

COME SCRIVERE I MANTRA IN TIBETANO

Parte prima

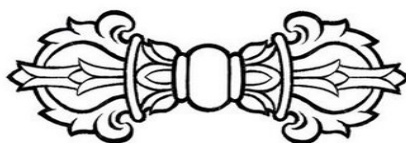


a cura di www.liber-rebil.it

2012

INDICE della parte prima

PERCHÈ SCRIVERE I MANTRA IN LINGUA TIBETANA?	2
LA LINGUA TIBETANA	4
LE SILLABE DELLA LINGUA TIBETANA	7
COME SI SCRIVONO LE VOCALI IN TIBETANO	10
COME SI SCRIVE <i>OM MANI PADME (PEME) HŪM</i>	12
LA SILLABA <i>OM</i>	13
ESERCIZI 1	16
COME SI SCRIVE <i>MANI</i>	19
COME SI SCRIVE <i>PAD.ME</i>	20
COME SI SCRIVE <i>HŪM</i>	22
ESERCIZI 2	26
LA SILLABA <i>HRĪ</i>	27
LE SILLABE <i>OM ĀH HŪM</i>	30
LA SILLABA <i>Ā</i>	31
ESERCIZI 3	32



***Che questo piccolo lavoro possa essere di aiuto agli esseri e
li sostenga nel percorrere la Via del Dharma***

PERCHÈ SCRIVERE I MANTRA IN LINGUA TIBETANA?

Spesso chi ha iniziato da poco tempo a frequentare un centro di Dharma di tradizione Vajrayana è incuriosito dalle scritte, con segni molto particolari e sconosciuti, che trova nei testi, nelle immagini, in alcuni oggetti tibetani.

Se si vuole imparare la lingua tibetana occorre, ovviamente, frequentare per anni una scuola di lingua. Bisogna inoltre distinguere se si vuol imparare il tibetano correntemente parlato oggi, oppure la lingua usata nei testi buddisti, perchè ci sono differenze significative.

In attesa di studiare o approfondire la lingua, è possibile **iniziare a imparare alcune semplici nozioni di base, senza alcuna pretesa di entrare nel dettaglio del tibetano, ma che permettano di riconoscere alcuni segni e, successivamente, di scriverli.**

Allora si può cominciare in modo molto pratico: imparando a scrivere alcuni *Mantra*. Ricordiamo però che **la trasmissione orale dei mantra deve essere data da un maestro qualificato**, affinché la recitazione e/o le pratiche siano efficaci e correttamente comprese.

I *Mantra* sono frasi, parole o sillabe che hanno una speciale energia e, in talune pratiche, devono anche essere visualizzati come scritti in tibetano.

Meditare e praticare un mantra visualizzando il suono scritto con l'alfabeto latino non dà i risultati che nei secoli i lama e i

praticanti hanno perfezionato. La **scrittura della lingua tibetana è stata creata appositamente per sostenere la meditazione**, quindi la complessità di significati e di sacralità della scrittura fa sì che **le singole sillabe, anche ogni loro tratto, abbiano un significato intrinseco, una precisa relazione con la mente e un grande potere di muovere l'energia.**

Inoltre l'atto stesso di **scrivere è una forma di meditazione**, forse più nota e coltivata nelle lingue cinese e giapponese, ma anche per quella tibetana il tipo di pratica è il medesimo.



© Jurek Schreiner 2010

LA LINGUA TIBETANA

La lingua tibetana cominciò ad essere scritta intorno al 650-700 d.C. su richiesta del re Srong-btsan sgam-po (pronuncia *Songtsen Gampo*) che commissionò a un *pandit* (in sanscrito significa: erudito, studioso, insegnante) la creazione di una forma di scrittura che unificasse il paese e che avesse la caratteristica di essere spirituale, cioè che supportasse la pratica buddista.

Il *pandit* si chiamava Thön-mi Sambhota (Thon-mi il "buon tibetano") e, oltre a conoscere bene le lingue dell'India, era anche uno yogi, un praticante buddista di alto livello. Egli, per rappresentare i suoni della lingua del Tibet, prese come modello di riferimento il sanscrito, inventò un nuovo alfabeto e compose la prima grammatica della lingua tibetana. Furono così tradotti in tibetano i sūtra e i testi di Dharma provenienti dall'India e dalla Cina.

Il tibetano è una lingua molto complessa che, nel corso dei secoli, si modificò adattandosi sia all'uso quotidiano da parte della popolazione (quindi vi sono vari modi di scrivere le lettere e anche diversi tipi di alfabeto e tuttora vi sono in Tibet molti dialetti), sia allo sviluppo e alla complessità della pratica spirituale (nei testi buddisti molte parole sono particolarmente composte e complesse e con significati specifici). Il tibetano ha regole di lettura particolari per cui alcune combinazioni di sillabe sono pronunciate in maniera differente rispetto alle qualità di ciascuna presa separatamente; inoltre col tempo alcune sillabe non vennero più pronunciate, pur continuando ad essere scritte. Tutto ciò crea notevoli difficoltà e differenze anche nella trascrizione dei testi nel nostro alfabeto.



ཐོན་མི་སམ་བོ་ཏ་

Thön-mi Sambhota [da wdict.net]

Per approfondire : <http://www.learntibetan.net/>
<http://www.reocities.com/lopenmarpa/linguatibetana.html>
<http://www.omniglot.com/writing/tibetan.htm>

I caratteri che studieremo sono quelli usati nella stampa, detti *dbu-chan* (pron. *ucen*). Ecco un esempio:

ལྷུག་ལའཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ།
ལང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པ་པའི་ཞལ་མ།

Vi sono altri tipi di modelli calligrafici usati per i testi, come quelli di tipo “sacro” e “decorativo”.

ཀེཏུཀེཏེ ལེའུལེའུ ཀེཏུཀེཏེ ལེའུལེའུ ལེའུལེའུ ལེའུལེའུ
ཀེཏུཀེཏེ ལེའུལེའུ ཀེཏུཀེཏེ ལེའུལེའུ ལེའུལེའུ ལེའུལེའུ

Come per le lingue occidentali, esiste anche il corsivo corrente, utilizzato per gli altri tipi di scrittura a mano, ovviamente di assai più difficile lettura.

ལྷུག་ལའཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ། ལྷུག་ལའཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ།
ལང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པ་པའི་ཞལ་མ། ལང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པ་པའི་ཞལ་མ།
ལྷུག་ལའཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ། ལྷུག་ལའཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ།

esempio da www.omniglot.com

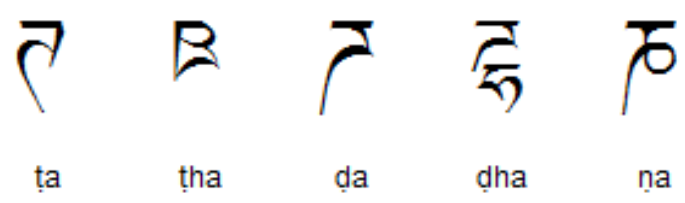
LE SILLABE DELLA LINGUA TIBETANA

La lingua tibetana ha un “alfabeto” di base formato da **trenta segni**, che però non sono singole consonanti o vocali, ma **sillabe**, ognuna formata dal suono consonantico che si legge come fosse seguito da una “a”, ad esempio: Ka, Ma, Ba, Ga...

Eccole a destra, nell’ordine tradizionale, con la trascrizione secondo il sistema Wylie.

			
ka	kha	ga	nga
			
ca	cha	ja	nya
			
ta	tha	da	na
			
pa	pha	ba	ma
			
tsa	tsha	dza	wa
			
zha	za	'a	ya
			
ra	la	sha	sa
			
ha	a		

Oltre a questi segni base ve ne sono altri, che indicano particolari suoni, e alcune sillabe “rovesciate o speculari” che sono usati solo per la traslitterazione del sanscrito. Ad esempio:



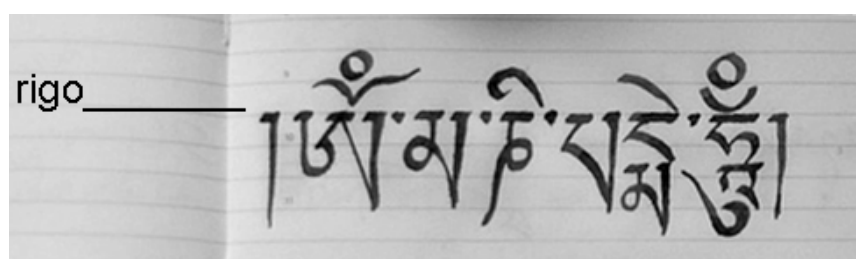
Il tibetano ha particolari **segni di punteggiatura**:



- segno di separazione tra sillabe



Una caratteristica fondamentale e molto importante è che i caratteri tibetani sono scritti partendo dal rigo di base che, a differenza dell’alfabeto latino, non è in basso, ma sta nella parte superiore.



É come se la lettera fosse “appesa” invece che appoggiata al rigo.

I vari caratteri/sillabe possono essere combinati scrivendoli come sottoscritte o soprascritte, suffissi ecc. per creare particolari fonemi, rendendo la lingua molto complessa. Ad esempio:


												
kya	kra	kla	kwa	rka	lka	ska	rkya	skya	skra	khya	khra	khwa
												
ga	gya	gra	gla	gwa	rga	lga	sga	rgya	sgya	grwa	rnga	lga
												
snga	lca	rja	lja	nywa	mja	snjya	tra	twa	rta	lta	sta	thra
												
dra	dwa	rda	lda	sda	nra	rna	sna	snra	pya	pra	lpa	spa
												
spya	spra	phya	phra	phywa	bya	bra	bla	rba	lba	sba	sbya	sbra
												
mya	mra	rma	sma	tswa	rtsa	stsa	rtswa	tshwa	rdza	zhwa	zla	zwa
												
ria	rwa	lwa	shra	shwa	sra	sla	swa	hra	hwa	lwa		

COME SI SCRIVONO LE VOCALI IN TIBETANO

Le vocali, a differenza delle nostre che sono A, I, U, E, O, in tibetano sono solo quattro, cioè "I", "U". "E", "O" perché ogni sillaba viene letta con la consonante seguita dal suono "A" (ad esempio: *ma ba ga*) e la "A" stessa si comporta come una base a cui vengono aggiunti i segni delle altre quattro vocali. Questo fa capire l'importanza e il valore della A come matrice di tutti i suoni.





Questa è la forma della "A" che viene chiamata **A grande** (in tibetano *A chenpo*, leggi: *A cempo*). Oltre a questa in tibetano esiste una A piccola (detta *A chung*, leggi: *A ciung*) traslitterata con "'a" (vedi sillaba HŪM).



Ad esempio il suono "I" viene rappresentato con questo simbolo  che è una soprascritta.

Se si traccia questo segno sopra la "A", la si trasforma in "I".

Le quattro vocali sono indicate dai segni:

I =		detto (con pronuncia semplificata italiana) <i>ghi.gù</i>	sempre soprascritto
U =		detto <i>jab.chiù</i>	sempre <u>sottoscritto</u>
E =		detto <i>dreng.bù</i>	sempre soprascritto
O =		detto <i>na.rò</i>	sempre soprascritto

I segni si tracciano in questo modo:

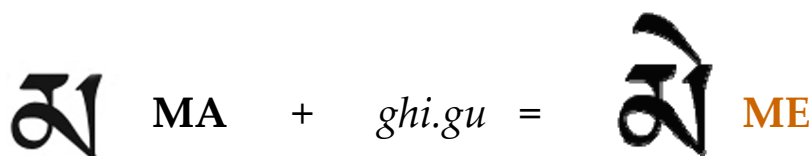


Le vocali sono quindi scritte così :



Allo stesso modo, le varie sillabe, lette con la vocale A, possono cambiare suono se si aggiunge il segno opportuno

Se si vuole per esempio scrivere la sillaba ME, alla sillaba MA si traccia sopra il segno *dreng.bu*, che indica la "E", così la MA si legge ME



Si potrebbero trovare alcuni espedienti mnemonici per memorizzare le vocali , ad esempio :

Onda per la O

ricciolo a sinistra per la I

accento per la E

uncino sotto per la U

COME SI SCRIVE OM MANI PAD.ME (PEME) HŪM

Cominciamo a imparare a scrivere quello che forse è il più noto mantra tibetano:

ཨོ་མ་ཎི་པད་མེ་ཧཱུྃ

OM MANI PAD.ME
(pron. tibetana "peme") HŪM

evoca *Avalokiteśvara* (in sanscrito) e in tibetano *sPyan-ras-gzig*, pron. *Cenresi*, il Signore della Grande Compassione, la cui pietà lo induce a non cessare mai di adoperarsi per salvare tutti gli esseri nei sei stati di esistenza e ogni sillaba ha una relazione con ognuno di questi sei stati. Anche i colori con i quali talora vengono scritte e/o visualizzate le diverse sillabe sono relativi a questa o ad altre pratiche. **Approfondimenti ed insegnamenti specifici devono però essere trasmessi da un qualificato maestro della tradizione vajrayana, perchè siano compresi, vissuti e praticati in modo corretto.**



LA SILLABA OM

La prima parte del mantra è la OM, particolarmente importante nella pratica e nella visualizzazione. Si tratta di una sillaba composta, usata solo per scopi spirituali, elaborata – ovviamente scritta in sanscrito – dalla tradizione induista (negli antichissimi testi dei *Veda* e delle *Upaniṣad* indica la vibrazione primordiale che conferisce vita al cosmo; in seguito assunse anche altri significati). Nel Dharma, essendo formata da tre parti, rappresenta essenzialmente corpo, parola e mente di tutti i buddha.

I vari *font* dei caratteri a stampa del tibetano possono essere considerati il modello ideale di scrittura, anche se talora presentano minime differenze tra loro. La realizzazione scritta a mano, analogamente a quanto avviene con la grafia corsiva dell'alfabeto latino, può avere piccole variazioni e personalizzazioni del tratto.

3 *mm* →

2 O →

1 A →



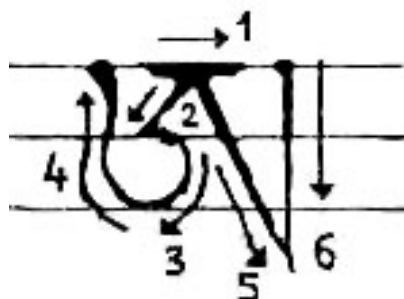
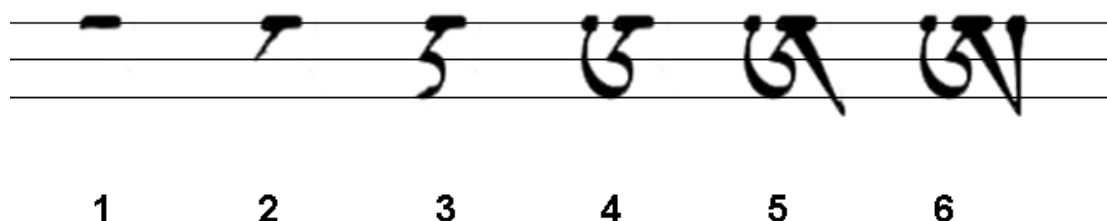
Questo suono è **composto da tre segni:**

1. la **A grande**,
2. il segno per trasformare la A in "O" che, come abbiamo detto in precedenza, è il *na.rò*. (In sanscrito la prima parte della OM è scritta come "au", in tibetano viene resa come una "o".)

3. il piccolo simbolo, tracciato come un “cerchio”, che rappresenta l’estensione del suono, cioè il prolungamento vibrazionale del suono *mmm*, simile a un segno sanscrito che indica la nasalizzazione del suono.

Cominciamo a scrivere la “A”, che si traccia in sei fasi:

- 1) una riga in direzione orizzontale verso destra che è la base e sta sul rigo,
- 2) il secondo movimento è un tratto inclinato da destra a sinistra,
- 3) il terzo è una specie di occhiello in senso orario,
- 4) il quarto è un allungo che va verso l’alto,
- 5) il quinto movimento è un tratto che scende diretto dalla base, estendendosi più della parte scritta in precedenza,
- 6) il sesto tratto è la linea che scende dal rigo e si va a raccordare con il termine del quinto tratto.



A volte si trova, nella traslitterazione, questo suono scritto come HA oppure AH. Come AH è scorretto, mentre HA è una A

aspirata, che è un differente suono e viene scritto in maniera diversa (vedi la sillaba HŪM).

La seconda parte della OM è il *na.rò*,



E' fatto come una parentesi graffa coricata, che viene apposta sopra alla A, con la differenza che ha la parte sinistra più corta rispetto alla destra.

In genere viene rappresentato staccato dalla base, ma a volte può essere anche unito ad essa e la punta del *na.rò* è centrata rispetto alla forma della lettera.

Quindi la "A" viene letta come "O".

La terza parte è formata dal segno ◉, tracciato sopra il centro del *na.rò*, che indica il prolungamento vibrazionale "mmm...", che traslitteriamo come OM.

Ecco finita la OM :





ESERCIZI 1

Per imparare a scrivere il tibetano e poi poter visualizzare correttamente le sillabe durante le pratiche, occorre non solo essere in grado di riconoscere la forma, ma che questa sia un'acquisizione profonda, strutturata, stabile; un modo per ottenerla è quello di fare molti esercizi di scrittura.

Come per tutte le manifestazioni della motricità fine della mano: scrivere, disegnare, dipingere, ricamare, suonare uno strumento ecc., occorre sviluppare la precisione e la correttezza dell'esecuzione motoria con l'assiduo esercizio. Con l'allenamento costante e regolare e molta pazienza, anche se all'inizio le sillabe non riusciranno bene, con il tempo diventeranno perfette!

Ricordare, durante la scrittura:

- * essere concentrati
- * scrivere in accordo con il respiro
- * tracciare le lettere lentamente, con un tratto che, con gli esercizi, deve diventare regolare, senza bruschi stacchi
- * quando si scrive, si dovrebbe cercare di sentire l'energia della direzione del tratto, ad esempio una linea verticale che va verso il basso, scende idealmente dal capo in profondità verso il centro della terra.
- * fare attenzione alle proporzioni tra le parti delle lettere.

É consigliabile usare un quaderno: inizialmente forse sarà più facile con i quadretti, poi si potranno usare le righe,







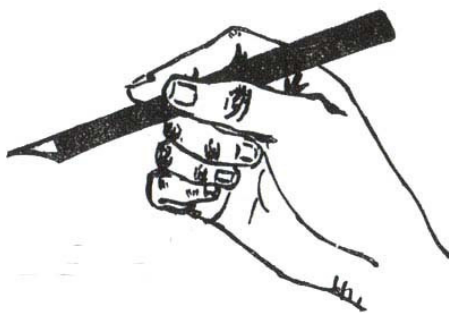
mantenendo sempre il rapporto di altezza di due righe della scrittura, come negli esempi, e organizzarsi in modo da dedicare, con regolarità, un po' di tempo agli esercizi di scrittura. Incominciare usando una matita o una penna feltro, perchè è morbida e consente di

muovere meglio la mano. Tradizionalmente i tibetani scrivono con inchiostro e una cannuccia o un bastoncino opportunamente appuntito.

Provare a rispondere e/o a scrivere:

- Come si formano le vocali in tibetano?
- Come si scrive "ME"?
- Come si chiama il segno che indica la " O " e come si traccia?
- Come si scrive la "U" e come si chiama il segno?
- Come si chiama il segno per la "E" e come si traccia?
- Come si chiama il segno che indica la "I" e come si scrive?
- Provare a scrivere molte volte le lettere A e OM
- Scrivere correttamente il *na.rò* , che ha una parte più piccola e una più pronunciata.

- Come si leggono :  _____  _____
 _____  _____



Questo è un esempio di esercizi corretti.



tratto di base troppo lungo



tratto 2 con inclinazione scorretta



tratto 3 troppo piccolo



tratto 4 troppo corto



tratto 4 troppo lungo



inclinazione scorretta del tratto 5



tratto 5 troppo corto



tratto 5 troppo lungo



tratto 6 troppo lungo



tratto 6 troppo corto



na.ro troppo corto a destra



na.ro troppo lungo a sinistra



na.ro troppo lungo a destra

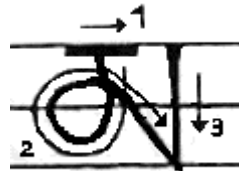


na.ro e cerchiolino non centrati

COME SI SCRIVE MANI

La parola “mani” in sanscrito significa “gioiello”.

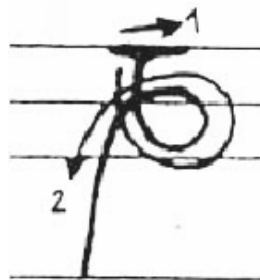
La sillaba MA si scrive in tre fasi:



- 1) Un tratto orizzontale che segue il rigo,
- 2) Un occhiello in senso orario facendo proseguire il tratto verso il basso,
- 3) una linea verticale che dal rigo si unisce al tratto finale dell'occhiello.

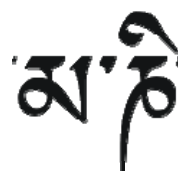
La sillaba NI è formata dalla sillaba NA – “rovesciata” perchè il testo è un mantra in sanscrito – e si traccia in due tempi:

- 1) il tratto orizzontale sul rigo,
- 2) un occhiello in senso **antiorario** che termina con un tratto che si allunga **molto** verso il basso.



Per leggere NI, alla sillaba NA viene sovrascritto il simbolo della “i”, che, come abbiamo detto è il *ghi.gu* ॆ.

Quindi MANI si scrive così:



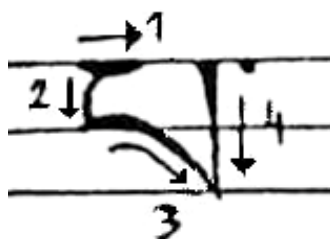
COME SI SCRIVE PAD.ME (PEME)

Si pronuncia in tibetano “peme”, ma – per una serie di regole troppo complesse per essere trattate in questa sede – è scritto “pad.me” ed è la traslitterazione di una delle declinazioni della parola sanscrita *padma* che significa “loto”.

La parola in tibetano è scritta usando tre sillabe: PA, DA, ME

La sillaba PA si scrive in quattro tratti:

1. un breve tratto orizzontale sul rigo,
2. un tratto curvo con concavità verso destra, discendente, corto,
3. un tratto con concavità verso sinistra, più lungo,
4. un tratto verticale che parte dal rigo e si raccorda col termine del terzo tratto.



La sillaba DA è formata da tre tratti:

- 1) il tratto orizzontale sul rigo,
- 2) un breve tratto verticale, di circa una riga,
- 3) dal termine del secondo tratto parte un tratto poco curvo che scende quasi retto verso il basso, raggiungendo circa la quinta riga.



La sillaba ME è formata dalla MA, che abbiamo visto nel precedente capitolo, con soprascritto il *ghi.gù* per avere la pronuncia “ME”.

མེ

Quindi *Pad.me* è scritto così:

པད་མེ

Finora sappiamo scrivere la prima parte del mantra:

ཨོཾ་མ་ཎི་པད་མེ

OM MA.NI PAD.ME

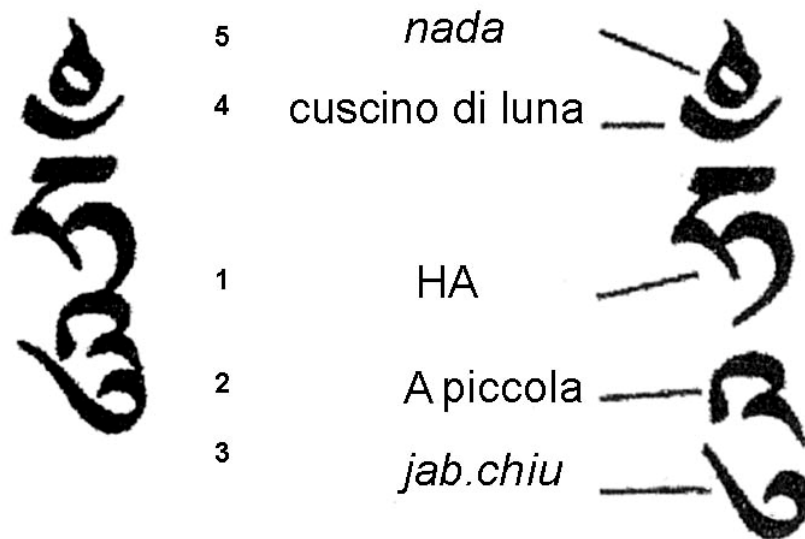
Pad.me può anche essere scritto sottoscrivendo la ME alla DA, così:

ཨོཾ་མ་ཎི་པད་མེ

LA SILLABA HŪM

La HŪM simboleggia «la mente-vajra [cioè indistruttibile e limpida come il diamante] di tutti i buddha e l'integrazione nell'universale dell'assoluto e del divino nell'individuo particolare. Per questo motivo ricorre spesso alla fine dei mantra a significare che il conseguimento spirituale, l'energia positiva sono stati integrati nell'individuo». [FRANZONI A. da <http://www.kunpen.it/DharmaTibet/28.pdf>]
È una sillaba utilizzata in moltissime pratiche, talora con le varie parti di differenti colori relativi a specifiche pratiche.

LA HŪM è formata da 5 parti che vanno scritte nella sequenza indicata dai numeri.

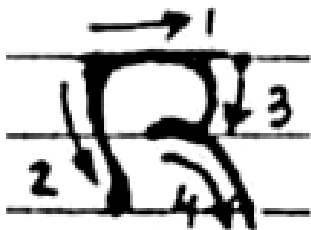


1. La lettera HA , che **non** è la “A” di cui si è detto in precedenza! Ha un suono aspirato. Questa lettera si traccia con quattro segni, fate attenzione alle rispettive inclinazioni, (da non confondere con la sillaba DA):

- primo tratto orizzontale, sul rigo,
- secondo tratto, obliquo, diretto verso il basso e destra, corto,
- terzo tratto, che forma una piccola curva verso il basso e la destra,
- quarto tratto che forma un mezzo occhiello in senso orario che risale di poco e poi termina con un tratto che scende molto verso il basso.



2. La A piccola (talora traslitterata con “ ‘a” o con la vocale sopralineata) è una lettera che è sempre sottoscritta ed è differente dalla A grande.



Il modello calligrafico è composto da 4 tratti, come nella figura, però normalmente è semplificato nella scrittura e si traccia con un tratto curvo in senso orario e un tratto corto diretto verso il basso e destra.



3. La vocale “U”, cioè la sottoscritta *jab-chiu* .

Si ha quindi un suono aspirato, che deriva dalla HĀ, con la vocale lunga perchè c'è la A bhiung, quindi, correttamente la sillaba è scritta: HŪM.

4. Il “Cuscino di Luna”, tracciato come un arco concavo (*ardhacandra* in sanscrito), non ha alcuna pronuncia.

5. Il segno Na-da, “goccia” rappresenta l’energia vibratoria che si manifesta come suono *mmmm*

Può essere disegnato in vari modi:

- a. come un lungo apostrofo
- b. come un piccolo cerchio
- c. come un piccolo cerchio sovrastato da una linea serpeggiante più o meno lunga. *Vedi esempi a fondo pagina.*

Ecco la HŪM completa:



Può essere scritta con grafie leggermente differenti e con varianti del na-da, ad esempio:



La sillaba HŪM viene talora traslitterata con "HUNG", ma non è corretto, perché indicherebbe la presenza di altre sillabe.

Ecco il mantra completo

ॐ म ह्रीं पद्मे ह्रीं

ॐ म ह्रीं पद्मे ह्रीं



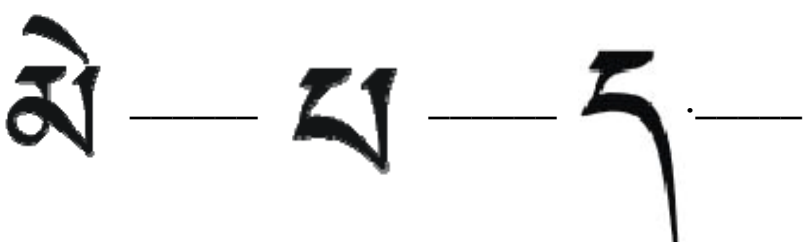


ESERCIZI 2

Per scrivere correttamente in tibetano ci vuole un certo grado di concentrazione, quindi è un esercizio di consapevolezza nel Dharma che coinvolge le energie del corpo, della parola e della mente.

Provare a rispondere e/o a scrivere **molte** volte sino a che il tratto non diventa scorrevole e sicuro:

- Come si scrive MA e ME?
- Come si scrive NI?
- Da quali sillabe è formata la parola PAD.ME?
- Come si scrive la PA?
- Come si scrive la DA?
- Da quante e quali parti è formata la HŪM?
- Che cos'è il cuscino di luna?
- Che cos'è il segno nada e in quali modi può venire scritto?
- Come si scrive la HA?
- Come si scrive la A piccola?
- Qual è la sequenza della scrittura della HŪM?

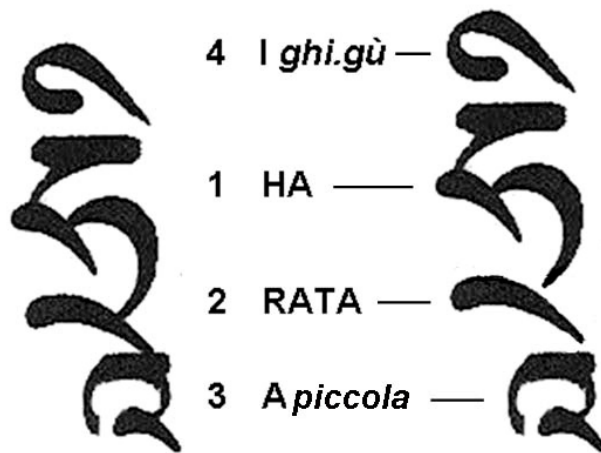
- come si leggono:  — — —

LA SILLABA HRĪ

IL mantra OM MANI PEME HŪM è spesso concluso da un'altra sillaba, detta HRĪ che appartiene ad Avalokiteśvara, il bodhisattva della grande compassione, diretta emanazione di Buddha Amitābha.

ཨོཾ་མ་ཎི་པད་མེ་ཧཱུྃ་ཧྲི་

La HRĪ è una **sillaba aspirata** ed è composta da **4 parti** nella seguente sequenza:



1. Il primo è la **sillaba HA** cioè la A aspirata che abbiamo già studiato nella sillaba seme HŪM.

2. Il secondo è dato dalla **RATA**. Si chiama così la lettera RA, quando è **sottoscritta**, cioè nel momento in cui il segno è in unione con qualcos'altro. Questa è la sillaba RA, ma quando è sottoscritta si




riduce al segno in basso, che viene tracciato o in questo modo oppure, nel corsivo, con un tratto

che si unisce alla parte finale della lettera cui è sottoscritta e risale verso sinistra, cioè:



3. La terza sillaba è la **A piccola**, che abbiamo già imparato nella HŪM.


4. La quarta è il **ghi.gu**, cioè il suono “ I ”,  (che abbiamo già visto nella parola “mani”). Il **ghi.gu** deve essere centrato sulla base della HĀ.

Quindi le varie parti unendosi formano:

HA più la A piccola) + RATA = HRĀ

HRĀ + *ghi.gu* = HRĪ



A volte la HRĪ viene conclusa dal segno  derivato dal sanscrito, che indica un'aspirazione sorda.

In questo caso andrebbe traslitterato HRĪH.



Ecco il mantra *OM MANI PAD.ME HUM HRĪH*
scritto in forma estesa.

ཨོཾ་མ་ཎི་པད་མེ་ཧུཎི་ཧཱི།

Quando si recita il mantra, non solo lo si deve pronunciare correttamente, ma si deve anche sapere bene come si scrive perché, in talune pratiche, si visualizza la *ghirlanda del mantra* (il mantra scritto in modo circolare, come a formare una corona). In alcune pratiche, inoltre, il mantra e alcune sillabe devono essere visualizzate capovolte e quindi, a maggior ragione, vanno conosciute molto bene!

Se si fa una pratica meditativa con i mantra, le sillabe hanno un potere, non si pronunciano solo dei suoni, ma si muovono livelli di energia.



LE SILLABE OM ĀH HŪM


In tibetano alcune sillabe sono chiamate “sillabe-seme”, in sanscrito *bijamantra*, in tibetano *yi-ge sa-bon*, perchè sono «il nucleo e il fondamento di tutti i mantra. Come indica il loro nome esse “danno vita” e vengono usate per generare i vari elementi di una visualizzazione dal momento che ogni fenomeno, puro o impuro che sia, emerge teoricamente da una sillaba-seme.» [Cornu P. , Dizionario del Buddhismo, Bruno Mondadori, Milano, 2003, p. 374]

Le tre sillabe OM, Ā (ĀH), HŪM, che già abbiamo studiato, vengono usate insieme perchè questi “tre semi” indicano rispettivamente l’essenza del corpo, della parola e della mente di tutti i buddha; hanno la capacità di purificare e di pulire il nostro ambiente interiore, cioè i livelli grossolani, sottili ed ultrasottili della mente e del corpo. Per questo possono essere scritte dietro immagini (*thangka*) o sculture di buddha e bodhisattva, in casa, in auto ecc. Tradizionalmente si pronunciano sulle offerte, sul cibo. Anche l’ambiente esterno può essere purificato attraverso l’uso e la visualizzazione di queste sillabe.





LA SILLABA "Ā"

Conosciamo già le sillabe OM e HŪM, invece occorre dire qualcosa di più sulla "A". E' il primo suono che un essere umano emette quando nasce; ed è l'ultimo quando gli elementi si sono assorbiti e il principio vitale si avvicina alla separazione dal corpo. Anche la parola "mamma" ha molta energia perché in essa vi sono sia il suono "A" che la vibrazione *mmmmm*, vibrazione che i bambini usano molto.

Questa è la forma della *A grande*  che abbiamo studiato in precedenza.

Però, normalmente, si trova questa lettera con il segno sottoscritto della A piccola (come in sanscrito c'è la doppia "A" traslitterata come "ā" che indica una vocale lunga, cioè un prolungamento del suono).

La "Ā" si scrive quindi così 

In molte pratiche alla "A" si aggiunge a destra il segno  che indica una aspirazione e in questo caso la lettera viene traslitterata come "ĀH".





ESERCIZI 3

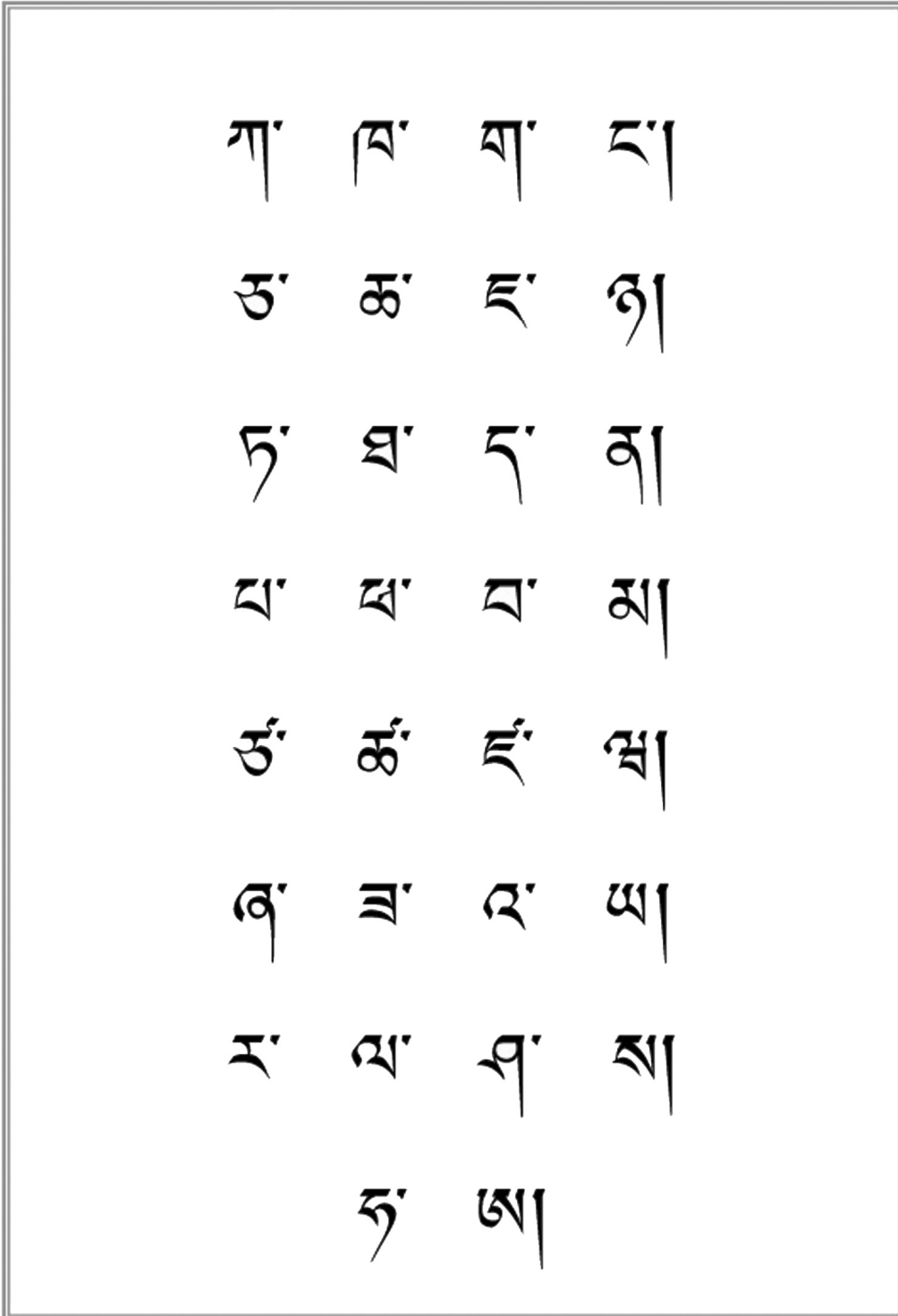
Per scrivere correttamente in tibetano occorre fare esercizi assidui e avere pazienza, non scoraggiarsi, ma proseguire con regolarità.

Provate a rispondere e/o a scrivere:

- Come si scrivono le sillabe “A grande” e “A piccola”?
Attenzione alle dimensioni e alle proporzioni tra le varie parti delle lettere.
- Come si scrive la sillaba AH e in cosa differisce dalla vocale tibetana A?
- Ripassate come si scrive la HA e il segno per la “U”
- Che cos’è la RATA?
- Da quante e quali parti è formata la HRĪ̄?
- Qual è la sequenza della scrittura della HRĪ̄?
- Come si scrive il suono “I”?
- Indicare lo spelling della HRĪ̄
- Quali lettere o segni hanno in comune la HŪ̄M e la HRĪ̄?
- Quali sono le differenze grafiche tra la HŪ̄M e la HRĪ̄?
- Scrivete molte volte, sino a che sono ben chiare e senza alcun dubbio le sillabe HŪ̄M e HRĪ̄H

- Come si leggono:  _____

Come esercizio propedeutico a imparare altri mantra, provate a riconoscere, solo visivamente, le trenta sillabe:



Fine della prima parte