

La preghiera breve di Vajradhara

Insegnamento sul lignaggio e su come mantenere il riconoscimento della propria natura

II Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

La preghiera breve di Vajradhara

Insegnamento sul lignaggio e su come mantenere il riconoscimento della propria natura

II Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Traduzione dall'inglese di Anna Pensante

DHARMAEBOOKS.ORG

Come si usa questo eBook

Oltre all'indice elettronico e ad altre funzioni che si trovano normalmente negli eBook e nei PDF interattivi, questo eBook ha anche le seguenti caratteristiche:

- 1. L'Indice nelle prime pagine contiene i link e cliccando o toccando un titolo si apre la sezione corrispondente del testo.
- 2. I riferimenti al Glossario e alle Note sono di colore diverso e contengono i link. Basta cliccare/toccare il testo a colori o l'esponente per aprire il Glossario o la nota; cliccando/toccando il termine o il numero della nota si ritorna alla pagina precedente.
- 3. I link a colori compaiono anche quando c'è un riferimento a un contenuto online, basta cliccare/toccare il testo colorato per aprire il sito web nel navigatore.

Indice

Prefazione

Il Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Introduzione

Gli Editori

Preghiera breve di Vajradhara

Jampel Zangpo di Bengar

Insegnamento sul lignaggio e su come mantenere il riconoscimento della propria natura

Il Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Prima parte: Introduzione alla preghiera

Seconda parte: Il campo dell'accumulazione

I Karmapa

I sei Discepoli del cuore

Gli Shamar Rinpoche

I Situ Rinpoche

I Gyaltsab Rinpoche

I Pawo Rinpoche

I Treho Rinpoche

Il sesto Discepolo del cuore: Jamgön Kongtrul Rinpoche

L'importanza del lignaggio

Terza parte: Mantenere il riconoscimento della propria natura

Mantenere il riconoscimento della propria natura per mezzo della repulsione

Mantenere il riconoscimento della propria natura attraverso la devozione

Mantenere il riconoscimento della propria natura attraverso la non distrazione

Mantenere il riconoscimento della propria natura nell'essenza del pensiero

Mantenere il riconoscimento della propria natura stabilendo la meta

Quarta parte: Discorso finale

Commenti ausiliari

del Gyalwang Karmapa durante gli insegnamenti

L'offerta di tè o di cibo

Sul Grande Rito di Mahakala e le Danze Vajra

La presa di rifugio

Ringraziamenti Glossario dei nomi e dei termini Note al testo Copyright

Prefazione II Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Dorje Chang Tungma è forse la più famosa delle preghiere Kagyu, viene recitata prima delle sessioni d'insegnamento e spesso anche nella pratica quotidiana. Quasi tutti la conoscono a memoria, ma la familiarità può essere pericolosa. È fin troppo facile recitare la preghiera distrattamente, come un pappagallo, senza concentrarsi sulle parole o riflettere sul senso di ciò che si dice. Studiandola, possiamo ottenere una migliore comprensione e saremo capaci di apprezzarne in modo più completo la profondità.

Sotto molti aspetti è più di una preghiera ordinaria. Comprende tutti gli stadi fondamentali dell'apprendimento di mahamudra: la repulsione per il samsara, la rinuncia, la devozione al guru, la meditazione non distratta e così via. In quanto tale, è come un'istruzione essenziale.

All'inizio, la preghiera evoca tutti i maestri del lignaggio Kagyu. Quando parliamo di lignaggio, intendiamo qualcosa di più della trasmissione fisica, uno a uno, da maestro ad allievo. Il lignaggio è una catena spirituale ininterrotta che inizia dalla fonte e continua senza

pause da una generazione all'altra. Non solo, ma quando recitiamo il corpo della preghiera rievochiamo le pratiche fondamentali di mahamudra: la repulsione è le gambe della pratica, la devozione autentica è la testa della pratica, la non distrazione è il nucleo della meditazione e così via.

In origine, questo insegnamento faceva parte del 29° Kagyu Monlam Chenmo ed è stato impartito in circostanze estremamente favorevoli. Si è svolto nel luogo perfetto, Dorje Den, il luogo sacro dove il Signore Buddha raggiunse l'illuminazione; nel tempo perfetto, poco dopo il Capodanno tibetano, durante il Mese dei Miracoli; e tutti e quattro i pilastri del sangha (*bhkshu, bhikshuni, upasika, upasiki*) erano presenti, insieme a molti Rinpoche, Tulku e Khenpo dei Karma Kamtsang.

Vorrei ringraziare tutte le persone che hanno partecipato alla realizzazione della *Preghiera breve di Vajradhara, Insegnamento sul lignaggio e su come mantenere il riconoscimento della propria natura.* Grazie al loro impegno sincero, alla loro perseveranza e accuratezza nel portare a termine il progetto, questo insegnamento sarà disponibile per un pubblico più vasto. Prego che sia benefico per molti esseri.

Il Diciassettesimo Karmapa, Ogyen Trinley Dorje Maggio 2021

Introduzione Gli Editori

Il Gyalwang Karmapa impartì questi insegnamenti durante il 29° Kagyu Monlam a Bodhgaya, in India, il 26-28 febbraio 2012. A questo evento di buon auspicio parteciparono circa 8.000 persone, soprattutto membri del Sangha himalayano, ma anche devoti di tutto il mondo. Siamo grati a Ringu Tulku Rinpoche che è stato l'interprete di Sua Santità in quella occasione. Per questo libro abbiamo chiesto a Lama Eric Trinle Thaye di ritradurre in inglese gli insegnamenti a partire dalle registrazioni, per cogliere tutti i minimi particolari, che non sempre si possono rendere durante una traduzione dal vivo.

Il testo radice della *Preghiera breve di Vajradhara* qui pubblicato differisce dalla versione del *Kagyu Monlam Book*. Questa preghiera è stata ritradotta in inglese da Khenpo David Karma Choephel, Lama Eric e la Marpa Translation Society, che ha sede presso il Thrangu Sekar Retreat Center, in Nepal. La traduzione italiana si basa su questa versione.

Preghiera breve di Vajradhara

Jampel Zangpo di Bengar

Grande Vajradhara, Tilo, Naro, Marpa, Milarepa, Signore del Dharma Gampopa, Colui che conosce i tre tempi: Karmapa,

detentori del lignaggio delle quattro scuole antiche e delle otto nuove:

Drikung, Taklung, Tsalpa, gloriosi Drukpa e così via; protettori di tutti gli esseri, impareggiabili Dakpo Kagyu che avete ottenuto la padronanza del sentiero profondo, mahamudra,

guru Kagyu, ascoltate la mia preghiera; seguo il vostro lignaggio, vi prego, beneditemi perché possa adottare i vostri metodi di liberazione.

Poiché si insegna che la repulsione è le gambe della meditazione, il meditante non prova attaccamento per il cibo o le ricchezze e tronca tutti i vincoli che lo legano a questa vita.

Vi prego, beneditemi perché possa distaccarmi dagli onori o dai profitti.

Poiché si insegna che la devozione è la testa della meditazione, il meditante supplica continuamente il guru, che apre la porta del tesoro delle istruzioni essenziali. Vi prego, beneditemi perché sorga la devozione non elaborata.

Poiché si insegna che la non distrazione è il nucleo della meditazione,

il meditante dimora, senza alterare affatto l'essenza fresca e originaria di qualsiasi pensiero che si manifesta. Vi prego, beneditemi perché sia libero dal pensiero che esiste una "meditazione".

Si insegna che l'essenza di ogni pensiero è il dharmakaya, che non è nulla, eppure si manifesta in tutti i modi, apparendo al meditante come un gioco senza fine.

Beneditemi perché sappia che il samsara e il nirvana non sono due cose diverse.

In tutte le mie vite future, possa non essere mai separato dai guru autentici e abbracciare la gloria del Dharma. Possa perfezionare le qualità di tutti i sentieri e i livelli e realizzare velocemente lo stato di Vajradhara.

Insegnamento sul lignaggio e su come mantenere il riconoscimento della propria natura

II Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Il *Kalachakra Tantra* parla dei mondi grandi e piccoli, e il centro del mondo più piccolo è un luogo speciale, che è questo, chiamato Bodhgaya. Per tutti i buddhisti è il luogo più sacro della terra. Oggi moltissimi laici, uomini e donne che hanno fede nel Dharma si sono radunati qui, e insieme abbiamo l'occasione di partecipare a un'attività virtuosa. Penso che siamo tutti molto fortunati: colui che trasmette questo insegnamento e tutti coloro che possono ascoltarlo.

Prima parte: Introduzione alla preghiera

L'argomento di questo insegnamento è la *Preghiera breve di Vajradhara*, *Dorje Chang Tungma* in tibetano. *Dorje Chang* in tibetano significa Vajradhara e *tungma* vuol dire "breve". Forse qualcuno potrebbe pensare che esista un Vajradhara "più piccolo" e un Vajradhara "più alto", ma non è così. Nella letteratura tibetana, a volte le prime parole di un testo si riferiscono al suo titolo. In questo caso la preghiera inizia con "Dorje Chang" e si aggiunge la parola "tungma" perché esiste anche una supplica più lunga al lignaggio Mahamudra che inizia: "Dorje Chang chen yeshe khandroma". Perciò, "Dorje Chang tungma" significa: "la preghiera breve che inizia con Dorje Chang".

L'autore della preghiera è Bengar Jampel Zangpo¹, un'incarnazione di Geshe Langri Thangpa, Dorje Senge², del lignaggio Kadampa. Bengar Jampel Zangpo fu un guru del lignaggio Kamtsang e il guru radice del 7° Karmapa, Chödrak Gyatso.

La pratica di questa preghiera ha due aspetti: visualizzare il campo di accumulazione e mantenere il riconoscimento della propria natura. Per quanto riguarda il primo, visualizziamo i guru del lignaggio: Vajradhara, Tilopa³, Naropa⁴ e gli altri. I guru si possono visualizzare in due modi: o riuniti in una folla, o disposti in senso verticale, uno sopra l'altro. Si potrebbero fornire moltissime spiegazioni sulla visualizzazione dei guru, ma qui ci concentriamo soprattutto sul senso della preghiera. Poi, alla loro presenza, pratichiamo il secondo aspetto, quello principale: mantenere il riconoscimento della propria natura.

Seconda parte: Il campo dell'accumulazione

La preghiera breve di Vajradhara inizia con il lignaggio:

Grande Vajradhara, Tilo, Naro, Marpa, Milarepa, Signore del Dharma Gampopa, Colui che conosce i tre tempi: Karmapa,

detentori del lignaggio delle quattro scuole antiche e delle otto nuove:

Drikung, Taklung, Tsalpa, gloriosi Drukpa e così via;

Il lignaggio Kagyu di Mahamudra ebbe inizio con i guru indiani Tilopa, Naropa, Maitripa e gli altri; il primo maestro tibetano fu il traduttore Marpa Chökyi Lodrö⁵, che viaggiò dal Tibet nella Nobile Terra dell'India per tre volte. Studiò con i maestri più famosi di quel tempo, Naropa e Maitripa⁶, e con altri maestri eruditi e siddha. Dopo avere appreso le quattro classi del tantra del Mantra Segreto e soprattutto avendo praticato le istruzioni essenziali delle quattro trasmissioni, raggiunse a sua volta lo stato di un grande siddha.

Marpa ricevette la profezia che i suoi allievi, e a loro volta i loro allievi, sarebbero diventati sempre più avanzati, come un fiume che si ingrossa mano a mano che scorre verso il mare. Dei suoi moltissimi discepoli, i principali furono detti "i quattro grandi pilastri".

Ci sono due tipi di trasmissioni dei tantra: il lignaggio della pratica e il lignaggio della spiegazione. Il lignaggio della spiegazione passò attraverso il discepolo di Marpa Ngok Chöku Dorje. Questa trasmissione esiste ancora oggi nel nostro lignaggio ed è stata assorbita anche in altri.

La trasmissione del lignaggio di pratica fu detenuta principalmente dal Jetsün Milarepa (Mila)⁸, che affrontò enormi difficoltà al servizio di Marpa, il suo guru. Quando lasciò la presenza del suo guru, seguendo le sue istruzioni viaggiò in molti luoghi isolati e alte montagne, vivendo quasi solamente di ortiche, tanto da non riuscire quasi a sopravvivere. Affrontando moltissime prove di ascetismo estremo, ottenne lo stato di siddha ed ebbe molti allievi che a loro volta realizzarono tale stato.

Tra i discepoli di Milarepa, due furono i più importanti; uno fu definito il discepolo come il sole e l'altro il discepolo come la luna. Il discepolo come la luna fu il Jetsün Rechungpa⁹, che si recò nel regno delle khechari senza lasciare dietro di sé nessun resto mortale.

Attraverso di lui e alcuni suoi discepoli, in particolare Gyun Tsangpa e Gyalwa Lo, sorse un lignaggio indipendente, chiamato Lignaggio dell'Ascolto di Rechung. Un altro allievo importante di Milarepa fu Jangchup Gyalpo, chiamato anche il maestro di Ngendzong, che trasmise un altro lignaggio particolare, il Lignaggio dell'Ascolto di Ngendzong.

Il discepolo come il sole fu l'impareggiabile Dakpo Daö Zhonnu, cioè il famoso Gampopa¹⁰. In tre famosi sutra del Buddha compaiono delle profezie esplicite su di lui. Dicono che in futuro verrà un monaco-medico che avrà un seguito di 1.000 esseri, 500 puri e 500 impuri, e tra questi discepoli ci saranno 800 grandi meditanti.

Il lignaggio Dakpo Kagyu inizia con Gampopa. Un suo parente aveva un figlio, che era cioè il nipote di Gampopa, il cui nome monastico era Gonpo Tsultrim Nyingpo e la cui mente era inseparabile dalla mente di Gampopa. È probabile che tutti gli allievi di Gampopa fossero anche allievi di Gonpo Tsultrim Nyingpo. A partire da lui, una serie di detentori del lignaggio furono a capo del monastero che fu la sede principale di Gampopa (tib. *densa*), e questo lignaggio fu chiamato Densa Kagyu, Dakpo Tsawe Kagyu o Kagyu Tsawa ("la Radice dei Kagyu"). Questi maestri furono i detentori principali del lignaggio.

Gonpo Tsultrim Nyingpo ebbe un discepolo chiamato Zhang Yu Drakpa, o Zhang Tsondru Drakpa, che fondò la scuola Tselpa Kagyu, una delle quattro scuole Kagyu antiche.

I tre discepoli principali di Gampopa furono i "Tre uomini del Kham". Il primo fu il siddha Khampa Ü-se, chiamato anche Dusum Khyenpa, che fondò il lignaggio che prese il nome di Karma Kagyu. Il secondo fu il glorioso Pakmo Drupa Dorje Gyalpo, chiamato anche Khampa Dorgyal. Fondò la scuola Pakdru Kagyu, e fra i Tre uomini del Kham, la sua attività fu probabilmente la più ampia. Pakmo Drupa è all'origine delle otto scuole Kagyu successive, poiché queste sorsero dai suoi discepoli-siddha. Il terzo è Seltong Shogom, e i Traleg Rinpoche sono considerati le sue incarnazioni.

I Barom Kagyu furono fondati da Barompa Darma Wangchuk, un altro discepolo diretto di Gampopa. Da questo lignaggio derivarono molti grandi siddha e studiosi. Uno di questi maestri fu Drokpe Tishri Repa. L'imperatore della Cina si recò nella provincia di Ü, diventò suo discepolo e gli conferì il titolo di Tishri. L'attività di Barom Darma Wangchuk si diffuse in tutto il Ngari, cioè il Tibet occidentale. Anche se in seguito si indebolì, questo lignaggio esiste ancora oggi.

Per quanto riguarda i quattro lignaggi antichi e gli otto nuovi, le quattro scuole Kagyu antiche sono: Tsalpa Kagyu, Karma Kagyu, Barom Kagyu e Pakdru Kagyu. A volte si aggiunge la Densa Kagyu, parlando

così delle "cinque scuole antiche". Questi quattro (o cinque) lignaggi antichi furono fondati dai discepoli diretti di Gampopa, gli otto lignaggi nuovi furono fondati dai loro allievi.

Se non si spiega correttamente il senso dell'espressione: *detentori del lignaggio delle quattro scuole antiche e delle otto nuove*, alcuni potrebbero pensare che questa definizione si riferisca all'importanza relativa di queste scuole. Questo dipende dal fatto che a volte i termini tibetani *che zhi chung gye* sono stati tradotti letteralmente con "le quattro (scuole) maggiori e le otto minori". Così sembra che le quattro scuole siano più importanti, più preziose o più potenti, mentre le otto lo siano di meno.

Quando traducemmo il *Kagyu Monlam Book*, ci furono vari dibattiti su come rendere in inglese queste "quattro scuole maggiori e otto minori". Decidemmo di definirle in termini della loro origine nel tempo, perciò mi sembrò più corretto scrivere: "le quattro antiche e le otto nuove".

Alcuni studiosi sostengono che questa suddivisione non esisteva prima di Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye¹¹ e di Jamyang Khyentse Wangpo¹² e che il termine fu coniato da loro. Tuttavia questa terminologia appare nella preghiera di aspirazione di Taklung Zhabdrung Ngawang Namgyal¹³, un grande erudito della tradizione Taklung Kagyu che visse all'epoca del 10° Karmapa. Lodrö Thaye fu contem-

poraneo del 14° Karmapa, perciò è chiaro che questo termine non fu una sua creazione. È difficile in effetti stabilire se qualcuna di queste "quattro maggiori" esista ancora in modo indipendente. Per esempio, la Pakdru Kagyu è una delle quattro scuole più antiche, ma questo lignaggio oggi quasi non esiste in maniera indipendente, o forse per niente. Sembra che sia stato assorbito dai Drikung Kagyu. Pertanto, la traduzione "maggiori e minori" non è altro che una distinzione temporale, che non si riferisce alla portata dell'attività di questi guru o a qualità maggiori o minori di conoscenza o di realizzazione, che sono in realtà immense. È importante tenerlo presente e chiarirlo. Inoltre, i detentori dei quattro lignaggi antichi e degli otto nuovi si possono riferire anche ai discepoli del 1° Karmapa, Dusum Khyenpa.

Nelle storie di Gesar di Ling¹⁴, ci sono tre famiglie che sono definite "maggiore, media e minore". Anche qui ci si riferisce alle famiglie del fratello maggiore, mediano e minore; però il lignaggio del fratello più giovane, cioè il "minore", era di fatto il più potente.

Dal punto di vista del Dharma, queste etichette non sono corrette. Credo sia importante per tutti conoscere la logica e il significato che si celano nei termini *maggiori* e *minori*, per suscitare la comprensione e il rispetto adeguati tra tutte le scuole Kagyu.

Dopo questo verso della preghiera, sono citati alcuni lignaggi: Drikung, Taklung, Tsalpa, gloriosi Drukpa e così via.

Molti seguaci dei Karma Kagyu forse non sanno perché a volte definiamo questa scuola come il lignaggio di pratica dei Karma Kamtsang. Si chiama così perché Dusum Khyenpa, il 1° Karmapa (quindi *Karma*) scelse Kampo Nenang (quindi *Kam*-) come sede di residenza (*tsang*).

I Karmapa

Gampopa, il Medico di Dakpo, aveva predetto al suo allievo Dusum Khyenpa che se fosse andato a praticare a Kampo Gangra (luogo sacro di Chakrasamvara nella regione di Litang, nel Kham), la sua attività si sarebbe diffusa nelle tre province del Tibet: Ü, Tsang e Kham. Fu là probabilmente che raggiunse la realizzazione. In sanscrito, "karma" significa "attività", e in tibetano il suffisso "pa" indica la personificazione: pertanto *Karmapa* è "colui che svolge l'attività".

Riguardo all'origine del termine *Karma Kagyu*, nei testi storici antichi il primo detentore della corona nera è Dusum Khyenpa. Fu solo in seguito che venne riconosciuto come il primo dei Karmapa. All'inizio il 1° Karmapa fu considerato Karma Pakshi, che era la reincarnazione di Dusum Khyenpa. In realtà, questo nome fu attribuito a Dusum Khyenpa in una visione pura che ebbe durante la cerimonia del taglio dei capelli a Treka Drak¹⁵, a 16 anni. In quella visione si vide stabilito come agente dell'attività di tutti i buddha dei tre tempi. Però, anche se Dusum Khyenpa ebbe questa rivelazione, fu solo all'epoca di Karma

Pakshi che i tibetani iniziarono a chiamare Dusum Khyenpa il 1° Karmapa. Ci sono molte spiegazioni sull'origine di questo nome. La più comune è perché trascorse moltissimo tempo a Karma Gön¹⁶. Questo è un punto importante.

Esistono molte profezie su quante saranno le incarnazioni successive dei Karmapa. Chokgyur Dechen Lingpa¹⁷ predisse che ci saranno 21 Karmapa in tutto. Afferma: "Da sette rinascite si manifesteranno 13 emanazioni". Significa che i Karmapa dal primo al settimo sono considerati come rinascite vere e proprie (tib. *kyewa* o *yangsi*), e che i 13 Karmapa successivi, da Mikyö Dorje in poi, sono emanazioni (scr. *nirmanakaya*, tib. *tulku*) dei primi sette.

C'è anche una profezia di Guru Rinpoche secondo la quale ci saranno solo sette rinascite vere e proprie e che i Karmapa restanti saranno emanazioni. Tuttavia, il 5° Karmapa, Deshin Shekpa, ricevette una profezia dalle dakini secondo la quale ci saranno 25 Karmapa. C'è anche una profezia del mahasiddha Ngakri Selwo che afferma vi saranno 1.002 Karmapa.

Ci sono varie spiegazioni. Riguardo alla profezia che parla dei 1.002 Karmapa, non tutti riceverebbero il nome di Karmapa e sarebbero insediati in quanto tali. L'attività dei Karmapa è di compiere le intenzioni e le azioni di tutti i buddha dei tre tempi e questo continuerà finché rimarranno gli insegnamenti dei 1.002 buddha. Inoltre, anche

quando questi insegnamenti saranno svaniti, l'attività dei Karmapa continuerà fino alla fine del samsara.

Qui dobbiamo spiegare anche un altro concetto. Cè una differenza tra un'emanazione e una reincarnazione. L'emanazione è emanata da una base: c'è qualcosa da cui l'emanazione si manifesta. Ne esistono diversi tipi. In primo luogo, gli arhat, per esempio, possono manifestare molte emanazioni, ma queste non pensano o agiscono in modo indipendente. Agiscono in base alle intenzioni di quell'arhat che è la base dell'emanazione. Potrebbe esistere la base di un'emanazione in India che si manifesta in America. In secondo luogo, l'emanazione si riferisce anche alle forme nirmanakaya dei buddha, e queste apparizioni dei nobili buddha hanno la capacità di pensare e agire in modo indipendente. La reincarnazione, invece, si riferisce a questa base dell'emanazione che in sé e per sé trasmigra e rinasce, ritornando quindi nel mondo. Vale a dire, se un essere deve reincarnarsi in America, dovrà prima morire e poi trasmigrare in America.

È importante capire la differenza tra le emanazioni e le reincarnazioni. Un essere che ha questa capacità può emanare molte manifestazioni; per esempio, talvolta ci sono le emanazioni del corpo, della parola e della mente. Ma se una persona che non ne ha le capacità sostiene che: "Questa è la mia emanazione e quella è la mia emanazione", è soltanto una bugia.

Ci sono vari motivi per definire una persona come "tulku", alcuni riferiti a un tipo di somiglianza, altri a una connessione. Talvolta perfino un individuo ordinario può essere definito o considerato un tulku. Se nelle vite precedenti una persona con un'etica pura ha espresso vaste aspirazioni per fare il bene degli insegnamenti e degli esseri in futuro, quell'individuo può prendere una rinascita in cui sarà capace di realizzare il loro bene. Basandosi sul potere delle aspirazioni precedenti e avendo riunito le accumulazioni, una persona può piantare il seme per manifestare la capacità di fare il bene degli insegnamenti e degli altri esseri. Se un individuo eccelso dotato di saggezza vede che una persona ha il potenziale di fare il bene, è possibile che questo saggio le dia il titolo di tulku. Quindi può esserci un motivo valido per conferire il titolo di tulku a una persona ordinaria. Se c'è qualcuno che ha il potenziale di fare del bene, chiamarlo tulku può garantirgli rispetto e aumentare la sua influenza positiva.

Non tutti i tulku devono essere per forza buddha o bodhisattva che discendono dall'alto dei cieli come uccelli e poi dimorano negli stati eccelsi dei livelli superiori dei bodhisattva. Possono essere individui umili che sorgono dalla terra come insetti.

Allo stesso tempo, però, non si deve chiamare tulku chiunque. Se tutti fossero considerati tulku, non resterebbe più nessuno che dimostri loro rispetto!

I sei Discepoli del cuore"

I Karmapa hanno avuto molti discepoli e, tra questi, alcuni hanno acquisito le loro stesse realizzazioni; significa che hanno posseduto le stesse qualità di rinuncia e di ottenimento del Karmapa. Nel lignaggio Karma Kamtsang, vengono chiamati *gyalwa yabse*¹⁹.

Il termine *gyalwa yabse* sottolinea il fatto che questi esseri sono maestro e allievo, ma la definizione più intima di "padri e figli" riflette la connessione particolare e non comune esistente tra questi maestri. Un maestro può avere moltissimi allievi, ma i padri non hanno così tanti figli.

Gli Shamar Rinpoche

I primi discepoli del cuore sono rappresentati dalla successione degli Shamar Rinpoche²⁰. C'è una profezia di Karma Pakshi secondo la quale, dopo circa cento anni, sorgeranno due sue emanazioni: il detentore della corona nera e il detentore della corona rossa. In alcune storie antiche troviamo il riferimento a questi due, come Karmapa in quanto detentore della corona nera, e Shamarpa detentore della corona rossa. Pertanto, anche se gli Shamarpa appaiono come discepoli dei Karmapa, di fatto si proclama che possiedono le stesse qualità di rinuncia e di realizzazione.

Dopo dieci reincarnazioni degli Shamar Rinpoche ci furono delle controversie. Alla scomparsa del 9° Shamar Rinpoche, due candidati furono proposti come reincarnazione del 10° Shamar Rinpoche. Poiché un lama Kamtsang riconobbe un determinato bambino come Shamar tulku e un altro sosteneva un bambino diverso, non si riusciva a risolvere la disputa. A quel tempo era famosa l'usanza dell'imperatore cinese, che prendeva le decisioni estraendo il nome del candidato da un vaso d'oro. Così fecero e la persona che venne estratta a sorte fu stabilita sul trono. Colui che venne riconosciuto formalmente fu il Tashi Tsepa Shamar, che proveniva dall'influente famiglia Tashi Tsepa. Colui che non fu riconosciuto formalmente fu il Namling Shamar, che era figlio di un membro della potente famiglia Namling.

Così, dopo la nona reincarnazione ci furono due lignaggi degli Shamar Rinpoche, i Namling Shamar e i Tashi Shamar, ma fu insediato solo un 10° (Tashi) Shamar. Poi, per diverse generazioni i Namling Shamar furono riconosciuti in modo non ufficiale, anche se non furono insediati, finché quel lignaggio si interruppe fino all'epoca del 15° Karmapa. Per un periodo molto lungo, non si permise il riconoscimento delle tre generazioni che seguirono il 10° Tashi Shamar, finché il 16° Karmapa ottenne il permesso dal Dalai Lama di riconoscere formalmente e di stabilire sul trono il 14° Tashi Shamar.

Anche se non ci furono insediamenti formali dopo la morte del 10° Tashi Shamar, ci furono degli esseri considerati delle reincarnazioni di Shamar Rinpoche. Se consideriamo solo quelli che furono insediati formalmente, ce ne sono stati solo undici (i primi dieci e il 14°). Però, se contiamo il numero di rinascite, sono stati 14.

I Situ Rinpoche

I successivi discepoli del cuore sono i Situ Rinpoche²¹. Il primo Situ Rinpoche fu un allievo del 5° Karmapa, Deshin Shekpa. In generale tutti i Situ Rinpoche del passato sono stati a capo di Karma Gön, la sede mediana dei Gyalwang Karmapa²². L'8° Situ Rinpoche, Situ Chökyi Jungne, fu particolarmente benefico per il lignaggio Kamtsang. In quell'epoca, il Karmapa e lo Shamarpa morirono entrambi nel giro di pochi giorni durante un viaggio in Cina. Pur essendoci altri eredi di Dharma, come Pawo Rinpoche, Situ Rinpoche era il più anziano e si assunse la grande responsabilità di guidare il lignaggio. Fondò il suo monastero principale, Palpung, e compose molte opere importanti che contribuirono alla conservazione degli studi tibetani. Perciò è una figura molto importante nella storia del lignaggio Karma Kamtsang; questo non significa che gli altri Situ Rinpoche non lo siano. Per esempio, l'11° Situ Rinpoche, Pema Wangchok Gyalpo, fu considerato molto austero e quasi irato, ma fondò e sostenne l'istituto monastico (shedra) di Palpung e fece stampare i grandi commentari di Gyalwang Mikyö Dorje. Grazie alla sua bontà le generazioni successive dei Kamtsang hanno una forte connessione con questi testi. Fino a oggi ci sono state 12 incarnazioni del lignaggio Situ. Riguardo a questo lignaggio, vorrei precisare un altro punto importante.

La reincarnazione del 4° Situ, Mitruk Chökyi Gocha, fu Situ Norbu Sampel. Si dice che visse solo fino a 15 o 16 anni. In generale non viene contato nel lignaggio dei Situ, anche se probabilmente si dovrebbe. In seguito, all'epoca di Yeshe Dorje, l'11° Gyalwang Karmapa, Lekshe Mawa fu riconosciuto come 7° Situpa. In quegli anni i Karma Kagyu erano in declino, perciò, nonostante il suo riconoscimento, la famiglia non volle affidarlo al monastero e non fu insediato. Anch'egli morì abbastanza giovane. L'8° Situ, Chökyi Jungne, disse che non essendo stato insediato, non doveva essere compreso nella linea di successione dei Situpa e nemmeno in quella dei guru Kagyupa, anche se di solito lo è. Se Situ Lekshe Mawa non venisse compreso, ma Situ Norbu Sampel sì, avremmo comunque 12 Situpa fino a oggi. Personalmente, credo che sarebbe preferibile...

I Gyaltsab Rinpoche

I successivi discepoli del cuore sono rappresentati dalla successione dei Gyaltsab Rinpoche²³. Il 1° Gyaltsab Rinpoche, Goshir Paljor Döndrup, fu il guru del 7° Karmapa. Il 6° Gyalwang Karmapa, Tongwa

Dönden, sapendo che il Gyaltsabpa sarebbe stato il guru della sua reincarnazione, lo inviò dappertutto per ricevere iniziazioni, trasmissioni, insegnamenti e istruzioni essenziali. Si narra che non ci fu nemmeno un'iniziazione, trasmissione, insegnamento o istruzione essenziale della tradizione buddhista tibetana che Gyaltsab Rinpoche non ricevette. Uno dei contemporanei di Goshir Paljor Döndrup fu Bengar Jampel Zangpo, l'autore della *Preghiera breve di Vajradhara*. Questi due maestri furono gli insegnanti del 7° Gyalwang Karmapa, Chödrak Gyatso, e da loro ricevette il lignaggio della realizzazione. Si narra che il 7° Gyalwang Karmapa fu ordinato da Bengar Jampel Zangpo, ma ricevette la maggior parte degli insegnamenti (trasmissioni, istruzioni essenziali, iniziazioni ecc.) da Golshir Gyaltsab Rinpoche, che fu un grande essere, allo stesso tempo uno straordinario erudito e un siddha.

Verso l'epoca dell'8° Gyaltsabpa, mi sembra, i mongoli, guidati da Goshi Khan, iniziarono una guerra, e le provincie tibetane di Ü e Tsang furono coinvolte nelle lotte. In generale, l'insegnamento dei Kagyu, ma soprattutto quello dei Kamtsang, declinò drasticamente e andò quasi completamente perduto. Ma Gyaltsab Rinpoche fu veramente molto accorto. Grazie ai suoi mezzi abili riuscì a stabilire una connessione con il re mongolo, e così Tsurphu, in particolare, ma anche altri grandi monasteri Kamtsang evitarono di andare distrutti. La sua grande bontà è evidente, poiché grazie alla sua attività molte istitu-

zioni Kamtsang sopravvissero. Poi fu seguito dalle altre incarnazioni dei Gyaltsab.

I Pawo Rinpoche

Il lignaggio successivo dei discepoli del cuore sono le incarnazioni dei Pawo Rinpoche²⁴. Il primo di questo lignaggio fu Pawo Tsuklak Trengwa, uno studioso straordinario. Senza citare tutta la sua attività, diede un contributo fondamentale alla storia del Tibet. Non ci sono molte cronache antiche della storia del Dharma in Tibet, perciò la sua opera fu estremamente importante e influente. A lui seguirono le incarnazioni successive.

I Treho Rinpoche

Il quinto di questi discepoli del cuore è il lignaggio Treho²⁵. In generale questi maestri non sono molto noti. Qualcuno mi ha domandato: "Che cos'è la tradizione Treho?". Nel loro rango ce ne sono due, uno superiore e uno inferiore. Il lignaggio di cui parliamo è quello inferiore.

I Karmapa e questi cinque lignaggi diedero perciò inizio a questa definizione, "il Padre e i Cinque discepoli del cuore, i Sei".

II sesto Discepolo del cuore: Jamgön Kongtrul Rinpoche

Fino all'epoca del 15° Gyalwang Karmapa, Khakyap Dorje, ci furono "il Padre e i Cinque discepoli del cuore, i Sei". Poi si manifestò Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye²⁶, il primo di questo lignaggio. La seconda incarnazione fu Jamgön Kongtrul Khyentse Öser, che era il figlio naturale del 15° Karmapa, Gyalwang Khakyap Dorje. Il Karmapa conferì a Jamgön Kongtrul Rinpoche il titolo di discepolo del cuore e da allora in poi è stato compreso nel "Padre e i Cinque discepoli del cuore, i Sei", che fa in tutto sette.

Si narra che Jamgön Kongtrul Rinpoche sia stato predetto dal Buddha, quando parla del "maestro in vari campi del sapere". Fu un maestro che sostenne la tradizione non-settaria o Rimé. Questa tradizione probabilmente ebbe inizio con lui e Jamyang Khyentse Wangpo, poiché non troviamo il termine *Rimé* in uso prima di loro. Non solo si proclamarono aderenti a Rimé, ma si sforzarono di mantenere, conservare e diffondere iniziazioni rare, trasmissioni orali e istruzioni insegnandole ed esponendole. Venerando e dando grande valore a tutte le istruzioni di meditazione degli otto lignaggi di pratica e alle spiegazioni di tutte le tradizioni, riunì i grandi esseri chiamati i dieci grandi pilastri e fu di grande beneficio per tutte le diverse tradizioni.

Benché non sia compresa tra le opere complete di Jamgön Kongtrul, c'è una trascrizione di tutte le trasmissioni che ricevette. È stata pub-

blicata di recente ed è un testo che tutti noi dovremmo leggere, poiché egli affrontò grandi difficoltà per raccogliere tutto ciò. Ho scoperto che Jamgön Kongtrul volle ricevere alcune trasmissioni di testi, ma in certi casi la persona che le deteneva non sapeva leggere. Allora Jamgön Kongtrul leggeva il testo alla persona, che glielo ripeteva dandogli così la trasmissione. È incredibile quanti disagi dovette affrontare per raccogliere il Dharma. Oggi, quando riceviamo una trasmissione, ci viene letta e basta – è una cosa facilissima.

Considerando i suoi scritti, furono principalmente i *Cinque grandi tesori*, e molte centinaia di volumi di altre opere. Si narra che continuò a scrivere dopo gli 80 anni, e forse allora la mano gli tremava, perché dicono che si legava la penna alle dita per poter scrivere, così, fino alla fine della sua vita continuò a portare avanti la sua attività per fare il bene degli esseri e degli insegnamenti con un'impostazione non-settaria. Inoltre, sapendo che a quel tempo il Tibet centrale e orientale avrebbero corso dei gravi pericoli, su incoraggiamento di Jamyang Khyentse Wangpo compose una preghiera che recitiamo durante il Kagyu Monlam, *L'aspirazione per il benessere del Tibet*, che fa parte del libro delle preghiere. Jamyang Khyentse Wangpo in seguito gli disse di recitarla sei volte al giorno. Jamgön Köngtrul Rinpoche fu un maestro capace di comprendere e di realizzare tutte le tradizioni del buddhismo tibetano in maniera onnicomprensiva, cosa molto rara.

Il samaya e la connessione tra Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye e Jamyang Khyentse Wangpo furono straordinari, e sono un esempio per noi. Furono il maestro e l'allievo l'uno dell'altro. Il 5° Gyalwang Karmapa, Deshin Shekpa, profetizzò che tutti quelli connessi con questi due maestri sarebbero stati liberati. A loro possiamo aggiungere anche il tertön Chokgyur Dechen Lingpa, la cui attività fu molto ampliata dal sostegno ricevuto da questi due maestri. In breve, l'attività di Jamgön Kongtrul Rinpoche non si limitò solo ai Kamtsang; con uno spirito non-settario, abbracciò tutte le tradizioni del Paese delle nevi. In tutta la storia del Tibet fu molto raro che si manifestassero esseri come lui, che fu un detentore di tutte le tradizioni in modo onnicomprensivo.

La ricchezza dei Karma Kamtsang vanta i 13 tantra della tradizione di Marpa e molte altre trasmissioni ininterrotte di insegnamenti e trasmissioni orali minori. Oggi, la comprensione di gran parte di questi lignaggi si deve alla bontà di Jamgön Kongtrul Rinpoche, che documentò le fonti di tutte le trasmissioni e gli insegnamenti che ricevette²⁷. Chi è interessato può fare riferimento alle sue opere, che sono state pubblicate in Tibet, credo l'anno scorso. È un libro giallo di circa 1.000 pagine, e sarebbe di grande beneficio studiarlo.

La seconda incarnazione di questo lignaggio fu Jamgön Kongtrul Khyentse Öser. Come ho detto prima, nacque come il figlio del 15° Karmapa, Khakyap Dorje. Dai suoi scritti, sento che il Karmapa Kakhyap Dorje aveva una grande fede e devozione nei confronti di Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye. Sembra che quest'ultimo e Gyalwang Khakyap Dorje giunsero alla decisione che Jamgön Kongtrul sarebbe rinato come figlio del 15° Karmapa. Certamente non si trattò del fatto che il Karmapa ebbe un figlio e volle che ottenesse un riconoscimento speciale.

Il 2º Jamgön Kongtrul Rinpoche mantenne una disciplina etica pura. Mi hanno detto che quando il 16º Gyalwang Karmapa praticava mahamudra ed ebbe alcuni dubbi sulla pratica, chiamò Jamgön Kongtrul perché chiarisse le sue incertezze. Gyalwang Rigpe Dorje²⁸ ricevette l'ordinazione monastica da Situ Pema Wangchok²⁹, ma per quanto riguarda l'introduzione a mahamudra, considerò Jamgön Rinpoche come un guru molto importante. Perciò entrambi compaiono come i maestri di Gyalwang Rigpe Dorje nelle preghiere al lignaggio della realizzazione; in questo dev'esserci un significato interno molto particolare. Qualcuno potrebbe pensare che essendo nato in una posizione così elevata dovesse essere superbo e comportarsi come un personaggio potente, ma Jamgön Rinpoche fu estremamente mite, umile e dotato di una disciplina etica pura.

Passiamo alla terza incarnazione, Jamgön Lodrö Chökyi Senge, che è scomparso qualche anno fa. Molti di voi l'hanno conosciuto. Era saggio nel Dharma e negli usi del mondo; in particolare, fondò l'università monastica del monastero di Rumtek. Era capace di realizzare

tutte le aspirazioni del 16° Gyalwang Karmapa, poiché era molto competente e sagace. Si dice anche che quando il Karmapa si ammalò, Jamgön Rinpoche lo servì con molta attenzione – così mi hanno detto, ovviamente non l'ho visto con i miei occhi. Negli ultimi giorni di vita, il Gyalwang Karmapa a quanto pare disse a Jamgön Rinpoche: "In questa vita non potrò mai ripagare la tua bontà".

Quando nel monastero di Rumtek si verificarono moltissimi problemi e difficoltà, Rinpoche seppe non farsi intimorire. Ma alla fine la sua attività fu interrotta quando morì in un incidente stradale. Alcuni saggi hanno detto che se fosse stato presente, molti ostacoli che abbiamo incontrato nel lignaggio Kamtsang non si sarebbero manifestati. Di fatto, per la sua attività e il suo modo di essere, al solo ricordo di Jamgön Rinpoche molti provano un senso di affetto non comune. È il caso di molte persone ancora oggi.

Eccoci all'attuale Jamgön Rinpoche, il quarto del lignaggio. L'ho riconosciuto io, quand'ero ancora solo un ragazzo, in Tibet. Quando vivevo in Tibet, alcuni sostenevano che potevo riconoscere i tulku, mentre secondo altri era proibito. In ogni modo, c'erano delle restrizioni. Ma alla fine riconobbi più di 40 tulku, alcuni pubblicamente e altri no. In questo feci del mio meglio, affidandomi alle suppliche ai guru e agli yidam. Sento che le indicazioni più chiare che ho ricevuto fossero riguardo a Jamgön Rinpoche, perciò ho fiducia in questo riconosci-

mento. Altri riconoscimenti furono chiari, qualcuno meno, e certe volte dovetti solo pregare, pensando "Che da tutto ciò ne derivi del bene!".

Rivolgo continuamente suppliche perché Rinpoche sia di beneficio agli insegnamenti del buddhadharma in generale, e a quelli del lignaggio di pratica Karma Kamtsang in particolare. Voglio anche dire a tutti voi qui riuniti che sarà molto importante che lo serviate nella sua attività in futuro. Per quanto mi riguarda, sembra che le difficoltà mi seguano dappertutto. Sono messo continuamente in qualche situazione problematica. Non è sicuro che potrò dedicarmi a un'attività di vasto respiro per il bene degli insegnamenti e degli esseri. Così come fareste per me, è importante che tutti voi diate assistenza a Rinpoche nelle sue attività future.

L'importanza del lignaggio

Vi chiederete perché spiego così ampiamente la storia del lignaggio. In generale, il Buddha, nostro maestro, si sforzò per innumerevoli vite e affrontò innumerevoli difficoltà per fondare i preziosi insegnamenti del buddhismo. Nel buddhismo tibetano il numero inconcepibile di studiosi e di siddha che si sono manifestati, sono sorti tutti grazie alla loro perseveranza attraverso difficoltà senza fine. Se prendiamo come esempio solo i Karma Kamtsang - un piccolo lignaggio tra tutte

le tradizioni del Dharma – nel corso di molti secoli sono emersi molti grandi esseri. Grazie alla loro compassione, alle loro aspirazioni e alle difficoltà sopportate dai maestri del passato, questo prezioso lignaggio ha potuto rimanere saldo e prosperare. Il rosario d'oro del lignaggio di pratica Karma Kamtsang consiste del Padre e dei discepoli del cuore. Sono i detentori degli insegnamenti Kagyu.

Per questo il lignaggio è sopravvissuto e si è diffuso – non è qualcosa che è accaduto in modo facile, senza fatica. Facciamo parte di questo lignaggio e quindi dovremmo apprezzarne le qualità eccelse.

Seguendo i guru autentici del passato ed esercitandoci correttamente, alla fine le qualità non comuni del lignaggio discenderanno nel nostro essere. Se diamo per scontata la disponibilità della nostra tradizione, penso che sarà difficile che le qualità del lignaggio ci pervadano. È qualcosa che dobbiamo tenere presente.

In questi ultimi tempo sono sorte molte difficoltà tra i Kamtsang. Essendo persone ordinarie, di tanto in tanto si manifestano dei pensieri: di attaccamento per quelli che sono vicini e di avversione per coloro che consideriamo "gli altri". Se ci comportiamo secondo la stessa prospettiva degli esseri mondani ordinari, con i loro attaccamenti e le loro parzialità, può anche sembrare, in un certo senso, che questo abbia un po' di significato o di utilità. Ma c'è il rischio che questo ci faccia perdere coloro a cui ci affidiamo come i detentori del lignaggio.

Potrebbe addirittura portare alla disintegrazione del lignaggio Kagyu. Se si scarta una parte di questo lignaggio, allora una parte di questa tradizione può andare perduta.

Poiché siamo tutti entrati nel Dharma, meditiamo sui quattro incommensurabili, compresa l'equanimità. Ci sforziamo di eliminare i concetti di amico e nemico, di attaccamento e avversione. Questo significa, anche quando sorge una situazione difficile, che dobbiamo essere capaci di mantenere la calma. Vedo molte situazioni complicate e so bene come sia difficile affrontarle. Non importa come si comportano gli altri, per quanto ci riguarda, se riusciamo a fare del nostro meglio per agire in modo puro e con un buon cuore, le difficoltà saranno minime. Solo perché gli altri agiscono degradandosi, non per questo dobbiamo farlo anche noi. Perciò è importante che siate coscienziosi.

Gli insegnamenti Kagyu sono stati fondati e trasmessi grazie all'attività impeccabile dei Karmapa, dei loro Discepoli del cuore e degli allievi che sono capaci di detenere il lignaggio. Non sono del tutto a mio agio nel parlarvi così. Ma siccome ho il titolo di "detentore degli insegnamenti Kamtsang", non sarebbe corretto se non vi parlassi in questo modo, almeno qualche volta – vi chiedo di tenere presente tutto ciò e di rifletterci in profondità.

Penso che sia il modo migliore di concludere la prima parte della preghiera che presenta il nostro lignaggio, e che termina con questi versi: Protettori di tutti gli esseri, impareggiabili Dakpo Kagyu che avete ottenuto la padronanza del sentiero profondo, mahamudra,

guru Kagyu, ascoltate la mia preghiera; seguo il vostro lignaggio, vi prego, beneditemi perché possa adottare i vostri metodi di liberazione.

Terza parte:

Mantenere il riconoscimento della propria natura

Veniamo ora alla parte principale dell'insegnamento – mantenere il riconoscimento della propria natura. Ci sono tre aspetti: la repulsione come le gambe della meditazione; la devozione come la testa della meditazione; la non distrazione come il corpo della meditazione.

Mantenere il riconoscimento della propria natura per mezzo della repulsione

La prima strofa recita:

Poiché si insegna che la repulsione è le gambe della meditazione, il meditante non prova attaccamento per il cibo o le ricchezze e tronca tutti i vincoli che lo legano a questa vita.

Vi prego, beneditemi perché possa distaccarmi dagli onori o dai profitti.

I traduttori occidentali rendono il primo termine in tibetano, *zhen lok*, in molti modi: distacco, non attaccamento, repulsione, disgusto ecc. In realtà non ho abbastanza dimestichezza con l'inglese per dire quale sarebbe la parola migliore. Ma farò un esempio terra-terra: se mentre state camminando calpestate degli escrementi, subito vi viene da vomitare. Quella sensazione dà il senso di *zhen lok*. Perciò è qualcosa di simile a "disgusto". Mi hanno detto che la parola "distacco" può riferirsi anche a un disturbo mentale in cui non si hanno sentimenti, buoni, cattivi o altro. Quindi, forse non è una traduzione adatta del termine.

Il detentore vajra di tutto il Tibet, il gioiello della corona di tutti gli yogi fu il Jetsün Drakpa Gyaltsen³⁰. Ricevette le istruzioni essenziali da Manjushri intitolate *Abbandonare i quattro attaccamenti*³¹. Questi quattro sono: se siete attaccati a questa vita, non siete praticanti di Dharma; se siete attaccati al samsara, questa non è la rinuncia; se siete attaccati al vostro beneficio personale, questa non è bodhichitta; se sorge la fissazione, questa non è la visione. Questo insegnamento e *I quattro Dharma di Gampopa* sottolineano gli stessi punti fondamentali. Se un essere fortunato desidera percorrere senza deviazioni il sentiero della maturazione e della liberazione, ha bisogno della testa, delle gambe e del resto del corpo. Oltre a ciò, deve riunire i punti essenziali – non occorre esercitarsi in tante cose diverse, ma solo in

quelle fondamentali. Questo significa che se si prova repulsione per questa vita, la mente sarà capace di rivolgersi versi il Dharma.

Certi tipi di repulsione sono parziali, quindi incompleti, e non portano all'obiettivo. Abbiamo bisogno della repulsione autentica. C'è un vecchio detto: "è come mettere l'erba davanti al lupo". Se mettete l'erba di fronte ai carnivori, non la mangiano, non sono interessati. E poi, se mettete la carne davanti a un erbivoro, allo stesso modo non la mangerà, la carne non gli piace. Si dice che dovremmo essere come gli uccelli e non essere avidi di cose materiali. Per quanto ne so, in genere gli uccelli non accumulano il cibo – a parte i corvi, forse. Ma non avere attaccamento non è solo non avere avidità. La repulsione autentica è molto diversa dal non attaccarsi così com'è mostrato da questi esempi. Questi animali si comportano così fin dalla nascita, per istinto. Non hanno compreso il beneficio della repulsione, perciò questi esempi non ci sono utili.

Che cos'è la rinuncia autentica di cui abbiamo bisogno? Ci sono vari livelli di rinuncia, perciò dipende dalle capacità individuali. Prima di tutto, ci sono esseri dalle capacità inferiori, che possono essere suddivisi in due categorie: quelli principali e quelli comuni.

Riguardo ai principali, un individuo di capacità inferiori deve, se non altro, distogliersi dalle preoccupazioni mondane per questa vita. Un individuo di capacità medie deve distogliersi da tutti i tipi di esistenza samsarica. Infine, un individuo di capacità superiori deve distogliersi dalla pacificazione unilaterale (ovvero il nirvana unilaterale). Perciò, i livelli di repulsione sono diversi a seconda della capacità o forza mentale dell'individuo. All'inizio, non ha senso cercare di raggiungere qualcosa che è al di là della nostra portata.

Dire che dobbiamo avere repulsione per le preoccupazioni di questa vita è molto facile, ma quando si tratta di venire al punto, non è così semplice, vero? In che modo dobbiamo provare repulsione per le preoccupazioni di questa vita? Come possiamo darne una valutazione? Ci sono diverse interpretazioni. A che scopo pratichiamo il Dharma? La pratica del Dharma significa agire per il bene delle vite future. La pratica del Dharma non è rivolta a un beneficio per questa vita. Se volete solo ottenere qualche beneficio per questa esistenza, non occorre il Dharma, basta esercitarsi molto bene nei vari metodi utili a farsi strada nella vita, e non c'è nessun bisogno di complicarsela con tutte le difficoltà del Dharma.

Solo che la nostra esistenza non finisce dopo questa vita. Ce ne saranno molte altre. Poiché il sentiero che percorriamo conduce a un lontanissimo futuro, dobbiamo pensare a lungo termine e fare i progetti adeguati. Praticando il Dharma facciamo lo sforzo di percorrere questo sentiero. La preoccupazione principale per i praticanti del Dharma è una visione a lunga scadenza, quella di agire per il bene

delle vite future. Pensare a se stessi in termini di cibo e vestiti deve diventare una preoccupazione secondaria.

Possiamo continuare a fare anche tutte le altre cose che ci sono necessarie, ma prestando loro meno attenzione. Se le facciamo, va bene, ma se non le facciamo, questo non dovrebbe crearci problemi, perché ci dedichiamo a realizzare il nostro scopo principale. Per esempio, se siete uomini d'affari, potete continuare a fare affari, ma non lasciate che diventi il vostro obiettivo esistenziale primario. La vostra preoccupazione sono le vite future. Se gli affari vanno bene, ottimo. Se invece no, non è il caso di disperarsi. Ci sono cose più grandi di cui preoccuparsi.

La vera pratica del Dharma consiste nel chiarire queste priorità.

Qualcuno potrebbe pensare che provare repulsione per questa vita significhi smettere di cercare cibo e vestiti e andare in giro nudi! Ovviamente non è così. Così fece il Jetsün Milarepa, ma non tutti possono vivere come lui. Noi non saremmo capaci di vivere in una grotta in alta montagna, a una temperatura sottozero, vestiti solo di stracci e mangiando ortiche, senza amici per farci compagnia e senza una casa, tranne una caverna. Come potremmo vivere in quel modo? Senza poteri o capacità speciali, morireste di fame, di privazioni, di freddo o di tristezza!

Forse dovrei aggiungere anche che c'è un modo per provare repulsione per il samsara, anche se non si crede nell'esistenza delle vite future. Prima ho parlato della motivazione degli individui inferiori, e ci sono due tipi di individui inferiori – quelli principali e quelli comuni. Quelli comuni si aggrappano a questa vita e non sono capaci di pensare ad altro che a questa vita. Anche se non credono nelle vite future, o non ci pensano, possono praticare un poco il Dharma – quello che si adatta alla loro mentalità e può essere benefico per loro.

Farò un esempio. Moltissime persone si sono radunate qui per il Kagyu Monlam, compresi molti monaci. Non sono venuti qui solo i monaci dei monasteri Kagyu principali e ausiliari, ma anche i monaci e le monache di altre tradizioni. E poi ci sono quelli che fanno solo finta di essere monaci, anche se non sono stati ordinati. Dobbiamo chiederci: perché ci siamo radunati per il Kagyu Monlam? Qualcuno viene qui solo per farsi vedere, per essere sicuro di ricevere il tè e il pane e di correre a prendere le offerte in denaro quando vengono distribuite. Se ci riunissimo solo per ricercare queste cose, il Kagyu Monlam non avrebbe senso, non vi pare? Non avrebbe senso se la gente venisse con l'unica motivazione di ottenere cose materiali. Il pane e il tè saranno dati a tutti. Perciò non sarebbe meglio avere un'intenzione superiore rispetto alle nostre motivazioni ordinarie? Non sarebbe meglio venire pensando che si tratta di un'occasione speciale per riunirsi in un luogo sacro, per esprimere aspirazioni per il bene del mondo e di tutti gli

esseri senzienti? Se veniamo per recitare le preghiere meglio che possiamo – per impegnarci in qualcosa di diverso rispetto a quello che facciamo di solito, con la possibilità eccellente di accumulare merito – certo, la nostra motivazione e capacità di formulare aspirazioni non sarà perfetta, solo un buddha può farlo in modo perfetto, però le nostre azioni avranno un senso profondo e autentico. Allora verremmo qui per uno scopo più profondo, non solo per acquisire delle cose. E anche se non siamo capaci di pensare alle vite future, va bene lo stesso. Magari non è un problema. Poco a poco si svilupperà la capacità di avere una visione più profonda. Ma se non accumuliamo meriti, sarà difficile imparare a credere nelle vite future.

È un punto di vista sbagliato, immaginare che in questa vita avremo la felicità e il benessere solo accumulando le cose materiali ed esteriori. Oggi, molti la pensano così. In particolare, molti abitanti dei paesi più avanzati conoscono uno sviluppo esteriore o materiale veramente incredibile. Ma tutto questo ha prodotto soltanto una sofferenza mentale più profonda, una pressione mentale sempre più forte e la sensazione che nella vita non ci sia né felicità né senso. Perché? Perché non si può trovare il benessere mentale solo sforzandosi di ottenere cose materiali. L'acquisizione dei beni non porta alla tranquillità mentale; la vera felicità interiore deriva dall'accontentarsi. Oltre ad avere lo stomaco pieno e dei vestiti addosso, bisogna preoccuparsi del benessere interiore, di trovare uno scopo più alto e poi di sforzarsi per questo.

Dobbiamo pensare in questo modo. Per questo ritengo che ci siano diversi stadi nello sviluppo della repulsione.

Riassumendo, la repulsione è detta essere le gambe della meditazione. È anche detta essere il guardiano o il maestro della meditazione. Se il guardiano è confuso o se la supervisione della meditazione viene affidata a qualcuno che non sa occuparsene correttamente, la meditazione si perde o possono esserci dei problemi. Per esempio, se il maestro di meditazione è attaccato agli affari di questa vita, la meditazione viene usata solo per aumentare le preoccupazioni di questa vita e la meditazione sul vero Dharma, per il bene delle vite future, non potrà svilupparsi. Quindi la meditazione va affidata a un guardiano infallibile. Ovviamente, qui non si parla di affidare davvero questa responsabilità a qualcun altro, siamo noi che ci assumiamo la responsabilità. Ma se il meditante è attaccato alle cose di questa vita, allora, per quanto mediti, la meditazione servirà solo a realizzare quell'attaccamento e non avrà nessun altro scopo.

Quando il praticante prova repulsione per le preoccupazioni di questa vita, l'attenzione abile nei confronti della meditazione farà in modo che la pratica progredisca correttamente lungo la via. Per questo si dice che la meditazione dev'essere affidata al guardiano adatto; per questo si dice che la repulsione è le gambe della meditazione. Abbiamo bisogno delle gambe per muoverci. Perciò, quali sono le gambe

che ci permettono di camminare da qui verso lo stato della buddhità? Sono la repulsione, che riorienta il meditante verso quella direzione. Se non si possiedono le gambe della repulsione in quanto basi, non si potrà fare il percorso. Se abbiamo le gambe della repulsione autentica, vera, forti e sane, senza disabilità, allora saremo capaci di viaggiare verso mete lontane. Dobbiamo considerarlo attentamente.

Qualche volta gli esempi possono essere troppo solenni – ma forse questo è adatto: Gyalwa Yang Gönpa³² fu un mahasiddha dei Drukpa Kagyu. Dev'essere stato un discepolo di Gyalwa Götsangpa³³, poiché si dice che fu pari a Götsangpa. Gyalwa Yang Gönpa viveva in ritiro sulle montagne; un giorno stava facendo l'offerta di torma d'acqua a Jambhala, quando all'improvviso le divinità Jambhala nero e Jambhala giallo apparvero davanti a lui da una bolla d'acqua. Di solito, noi pratichiamo, ma non otteniamo la realizzazione e le siddhi. Ma nel suo caso le divinità apparvero e dissero che gli avrebbero concesso tutte le siddhi che desiderava. Gyalwa Yang Gönpa rispose che lui era uno yogi per il quale le provviste cadevano come la pioggia (probabilmente intendeva dire che molti venivano a portargli delle offerte). Disse che non aveva bisogno delle siddhi, ma se proprio volevano conferirle a qualcuno, che le dessero ai poveri. E poi versò l'acqua dalla quale erano sorti.

Nel nostro caso, noi pratichiamo intensamente per settimane intere, fino a gocciolare di sudore, cercando di realizzare Jambhala. Se la divinità ci apparisse, chiederemmo tante cose. Ma quando i due Jambhala sorsero di fronte a lui e gli offrirono le siddhi, disse che non gli interessavano – se fossero arrivate, bene, se no, bene lo stesso. Disse che non le voleva e che dovevano offrirle ai mendicanti.

Un altro esempio collegato a questo riguarda il mahasiddha Ogyenpa³⁴, discepolo di Karma Pakshi e di Götsangpa. Si narra che la condotta yogica di Ogyenpa fosse grandissima - pari a quella di Götsangpa. Deve aver viaggiato in India due volte. Durante il primo viaggio, vide il viso del Signore delle Ricchezze indiano, il figlio di Shiva con la testa di elefante, la divinità Ganapati. Ganapati gli disse: "Io sarò il tuo protettore del Dharma, perciò ti prego di offrirmi le torma. Ma il testo della mia pratica è in Tibet, perciò portalo qui e venerami a Bodhgaya per tre anni. Se lo farai, ti concederò la sovranità sui due terzi del mondo". Qui non so se con "mondo" si riferisse all'India o a tutta la terra. Ogyenpa rispose: "Per farlo, dovrei offrirti la carne e il sangue, e non ne sono capace. Dici che sarai il mio protettore del Dharma, ma non ne ho bisogno, perché sono io il protettore di me stesso. E poi, che io resti a Bodhgaya per tre anni o no, dipende solo da me – tu non hai voce in capitolo. Infine, io sono uno yogi – che me ne faccio dei due terzi del mondo?". Perciò non accettò.

In breve, questa preghiera dice: "tronca tutti i vincoli che lo legano a questa vita". Tutti noi vogliamo la libertà. È detto che: "Ogni libertà è la felicità; tutto ciò che significa essere controllati dagli altri è sofferenza". Quando si ha un controllo su se stessi, questo porta alla felicità. Se gli altri hanno potere su di noi, questo porta alla sofferenza. In questa vita, non possiamo fare altro che condividere gli oggetti dei sensi. Dobbiamo usarli. Se non lo facciamo, non possiamo sopravvivere; ma quando li possediamo, ci attacchiamo a loro. Però, se diventiamo loro servitori, perdiamo la nostra libertà e si trasformano in vincoli. Penso che sia questo il senso di dötak (che nella preghiera è tradotto con "legami"). I nomadi in Tibet piantano un paletto in un recinto, legano una corda e la fissano al collo di un animale. Così, anche se l'animale tira la corda, non è libero di scappare. Allo stesso modo, l'attaccamento alle cose di questa vita è come il paletto conficcato nel terreno a cui ci leghiamo da soli. Perciò, anche se possiamo desiderare di avanzare, non siamo capaci di separarci dalle preoccupazioni di questa vita.

Ho un'ultima storia da raccontare, molto breve e molto antica, che ho già citato altre volte. C'era una volta un uomo molto ricco e c'era un mendicante. L'uomo ricco era molto industrioso; tutte le sere contava i suoi soldi, riepilogando le entrate e le uscite della giornata. Il mendicante aveva solo il minimo indispensabile in fatto di cibo e vestiti. Tutti i giorni usciva a chiedere l'elemosina e la sera passava il

tempo a cantare. Il ricco pensò: "Io sono molto occupato e certo non mi salta in mente di cantare canzoni. Come mai quel mendicante sembra tanto felice? Devo scoprirlo".

Un giorno, dopo che il povero fu uscito a chiedere l'elemosina, il ricco andò a mettere in casa sua un pezzo d'oro grosso come la testa di una capra. La sera, quando il mendicante ritornò vide l'oro. All'inizio pensò che qualcuno l'avesse perso e che il giorno dopo avrebbe dovuto restituirlo. Ma, riflettendo, pensò che i Tre Gioielli avessero visto che era povero e che non aveva né da mangiare né da vestirsi. Pensò che avessero avuto pietà di lui e che gli avessero donato tutto quell'oro. Il giorno dopo andò a venderne una parte e cominciò a pensare che si sarebbe costruito una casa, e a tutte le cose che poteva fare con quel denaro. Passò la sera immerso nei suoi pensieri e si dimenticò di cantare.

Il ricco l'aveva osservato dall'alto di una finestra, per vedere come avrebbe reagito. Alla fine, capì una cosa. Di solito ci sforziamo notte e giorno per accumulare ricchezze, sopportando le offese e le ingiustizie da parte dei nostri superiori. Per che cosa siamo così disposti a lavorare tanto? Che cosa desideriamo? È la felicità, il benessere. Ma certe persone cominciano ad attaccarsi intensamente al denaro che accumulano e poco a poco dimenticano che il motivo originario per il quale affrontano tutta quella fatica e quella sopportazione era

ottenere la felicità. Ma l'obiettivo principale diventa l'accumulare ricchezza, e se non la ottengono, possono addirittura uccidersi, se perdono il lavoro o la fonte di reddito. Il fine di accumulare ricchezza è essere felici, ma di per sé non è la felicità. Le priorità sono state confuse. Diventiamo schiavi di questa accumulazione e alla fine diventa più importante della nostra stessa vita. Se dovesse succedere, incontreremo moltissime difficoltà.

Mantenere il riconoscimento della propria natura attraverso la devozione

La seconda strofa recita:

Poiché si insegna che la devozione è la testa della meditazione, il meditante supplica continuamente il guru, che apre la porta del tesoro delle istruzioni essenziali. Vi prego, beneditemi perché sorga la devozione non elaborata.

L'onnisciente Longchenpa³⁵ disse:

Con fede anelante, supplicate il guru e meditate su di lui.

Con fede rispettosa, esercitatevi nel Dharma dei Tre Gioielli.

Con fede fiduciosa, meditate sullo yidam.

Con fede ispirata, dimorate nel significato della dharmata.

Con fede non concettuale, le condizioni avverse sorgono come ausilio.

Rangjung Dorje³⁶ affermò:

Dalla fede spontanea sorge il significato supremo.

Nel Paese delle Nevi, il Tibet, tutti i lignaggi affermano l'importanza della devozione. Queste due citazioni fanno parte delle tradizioni Nyingma e Kagyu. Analogamente, dalla scuola Gelukpa:

Il Guru Yoga è il sentiero principale. La radice del sentiero è servire il maestro.

I gloriosi Sakyapa dicono:

Il Guru Yoga è il sentiero per i più acuti.

Tutte le tradizioni parlano dell'importanza della devozione. I *sutra, tantra* e *shastra* definiscono la devozione come la porta d'entrata sul sentiero e ciò che ci mantiene su di esso. Nel lignaggio Kagyu usiamo il termine di "panacea universale". Questo termine indica una medicina potente che può curare molte malattie diverse. Qualcuno sostiene che si tratti di una sostanza molto costosa, il ginseng (il ginseng coreano è molto famoso), di cui esistono varietà bianche, rosse e così via, ma non credo che questa definizione si riferisca veramente al ginseng.

In ogni modo, la frase parla di una medicina che può curare cento malattie. Tale è la devozione.

Tutti avete già sentito parlare spesso della devozione, perciò, forse, non occorre che dica di più. In inglese, di solito si traduce il tibetano *mögu* con "devozione", ma dubito che questa parola trasmetta fino in fondo il suo significato. Il termine tibetano è una combinazione di due parole, *möpa* e *güpa*, con due significati diversi. La prima parte, *möpa*, significa provare un senso di ispirazione, un grande apprezzamento o anelito nei confronti di qualcosa. Il secondo termine, *güpa*, significa "rispetto". La fede (tib. *depa*) e il rispetto sono due cose diverse. La fede è più un sentimento; è descritta come uno stato mentale. Il rispetto non si limita a un sentimento mentale, è qualcosa di attivo. Non è solo fede, ma è una specie di energia che si esprime attraverso l'azione. L'esempio migliore si può vedere nella vita di Milarepa.

Milarepa uccise 35 persone con la magia nera. In certe biografie si narra che ammazzò varie persone ancora prima di ucciderne 35 con gli incantesimi, ma la versione più famosa della sua vita racconta che ne uccise 35. Probabilmente, qui nessuno di voi ha ucciso qualcuno – è una cosa rara e non succede solo così, per caso. In ogni modo, avendo ucciso 35 persone, provò un forte senso di pentimento. Capì che la pratica del Dharma era l'unico modo per poter espiare quelle azioni. In lui sorse un interesse ispirato, un anelito, un desiderio nei

confronti del Dharma. Non volle praticare in modo superficiale per il resto della vita, volle praticare seriamente, per liberarsi in questa stessa vita. Infatti sapeva che se non avesse ottenuto la liberazione, sarebbe sicuramente rinato nei regni infernali, a causa del grave karma negativo che aveva accumulato.

Milarepa seppe che il traduttore Marpa di Lhodrak era l'unico a possedere le istruzioni essenziali che avrebbero garantito la liberazione in una sola vita. Perciò fece tutto esattamente come gli ordinò Marpa, senza mai restare con le mani in mano, facendo solo finta di avere fede e di prendere rifugio nel guru. Seguì gli ordini di Marpa alla lettera, senza preoccuparsi della propria vita o del proprio corpo. Non c'è paragone tra il suo anelito e rispetto verso il Dharma e il nostro.

Riguardo all'anelito, o *möpa*, noi pensiamo che se pratichiamo va bene, ma che se non pratichiamo va bene lo stesso. Diversamente da Milarepa, non sentiamo che dobbiamo praticare assolutamente il Dharma, che non è possibile non praticare. Non abbiamo quell'anelito o desiderio così intenso. Per quanto riguarda il rispetto, o *güpa*, se non abbiamo alla base l'anelito di cui abbiamo parlato, sarà difficile provare rispetto per qualcun altro. Penseremmo solo: "È un essere umano, proprio come me. Quindi perché dovrei rispettarlo?". Se non si riesce a scorgere la necessità critica di farlo, perché si dovrebbe provare il bisogno di rispettare un'altra persona? Non c'è motivo.

Perciò l'anelito e il rispetto sono qualcosa di più della fede pura e semplice. L'anelito e il rispetto significano che non pensiamo ad altro che al guru e consideriamo tutto ciò che accade come le benedizioni del guru. Questo tipo di anelito e rispetto si possono sviluppare, ma probabilmente bisogna incontrare qualche difficoltà o circostanza negativa per manifestarli. Penso che se non affrontiamo qualche problema, e le cose vanno sempre bene, probabilmente non sorgeranno.

Il grado di intensità di questa aspirazione dipende dalla forza della propria mente e dalle proprie capacità mentali. Penso che ci siano diversi gradi di anelito e rispetto: superiore, medio e inferiore. In un contesto ordinario, quando c'è un legame autentico tra due persone, può esserci qualcosa di simile al rispetto e all'anelito, anche se non è la vera devozione nel contesto del Dharma. Può esistere a vari livelli quando apprezziamo le qualità positive di qualcuno, le ricerchiamo o ce ne rallegriamo – anzi, qualche volta dovremmo proprio sentire tutto questo. Al contrario, se vediamo sempre e solo i difetti degli altri e li evidenziamo, da questo atteggiamento non deriva niente di buono. Anche se qualcuno ha solo una qualità positiva, dobbiamo apprezzarla, rallegrarcene e aspirare a essa. Se riusciamo a desiderare di addestrarci a questo, gradualmente potremo sviluppare l'anelito rispettoso che ci permette di vedere le altre persone come dei buddha. Se non mettiamo le basi di tutti ciò in modo ordinario, sarà difficile suscitare o generare l'anelito e il rispetto in senso più alto. Questo anelito-rispetto di livello superiore non si invita nel nostro essere suonando la musica e bruciando l'incenso, così come facciamo quando invitiamo gli yidam in un rito. L'aspetto superiore della venerazione si sviluppa gradualmente, abituandosi. Non dobbiamo essere qualcuno che non sa apprezzare o accettare le qualità positive degli altri. Bisogna liberarsi da questa mentalità. Non esiste nessuno che non abbia almeno una buona qualità. Dobbiamo esercitarci a vedere sempre più le doti positive degli altri. Se ci riusciamo, gradualmente sorgeranno un anelito e un rispetto profondo.

Ne ho già parlato in altre occasioni. Quando seguiamo un guru, è perché apprezziamo le sue qualità, non perché ci concentriamo sui suoi difetti. Prima di tutto dobbiamo indagare se il guru è qualificato o no. Quando avete deciso che è una persona qualificata, la seguite. Una volta che la seguite, non dovete cercare di mettere in luce i suoi difetti, ma esprimere le sue qualità. Fate del vostro meglio per copiare o sviluppare queste stesse qualità nel vostro essere. Al contrario, anche se il guru è autentico, se siete sempre alla ricerca dei suoi difetti, sicuramente li troverete. Anche se il guru è libero da qualsiasi errore particolare, vedrete gli errori per la forza delle vostre proiezioni concettuali e il vostro modo di osservarlo.

Si dice che il guru sia come uno specchio per l'allievo. Per esempio, se l'allievo nutre un grande desiderio-attaccamento, vedrà moltissimo desiderio e attaccamento nel guru. Possiamo constatarlo anche in modi ordinari. A volte, se siamo arrabbiati, proiettiamo la rabbia sugli altri e pensiamo che esprimano della collera. È importante rifletterci bene. La relazione tra il guru e l'allievo non è facile; le possibilità che sorgano dei problemi sono moltissime. È una relazione che si deve coltivare in modo graduale.

Per semplificare, potremmo parlare del guru o amico spirituale come di un buon amico. Non un amico nel senso mondano, ma un amico nel contesto del Dharma. Prima di tutto, dobbiamo andare in cerca di un buon amico di cui possiamo fidarci, qualcuno che sarà sempre al nostro fianco, anche quando le cose vanno male. Poi, poco a poco, possiamo vedere questa persona come qualcosa di più, come un bodhisattya o un buddha.

Per sviluppare l'anelito-rispetto, dobbiamo avere un grande apprezzamento per le qualità del corpo, parola e mente del guru, e aspirare a sviluppare queste qualità nel nostro essere. Se abbiamo questo anelito sincero, non ci dobbiamo preoccupare di tutte le altre pratiche complicate; basta soltanto questo per diventare in grado di raggiungere i *bhumi* eccelsi. Talvolta si dice che se si desidera realizzare la buddhità, praticare il sentiero dell'anelito-rispetto è sufficiente. La cosa principale di cui abbiamo bisogno è che le qualità del corpo, parola e mente del guru qualificato che seguiamo entrino nel nostro

essere. Questo è fondamentale. Perché questo possa accadere, dobbiamo provare venerazione, apprezzamento e un anelito intenso. Se tutto ciò viene alimentato, gradualmente le qualità del guru ci verranno trasmesse.

Avendo compreso tutto ciò, Dakpo Daö Zhonnu (Gampopa) disse, alla presenza di Je Gomtsul³⁷, del siddha Khampa Ü-se (il 1° Karmapa) e di altri discepoli: "Io ho già affrontato innumerevoli prove per amor vostro. Perciò, voi non dovrete sopportare queste difficoltà: per voi basteranno le suppliche". Inoltre, l'incomparabile siddha Götsanpa disse: "Come ho realizzato il Dharma? Non con la pura e semplice comprensione intellettuale. Ho messo in pratica tutto ciò che era più arduo. Ho meditato l'unione delle condizioni avverse con la pratica. Come sono sorte queste qualità? Non semplicemente desiderandole, ma mescolandole con il mio essere. È stato messo in pratica l'auspicio migliore. Ho eseguito tutti i compiti più ardui e ora nessuno di voi dovrà più farlo. Ho fatto in modo che per voi discepoli le cose saranno più facili. Per voi basteranno le suppliche".

In tutto ciò cè un grande significato. In generale, i nostri predecessori Kagyu praticarono, seguirono i loro maestri e prepararono ogni cosa per noi. Per esempio, se lo paragonassimo a un pranzo, è come se avessero già preparato tutto e adesso fosse pronto da mangiare. Sono

state poste in essere tutte le condizioni. Ma dal punto di vista della nostra responsabilità, dipende comunque dalla nostra diligenza.

I guru Kagyu non possono farlo al nostro posto.

Mantenere il riconoscimento della propria natura attraverso la non distrazione

La terza strofa si riferisce a shamatha:

Poiché si insegna che la non distrazione è il nucleo della meditazione,

il meditante dimora, senza alterare affatto

l'essenza fresca e originaria di qualsiasi pensiero che si manifesta.

Vi prego, beneditemi perché sia libero dal pensiero che esiste una "meditazione".

Il primo verso recita: *Poiché si insegna che la non distrazione è il nucleo della meditazione*. In generale, ci sono due tipi di meditazione: la meditazione della calma mentale e la meditazione analitica. Nella *Grande Comprensione* del Signore Tsongkhapa³⁸ e in altre opere, così come nella collezione dei testi originari della prajnaparamita e i relativi commenti, si afferma che vipashyana è la meditazione analitica e shamatha la meditazione della calma mentale.

Per la pratica Mantrayana dei cinque stadi e così via, si dice che è assolutamente necessaria la meditazione della calma mentale della prajnaparamita. Per svolgere queste pratiche tantriche, la mente devessere inseparabile da shamatha. Shamatha è presente anche durante vipashyana. Si dice inoltre che shamatha è la radice di tutti i sentieri, sia mondani sia trascendenti. Se non si possiede shamatha, non si può progredire verso i livelli più avanzati di nessun sentiero. Perfino per i sentieri mondani, per il primo, secondo, terzo dhyana ecc., si progredisce grazie alla forza di shamatha e del samadhi. Limitarsi ad avere buone intenzioni o visioni positive non basta per fare progressi. Per il samadhi univoco, è assolutamente necessaria shamatha. Senza di lei, è molto difficile ascendere lungo i sentieri più elevati.

Shamatha concentrata in un punto è fondamentale, ma questi tempi moderni ci disturbano e secondo alcuni, a causa dell'affaccendarsi e delle distrazioni attuali è diventato impossibile realizzare shamatha. Dicono che invece dovremmo recitare i nomi dei buddha, recitare il nome di Amitabha e compiere i riti e le aspirazioni per rinascere in Sukhavati; a parte questo, non ci resta altro. Non è più il momento per realizzare shamatha.

Questa è la situazione in cui ci troviamo, e possiamo capire perché qualcuno la pensi così. Una volta mi sono chiesto, se Milarepa vivesse nel 21° secolo e gli mostrassi un iPhone, un iPad e un computer, e gli

chiedessi che cosa ne pensa, forse il primo non gli direbbe gran che. Forse troverebbe abbastanza interessante il secondo e poi, se gli dessi un computer, magari lo assorbirebbe per un'ora o due, perché oggi ci sono così tante distrazioni. È molto difficile per la mente rimanere concentrata in maniera univoca.

Si dice che ci sono due modi di praticare shamatha. Uno è andare in un posto isolato, un luogo dove non ci siano rumori di esseri umani o di cani che abbaiano, e praticare shamatha restando in solitudine. L'altro metodo, com'era praticato dai guru nostri predecessori, è porre la consapevolezza sulla mente in riposo quando è in riposo, e sulla mente in movimento quando è in movimento. Che stiate mangiando, andando da qualche parte o lavorando, mantenete la mente su quello che state facendo, lasciandola così com'è. Nel 21° secolo dobbiamo essere capaci di usare questo secondo metodo, il primo è troppo difficile. I posti isolati sono sempre di meno. Con la proliferazione delle distrazioni e dell'intrattenimento, in futuro probabilmente non potremo più trovare la solitudine, a meno di non andare in cima all'Everest. Anche se andate in un posto deserto, all'improvviso può squillare il telefono.

Il punto essenziale è che "si insegna che la non distrazione è il nucleo della meditazione". È come dire: "la presenza mentale è la guardiana della meditazione" o "la presenza mentale è la sentinella della meditazione". Mantenere la presenza e la consapevolezza durante la meditazione è molto importante.

Ci sono vari modi di applicare la non distrazione. Non dobbiamo cercare di creare un qualche stato di esaltazione nella mente. Quali che siano i pensieri o le emozioni che si manifestano, mentre appaiono vi limitate a riconoscere che ci sono; vi limitate a esserne consapevoli. A parte dimorare in questo modo, non c'è nient'altro da fare.

Quando nella mente sorgono dei pensieri o delle afflizioni forti, non guardate l'oggetto dell'afflizione, ma l'essenza del soggetto che la sperimenta. Qual è la differenza tra l'oggetto che sorge e il soggetto per il quale sorge? Il pensiero o l'afflizione è l'oggetto, la mente è il soggetto per il quale si manifesta. Dovete limitarvi a essere vigili o consapevoli dell'essenza soggettiva della mente e non deviare da questo. Dovete mantenere la vigilanza. Se non dimenticate questa vigilanza, se non deviate da essa, questa è la meditazione. Se la dimenticate o deviate da essa, la meditazione si perde. Questo è un punto importante da capire.

Si fa l'esempio di tirare un sasso a un leone e a un cane. Se tirate un sasso a un leone, al leone il sasso non interessa, piuttosto attaccherà la persona che lo ha lanciato. Essendosi occupato della sorgente, non sarà lanciato un secondo sasso! Ma se tirate un sasso a un cane, il cane lo rincorre. Se ne tirate un altro, rincorre anche quello. Si può andare avanti così all'infinito. Allo stesso modo, se inseguite i concetti a caso, che siano buoni, cattivi, virtuosi o non virtuosi, i pensieri non faranno

altro che aumentare. Sostenendo il riconoscimento dell'essenza da cui sono sorti, senza fissarsi sul fatto che siano positivi o negativi e senza deviare, questo significa usare la presenza mentale per sostenere l'essenza. Questo è il modo corretto. Così, anche quando sorgono delle afflizioni molto forti, sostenendo l'essenza della mente, queste ultime perderanno il loro potere e gradualmente si calmeranno.

Qualcuno pensa che mantenere la presenza mentale significhi rimanere su qualsiasi pensiero o emozione che sorge. Pensano che la meditazione si interrompa, se all'improvviso sorge un altro pensiero o emozione che interferisce con il dimorare su quello iniziale. C'è il senso di non riuscire a sostenere il pensiero precedente e di non saper dimorare in quello successivo. Però dobbiamo lasciare che questi pensieri o emozioni, cioè gli oggetti della nostra consapevolezza, cambino, e non ha importanza quanti sono. Il punto fondamentale è non lasciar svanire la presenza mentale. Qualsiasi cosa si manifesta, mantenete continuamente la presenza mentale del sostenere l'essenza. Finché riuscite a sostenere continuamente tutto ciò, va bene. Sarebbe difficile mantenere continuamente la presenza mentale su un pensiero particolare che è sorto. Ma le mie disquisizioni eloquenti su questo argomento non vi servono a niente. Sarebbe meglio ricevere questi insegnamenti da un guru che ha esperienza e possiede le istruzioni essenziali di questa pratica.

Mantenere il riconoscimento della propria natura nell'essenza del pensiero

La strofa successiva si riferisce a vipashyana:

Si insegna che l'essenza di ogni pensiero è il dharmakaya, che non è nulla, eppure si manifesta in tutti i modi, apparendo al meditante come un gioco senza fine.

Beneditemi perché sappia che il samsara e il nirvana non sono due cose diverse.

In generale, ci sono molte spiegazioni su come l'essenza del pensiero sia il dharmakaya. L'essenza del pensiero, o la natura del pensiero, è vacuità. Questo perché, se la natura di tutti i fenomeni è vacuità, allora anche la natura dei pensieri dev'essere vacuità. Qui si dà alla vacuità un altro nome e la si chiama dharmakaya. Questa è un'interpretazione.

Un'altra modalità è quella di lavorare con i due aspetti di un pensiero o di un'emozione mentre si manifesta. Un aspetto è la chiara cognizione e l'altro è la sua espressione. Per esempio, prendiamo l'essenza della rabbia: tale essenza contiene una componente di cognizione chiara, poi c'è la componente che funziona come l'afflizione della rabbia. Però, in essenza, queste due sono indivisibili. In pratica, dobbiamo basarci su questo aspetto di chiara cognizione finché non otteniamo la buddhità, ma l'aspetto che è l'afflizione della rabbia de-

v'essere abbandonato. Dalla prospettiva dell'essenza, non c'è un separare la rabbia dalla chiara cognizione e abbandonarla.

Per esempio, in un fiume c'è il sedimento e l'acqua limpida. Se cercate di versare il sedimento, versate anche l'acqua. Lo si può vedere anche come un'onda che sorge da una distesa d'acqua. Benché ci sia una differenza in quanto ad apparenza o funzione tra la distesa d'acqua e l'onda, entrambe sono, in realtà, la stessa identica acqua. Come ho detto prima, dobbiamo porre la consapevolezza sull'aspetto di chiara cognizione del pensiero nel momento in cui sorge. Poi, gradualmente, si svilupperà il senso di riuscire ad analizzare per mezzo della prajna discriminante.

In vipashyana, c'è sia la meditazione analitica sia la meditazione di calma mentale. Quando il Jetsün Milarepa offrì la sua realizzazione meditativa al Signore Marpa, disse che i principianti devono, all'inizio, praticare soprattutto la meditazione analitica e poi procedere alla meditazione di calma mentale. Questo è il metodo generale per progredire, ma a certi meditanti di capacità superiore non occorre iniziare con la meditazione analitica. Possono praticare la meditazione di calma mentale fin dal principio e ottenere la realizzazione grazie alla devozione; per loro può essere facile, anche se per noi no.

Praticando vipashyana, si osserva la natura della mente e si indaga usando la prajna discriminante. Quando recitiamo: "l'essenza di ogni

pensiero è il dharmakaya", capiamo che la natura del pensiero è il dharmakaya o che la componente di chiara cognizione del pensiero è il dharmakaya. Nel Mantrayana segreto, la chiara cognizione a volte è chiamata luminosità della mente. Si dice anche che la natura della mente è la luminosità; questa chiara cognizione si riferisce a ciò. Qui, non facciamo differenze tra il pensiero e la luminosità. Non sono due cose diverse; la loro essenza è inseparabile. Questo corrisponde al secondo modo di interpretarlo. Penso che sia il modo in cui lo spiega il 7° Gyalwang Karmapa, Chödrak Gyatso. L'8° Karmapa si pone più nella prospettiva della prajnaparamita, dove la natura del pensiero è il dharmakaya. In realtà non credo di conoscere bene questo argomento, perciò preferisco non dire altro.

In questa preghiera si dice che la non distrazione è il nucleo della meditazione. Inoltre si dice che l'amorevolezza, la compassione e bodhichitta sono l'attività della meditazione; l'adeguatezza e la coscienza sono l'armatura della meditazione. Lo scopo, la funzione o l'attività conseguente della meditazione su questo sentiero è agire per il bene di tutti gli esseri senzienti. Questo è molto importante perché siamo praticanti Mahayana. Alcuni affermano che, in tutto ciò che fanno, i bodhisattva devono pensare solo al bene altrui; invece altri sostengono che un bodhisattva deve fare il bene sia di se stesso sia degli altri. Altri dicono che si deve agire principalmente per il proprio beneficio; non

significa che non c'è un agire per il bene degli altri, ma ci si concentra principalmente su se stessi. Anche questa è una possibilità.

Un esempio che ho fatto altre volte è questo: se la casa di una famiglia va a fuoco, quando la madre se ne rende conto, esce dalla porta, spaventata. Ma quando è sulla soglia e ha un piede fuori e l'altro ancora dentro casa, le viene in mente che all'interno ci sono i suoi familiari, allora torna per aiutarli a fuggire insieme a lei.

Dobbiamo fare anche noi così. Si dice che la compassione serve per il bene degli altri e la prajna serve per ottenere la buddhità perfetta. I bodhisattva fanno un passo con la gamba destra pensando che devono ottenere la buddhità per se stessi, e la gamba sinistra deve rimanere indietro per il bene degli altri. Questo non significa agire esclusivamente per il bene degli altri; sarebbe abbastanza difficile, e non esiste nessuno che pensa solo a fare il bene altrui senza pensare assolutamente a sé, quindi è assurdo fare finta che le cose stiano diversamente. Però possiamo sempre cercare di avere questa motivazione, perché siamo in grado di pensarlo.

Per esempio, se avete dieci mele, non c'è bisogno di mangiarle tutte e dieci. Se siete avari e le tenete tutte per voi, vedrete che qualcuna marcirà prima che riusciate a consumarle. Se ne mangiate una e le altre le distribuite, forse, dopo, qualcuno avrà delle arance e ve ne regalerà una. Anzi, anche se avete regalato solo una mela, potreste

ricevere in cambio vari altri frutti, anche se non è quello che dovete sperare. In ogni modo, c'è un senso nel fatto di condividere in questo modo. Che stiamo riflettendo a qualcosa, mangiando, o infilandoci i vestiti, durante queste attività non dobbiamo dimenticare gli esseri senzienti. In ogni momento dobbiamo metterli al primo posto nella nostra mente, come nostro obiettivo principale. In tutti le situazioni non dobbiamo mai dimenticare di essere motivati ad agire per la felicità e il bene degli esseri. Noi continuiamo a meditare, ma qual è il risultato che speriamo di ottenere? È di essere capaci di fare il bene degli altri, solo questo. È molto importante che manifestiamo questo risultato. In breve, l'amorevolezza e la compassione sono l'attività della meditazione.

Mantenere il riconoscimento della propria natura stabilendo la meta

La preghiera si conclude con un'aspirazione:

In tutte le mie vite future, possa non essere mai separato dai guru autentici e abbracciare la gloria del Dharma. Possa perfezionare le qualità di tutti i sentieri e i livelli³⁹ e realizzare velocemente lo stato di Vajradhara.

Questi versi sono espliciti e facilmente comprensibili.

Quarta parte: Discorso finale

Qui, presieduta dai due Kyabje Rinpoche⁴⁰, abbiamo un'assemblea di tulku, khenpo, acharya, sangha, fedeli laici. Tutti questi fratelli e sorelle vajra sono qui riuniti in un solo mandala per condividere felicemente un banchetto di vero Dharma. Siamo molto fortunati. In questa e anche nelle vite future, spero che potremo sempre e di nuovo godere di questo festino di Dharma e inaugurare una nuova era che sarà benefica per gli esseri. Esprimo queste aspirazioni al meglio delle mie capacità, e anche voi dovreste rivolgere queste preghiere così nobili in questo luogo sacro, in questa occasione speciale, nel Mese dei Miracoli, alla presenza di tutti i laici, uomini e donne, dei monaci e delle monache. Si dice che le aspirazioni espresse alla presenza di uomini e donne insieme si realizzeranno, e che le aspirazioni formulate alla presenza di un seguito composto di uomini e donne pienamente ordinati, così come di laici uomini e donne, si realizzeranno ancora più velocemente. E qui è proprio questa la situazione: il seguito completo si è riunito, uomini e donne si sono radunati, insegnanti e studenti sono insieme. Questo aumenta il potere e la rapidità delle preghiere e assicura i loro scopi. Tutti voi avete espresso aspirazioni in modo vasto.

Dal profondo del cuore vi chiedo di avere pazienza per i miei sbagli, confusioni, omissioni o aggiunte. Se c'è stata solo una minima parte di beneficio in quello che ho detto, portatela con voi, e prego che possa portare a tutte le più belle forme di benessere, felicità e buoni auspici. Grazie.

Commenti ausiliari

del Gyalwang Karmapa durante gli insegnamenti

Durante gli insegnamenti formali, il Gyalwang Karmapa di tanto in tanto si è interrotto per spiegare argomenti che erano indirettamente collegati alla *Preghiera breve di Vajradhara*. Per questo sono riportati separatamente.

L'offerta di tè o di cibo

Recitare una preghiera per offrire il tè o il cibo è molto importante. Elimina le oscurazioni derivanti dall'accettare il tè e il cibo comprati dagli sponsor. Noi monaci, ogni giorno beviamo il tè e mangiamo il cibo fornito dalle offerte ricevute a nome dei vivi o dei defunti. Se recitiamo una preghiera e visualizziamo l'offerta del cibo e delle bevande ai Tre Gioielli e ai nostri guru, questo elimina le oscurazioni che altrimenti potrebbero derivare dall'assumere questi cibi e bevande in quel giorno. Ogni volta che mangiamo e beviamo, possiamo dissipare le oscurazioni per mezzo della preghiera. Perciò è molto importante offrire il cibo e il tè in questo modo.

Sul Grande Rito di Mahakala e le Danze Vajra

Prima degli insegnamenti si è svolto il Rito di Mahakala di fine anno e la celebrazione dell'Anno Nuovo. La puja di Mahakala è stata per me molto speciale. Sono passati 12 anni da quando ho lasciato il Tibet e sono arrivato in India, e finora non avevo mai avuto l'occasione di partecipare a un Grande Rito di Mahakala di fine anno. Naturalmente, da quando risiedo a Gyutö abbiamo istituito la tradizione di svolgere un rito, ma non abbiamo avuto la possibilità di compiere il Grande Rito di Mahakala in modo così elaborato. Perciò sono felice di avere potuto partecipare.

Il testo che abbiamo usato fu scritto dal 6° Karmapa, col titolo *Il grande rito dell'attività* del Protettore. È il testo più esteso attinente a questo rito. Per varie generazioni, molte preghiere delle diverse fasi di questa pratica erano cadute in disuso, ed è una fortuna che abbiamo potuto ripristinarle. Inoltre sono contento che abbiamo potuto svolgere il rito del Protettore in modo completo, compresa la recitazione, la pratica e l'attività. Abbiamo cominciato con l'iniziazione e poi abbiamo recitato il mantra per due giorni. Poi abbiamo compiuto gli aspetti del rito detti *drup pa*, ovvero pratica, seguiti dalla componente dell'attività. Condurre il rito in maniera così completa è sempre stata una cosa rara, anche in passato.

Infine, siamo molto fortunati che Kyabje Jamgön Rinpoche e Kyabje Gyaltsab Rinpoche abbiano partecipato alle danze vajra di persona, è stato meraviglioso. La partecipazione di Jamgön Rinpoche è stata confermata all'ultimo momento. Quando gliel'ho domandato, mancavano solo cinque o sei giorni al primo atto, la sottomissione della terra. Poi, dopo avere completato una o due settimane di ritiro, Kyabje Gyaltsab Rinpoche ha presieduto al rituale come Maestro Vajra e ha partecipato a sua volta alle danze vajra. Sono stati un nobile esempio per tutti noi. Il rito è molto di più del semplice copiare ciò che fa qualcun altro. Tutto ciò dimostra che queste pratiche sono essenziali per il Mantra Segreto. Tutti questi sforzi dimostrano che le tradizioni dei Vajradhara precedenti sono sacre e importanti. Ribadisco che per tutti questi motivi ritengo che siamo molto fortunati.

Vorrei dire qualcosa anche a proposito delle Danze Vajra, che può essere utile per chi assiste. Di solito, le persone che vengono a vederle le considerano come uno spettacolo e basta. Oggi, quando i monasteri svolgono le danze, mandano gli inviti dicendo a tutti di venire a vedere la rappresentazione. È un po' strano. Per questo motivo la gente potrebbe considerarle come un intrattenimento ordinario e venire solo per la messa in scena. So che in Giappone hanno delle danze religiose tradizionali a cui tutti, anche gli spettatori, partecipano meditando. Non so su che cosa meditano. Per poter assistere ci sono dei prerequi-

siti; devono compiere le loro pratiche. A volte penso che sarebbe bene che svolgessimo la cerimonia come fanno loro.

La presa di rifugio

Ci sono due modi di prendere rifugio: la presa di rifugio semplice e prendere i voti del rifugio. Quando rievocate le qualità del Buddha e dite: "Prendo rifugio nel Buddha", pensando che lo state facendo solo per un qualsiasi interesse (momentaneo), questa è la presa di rifugio semplice. Quando si prende effettivamente il voto del rifugio, si pensa e si dichiara che si prende rifugio nel Buddha e si fa voto di farlo per tutta la vita. Si pensa questo e si mantiene il pensiero di prendere rifugio per tutta la vita. La differenza consiste nell'atteggiamento mentale della persona.

Il rifugio è considerato la base di tutti gli altri voti. Penso che si debba prendere effettivamente il voto del rifugio perché funga da supporto. Non credo che basti pensarci e ripetere la preghiera del rifugio in modo distratto perché serva a qualcosa.

Se si prende rifugio così, tanto per dire, forse non c'è nessun voto da rispettare. Ma se avete preso il voto del rifugio, perché non sia danneggiato ma rimanga stabile, dovete cercare le condizioni favorevoli e abbandonare quelle sfavorevoli. Di solito, a questo punto si

danno dei consigli su questo argomento e su altri ancora, ma ora non abbiamo molto tempo a disposizione.

Si dice che: "Nel caso di una malattia, bisogna fare la diagnosi, eliminare la causa, riacquistare la salute e prendere una medicina". In breve, possiamo considerare il Buddha un medico e noi stessi come i pazienti. Il medico ci dà una medicina per curare la malattia e le condizioni che la provocano, e noi dobbiamo assumere il farmaco esattamente come il dottore ci ha detto. Se prendiamo la medicina come ci consiglia, la malattia guarisce, ci sarà un beneficio. Al contrario, se non usiamo la medicina seguendo le prescrizioni mediche, non farà effetto. Il sentiero della liberazione insegnato dal Buddha è il vero Dharma. Il motivo e l'obiettivo della presa di rifugio è diventare capaci di praticarlo nel modo giusto. Se prendiamo rifugio, ma non pratichiamo e passiamo il tempo facendo finta di essere un buddhista serio, non ci sarà nessun beneficio. Probabilmente, anzi, sarebbe meglio non dire alla gente che siete buddhisti. A volte certe persone che si spacciano per buddhisti seri creano dei problemi in nome del buddhismo, e non ha assolutamente senso.

Vorrei fare un esempio. Supponiamo che una persona veda in un tempio e si prosterni di fronte a una statua del Buddha recitando: "Prendo rifugio nel Buddha". E se la sua aspirazione fosse che il suo peggior nemico stesse male? "Che soffra! Che muoia! Che la sua

casa e la sua famiglia siano distrutte!". Che cosa direste se qualcuno pregasse in quel modo? Sembra che prenda rifugio nel Buddha, ma ovviamente non sta praticando il Dharma. Le sue azioni, motivazioni, i suoi pensieri, di fatto sono in contraddizione con il Dharma. Non sto dicendo che tutti fanno così, ma vengo a sapere queste cose continuamente. E tutto questo ovviamente non va bene. Non prendiamo rifugio per lusingare il Buddha o per ingraziarcelo. In breve, è importante che ci assicuriamo che stiamo prendendo rifugio per integrare le difficoltà che incontriamo e per essere capaci di fare il bene.

Ringraziamenti

Ringraziamo di cuore il Gyalwang Karmapa per avere graziosamente impartito questi insegnamenti. Vogliamo ringraziare inoltre Ringu Tulku Rinpoche e Lama Eric Trinle Thaye per le traduzioni in inglese. Esprimiamo il nostro apprezzamento ad Annie Dibble che ha rivisto la trascrizione; a Jo Gibson che ha stilato la maggior parte del glossario e delle note; a Maureen McNicholas che ha riletto le bozze e preparato il libro stampato da KTD Publications; e a Beata Stepien per la supervisione del progetto, la realizzazione della copertina e dell'e-Book. Infine, vorremmo ringraziare tutti coloro che hanno contribuito e Dharma Treasure per la collaborazione e il sostegno continuo.

Glossario dei nomi e dei termini

ADEGUATEZZA E COSCIENZA: (tib. *trelyö* e *ngotsha*) Sono due termini tecnici che hanno significati molto specifici nel buddhismo. Adeguatezza vuol dire evitare le azioni negative in base a ciò che gli altri ritengono adeguato, e coscienza significa evitare le azioni negative in base a ciò che ognuno considera corretto.

AMITABHA (scr.): Il Buddha che risiede nel Regno Puro di Sukhavati. Ha un'importanza particolare nelle tradizioni buddhiste della Terra Pura cinesi e giapponesi. I fedeli credono che recitando il nome del Buddha Amitabha rinasceranno nella terra pura di Sukhavati. Anche il buddhismo tibetano possiede le preghiere di aspirazione per la rinascita in Sukhavati e pratiche di meditazione sul Buddha Amitabha.

BHIKSHU, BIKSHUNI, UPASIKA, UPASIKI (scr.): Monaci e monache pienamente ordinati (*bikshu* e *bikshuni*), o praticanti laici maschi e femmine (*upasika* e *upasiki*) che rispettano i precetti laici. Rappresentano i "quattro pilastri del Sangha" e si dice che le pratiche buddhiste svolte da loro o in loro presenza siano più efficaci. Vedi la spiegazione del Gyalwang Karmapa nel Discorso finale.

BHUMI (scr.): I dieci livelli progressivi della realizzazione raggiunti dal bodhisattva sul cammino verso la buddhità.

BODHGAYA: La città (nell'attuale Bihar in India) in cui si trova la "sede vajra". È qui che tutti i buddha di questo eone, compreso il Buddha Shakyamuni, hanno ottenuto l'illuminazione.

BODHICHITTA (scr.): Il desiderio di ottenere la buddhità per portare tutti gli esseri senzienti all'illuminazione perfetta.

BODHISATTVA (scr.): La persona che ha sviluppato bodhichitta e ha fatto il voto di raggiungere la buddhità per il bene di tutti gli esseri. Anche se può riferirsi a una persona ordinaria che ha preso i voti del bodhisattva, solitamente si riferisce a esseri che hanno sviluppato la realizzazione della natura della verità.

BUDDHA DEI TRE TEMPI: Tutti i buddha del passato, del presente e del futuro.

BUDDHITÀ: Lo stato di illuminazione completa, nel quale tutte le oscurazioni sono state eliminate ed è sviluppata completamente la saggezza.

CAMPO DELL'ACCUMULAZIONE: Gli oggetti concreti o immaginati di rifugio, in presenza dei quali si accumula la virtù.

CHAKRASAMVARA (scr.): Uno degli yidam principali della tradizione Kagyu.

DAKPO KAGYU: Denominazione di qualsiasi lignaggio Kagyu trasmesso attraverso Gampopa.

DANZE VAJRA: (tib. *cham*) Danze rituali eseguite durante certi riti VAJRAYANA.

DHARMA (scr.): (tib. *chö*) Termine che ha molte connotazioni, solitamente riferito agli insegnamenti del Buddha. Ci sono inoltre il Dharma delle scritture (i testi) e il Dharma della realizzazione (la saggezza risultante dallo studio e dalla pratica).

DHARMAKAYA (scr.): (tib. *chöku*) Uno dei tre corpi del Buddha. È l'illuminazione in sé, la saggezza non concettuale al di là dei riferimenti. Vedi anche TRE KAYA.

DIVINITÀ: Di solito sinonimo di yidam. Un'espressione delle qualità illuminate usata come oggetto di concentrazione nella meditazione.

DORJE CHANG TUNGMA (tib.): Titolo tibetano della preghiera che è argomento di questi insegnamenti, qui tradotto con *Preghiera breve di Vajradhara*. Vedi la spiegazione del Gyalwang Karmapa all'inizio del testo.

DORJE DEN (tib.): "Sede vajra", termine che si riferisce al luogo dell'illuminazione di tutti i buddha di questo eone. In tibetano è diventato anche il nome della città circostante, Bodhgaya. Vedi BODHGAYA.

GANAPATI (scr.): Divinità hindu, chiamata anche Ganesh, figlio del dio Shiva, con la testa di elefante. È associato alla ricchezza e alla prosperità.

GRANDE RITO DI MAHAKALA: (tib. *Gutor*) I sei giorni annuali di pratica estesa di Mahakala che si svolgono nei monasteri alla fine dell'anno tibetano. Lo scopo è di compiere vaste offerte ai Protettori e di eliminare gli ostacoli per gli insegnamenti e tutti gli esseri senzienti nell'anno a venire. Il protettore principale dei Karma Kamtsang è Mahakala Bernachen.

GURU (scr.): Maestro spirituale. Una delle tre radici che costituiscono gli ulteriori oggetti di rifugio nel buddhismo Vajrayana.

ISTRUZIONI ESSENZIALI: Insegnamenti che sono concisi e incisivi, il contrario di verbosi, che mirano a rendere più veloce il progresso dell'allievo lungo il sentiero.

JETSÜN (tib.): Titolo onorifico per gli uomini. Il titolo equivalente per le donne è Jetsünma.

KADAMPA (tib.): Scuola del buddhismo tibetano fondata nell'11° secolo da Dromtönpa. Questo lignaggio fu un movimento di riforma basato sugli insegnamenti portati da Atisha in Tibet dall'India, che ponevano l'accento sugli stadi sulla via della liberazione (*lam rim*) e l'addestramento mentale (*lo jong*). Sotto la guida di Je Tsongkhapa, la scuola Kadampa si fuse con l'attuale tradizione Geluk.

KAGYU MONLAM: Raduni annuali dei monaci Kagyu e dei praticanti laici che si tengono a Bodhgaya, in India, e in molti altri paesi del mondo. Si tratta di una celebrazione della durata di una settimana, con insegnamenti e la recitazione di varie preghiere di aspirazione (tib. *monlam*) per il bene di tutti gli esseri. Sito web: kagyumonlam. org

KAGYU MONLAM BOOK, *THE*: Raccolta delle preghiere recitate durante l'annuale Kagyu Monlam Chenmo a Bodhgaya. Compilato da Sua Santità il 17° Karmapa, è stato tradotto in molte lingue, tra cui mandarino, hindi, nepalese, inglese, francese, tedesco, polacco, russo ecc. Viene usato nei Kagyu Monlam internazionali di tutto il mondo. Si può scaricare dal sito dharmaebooks.org

KALACHAKRA TANTRA: Uno dei testi più famosi del più alto yoga tantra. Contiene una descrizione particolareggiata dell'universo.

KARMA KAMTSANG (tib.): Una scuola del buddhismo tibetano. Di solito è considerato un sinonimo del lignaggio Karma Kagyu, guidato dai Karmapa. Il 17° Karmapa spiega che questo termine è anteriore a quello di "Karma Kagyu".

KHAM: Provincia del Tibet, a volte chiamata Tibet orientale.

KHAMPA: Abitante del Kham.

KHECHARI (scr.): Essere che talvolta viene assimilato alle dakini. Il regno delle khechari è una terra pura in cui gli esseri realizzati possono recarsi senza lasciare dietro di sé resti fisici.

LIGNAGGIO DI MAHAMUDRA: Ci sono lignaggi di Mahamudra più antichi e più recenti. Nella tradizione Karma Kagyu, sono riconosciuti due lignaggi di Mahamudra, entrambi ricevuti da Marpa il Traduttore. Il più antico è il seguente: Vajradhara, Lodrö Rinchen, Saraha, Nagarjuna, Shavaripa, Maitripa, Marpa e segg. La sequenza del lignaggio più recente inizia con i cinque progenitori della scuola: Tilopa (988-1069), lo yogi indiano che ricevette le istuzioni di mahamudra da Vajradhara; Naropa (1016-1100), che perfezionò i metodi di illuminazione rapida descritti nei suoi Sei Yoga di Naropa; Marpa (1012-1097), il primo tibetano del lignaggio, che viaggiò in India e riportò queste istruzioni in Tibet; Milarepa (1040-1123), poeta e maestro che ottenne l'illuminazione in una sola vita; e Gampopa, il discepo-

lo principale di Milarepa, che integrò gli insegnamenti Kadampa di Atisha e gli insegnamenti Mahamudra di Tilopa nel lignaggio Kagyu. Potete trovare maggiori informazioni sul lignaggio Kagyu nel libro *Karmapa: 900 anni*.

LIGNAGGIO DELL'ASCOLTO: (tib. *nyen gyü*) Tipo di trasmissione in cui gli insegnamenti vengono rivelati oralmente da maestro a discepolo e non messi in forma scritta. A volte sono definiti "lignaggi sussurrati".

MAESTRO VAJRA: Maestro Vajrayana qualificato dotato di autorità spirituale che è autorizzato a trasmettere gli insegnamenti Vajrayana e che può condurre le pratiche in un'assemblea.

MAHAMUDRA (scr.): (tib. *chakgya chenpo*) Letteralmente "grande sigillo", nel senso che tutti i fenomeni sono sigillati dalla natura autentica primordialmente perfetta. Questa forma di meditazione si fa risalire a Saraha (10° secolo), e fu trasmessa nella scuola Kagyu attraverso Marpa. Questa trasmissione meditativa dà importanza alla percezione diretta della mente.

MAHASIDDHA (scr.): Un grande adepto. Individuo che ha sviluppato una grande realizzazione.

MAHAYANA (scr.): "Grande Veicolo". Per questa tradizione, lo scopo non è uno stato inferiore di liberazione individuale dalla sofferenza, ma la buddhità completa per se stessi e tutti gli esseri. I praticanti di questa tradizione si addestrano a sviluppare la saggezza e la compassione e sono detti bodhisattva. Questo termine si può riferire a persone ordinarie che praticano con questa motivazione o, più spesso, a esseri eccelsi che hanno sviluppato la realizzazione. I praticanti Mahayana coltivano i due tipi di bodhichitta. La bodhichitta suprema è la realizzazione della vacuità di tutti i fenomeni e la bodhichitta relativa è il desiderio di ottenere la buddhità per condurre tutti gli esseri, senza eccezioni, a tale stato.

MANTRA SEGRETO: Un sinonimo di Vajrayana.

MANTRAYANA (scr.): Sinonimo di buddhismo Vajrayana.

NIRMANAKAYA (scr.): Uno dei tre kaya o "corpi" di un essere illuminato. Il nirmanakaya (tib. *tulku*) è il corpo di emanazione che si manifesta e che può essere visto da tutti gli esseri senzienti. Vedi anche TRE KAYA.

NIRVANA (scr.): Trascendenza della sofferenza. Si può riferire agli stati inferiori di liberazione fino alla buddhità completa, a seconda dei contesti.

NYINGMA, SCUOLA: La più antica delle quattro scuole principali del buddhismo Vajrayana in Tibet.

OTTO LIGNAGGI DELLA PRATICA: Sono le otto grandi tradizioni che esistevano in Tibet: Nyingma, Kadampa, la tradizione della Via e del Frutto dei Sakya, Marpa Kagyu, Shangpa Kagyu; Sei Yoga di Kalachakra, Shije, Chö e la tradizione Nyendrup.

PRAJNA (scr.): (tib. *sherap*) In sanscrito significa "conoscenza piena" e ha connotazioni di comprensione, intelligenza, discriminazione, e, a volte, saggezza. Prajna può riferirsi alla comprensione dei fenomeni relativi o alla realizzazione della natura ultima. Ci sono livelli di prajna progressivamente più profondi che nascono dall'ascolto, contemplazione e meditazione.

PRAJNAPARAMITA (scr.): di solito tradotto con "perfezione della saggezza". Si può riferire a una qualità da sviluppare, a un genere letterario o a una tradizione di pratica buddhista.

PREGHIERA DI ASPIRAZIONE: Una preghiera nella quale la virtù della persona è indirizzata auspicando che si manifestino determinati scopi positivi.

PROTETTORI DEL DHARMA (scr. *Dharmapala*) Emanazioni irate dei bodhisattva incaricate di proteggere i praticanti buddhisti e svolgere l'attività illuminata. Comprendono le diverse forme di Mahakala e altri ancora. Una delle tre radici che sono gli ulteriori oggetti di rifugio nel buddhismo Vajrayana.

QUATTRO DHARMA DI GAMPOPA, I: Quattro aspirazioni che riassumono il Dharma dall'inizio alla fine: 1) Che la mia mente si rivolga al Dharma; 2) Che il Dharma progredisca lungo il sentiero; 3) Che il sentiero elimini la confusione; 4) Che la confusione sorga come saggezza.

QUATTRO TRASMISSIONI: Sono le quattro trasmissioni che Tilopa ricevette e passò a Naropa. Un elenco consiste di: 1) Corpo illusorio e trasferimento, 2) yoga del sogno, 3) luminosità e 4) calore interno. Un altro elenco cita: 1) mahamudra, 2) i tantra-padre, 3) i tantra-madre e 4) luminosità.

RIMÉ (tib.): Movimento non settario che ebbe inizio a metà del 19° secolo e che riconosce il valore di tutte le scuole buddhiste.

RUMTEK: Nome del villaggio in Sikkim dove si trova il monastero del 16° Karmapa, per estensione il monastero stesso. Nelle vicinanze, un monastero più piccolo fu uno dei tre costruiti in Sikkim nel 17° secolo su istruzioni di Wangchuk Dorje, il 9° Karmapa. Gli altri due si trovano a Ralang, vicino alla sede monastica di Gyaltsab Rinpoche, e a Phodong (Sikkim del nord).

SAKYAPA: Seguaci della tradizione Sakya, una delle quattro scuole principali del buddhismo tibetano.

SAMSARA (scr.): (tib. *korwa*). Il ciclo senza fine di nascita-morte-rinascita alimentato dalle afflizioni, in particolare l'attaccamento, l'aggressività e l'ignoranza, definito come un "oceano di sofferenza", che dev'essere superato per raggiungere il nirvana.

SANGHA (scr.): In generale, la comunità dei buddhisti, ma quando si parla del Sangha in termini dei Tre Gioielli come oggetti di rifugio, si riferisce a coloro che hanno ottenuto la realizzazione. Si riferisce anche ai monaci della tradizione buddhista.

SHAMATHA (scr.): (tib. *shine*) La meditazione fondamentale di calma mentale. Lo scopo principale della meditazione shamatha è stabilizzare o disciplinare la mente, in quanto base di altri tipi di meditazione.

SHASTRA (scr.): Trattato autorevole su un tema o un testo buddhista.

SIDDHA (scr.): (tib. *drubtop*) Un praticante che ha realizzato le siddhi.

SIDDHI (scr.): Realizzazione che deriva dalla meditazione. Le siddhi ordinarie sono quelle a livello mondano, come la marcia veloce e l'invisibilità. La siddhi suprema è la saggezza non concettuale.

SUKHAVATI (scr.): (tib. *Dewachen*) La terra pura del Buddha Amitabha.

SUTRA: Testimonianza scritta degli insegnamenti orali impartiti o sanciti dal Buddha.

TANTRA: Insegnamenti dati dai buddha in varie forme in diversi tempi e luoghi, che riguardano i metodi esoterici per ottenere rapidamente il risveglio. Nella scuola della Nuova Traduzione, ci sono quattro classi di tantra: azione, condotta, yoga e yoga supremo.

TERMA (tib.): Significa "tesoro" e si riferisce a testi o oggetti sacri nascosti da Guru Rinpoche e dalla sua consorte Yeshe Tsogyal, perché fossero rivelati nel momento adatto dai "rivelatori di tesori" o tertön. Un altro tipo è il terma della mente (*gongter*) che viene "scoperto" nel suo continuum mentale dal tertön.

TERTÖN (tib.): Un "rivelatore di tesori" che scopre un terma (testo nascosto o supporto rituale) che è considerato specificamente pertinente al tempo e luogo in cui viene scoperto.

TORMA (tib.): Rappresentazione scolpita di uno yidam o di un'offerta usata in un rito vajrayana.

TRE GIOIELLI: Il Buddha, il Dharma e il Sangha, oggetti di rifugio per tutti i buddhisti.

TRE KAYA (scr.): Tre aspetti o "corpi" della buddhità. Il primo è il dharmakaya che è la saggezza non concettuale e senza forma. Gli altri

due sono detti a volte "corpi della forma". Il sambhogakaya, o corpo di fruizione, è visibile solo per gli esseri dei livelli superiori dei bodhisattva dotati della percezione pura. Il nirmanakaya, o corpo di emanazione, può essere percepito dagli esseri ordinari con una percezione impura. Un esempio di nirmanakaya è il Buddha Shakyamuni; un esempio di sambhogakaya può essere la visione di Avalokiteshvara da parte di un essere realizzato.

VAJRADHARA (scr.): (tib. *Dorje Chang*) Un nome del buddha primordiale che è una personificazione dell'illuminazione. Certi esseri altamente realizzati hanno ricevuto insegnamenti direttamente da questa manifestazione del risveglio.

VAJRAYANA: Il "Veicolo Vajra", in cui vajra significa "indistruttibile". Questa classe di insegnamenti è definito come una via rapida, che vanta molti mezzi abili, che comporta poche difficoltà ed è rivolta ai praticanti dalle facoltà acute. Tra queste tecniche ci sono visualizzazioni, recitazioni di mantra ed esercizi sugli elementi del corpo sottile.

VIPASHYANA (scr.): (tib. *lhaktong*) Meditazione analitica. In questa pratica, si indaga la natura della mente e delle apparenze per analizzare la natura della realità.

YIDAM (tib.): Divinità di meditazione, un'espressione delle qualità illuminate che viene usata come oggetto di concentrazione nella me-

ditazione. Una delle tre radici che sono gli ulteriori oggetti di rifugio nel buddhismo Vajrayana.

YOGI (scr.): Un grande meditante che ha sviluppato la realizzazione.

Note al testo

- 1. L'autore di questa preghiera, Bengar Jampel Zangpo, nacque verso la fine del 14° o l'inizio del 15° secolo. Fu uno stretto discepolo del 6° Karmapa, Tongwa Dönden, e ricevette le trasmissioni e gli insegnamenti completi del lignaggio Kagyu, tra cui quelli di mahamudra e i sei yoga di Naropa dal Karmapa stesso. Seguendo in modo univoco le istruzioni del suo guru radice, ottenne grandi realizzazioni. *La preghiera breve di Vajradhara* è un tributo alle sue realizzazioni ed è recitata dai praticanti Karma Kagyu di tutto il mondo.
- 2. Geshe Langri Thangpa (1054-1123) è un maestro Kadampa, autore del famoso testo *Gli otto versi dell'addestramento mentale* (vedi il commento al testo del Gyalwang Karmapa, ed. inglese).
- 3. Tilopa fu un mahasiddha indiano, uno dei padri del lignaggio Kagyu. È famoso per il suo incontro diretto con Vajradhara e per le sue istruzioni profonde, *Il Mahamudra lungo il Gange (The Ganges Mahamudra*, ed. inglese). Fu il maestro di Naropa.
- 4. Naropa fu un mahasiddha indiano e un grande studioso. Si fece monaco contro la volontà dei genitori e studiò all'università di Nalanda. Un giorno gli apparve una dakini e gli disse che, pur essendo estremamente colto, non aveva capito il senso profondo degli insegnamenti. Lo incitò a cercare

Tilopa. Dopo molte difficoltà, incontrò Tilopa e studiò con lui per 12 anni. Ricevette da lui le quattro trasmissioni e dopo avere praticato ottenne la realizzazione di mahamudra. È famoso soprattutto per il suo trattato sui sei yoga: calore interiore, corpo illusorio, yoga del sogno, luminosità, trasferimento e pratica del bardo. Fu uno dei maestri di Marpa Lotsawa.

- 5. Detto anche Marpa Lotsawa (Marpa il Traduttore), Marpa Chökyi Lodrö studiò come traduttore con Drogmi Yeshe (993-1050), poi fece tre viaggi in India e quattro viaggi in Nepal alla ricerca degli insegnamenti buddhisti. Si narra che studiò con 108 maestri e yogi, ma i principali furono Naropa e Maitripa. Il suo discepolo principale fu il Jetsün Milarepa.
- 6. Maitripa (1007-1085) fu un altro maestro indiano che insegnò mahamudra a Marpa.
- 7. "I quattro grandi pilastri" sono: Milarepa, Ngok Chöku Dorje, Tsurtön Wangi Dorje e Metön Tsönpo.
- 8. Il Jetsün Milarepa (1040-1123), il più celebre e realizzato yogi tantrico del Tibet, che ottenne l'illuminazione in una sola vita.
- 9. Rechung Dorje Drakpa (c. 1083/4-1161), detto Rechungpa, fu uno dei due studenti principali di Milarepa e il fondatore del Rechung Nyengyü (il lignaggio dell'ascolto di Rechungpa). Questi insegnamenti sono tuttora praticati dai Drukpa Kagyu e dal lignaggio Surmang dei Karma Kagyu.
- 10. Gampopa Sonam Rinchen (1079-1153) fu uno dei due discepoli principali di Milarepa, e uno dei detentori del lignaggio più importanti della scuola Kagyu. Era un laico, studiò medicina, si sposò ed ebbe due

figli. La morte della sua famiglia durante un'epidemia lo spinse a diventare monaco. Sotto la guida di Gampopa, il lignaggio Kagyu si espanse e venne insegnato ovunque. Dai suoi discepoli diretti e dai suoi allievi furono fondate diverse scuole minori. Gampopa fondò anche il primo monastero Kagyu ed è famoso soprattutto per il testo *Il prezioso ornamento della Liberazione.*

- 11. Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899) fu un maestro realizzato tibetano, erudito, poeta, artista, medico, tertön. Fu uno dei maestri tibetani più importanti del 19° secolo, tra i fondatori del movimento non settario Rimé, che rispettava tutte le tradizioni buddhiste. La sua opera fu fondamentale per la conservazione dei testi buddhisti tibetani di tutti i lignaggi.
- 12. Jamyang Khyentse Wangpo, Pema Ösel Dongak Lingpa (1820-1892) fu un famoso maestro, studioso e tertön. Fu uno degli esponenti principali del movimento Rimé e collaborò con Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye per conservare gli insegnamenti di tutte le tradizioni.
- 13. Taklung Zhabdrung Ngawang Namgyal (1594-1651).
- 14. Gesar di Ling è il re del regno mitico di Ling, le cui gesta eroiche sono narrate nell'omonimo poema epico. È stato tramandato in molte versioni diverse in forma scritta, ma anche come tradizione orale, soprattutto in Tibet e attraverso l'Asia centrale.
- 15. Treka Drak era il monastero Kadampa dove Dusum Khyenpa ricevette gli insegnamenti della tradizione Kadam e prese i voti di noviziato. Con gli

altri lama Kadam fece un ritiro di due anni a Treka Drak, imparando il lignaggio di Chakrasamvara e gli altri lignaggi tantrici nella tradizione di Atisha Dipamkara. I suoi maestri furono Yol Chöwang, un discepolo diretto di Atisha, e Geshe Trarawa, discepolo di Yol Chöwang.

- 16. Il monastero di Karma Gön fu fondato dal 1° Karmapa, Dusum Khyenpa, nel 12° secolo. Si trova sulla riva orientale del fiume Dzachu nel Chamdo (Tibet orientale). Dopo che Tsurphu, vicino a Lhasa, diventò la sede dei Karmapa, Karma Gön fu la sede temporanea del Tai Situpa.
- 17. Chokgyur Dechen Lingpa (1829-1870) fu contemporaneo di Jamyang Khyentse Wangpo e di Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, e fu un famoso tertön o "rivelatore di tesori", nonché fautore del movimento Rimé.
- 18. I sei Discepoli del cuore sono chiamati di solito "Figli del cuore", ma il Gyalwang Karmapa ha consigliato ai traduttori di usare dei termini di genere neutro, quando è possibile.
- 19. In tibetano, "gyalwa yabse" significa letteralmente "i vittoriosi, padri e figli".
- 20. Gli Shamar Rinpoche:
 - 1. Drakpa Senge (1283-1349)
 - 2. Khachö Wangpo (1350-1405)
 - 3. Chöpel Yeshe (1406-1452)
 - 4. Chökyi Drakpa Yeshe Pal Sangpo (1453-1524)
 - 5. Könchok Yenlak (1525-1583)
 - 6. Chökyi Wangchuk (1584-1630)

- 7. Yeshe Nyingpo (1631-1694)
- 8. Chökyi Döndrup (1695-1732)
- 9. Könchok Gewe Jungne (1733-1740)

(Tashi Tsepa) Shamar:

- 10. Shamar Chödrup Gyatso (1741/42-1792) reinsediato come:
- 14. Shamar Chökyi Lodrö (1952-2014)

(Namling) Shamar:

- 10. Könchok Garwang Gyatso (1735?-1792?)
- 11. Tenzin Trinley Namgyal (n. 1793?)
- 12. Jampal Ngawang
- 13. Garwang Karma Khedrup

Il Namling Shamar più recente fu riconosciuto dal 15° Karmapa, Khakhyap Dorje, e morì nel 1982.

21. Il Tai Situpa Rinpoche è uno dei lama di rango più elevato del lignaggio Karma Kagyu. Il titolo "Tai Situ" deriva dal cinese, significa Grande Situ e fu conferito a Situ Chökyi Gyaltsen nel 1407 dall'imperatore Yongle della Cina Ming. Era uno stretto discepolo del 5° Karmapa, Deshin Shekpa, che lo nominò abate di Karma Gön, monastero principale del Karmapa di quel tempo. Il titolo completo fu *Kenting Naya Nyontse Geshetse Tai Situpa*, abbreviato in *Kenting Tai Situ*. Il titolo significa "Grande maestro vasto, irremovibile, detentore del comando". L'8° Tai Situpa fondò il suo monastero a Derge, nel Kham, Palpung Thubten Chökhorling. L'attuale Tai

Situpa ha sede a Palpung Sherabling, vicino a Dharamsala, nell'Himachal Pradesh (India). L'elenco dei Tai Situ Rinpoche:

- 1. Chökyi Gyaltsen
- 2. Tashi Namgyal
- 3. Tashi Paljor (?-c. 1512)
- 4. Mitruk Chökyi Gocha (?-1561)
- 5. Norbu Samphel (1566-1578)
- 6. Chökyi Gyaltsen Gelek Pelzang (1586-1632)
- 7. Mipham Trinle Rabten
- 8. Chökyi Jungne, detto Situ Panchen (1699-1774)
- 9. Pema Nyinche Wangpo (1774-1853)
- 10. Pema Kunzang (1854-1885)
- 11. Pema Wangchok Gyalpo (1886-1952)
- 12. Pema Donyö Drupa (n. 1954)
- 22. Le tre sedi monastiche del Karmapa si riferiscono ai tre monasteri fondati da Dusum Khyenpa, il 1º Karmapa. In ordine cronologico sono: Kampo Nenang (1164) in Lithang, l'attuale Sichuan; Karma Gön (c. 1184), Chamdo, Tibet orientale, e Tsurphu (1189), vicino a Lhasa, Tibet Centrale. Kampo Nenang si dice rappresenti il corpo di Dusum Khyenpa, Karma Gön la parola e Tsurphu la mente.
- 23. *Gyaltsab* in tibetano significa "reggente, rappresentante". Venivano chiamati anche Tsurphu Goshir Gyaltsab Rinpoche ed erano i reggenti dei Karmapa, guidando il monastero di Tsurphu e l'amministrazione dei Karmapa durante i periodi di interregno. Il loro monastero in Tibet,

Chogar Gong, si trova proprio dietro a Tsurphu, il monastero dei Karmapa. In India, il monastero di Gyaltsab Rinpoche si trova in Ralang, nel Sikkim. Mantiene contatti stretti con Rumtek, il monastero del Karmapa in Sikkim. La lista dei Goshir Gyaltsab Rinpoche:

- 1. Paljor Döndrup (c. 1424-1486)
- 2. Tashi Namgyal (1487-1515)
- 3. Drakpa Paljor (1516-1546)
- 4. Drakpa Döndrup (1547-1613)
- 5. Drakpa Chokyang (1616-1658)
- 6. Norbu Zangpo (1660-1698)
- 7. Könchok Öser (1699-1766)
- 8. Chöpal Sangpo (1769-1822)
- 9. Dragpa Yeshe (c. 1823-1862)
- 10. Tenpe Nyima (c. 1863-1894)
- 11. Drakpa Gyatso (1895-1952)
- 12. Drakpa Migyur Gocha (n. 1954)
- 24. I Pawo Rinpoche sono per tradizione a capo del monastero di Nenang in Ü-tsang, Tibet centrale, che non va confuso con il monastero di Kampo Nenang, in Kham, Tibet orientale. La lista dei Nenag Pawo Rinpoche:
 - 1. Chöwang Lhundrup (1440-1503)
 - 2. Tsuklak Trengwa (1504-1566)
 - 3. Tsuklak Gyatso (1567/68-1633)
 - 4. Tsuklak Kunsang (1633-1649)
 - 5. Tsuklak Trinley Gyatso (1650-1699)

- 6. Tsuklak Chökyi Döndrup (1701-1718)
- 7. Tsuklak Gawa (1719-1781)
- 8. Tsuklak Chökyi Gyalpo (1782-1841?)
- 9. Tsuklak Nyingje (?-1910)
- 10. Tsuklak Mawe Wangchuk (1912-1991)
- 11. Tsuklak Tenzin Kunsang Chökyi Nyima (n. 1994)
- 25. Il lignaggio di Treho Shabdrung iniziò in Tibet nel 16° secolo, e la sede fu il monastero di Tagna, chiamato anche Shang Namling, nello Tsang settentrionale. I Treho Rinpoche ebbero un ruolo importante nel lignaggio Karma Kagyu all'epoca della terza reincarnazione, Treho Tenzin Dargye (1653-1730/31). Dopo avere ricevuto insegnamenti dal 10° Karmapa, Chöying Dorje, (1676-1702), Treho Tenzin Dargye diventò il maestro del'erudito Situ Panchen, l'8° Situ Rinpoche (1699-1774). Treho Tenzin Dargye guidò i funerali del 10° e dell'11° Karmapa. Il 10° Treho visse e morì in Tibet. La lista dei Treho Shabdrung Rinpoche:
 - 1. Khedrup Chökyi Gyatso (16° secolo)
 - 2. Pagsam Wangpo (m. a metà del 17° sec.)
 - 3. Tenzin Dargye (1653-1730/31)
 - 4. Jangchup Chökyi Nyingpo (detto anche Losang Chökyi Wangpo)
 - 5. Chökyi Wangpo
 - 6. Chökyi Norbu
 - 7. Chime Drupa
 - 8. Trinle Wangpo

- 9. Karma Jigdrak Mawe Wangpo
- 10. Gelek Pel Sangpo (m. inizio 21° sec.)
- 26. I Jamgön Kongtrul Rinpoche (cfr. n. 16):
 - 1. Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899)
 - 2. Jamgön Kongtrul Khyentse Oser (1904-1953)
 - 3. Jamgön Kongtrul Chökyi Senge (1954-1992)
 - 4. Jamgön Kongtrul Lodrö Chökyi Nyima (n. 1995)
- 28. Gyalwang Rigpe Dorje (1924-1981) fu il 16° Karmapa.
- 29. Situ Pema Wangchok (1886-1952) fu l'11° Tai Situpa.
- 30. Il Jetsün Drakpa Gyaltsen (1147-1216) fu una guida spirituale della tradizione Sakya. Fu il terzo dei Cinque Patriarchi Sakya del Tibet. È famoso per le istruzioni essenziali *Abbandonare i quattro attaccamenti*. Fu anche il guru e lo zio del grande erudito Sakya Pandita, che fu il quarto dei Cinque Patriarchi Sakya.
- 31. Vedi l'eBook con il commento a questo testo del 4° Jamgön Kongtrul Rinpoche (ed. inglese).

- 32. Gyalwa Yang Gönpa Gyaltsen (1213-1258) nacque in una famiglia Nyingma. Diventò monaco e, ancora novizio, incontrò il grande yogi Drukpa Kagyu, Götsanpa, diventando suo discepolo. Con la sua direzione praticò i sei yoga di Naropa in ritiro. Racconta che, dopo avere meditato per 11 mesi senza lasciare la posizione vajra, sperimentò una rivelazione e la sua "energia diventò trasformabile". In seguito scrisse un famoso testo sull'anatomia tantrica: *Descrizione del corpo vajra nascosto*. Per tutta la vita trascorse otto mesi all'anno in stretto ritiro quattro d'estate e quattro d'inverno cercando di vivere in semi-ritiro negli altri periodi.
- 33. Gyalwa Götsangpa Gonpo Dorje (1189-1258) fu un mahasiddha della scuola Drukpa Kagyu, fondatore del lignaggio Druk Superiore. È famoso soprattutto per i suoi canti di realizzazione (tib. *gur*), e si dice che fosse un'emanazione di Milarepa. Tra i suoi allievi ci furono Yang Gönpa e Ogyenpa Rinchen Pel.
- 34. Ogyenpa Rinchen Pel (1230-c. 1309) fu un allievo di Karma Pakshi e di Gyalwa Götsangpa. Fu il fondatore della tradizione del Metodo e Realizzazione dei Tre Vajra, uno degli otto grandi lignaggi di pratica tibetani. Fu anche uno dei detentori principali dei lignaggi del Kalachakra Tantra. Fu lui che riconobbe la reincarnazione di Karma Pakshi, il Karmapa Rangjung Dorje, e fu suo tutore nei primi anni di vita.
- 35. Longchenpa (1308-1363) fu forse il più famoso degli eruditi e realizzati della scuola Nyingma. È riconosciuto come una delle tre manifestazioni principali di Manjushri che insegnarono nel Tibet centrale, insieme a Sakya Pandita e a Tsongkhapa. La sua opera monumentale sono i *Sette Tesori*.

- 36. Rangjung Dorje (1284-1339) fu il 3° Karmapa e uno dei primi maestri importanti del lignaggio. Scrisse sugli insegnamenti della natura di buddha e fu uno dei primi fautori della visione dell'Altra Vacuità. Compose molti testi importanti per questa tradizione, tra cui *Il profondo significato interiore*, un commento sulle pratiche della fase di completamento del Vajrayana.
- 37. Je Gomtsul, Gompo Tsultrim Nyingpo (1116-1169) fu un famoso praticante e detentore del lignaggio Kagyu, nipote di Gampopa. Dal 1150 al 1169 fu l'abate di Daklha Gampo, il monastero di Gampopa. In quel periodo riuscì a risolvere un violento conflitto che insorse tra i monasteri di Lhasa e fece restaurare il tempio del Jokhang, il santuario più sacro di Lhasa, che era stato gravemente danneggiato.
- 38. Je Tsongkhapa, Lobsang Drakpa (1357-1419), fondatore della scuola Geluk del buddhismo tibetano. Nacque nell'Amdo e il suo nome significa "l'uomo della valle delle cipolle". Ricevette i voti laici a soli tre anni dal 4° Karmapa Rolpe Dorje. A sette anni fu ordinato monaco novizio da Döndrup Rinchen, abate del monastero di Jakhyung e ricevette il nome di Losang Drakpa. Ricevette l'ordinazione completa nella tradizione Sakya a 24 anni. Ricevette insegnamenti da tutte le tradizioni, ma fu influenzato soprattutto dalla tradizione Kadam, che conservava gli insegnamenti del Signore Atisha. Fu un grande filosofo ed erudito buddhista. La sua opera più famosa è il *Lamrim Chenmo, il grande Trattato sugli stadi del sentiero verso l'Illuminazione*. Gode di grande rispetto da parte di tutte le tradizioni

buddhiste tibetane. Una poesia composta dall'8° Karmapa Mikyö Dorje, *In lode dell'incomparabile Tsongkhapa*, recita:

"Quando gli insegnamenti dei Sakya, Kagyu, Kadam e Nyingma in Tibet erano in declino, tu, Tsongkhapa, hai rianimato la dottrina del Buddha; perciò canto questa lode a te della Montagna di Ganden".

- 39. I "livelli e i sentieri" sono descrizioni del cammino verso l'illuminazione. Ci sono cinque sentieri e dieci livelli.
- 40. Il Karmapa si riferisce ai due Discepoli del cuore (Gyaltsab Rinpoche e Jamgön Kongtrul Rinpoche) che erano presenti al Monlam Chenmo a Bodhgaya.

Copyright

DHARMAEBOOKS.ORG

2023 © Il Diciassettesimo Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Traduzione inglese © Lama Eric Trinle Thaye

Traduzione inglese del testo radice © Khenpo David Karma Choepel, Lama
Eric Trinle Thaye e Thrangu Sekar Retreat Center

Traduzione italiana © Anna Pensante – Maggio 2023



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Prima edizione eBook: Giugno 2023

Dharma Ebooks è un progetto di Dharma Treasure, sotto la guida editoriale del 17° Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. I diritti di Dharma Ebooks sono proprietà di Dharma Treasure Corporation.

