

BREVE STORIA DEL SANGHÁTA SUTRA

Il Sanghāta Sutra giunge sino a noi tramite una lunga catena di eventi interdipendenti – catena che stava per essere interrotta. Per molti secoli il Sanghāta Sutra è stato intensamente recitato, trascritto, tradotto e apprezzato sia in India sia in tutta l'Asia centrale. Sembra, tuttavia, che tale intensa operosità sia cessata all'incirca nel X sec. d.C. allorché il Sanghāta venne trascurato.

Il Sanghāta fu dapprima messo per iscritto in lingua sanscrita. Come per tutti gli altri sutra buddhisti, si presume si sia diffuso oralmente per un periodo di tempo abbastanza lungo prima che fosse trasferito su carta – o, nel caso del Sanghāta, su foglie di palma e corteccia di betulla, mezzo tramite il quale la maggior parte dei manoscritti veniva redatta in India.

Dopo essersi diffuso in sanscrito per un certo lasso di tempo, il Sanghāta fu tradotto, poi, nei principali idiomi delle comunità buddhiste del nord, nord-ovest e nord-est dell'India: cotanese, cinese, soghdian e tibetano. Questo lavoro di traduzione si svolse nell'arco di tempo che va dal V al X sec.d.C. Non ci sono pervenuti commentari del Sanghāta, ma il pandita indiano Abhāyāragupta lo cita per nome e fa riferimento al Sutra nel suo commentario all'Abhisamayālamkāra nel XII secolo.

La ricerca storica e l'esistenza di un gran numero di manoscritti stanno a indicare che il Sanghāta fu un testo particolarmente importante per le comunità buddhiste del nord-ovest dell'India e dell'Asia centrale almeno fino all'VIII sec. d.C.

Non è chiaro perché e quando il Sanghāta cadde nell'anonimato. All'inizio del secondo millennio l'originale sanscrito si estinse totalmente. Furono preservate le traduzioni dei canoni tibetani e cinesi; frammenti di traduzioni sopravvissero anche in molte lingue asiatiche. Per molti secoli il Sanghāta occupò un posto silenzioso all'interno di queste collezioni canoniche, venne conservato in forma concreta ma non fu più letto o recitato: fu trascurato.

La prima fase della catena degli eventi, che riportò il Sanghāta ad una effettiva ricomparsa, fu attorno al 1930 nei territori all'estremo nord del Pakistan. Gli abitanti di un luogo arido e montuoso chiamato Gilgit, scoprirono per caso una stupa interrata che conteneva una raccolta di manoscritti sanscriti impressi su fragili rotoli sbriciolati di corteccia di betulla. Da principio gli abitanti del luogo lasciarono lo stupa intatto, riconoscendone la sacralità.

Tuttavia gli amministratori britannici delle colonie della zona notarono che alcuni manoscritti molto antichi venivano venduti nei mercati locali; ne esaminarono con attenzione la provenienza e commissionarono degli scavi archeologici nell'area dello stupa. Lo scavo portò alla luce un cumulo di testi sacri buddhisti in lingua sanscrita che scosse l'ambiente degli studiosi buddhisti. Nella raccolta d'inestimabile valore erano incluse le versioni sanscrite di molti dei più conosciuti testi sacri del buddhismo mahayana – il Sutra del Diamante, il Sutra del Cuore della perfezione della saggezza e il Sutra del Loto.

Ma, tra gli innumerevoli testi conservati nello stupa, gli archeologi trovarono molte copie del Sanghāta Sutra e in numero maggiore rispetto a qualsiasi altro testo. Le datazioni di tali manoscritti rivelano che il Sanghāta ha occupato una posizione fondamentale nei cuori e nelle pratiche buddhiste nel corso di molti secoli.

Dopo la scoperta dei manoscritti, gli studiosi occidentali cominciarono ad esaminare la versione sanscrita che era stata smarrita in passato. Il tedesco Oskar von Hinüber redasse una edizione critica di quei manoscritti e, sulla base di questa, venne pubblicata in seguito una edizione del Sanghāta Sutra da parte di Giotto Canevascini, specialista europeo in analisi linguistica di testi buddhisti. In seguito negli anni '90, quando gli studiosi americani Karren Derris e Ed Murphy erano studenti laureati a Harvard, Murphy donò una copia del testo al professore Charles Hallisey. Il professor Hallisey, a sua volta, lo assegnò ad un corso frequentato da una monaca buddhista americana di nome Damchö, la quale ha curato la traduzione che ora si trova nelle vostre mani.

Nell'estate del 2002, quella monaca fu abbastanza fortunata da poter offrire una copia del testo a Lama Zopa Rinpoce. Non appena Rinpoce lesse il testo, s'impegnò a trascrivere manualmente in oro l'intero Sanghāta Sutra e prese la decisione di collocare il manoscritto nella statua di Buddha Maitreya (152 metri di altezza), che verrà costruita in India. Rinpoce decise anche che il Sanghāta dovesse essere tradotto in molte lingue. Da quel giorno, con l'esortazione di Rinpoce, il Sanghāta Sutra è stato effettivamente tradotto in inglese, francese, spagnolo, italiano, vietnamita e giapponese.

Rinpoce ha cercato e trovato la trasmissione orale del testo, ricevendola da Kirti Tsenshab Rinpoce nell'agosto del 2003. Da allora Lama Zopa Rinpoce ha dato la trasmissione a studenti di tutto il mondo. Ha commissionato le traduzioni del testo, ha sponsorizzato centinaia di copie, assegnato la recitazione del Sanghāta sutra come pratica settimanale e richiesto migliaia di recitazioni per differenti motivazioni – compreso l'anniversario dell'11 settembre e le vittime dello tsunami nel 2004. Proprio per l'amorevole cura per i suoi studenti e per gli esseri senzienti, Rinpoce ha fatto in modo che il Sanghāta Sutra avesse nuovamente una posizione importante nella vita di molti praticanti buddhisti.

La storia del Sanghāta nasce dalla vastità della compassione di Buddha per noi tutti esseri senzienti, ai quali, per primi, venne dato come insegnamento sulla terra.

Poi, grazie all'impegno scrupoloso e all'amorevole cura di generazioni di praticanti, recitatori, amanuensi e traduttori, la presenza del Sanghāta è stata preservata per tutti i secoli che ci hanno separati dal primo istante della sua enunciazione. Per un lungo periodo giacque inattivo nei canoni, unicamente in forma concreta, sino a che l'interesse degli studiosi accademici non fu catturato dal suo contenuto. In tempi più recenti la sollecitudine di Lama Zopa Rinpoce ha riportato questo splendido testo alla sua luminosità e nel cuore di molti praticanti.

Nota:

Informazione attendibile è che la prima traduzione fu dal sanscrito al cotanese all'incirca nella prima metà del V sec. Il Sanghāta sutra fu tradotto due volte in cinese: la prima dal principe indiano Upashūnya nel VI sec. e, in seguito, alla fine del X sec. dall'indiano Danapāla, traduttore prolifico che lavorò in Cina. Il Sanghāta fu tradotto in tibetano nel IX sec.

GUIDA ALLA RECITAZIONE DEL SANGHĀTA SUTRA

Quando recitiamo questo testo, offriamo il nostro corpo affinché il *Sanghāta Sutra* possa manifestarsi al mondo nel suo aspetto più completo: come suono manifesto, come espressione verbale e come contenuto della mente.

La recitazione del *Sanghāta Sutra* può essere considerata un'offerta al Buddha e al *Sanghāta* medesimo, una forma di purificazione e un metodo per incanalare tutti i benefici del sutra su di noi e su coloro che potrebbero essere nelle vicinanze. Il *Sanghāta Sutra* può essere recitato in qualsiasi momento e in qualunque luogo ma, seguendo alcune indicazioni fondamentali, l'azione sarà più gradevole e di maggior beneficio.

ALCUNE INDICAZIONI BASILARI

Il *Sanghāta Sutra* può essere recitato in ogni lingua. (E' attualmente disponibile in 11 lingue, altre traduzioni sono in corso.)

Non ci sono prerequisiti indispensabili per la recitazione. Non sono richieste iniziazioni, trasmissioni, insegnamenti o permessi. Chiunque può recitarlo in qualsiasi momento.

Si recita a voce alta. L'idea del recitare è riprodurre il sutra con corpo, parola e mente. Per questo motivo, la recitazione richiede l'uso delle corde vocali anche se recitato in privato. Infatti è

particolarmente importante che il suono sia udibile dagli animali domestici o da altri animali nelle immediate vicinanze. Il sutra stesso descrive i vasti benefici che ne derivano per chi lo ode, anche senza comprenderlo. Lama Zopa Rinpoce spiega: “ Se non leggete il sutra ad alta voce, allora, state ingannando voi stessi, perdendo l’opportunità di creare il merito della parola.”

E’ bene avere le mani giunte in segno di prostrazione durante la recitazione come se foste alla presenza di Buddha, rivolgendovi a Lui direttamente. E’ di particolare beneficio fare questo nei punti in cui il *Sanghāta* descrive i benefici del tenere le mani giunte in forma reverenziale al *Sanghāta*.

La maggior parte delle persone considera più efficace recitare tutto il sutra in una sola volta piuttosto che eseguire recitazioni parziali o suddividere la recitazione in svariate sessioni. Comunque, poiché si ottengono benefici smisurati nel recitare anche un solo verso del *Sanghāta*, quando non è possibile fare recitazioni complete, è, tuttavia, estremamente benefico recitare tante pagine quanto è possibile ogni volta.

Molta gente, che ha recitato con altri, sostiene che sia molto più potente della recitazione individuale. Ovviamente il merito generato dalle attività di gruppo supera di molto il merito creato individualmente. Quando ci uniamo agli altri con azioni positive, tutti noi partecipiamo a un più cospicuo “fondo comune” di merito incrementato dall’azione di gruppo. Così la recitazione con amici (o estranei o ‘nemici’) è molto consigliata.

ISTRUZIONI PER RECITARE (O LEGGERE)

Quando si recitano i sutra, ci sono metodi specifici per generare la motivazione ma esistono anche procedure generali per motivare ogni pratica virtuosa. In primo luogo, in generale: prima di iniziare la recitazione, sedetevi tranquillamente, calmate la mente e lasciate, poi, che il vostro cuore si colmi di amore e compassione verso tutti gli altri esseri senzienti. Con il desiderio di offrire loro tutto ciò che dona pace e felicità duratura e di eliminare tutte le loro sofferenze, generate la determinazione di dedicare la recitazione all’incremento delle vostre qualità interiori per poter assolvere a tutto ciò.

Si consigliano, anche, queste tre meditazioni ogni volta che recitate insegnamenti di Buddha di tradizione mahayana:

Pensate di recitare il *Sanghāta* a tutti gli esseri che si trovano nel vostro stesso luogo e, anche, a tutti gli esseri nei sei reami. Tutti noi, infatti, siamo sempre circondati da altri; in tal modo, possiamo estendere la meditazione a tutti coloro che sono nelle zone limitrofe, nazioni, continenti. Visualizzate di recitare a loro direttamente, per il loro beneficio.

Pensate di ricevere le parole direttamente da Buddha. Usate l’immaginazione per generare la forte sensazione che sia Buddha stesso a trasmettervi l’insegnamento del sutra in modo diretto.

Pensate che quando udite ciascuna parola recitata, il significato si realizza nella vostra mente e voi raggiungete la perfetta comprensione.

Iniziate con queste visualizzazioni e durante la recitazione, di tanto in tanto e in silenzio, potete ripeterle.

Colophon:

Questa guida alla recitazione è stata presa da www.sanghatasutra.net. La pubblicazione è stata autorizzata. Consultare la parte che segue per una versione più estesa di questa pratica di Lama Zopa Rinpoce.

PRATICA ESTESA PER RECITARE O LEGGERE IL SANGHĀTA

Lama Zopa Rinpoce ha indicato la seguente pratica estesa che si può eseguire sia per la recitazione sia per la lettura del sacro Arya Sanghāta Sutra.

PRIMA DELLA RECITAZIONE O DELLA LETTURA

Rifugio e bodhicitta

Fino all'illuminazione prendo rifugio
nel Buddha, nel Dharme e nell'Assemblea suprema.
Per la mia pratica della generosità e delle altre perfezioni,
possa io diventare un buddha per beneficiare tutti gli esseri senzienti (x3)

Preghiera in sette rami

Rispettosamente mi prostro con il corpo, la parola e la mente;
offro nuvole di ogni tipo di offerta, reali e immaginate;
confesso tutte le negatività accumulate da un tempo senza inizio
e gioisco dei meriti di tutti gli esseri ordinari e supremi.
Ti prego, rimani fino alla fine dell'esistenza ciclica
a girare la ruota del Dharma per tutti gli esseri viventi.
Dedico i miei e gli altrui meriti alla suprema illuminazione.

Preghiera breve dell'offerta del mandala

Questo terreno asperso con profumo e cosparso di fiori,
ornato dal monte Meru, dai quattro continenti, dal sole e dalla luna:
immagino ciò come un campo di buddha e lo offro.
Possano tutti gli esseri viventi godere di questa terra pura.

Richiesta speciale per i tre grandi scopi

Mi prostro e prendo rifugio nel guru e nei Tre Gioielli preziosi: vi prego di benedire la mia mente. Vi richiedo di pacificare immediatamente tutte le concezioni erronee, dallo scorretto relazionarsi al guru fino alla sottile concezione dualistica delle visioni bianca, rossa e scura, che esistono nella mia mente e nelle menti di tutti gli esseri senzienti, mie madri.

Vi richiedo di generare immediatamente tutte le perfette realizzazioni, dalla corretta relazione con il guru fino all'illuminazione, nella mia mente e nelle menti di tutti gli esseri senzienti, mie madri.

Vi richiedo di pacificare tutti gli ostacoli esterni e interni per realizzare l'intero sentiero graduale verso l'illuminazione nella mia mente e nelle menti di tutti gli esseri senzienti, mie madri. (x3)

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Recitare, poi, il mantra che moltiplica di un milione di volte i meriti della recitazione del sutra:

OM DHARE DHARE BENDHARE SVAHA (x 7)

DURANTE LA RECITAZIONE O LETTURA DEL SUTRA:

Durante la lettura dei sutra, ci sono due metodi di visualizzazione e entrambi possono essere eseguiti nello stesso momento:

Visualizzate che sia il Buddha a darvi direttamente l'insegnamento quando leggete i sutra e attualizzate/realizzate nel vostro cuore quando lo recitate.

Durante la recitazione o la lettura ad alta voce, visualizzate di essere voi a dare insegnamenti agli esseri senzienti. Dato che cani, gatti, uccelli, spiriti e altri esseri possono udirvi, potete, inoltre, invitare all'ascolto gli esseri superiori e i deva. Il sutra è la medicina per le illusioni mentali, da cui provengono tutte le sofferenze.

Durante la lettura, visualizzate di essere voi a dare insegnamenti agli esseri dei sei reami, concedendo loro l'opportunità di realizzare il sentiero e di essere liberati dalle illusioni, contaminazioni, karma e sofferenza.

Al termine della recitazione o della lettura, visualizzate che voi e tutti gli esseri – esseri infernali, animali ecc. – siete purificati da una quantità illimitata di raggi di luce dorata proveniente da una quantità illimitata di bodhisattva.

Sulla base di ciò, visualizzate con chiarezza che voi e tutti gli esseri che hanno ricevuto gli insegnamenti, state realizzando la beatitudine straordinaria e la vacuità.

Al termine:

Quando la lettura del sutra è terminata, visualizzate che tutti gli esseri senzienti ai quali avete recitato il sutra, vengono liberati dalle cause della sofferenza. Le cause delle illusioni vengono purificate e tutti loro raggiungono l'illuminazione.

Dedicate i meriti e, quindi, rigioite!

Recitare i sutra per questi vasti benefici, eseguendo meditazioni estese, fu il metodo praticato dal bodhisattva Samantabhadra.

Colophon:

Queste istruzioni sono di Lama Zopa Rinpoce, come spiegate al venerabile Thubten Wongmo nel Febbraio del 2005.