



Vajrayana.it

"Gocce di  
Saggezza"

## Zhitro

**Le Cento Divinità Pacifiche e Irate, l'essenza del cuore ovvero la  
pura essenza radiante**

*tratto da*

un'insegnamento di A\_zom Rinpoche

*Osel Thegchog Ling – San Francisco (USA)*

*Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk*

# Zhitro

## Le Cento Divinità Pacifiche e Irate, l'essenza del cuore ovvero la pura essenza radiante



La principale pratica della divinità di meditazione dell'Osel Thegchog Ling<sup>1</sup> è la sadhana di ZhiTro - le Cento Divinità Pacifiche e Irate del Bardo. Questa sadhana è sorta nella mente di Rinpoche come un terma.

Si dice che il solo ascoltare la lettura ad alta voce di questa sadhana pianta i semi della liberazione, per non parlare poi di praticarla realmente.

Zhitro è la pratica principale della Scuola Nyingma del Buddhismo Tibetano. Centinaia di migliaia di praticanti hanno ottenuto il corpo d'arcobaleno, principalmente attraverso questa pratica della rete magica (Guhyagarbha Tantra).

Le divinità pacifiche e irate sono indicative di un'espressione dinamica sia della vacuità che della compassione. In relazione alla vacuità, le pacifiche; in relazione alla compassione, le irate.

Se sei curioso di sapere quali siano le espressioni, le manifestazioni della vacuità e della compassione, bene: sono loro.

I maggiori germi dell'esistenza ciclica sono il desiderio e la rabbia, e il nostro lavoro è quello di sopraffarli attraverso la meditazione. **Questa è la reale essenza della pratica delle Cento Divinità; andare al di là di attaccamento e avversione.**

L'aspetto irato è esclusivamente una manifestazione della compassione, esso non è il furore dell'ira. Non c'è sofferenza in tutto il loro furore, il loro aspetto straordinariamente irato serve a recidere la radice dell'ira, essi non sono irati.

Per quale ragione questo è necessario? Perché le persone irate vanno educate, addestrate. Quelle deità irate si manifestano con lo scopo di vincere la rabbia e indirizzano le loro attività compassionevoli verso coloro che sono prevalentemente influenzati dalla rabbia. Essi necessitano di questa dura manifestazione poiché, affinché si possa domare la persona, è necessaria un certo tipo di durezza. Quando questo genere di persona è domata dalla divinità irata sarà capace di portare la rabbia sulla via dell'illuminazione, e così saranno superate le limitazioni dell'esistenza ciclica, recidendo la reale radice della rabbia e utilizzando l'energia stessa della rabbia quale attività di un Buddha. Esse sono al di là di ogni limite.

Se non ci si è prima di tutto definitivamente liberati dal nemico dell'aggrapparsi internamente all'ego, allora non si sarà capaci di aiutare altri esseri senzienti per mezzo della propria compassione. Quindi, innanzitutto, attraverso l'attività irata abbiamo bisogno di andare al di là dell' **attaccamento all'ego**, che è il nostro principale nemico, **l'assassino gentile della liberazione**. Dopo di che, l'essere in risonanza con gli altri, sarà efficace.

<sup>1</sup> Vibrante gruppo di praticanti di Dharma di San Francisco (USA) sotto la guida di A\_zom Rinpoche.

Quindi, poiché con la Buddhità si raggiungono i tre corpi del Buddha, questo è lo Zhitro dei tre corpi del Buddha. Per questo motivo lo Zhitro è molto raro. E' un'istruzione di una tale potenza che il semplice udirla libera il proprio flusso mentale, il seme della liberazione è piantato. Per tale motivo esso è conosciuto come l'essenza del cuore, vale a dire la pura essenza radiante.

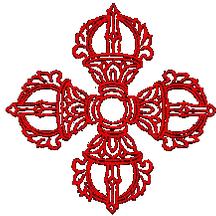
Ciò che si realizza altro non sono che i tre Kaya e ciò in cui ci si esercita non sono nient'altro che i tre Kaya.

Quello che è qui rivelato è il livello supremo della completa realizzazione. Tutti i punti chiave dei tantra del Mahayoga, Anuyoga e Atiyoga sono qui compiuti.

Non esiste pratica più eccellente di Zhitro, poiché essa sintetizza questi punti chiave ed è semplice da praticare. Per questo motivo e per le benedizioni coinvolte rappresenta l'essenza vitale del Lama, Yidam e Dakini.

Un insegnamento più grande di questo non fu insegnato dal Buddha né rivelato da Guru Rinpoche. La vera manifestazione della luminosità dello spazio e del gioco di quella manifestazione di luminosità - non costruita dall'intelletto - è il suo autentico significato, diversamente da altre sadhane che coinvolgono la mente nel dare attributi ed etichette.

*Basato su un Insegnamento di A\_zom Rinpoche*



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.  
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.  
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.  
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi  
dalla confusione e dalla sofferenza”  
*(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)*