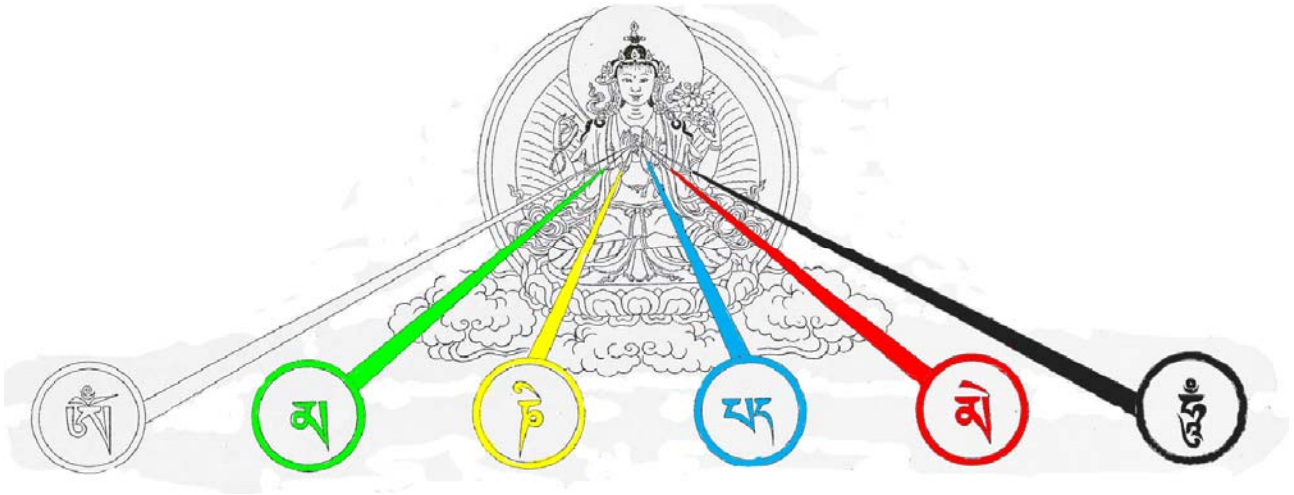


OM MANI PADME HUM



Questo è il mantra di Avalokiteshvara, il mantra più recitato e conosciuto anche dai non buddhisti. Può essere recitato per lunghi periodi di tempo, sgranando il mala, il rosario buddhista, durante la vita comune o la meditazione.

Om Mani Padme Hum viene recitato per ottenere la liberazione, quindi la pace e la libertà dalle sofferenze, e si dice che sia così potente che anche un animale sentendolo otterrà una rinascita umana e quindi la possibilità di conoscere il dharma e raggiungere l'illuminazione. Il mantra non ha un significato letterale come frase compiuta, bensì hanno significato le sei sillabe che lo compongono.

Om è composta da tre lettere: A, U e M. Queste simboleggiano il corpo, la parola e la mente impuri del praticante all'inizio del suo sentiero verso la liberazione. Alla fine del sentiero, simboleggiano il corpo, la parola e la mente puri di un Buddha.

Quindi, al tempo stesso, Om indica la possibilità che vi sia una trasformazione dall'impurità alla purezza: il sentiero della liberazione.

Mani, due sillabe, significa "gioiello", simboleggia la bodhicitta, cioè l'intenzione altruista di raggiungere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Padme, due sillabe, significa "loto", simboleggia la saggezza, la conoscenza. La comprensione dell'impermanenza, della vacuità, dell'interdipendenza, la conoscenza che recide ogni illusione e offuscamento. Mani Padme è anche l'epiteto di Avalokitesvara.

Hum chiude il mantra nella perfezione, come pure anche molti mantra, e significa "concedi" la mente onnisciente e le realizzazioni, e simboleggia l'indivisibilità di metodo e conoscenza, di compassione e saggezza.

Le sei sillabe del mantra significano che con la pratica di un sentiero che sia l'unione di metodo e saggezza è possibile trasformare corpo, parola e mente impuri nel corpo, nella parola e nella mente puri di un Buddha. La Buddhità, la natura del Buddha, è all'interno di ciascuno di noi così come è all'interno del mantra Om Mani Padme Hum.

La frase intera ha anche il significato di : *" O gioiello sul fior di loto, concedimi tutte le realizzazioni"* oppure *" Concedimi l'ispirazione per ottenere l'unione di metodo e saggezza"*.

Il mantra può assumere altri significati in contesti diversi. Ad esempio, recitato durante il bardo, cioè durante la fase successiva alla morte e precedente alla reincarnazione, è lo strumento per evitare di ricadere nel ciclo di rinascite del samsara: "Om" chiude la porta della rinascita fra gli dei, "Ma" quella fra le Asura, divinità gelose, "ni" quella fra gli uomini, "Pad" quella fra gli animali, "me" quello fra i preta, spiriti insaziabili, e "Hum" quella negli inferi.

L'insegnamento spiega che ciascuna delle sei sillabe del Mantra - OM MA NI PAD ME HUM - ha un effetto specifico e potente nel determinare la trasformazione dei vari livelli del nostro essere. Le sei sillabe purificano completamente le sei emozioni negative che sono manifestazioni dell'ignoranza e che inducono a comportamenti negativi nei confronti del nostro corpo, in modo orale e mentale, creando così il Samsara (ciclo delle rinascite) e la nostra sofferenza. Orgoglio, gelosia, desiderio, ignoranza, cupidigia e rabbia sono trasformati con il Mantra nella loro vera natura; la saggezza delle sei famiglie di Buddha si manifesta nella mente illuminata. Così quando recitiamo l' OM MA NI PAD ME HUM le sei emozioni negative che sono la causa dei sei regni del Samsara, sono purificate. Le sei sillabe impediscono la rinascita in ognuno dei sei regni e attenuano la sofferenza inerente ad ogni regno. Allo stesso tempo recitando l' OM MANI PADME HUM si purificano completamente i complessi dell'ego e si perfezionano i sei generi di azioni trascendentali del cuore e della mente illuminata: generosità, armonia, comportamento, resistenza, entusiasmo, concentrazione/comprendimento. OM MANI PADME HUM è detto anche "enorme protezione dagli influssi negativi e dalle varie forme di malattia". In tibetano è pronunciato OM MA NI PAD ME HUNG. Comprende la compassione e la benedizione di tutti i Buddha e Bodhisattva ed invoca particolarmente la benedizione di Avaloketeshvara, il Buddha della Compassione. Avaloketeshvara è una manifestazione del Buddha nel Sambhogakaya ed il suo Mantra è considerato l'essenza del Buddha della Compassione per tutti gli esseri. Se Padmasambhava è il Maestro più importante per i tibetani è anche vero che Avaloketeshvara è il loro Buddha più importante ed è la divinità protettrice del Karma del Tibet. C'è un detto famoso: il Buddha della Compassione è talmente presente nella mentalità tibetana che ogni bambino in grado di pronunciare la parola "mamma" può anche recitare l' OM MANI PADME HUNG.

Anche la sola recitazione saltuaria del mantra può aiutarci ad essere più tranquilli e di cuore aperto, perchè Avalokitesvara e il suo mantra sono la manifestazione della compassione. Le persone anziane in Tibet erano solite recitare questo mantra alla fine della loro giornata e di solito si proponevano di recitarlo sei miliardi di volte prima di morire. Quando arrivavano al miliardo di mantra, ad alcune persone spuntavano nuovi denti che chiamavano appunto i denti del miliardo. IL

potere dei mantra non è tangibile, è come l'elettricità: possiamo osservarne la realtà solo nei suoi effetti.

Il mantra scritto più volte su strisce di carta è introdotto nelle cavità di "ruote", o mulini di preghiera (Manichorkor), che sono girati a mano o dall'acqua. Le ruote di preghiera sono usate dai tibetani per purificare se stessi, ed il mondo, dal karma negativo accumulato, in base alla convinzione che il mettere in movimento il mantra scritto produce gli stessi benefici effetti del pronunciarlo.

Si racconta che molti anni fa mille principi fecero voto di diventare Buddha. Uno solo riuscì a raggiungere l'illuminazione e divenne il Buddha che noi conosciamo come Gautama Siddharta. Avaloketeshvara tuttavia fece voto di non entrare nel Nirvana fino a quando tutti gli altri principi non fossero diventati loro stessi dei Buddha. Nella sua infinita compassione fece anche voto di liberare tutti gli altri esseri senzienti dalla sofferenza dei vari regni del Samsara. Prima di ciò il Buddha pregò: "Possa aiutare tutti gli esseri ma se mi dovessi stancare di questo enorme lavoro il mio corpo dovrà essere frantumato in mille pezzi".

In primo luogo si dice sia disceso nel regno dell'inferno risalendo gradualmente attraverso il mondo dei fantasmi affamati e più in alto sino al regno degli Dei. Da quel punto gli capitò di guardare in basso e vide stupefatto che, anche se aveva salvato innumerevoli esseri dall'inferno ancora una maggior numero vi si stava riversando. Fu un immenso dolore e per un momento perse la fede nel suo nobile voto ed il suo corpo esplose in mille pezzi. Nella sua disperazione chiamò in aiuto tutti i Buddha. L'aiuto si manifestò e venne da ogni parte dell'universo, come dice un testo, sotto forma di leggera tormenta di fiocchi di neve. Con il loro immenso potere i Buddha lo ricomposero nella sua completezza e da allora Avalokiteshvara ebbe undici teste e mille braccia e sul palmo di ogni mano vi era un occhio a significare quell'insieme di saggezza e nobiltà che contraddistinguono la vera compassione. In questa forma era ancora più splendente e più forte per poter aiutare tutti gli esseri. La sua compassione si sviluppò ancora più intensamente ripetendo questo voto davanti ai Buddha: " Non potrò uscire dal Samsara sino a quando tutti gli esseri senzienti non avranno raggiunto l'illuminazione". Si dice che per il dispiacere ed il dolore del Samsara dai suoi occhi sgorgarono due lacrime, con la benedizione dei Buddha si trasformarono in due Tara. Una Tara nella forma verde che rappresenta la forza attiva della compassione e l'altra Tara nella forma bianca che rappresenta l'aspetto materno della compassione. Tara significa "Colei che libera - Colei che ci accompagna attraverso l'oceano del Samsara".

Nel Mahayana Sutra vi è scritto che Avaloketeshvara ha donato il suo Mantra al Buddha e Buddha, a sua volta, gli ha assegnato il suo speciale e nobile incarico di aiutare tutti gli esseri dell'universo a raggiungere l'illuminazione. In quel momento su di loro discesero fiori, la terra tremò e nell'aria echeggiò il Mantra "OM MANI PADME HUM".

(Da <http://www.ticino-tibet.ch/articoli/OM.htm>)