Buddhismo tantrico tibetano a volte è definito “**Lamaismo**” (in Tibet “*bla-ma*” = maestro); l’ordine più noto in Occidente è il **bKa’-brgyud-pa** istituito dall’asceta **Marpa** (un suo famoso discepolo è **Milarepa**), altri ordini sono i “Berretti Rossi” (Sa-skya-pa) e i “Berretti Gialli” (dGe-lugs-pa), quest’ultimi in particolare col tempo diventati maggioritari e a cui vertici gerarchici risiedono il **Dalai Lama** - reincarnazione di Avalokitesvara e il **Panchen Lama** - reincarnazione del Buddha **Amithaba**. In merito al tema delle quattro direzioni (che è centrale negli insegnamenti del Progetto Raphael) esiste per i buddisti tibetani un guardiano per ogni direzione spaziale (in sanscrito: **Lokapala** - in tibetano: **Gyalchen deshi**):

1) Vishravana (tib. *Nam Those*) di colore **giallo** (la vegetazione che muore), guardiano del **nord** e della frontiera tra manifesto e non manifesto, è il protettore degli yak; **2) Dhritarashastra** (tib. *Yul Khorsung*) di colore **bianco** (la chiara luce dell’alba), guardiano dell’est e della frontiera fra la nascita e la morte, è il re dei musici celesti; **3) Virudhaka** (tib. *Phak Hyapo*) di colore **verde** (lussuria e vitalità), guardiano del sud e della frontiera fra l’immortalità e l’esistenza condizionata dal passare del tempo, è il sovrano degli spiriti maligni; **4) Virupaksha** (tib. *Mig Midog*) di colore **rosso**, è il re dei Naga e guardiano dell’ovest e della frontiera fra essere e non-essere.