

Karma Chagmé

UN SENTIERO verso la LIBERTÀ

*Istruzioni pratiche sull'unione
di Mahāmudrā e Atiyoga*

Commentario di
GYATRUL RINPOCHE

Traduzione dal tibetano di
B. ALAN WALLACE

Come si fa a conoscere la propria mente? Che la si cerchi come un'immagine, o un colore, una forma, un oggetto, una sagoma, un sentimento, un riconoscimento, una formazione mentale, come coscienza, come 'io', come 'mio', essa rimane introvabile.

Ualdini Editore - Roma

Prefazione

Karma Chagmé Rinpoche nacque nella regione Nyomtö del Zalmo Gang, nell'area Do-Kham del Paese delle Nevi, il Tibet. In perfetto accordo con le profezie lasciate dall'illustre maestro vajrayāna Guru Padmasambhava, egli apparve in questo mondo come un *nirmāṇakāya* nell'anno 1613. Suo padre era il ben noto Mahāsiddha Padma Wandrak, e sua madre una *dākinī* di saggezza manifesta, nota come Chökyong Kyi. Al momento stesso della nascita, stranamente, il padre gli conferì l'iniziazione di lunga vita dai *terma* del Tertön Ratna Lingpa. Gli diede il suo primo nome, Wangdrak Sung, e fu il suo lama fino all'undicesimo anno di età. In quegli anni, il giovane Wandrak Sung apprese a leggere e scrivere, a compiere cerimonie spirituali, imparare a memoria testi e sedere in meditazione silenziosa per lunghi periodi.

Era uno studente brillante che riusciva a padroneggiare tutto ciò che gli venisse presentato. Nell'undicesimo anno, incontrò uno dei suoi lama karmicamente importanti dalle vite passate, il contemplativo nascosto Prawashara. Dopo aver ricevuto, ai piedi del maestro, molti importanti potenziamenti, trasmissioni e istruzioni esplicative, egli si allontanò per vagare in terre sacre e luoghi di potere al fine di eseguire e compiere le pratiche interiori. In breve, attuò ognuna delle divinità di cui aveva ricevuto l'iniziazione e mostrò i segni di autentici ottenimenti spirituali. Dopo di ciò ricevette da Kün-ga Namgyal di Drungpa Tserlung la trasmissione importante di Avalokiteśvara e del lignaggio della Mahāmudrā.

A diciannove anni, Wandrak Sung decise di abbandonare lo stile di vita laico e si recò alla sede del Karmapa, il monastero di Tsurpu, per ricevere i voti di ordinazione. Lì prese i voti del rifugio, l'ordinazione di novizio e poi l'ordinazione completa. Conseguita la piena ordina-

zione, si unì al Sangha al monastero di Thupten Nyingling della tradizione Zurmang. Prese il nome monastico di Karma Chagmé e servì il monastero con rispetto e diligenza sinceri, divenendo al contempo esperto di tutti i testi di logica, i più importanti e anche i minori.

Nell'anno del dragone, il Karmapa e i suoi due figli spirituali arrivarono al monastero Zurmang. Nel corso del loro soggiorno, Karma Chagmé ricevette dal Karmapa molti importanti potenziamenti, trasmissioni e istruzioni essenziali, tra cui gli insegnamenti per la Mahāmudrā coemergente. Poi Karma Chagmé accompagnò il Karmapa per il successivo anno e mezzo, restando in ritiro con lui e ricevendo ulteriori istruzioni. Karma Chagmé divenne famoso in tutto il Tibet, e a ventuno anni, durante il festival della Grande Preghiera del Karma Kagyü, alla presenza di dodicimila monaci fu sottoposto a un esame pubblico. In seguito, la sua fama crebbe quando offrì due dita a mo' di lampade al burro. La prima volta avvenne alla morte del Karmapa, e in seguito al cospetto dell'immagine del Jowo Rinpoche, nella cattedrale centrale a Lhasa, mentre riceveva i voti del *bodhisattva*.

Dopo aver compiuto molti atti miracolosi, Karma Chagmé decise di attuare la forma di Avalokiteśvara, nota come Gyalwa Gyatso, come propria divinità principale di meditazione. Entrò in ritiro stretto per trentuno anni, durante i quali scrisse molti dei suoi più importanti commentari. Vicino alla conclusione del ritiro, Karma Chagmé riconobbe il giovane *tertön* Min-gyur Dorje e lo insediò. Al tempo stesso, offrì al rivelatore di tesori i potenziamenti essenziali e le trasmissioni, che risvegliarono la consapevolezza insita attraverso la quale le benedizioni cominciarono a sgorgare come uno scigno di tesori dalla sua vita trascorsa in compagnia del grande Guru Padmasambhava. Nel ricordare le innumerevoli vite passate, il giovane *tertön* Min-gyur Dorje iniziò ad avere visioni di divinità infinite, che liberarono un deposito di trasmissioni preziose. Karma Chagmé, in qualità di custode dei tesori, fu lo scrivano che li documentò.

Dopo aver concluso il proprio ritiro, Karma Chagmé continuò a guidare molte grandi cerimonie di conseguimento spirituale che benedirono la mente di chiunque fosse presente. Inoltre, conferì i potenziamenti per il *Namchö*, o 'Dharma dello Spazio', rivelazioni del

tertön Min-gyur Dorje e le rivelazioni del grande re *tertön*, Ratna Lingpa. Scrisse un commentario di grande importanza, *Buddhità nel palmo della mano*, che unisce questi due grandi lignaggi dei tesori, chiarendo gli argomenti dei preliminari interiore ed esteriore, le energie vitali, i canali e i fluidi, il calore mistico, la vacuità beata, il taglio netto nella purezza originaria, e il passaggio nella presenza spontanea. Inoltre, scrisse il testo qui in parte tradotto, in cui combina le istruzioni pratiche che ricevette su Mahāmudrā e Atiyoga. Il fondatore della tradizione payül dell'ordine nyingma, il Vidyādhara Künzang Sherap, ricevette tutte queste trasmissioni importanti direttamente da Karma Chagmé. In particolare, questo specifico lignaggio di pratica è diventato il cuore stesso della tradizione payül ed è stato praticato ininterrottamente sino a oggi.

Il Mahāsiddha Karma Chagmé Rinpoche, che nel nostro mondo di esistenza fenomenica fu una emanazione autentica di Avalokiteśvara, dopo aver annunciato a migliaia di discepoli che per lui era arrivato il tempo di cambiare regno, lasciò il corpo nell'anno 1678. Accompagnato da segni stupefacenti, dissolse la propria mente nel cuore del Buddha Amithāba. Per diciassette giorni, una moltitudine di lama e di monaci, radunati per onorare il loro prezioso lama, celebrò i rituali funebri. Tra gli innumerevoli prodigi che si verificarono prima, durante e dopo la cremazione, varie immagini di Avalokiteśvara Gyalwa Gyatso furono trovate in rilievo proprio sulle ossa di questo grande praticante.

*

Tertön Min-gyur Dorje era uno dei centootto più grandi rivelatori incarnati di tesori profetizzati da Padmasambhava. Nei tesori che arrivarono nel nostro mondo prima di lui, come quelli rivelati da Ratna Lingpa, Dūdül Dorje e altri, ci sono numerosi riferimenti all'avvento di Min-gyur Dorje. Nato nel 1645 nella regione del Ngom Tö Rola del Tibet, Terra delle nevi, il bambino incarnato non fece errori nella scelta dei suoi virtuosi genitori. Il padre apparteneva all'ininterrotta e ancestrale eredità del Signore Buddha Śākyamuni, e sia lui che

la madre ebbero notevoli visioni oniriche del figlio, prima, durante e dopo il concepimento.

In accordo con tutte le profezie che lo riguardavano, la sua mano destra era segnata da uno straordinario neo blu, segno dell'unica natura essenziale del *dharmakāya*. Nel corso dell'infanzia, mostrò segni e gesti che erano dissimili da qualunque cosa potesse mai aver visto o appreso, e non appena fu in grado di parlare, disse a tutti chi era stato nella vita precedente. Imparò a leggere e scrivere attraverso una visione di Guru Loden Chegsé, una delle otto emanazioni di Guru Rinpoche. All'età di sette anni, percepì attraverso visioni molte *dākinī*, le quali gli diedero istruzioni essenziali sull'importanza di affidarsi a un lama. Istantaneamente, ebbe una visione perfetta del suo futuro lama radice, Karma Chagmé Rinpoche, che al tempo si trovava in ritiro stretto. Il giovane *tertön* sviluppò un desiderio ardente e insaziabile di incontrarlo appena possibile.

Quando ebbe dieci anni, grazie all'aiuto dei Protettori del Dharma, finalmente Ming-yur Dorje incontrò il suo lama, Karma Chagmé, che in lui riconobbe senza alcun dubbio una manifestazione di Guru Rinpoche. Karma Chagmé gli conferì la *Quintessenza sintetizzata dell'ottenimento della consapevolezza illuminata* in cinque stadi di sviluppo e nelle successive sessioni di meditazione gli venne insegnato a meditare sulla chiara luce della Mahāmudrā. Karma Chagmé, quindi, guidò il giovane *tertön* attraverso varie tecniche che gli permisero di ricordare lucidamente tutte le vite passate, ogni cosa che aveva ricevuto e la familiarità profonda con il pantheon di manifestazioni della saggezza illuminata.

Quando iniziò a rivelare i suoi *terma* profondi, ancora continuava a ricevere da Karma Chagmé trasmissioni e insegnamenti. Poiché la fama del giovane santo si era diffusa in lungo e largo, discepoli fortunati arrivarono da tutte le regioni del Tibet per ricevere queste trasmissioni. Sebbene Min-gyur Dorje, il rivelatore di tesori, avesse molti discepoli che erano anche custodi del Dharma e detentori del lignaggio di questi tesori, il principale era Karma Chagmé Rinpoche.

Min-gyur Dorje era destinato a rivelare anche tesori di terra, ma sfortunatamente a quel tempo il merito degli esseri senzienti era de-

bole e, per questo motivo, la sua presenza in questo mondo fu breve. Nel 1667, quando aveva solo ventitré anni, cominciò a mostrare i segni di una malattia che progressivamente andò peggiorando. Con una visione completa degli otto *heruka* e dei loro *mandala*, il flusso mentale di consapevolezza illuminata di Min-gyur Dorje si dissolse nella sfera vacua della verità. Il suo corpo rimase eretto nella postura perfetta di meditazione per tre giorni.

Il grande Vidyādhara Künzang Sherap, fondatore della tradizione payül, era uno dei suoi principali discepoli e custodi di tesori. Künzang Sherap divenne allora il sostenitore perfetto di entrambi i lignaggi, quello di Karma Chagmé e quello di Tertön Min-gyur Dorje. Il suo lignaggio è stato trasmesso attraverso la successione dei detentori del lignaggio payül sino ad ora.

*

Il Venerabile Gyatrul Rinpoche, indicato anche come Payül Gyatrul, è uno dei lama che oggi detiene questo lignaggio. Nato in Tibet nel 1925, fu riconosciuto da Jamyang Khyentse Lodrö Tayé quale incarnazione di Sampa Künkyap, un meditante del lignaggio payül che trascorse la vita in ritiro e che in seguito dalla grotta in cui si trovava diede potenziamenti e trasmissioni a una moltitudine di discepoli. Dopo essere stato condotto al monastero Payül Dhomang, il giovane Gyatrul fu educato dal suo tutore Sangye Gön. Sangye Gön aveva ricevuto il proprio nome dal famoso Gili Tertön (Dudjom Lingpa), quando era ancora un neonato: il *tertön* stava attraversando il suo villaggio, quando riconobbe il bambino, gli diede il nome e predisse il suo futuro.

Gyatrul ricorda che, nei molti anni passati insieme, Sangye Gön aveva ricevuto visite regolari da parte di un uomo bianco (Avalokiteśvara) e ricorda anche che i capelli bianchi del suo lama erano diventati neri e che gli erano cresciuti nuovi denti a sostituire quelli mancanti. La maggior parte dell'addestramento di base di Gyatrul Rinpoche avvenne presso il suo insegnante Sangye Gön, compreso quello nel lignaggio di *Buddhità nel palmo della mano* e *Unione di Mahāmudrā* e

Atiyoga di Karma Chagmé, e nel materiale supplementare che studiò con il suo insegnante per tre anni consecutivi. In seguito Gyatrul Rinpoche entrò in ritiro con l'emanazione dell'attività miracolosa delle incarnazioni di Dudjom, Tulku Natsok Rangdröl, che divenne il suo lama radice. Il lama radice di Tulku Natsok Rangdröl era Lam Dolo, che era il tutore di Dudjom Lingpa da ragazzo. Riceveva queste importanti trasmissioni e al contempo le praticava in ritiro. In un'altra occasione Gyatrul Rinpoche ricevette le trasmissioni direttamente dal grande Payül Chogtrul Rinpoche, il lama radice di S.S. Penor Rinpoche, l'attuale capo del lignaggio payül e dell'ordine nyingma nel loro insieme. Egli ricevette altre innumerevoli trasmissioni dal grande Apkong Khenpo. Prima dell'occupazione cinese passò gran parte della sua vita in Tibet, alla presenza di questi e molti altri grandi insegnanti, ricevendo trasmissioni importanti e completando le pratiche.

Dopo il suo arrivo in Occidente, Gyatrul Rinpoche compì grandi imprese e molti atti di gentilezza, tra cui l'organizzazione negli Stati Uniti di due memorabili cicli di insegnamenti sul Dharma di S.S. Penor Rinpoche. Durante quel periodo, il lignaggio di Mahāmudrā e Atiyoga si affermò attraverso la trasmissione di potenziamenti e istruzioni essenziali impartiti in varie località del paese. Successivamente il Venerabile Gyatrul Rinpoche si impegnò per offrire le istruzioni necessarie e guidare gli studenti nelle pratiche. Molte delle pratiche principali dal ciclo di *Buddhità nel palmo della mano* sono state tradotte in inglese e numerosi ritiri hanno già avuto luogo sotto la direzione di Rinpoche. Nell'ultimo anno e mezzo, Rinpoche ha ampiamente tratto insegnamenti da *Istruzioni pratiche sull'unione di Mahāmudrā e Atiyoga*, comprese le istruzioni per identificare la natura essenziale della consapevolezza e tutti i capitoli aggiuntivi.

Le benedizioni profonde del lignaggio di pratica e conseguimenti spirituali lasciano il loro segno autentico in Occidente attraverso la gentilezza del Venerabile Gyatrul Rinpoche e dei grandi detentori del lignaggio e fondatori del passato. Questo racconto è solo una goccia di potente nettare per inumidire la mente di chi andrà avanti a sfogliare le pagine di questo prezioso libro di autentiche istruzioni

pratiche. Si possono trovare racconti più ampi delle biografie di Karma Chagmé e Tertön Min-gyur Dorje in *A Garland of Immortal Wish-fulfilling Trees*, la storia della tradizione payül dei nyingmapa. Per quanto riguarda il Venerabile Gyatrul Rinpoche, egli continua a girare la ruota del Dharma, facendo chiarezza su molti grandi lignaggi, ispirando numerosi studenti a tradurre in inglese i preziosi insegnamenti a beneficio delle generazioni future e incoraggiando senza sosta i praticanti sul sentiero.

SANGYE KHANDRO
Tashi Choling, 1995

Nota del traduttore

Karma Chagmé presentò la sua opera *Significativo da ricordare: le istruzioni essenziali di Avalokiteśvara sull'unione di Mahāmudrā e Atiyoga*¹ in modo integrale come un insegnamento orale della durata di trenta giorni. Questo trattato è più elaborato rispetto al suo testo tradotto come *Union of Mahāmudrā and Dzogchen* (Rangjung Yeshe Publications, Hong Kong 1994), con un commentario di Tulku Chökyi Nyima. Le parti di *Significativo da ricordare* che risultano qui tradotte sono quelle su cui il Venerabile Gyatrul Rinpoche offrì un commentario orale nel suo centro buddhista Orgyen Dorje Den di San Francisco, nel corso del 1994 e 1995. A quel tempo, Gyatrul Rinpoche diede insegnamenti sul primo capitolo e sugli ultimi otto capitoli di questo testo, che includono le pratiche principali di Mahāmudrā e Atiyoga, ma scelse di non dare un commentario sui capitoli intermedi, in cui si trattano le pratiche preliminari. Pertanto, questi capitoli non sono stati tradotti nel presente libro. Ad ogni modo, versioni simili dello stesso argomento sono disponibili attualmente in varie altre traduzioni inglesi, comprese la sopramenzionata *Union of Mahāmudrā and Dzogchen*, *La Mahāmudrā che elimina il buio dell'ignoranza* del Nono Karmapa (Ubaldini, Roma 1985), *Le parole del mio perfetto maestro* di Patrul Rinpoche (Ubaldini, Roma 2017) e *The Four Ordinary Foundations of Buddhist Practice* di Kenchen Thrangu Rinpoche (Sri Satguru Publications, Delhi 1994).

¹ *Thugs rje chen po'i dmar khrid phyag rdzogs zung 'jug thos ba don ldan* di Karma chags med (Nyingmapa Monastery, Bylakuppe 1984). Il titolo di questo testo, *Un sentiero verso la libertà*, non corrisponde a quel lavoro di Karma Chagmé, poiché esso designa solo una parte del suo scritto, sempre con il commentario di Gyatrul Rinpoche.

Inoltre, ho tradotto i capitoli aggiuntivi di *Significativo da ricordare*, insieme al commentario che Gyatrul Rinpoche presentò nel 1995 e 1996, il quale verrà incluso in un volume successivo. Egli afferma che gli insegnamenti sulle sei fasi transizionali o bardo che ho tradotto nel libro *La liberazione spontanea*, con il suo commentario, dovrebbero essere considerati di ausilio a questi insegnamenti.

Ho tradotto questo testo in stretta collaborazione con Gyatrul Rinpoche, insieme al quale l'ho poi ricontrollato riga per riga. In seguito egli diede insegnamenti su questo trattato all'Orgyen Dorje Den, il suo centro buddhista a San Francisco, durante i quali ho fatto da interprete. Questo commentario orale fu trascritto da alcuni suoi studenti in California e in Oregon e fu poi corretto da Neal King e Lindy Steele, studenti di Rinpoche. Per ciò che sappiamo ne esiste solo un'edizione, pubblicata in India. Scritto nel carattere *dbu med*, molte parole sono abbreviate e la grafia è vaga, a dir poco. Questo ha reso la traduzione impegnativa, e non mi sarei assunto l'incarico se non fosse stato per l'incoraggiamento e l'aiuto ricevuti da Rinpoche.

Karma Chagmé afferma di aver composto questo trattato affinché vecchi mendicanti ed eremiti possano raggiungere il loro eterno desiderio di felicità praticando l'unione di Mahāmudrā e Atiyoga. Egli ipotizza che nessuno tra gli studiosi più esperti sarà interessato a quest'opera, anche se costoro potrebbero sentirsi gratificati dalle numerose citazioni. Conclude poi scusandosi con gli studiosi per gli eventuali errori nelle citazioni. Malgrado i nostri migliori sforzi, potrebbero esserci ancora imprecisioni nella traduzione. Spero che, qualora siano rilevate, vengano segnalate alla mia attenzione. Come Gyatrul Rinpoche ha sottolineato con forza, questo testo è destinato principalmente a chi voglia praticare Mahāmudrā e Atiyoga al fine di conseguire la natura essenziale della propria mente. La nostra preghiera più sincera è che tali sforzi siano di aiuto, affinché questo profondo sentiero contemplativo sia reso accessibile alle persone nel mondo moderno.

B. ALAN WALLACE
Santa Barbara, California
primavera 1997

Un tesoro di trasmissioni orali

Namo guru lokitara deva dākinī sarva siddhi hūṃ

Poiché non sto componendo con i miei costrutti mentali, mi inchino ai piedi di Amithābha, Avalokiteśvara, Padmasambhava e del mio gentile mentore spirituale, un *nirmāṇakāya* che ha assunto forma umana in questi tempi degenerati. Esporrò consigli riguardanti le istruzioni essenziali sull'unione di Mahāmudrā e Atiyoga. Possa l'assemblea delle Tre radici,¹ i Signori del Dharma, e i Guardiani concedere il loro permesso e le loro benedizioni.

In questa occasione, quando c'è una confluenza di circostanze dell'insegnamento, un pubblico, un luogo e un tempo, non appena mi sono seduto sul trono del Dharma, ho visualizzato me stesso nell'aspetto di Avalokiteśvara, il Grande Compassionevole, e ho coltivato il *samādhi* dell'incommensurabile gentilezza amorevole. Recita questo *mantra* per sconfiggere il potere dei *māra*, così che non ci siano ostacoli in questo cortile monastico, come è insegnato nel *Sūtra delle domande di Sāgaramati*. Recitalo tre, sette, ventuno volte o più che puoi. Non lo si dovrebbe recitare così [ad alta voce] da poter essere udito nel mercato:

*Tadyathā śame śamavati śamitaśatru aṅkure maṅkure mārājite
karote keyūre tejovati aloyani vivṛttanirmale mama panaye
khukhure khakhagrāse grasame amukhi pārammukhi amukhi
śamitāni sarvagrāhabandanane nigṛhitva sarvaparasarvādina
vimuktamārasāśa svātita vṛddhamūtra anurgatitva sarvamāre
sucaritaparivṛddhe vigacchantu sarvamāra garmaṇi.*

¹ Il mentore spirituale, la divinità scelta e la *dākinī*.

Sāgaramati, pronuncia queste sillabe del *mantra*. Se parli di Dharma, entro un raggio di un centinaio di *yojana*, nessun tipo di *māra* verrà a danneggiare gli dèi. Quelli che verranno non saranno in grado di creare ostacoli. Poi spiega le parole del Dharma, con coerenza, chiarezza e consapevolezza.

Quindi l'aiutante per le offerte offre un *maṇḍala*.

– Sia che gli insegnamenti si svolgano in un cortile monastico o all'interno di un monastero, è meglio recitare questo *mantra* in modo sommesso. La recitazione del *mantra* e l'offerta del *maṇḍala* sono la preparazione per dare e ricevere l'insegnamento. –

Omaggio a Avalokiteśvara!

Queste sono le istruzioni profonde di Avalokiteśvara. Nel presentare le istruzioni essenziali dell'unione di Mahāmudrā e Atiyoga, dapprima parlerò dei requisiti di un mentore spirituale. *I trecento* di Śākya Ō afferma:

Dotati di disciplina etica e conoscendo i rituali del *vinaya*,
con misericordiosa compassione per il malato, e avendo un seguito puro,
desiderosi di servire per mezzo del Dharma e dei beni materiali,
coloro che si distinguono come tali sono elogiati come mentori spirituali.

– È meglio dedicarsi a un mentore spirituale che abbia i seguenti requisiti: un mentore spirituale pienamente qualificato deve essere esperto nei *sūtra* e nei *tantra*. In particolare, un insegnante mahāyanā dovrebbe essere motivato dal *bodhicitta* dell'aspirazione e dal *bodhicitta* dell'applicazione. Inoltre un mentore spirituale vajrayāna deve aver completato gli stadi di generazione e completamento, e avere una vasta esperienza in materia di trasmissioni orali, spiegazioni e potenziamenti. Il lama deve conoscere l'obiettivo di ciascun elemento del potenziamento, e il discepolo dovrebbe sapere come ricevere

un potenziamento. Altrimenti, non sarà altro che un rituale vuoto. Questo è altrettanto vero per i voti del rifugio. Se si comprende il loro significato e ci si rallegra per averli ricevuti, è meno probabile che i voti degenerino. Ciò vi sarà di beneficio in questa vita e in quelle future. Diversamente, sarete come un alcolista che per qualche giorno rinuncia a bere, ma poco dopo ricade nella dipendenza perché non riconosce cosa è veramente necessario fare. –

Venti precetti afferma:

Accetta un mentore spirituale che si attiene ai suoi precetti,
che è esperto e competente.

– In Tibet, di tanto in tanto, le persone prendevano i precetti monastici da novizio o quelli completi senza sapere cosa fossero, e tra questi c'era chi non lo avrebbe mai saputo. Quali che siano i precetti che si ricevono, siano essi voti laici, da novizio o l'ordinazione completa, è importante sapere di cosa si tratti, così che si possa davvero arrivare alla loro essenza. In modo analogo, la coltivazione del *bodhicitta* dell'aspirazione porta al *bodhicitta* dell'applicazione. Inoltre la pratica tantrica diviene significativa solo se si apprendono gli stadi di generazione e completamento. Impegnarsi in pratiche simili o prendere i precetti senza comprensione rende difficile penetrarne il vero significato. –

L'Ornamento per i sūtra afferma:

Un insegnante di esseri supremi
è colui che è gentile, privo di arroganza e depressione,
la cui conoscenza e comprensione sono lucide e di ampia portata,
che va ovunque senza un compenso materiale,
che è dotato di *bodhicitta* e grande apprendimento,
che vede la verità, è abile nel parlare e compassionevole.
Conosci la grandezza di questo essere sublime,
che non è abbattuto.
Di ampio respiro, libero dai dubbi
e rivelatore delle due realtà, egli è degno di essere accettato.

Costui è considerato un insegnante eccellente dei *bodhisattva*. Dedicare voi stessi a un amico spirituale che sia pacifico, controllato e assolutamente calmo, con qualità superiori, zelo e una ricca conoscenza delle scritture, che abbia conseguito la talità e abbia talento nel parlare, un essere compassionevole che è libero dalla depressione.

– I grandi insegnanti del presente e del recente passato, come Sua Santità il Dalai Lama, Dudjom Rinpoche, Gyalwa Karmapa e Kalu Rinpoche, non hanno mai avuto la fama di vantarsi delle loro qualità o di darsi arie. Un mentore spirituale non dovrebbe mostrare tracce di depressione. Senza pensare al compenso materiale, il lama dovrebbe essere al servizio dei bisogni degli esseri senzienti. Ad esempio, quando ero un giovane lama in Tibet, spesso andavo in luoghi in cui vivevano i mendicanti così che potevo rendermi utile per loro. Molte volte sono andato accompagnato da monaci per recitare preghiere per loro. Portavamo il nostro cibo in modo da non doverlo chiedere a loro. Alla fine, i comunisti cinesi presero possesso della zona in cui vivevamo, imprigionando tutti i monaci e i lama che ancora non erano fuggiti. Ma fui risparmiato, poiché i mendicanti avevano presentato una petizione al governo chiedendo che fossi lasciato stare perché mi ero preso cura di loro. Sebbene fuggii solo più tardi, la gente pensava che fossi morto o che fossi finito in prigione. Fu solo grazie a questi mendicanti che non feci tale fine. –

Nāgārjuna dice:

Dedicati solo a possedere le dodici qualità:
molto apprendimento e grande saggezza,
senza aspirare a beni o possedimenti materiali,
possedendo il *bodhicitta* e grande compassione,
sopportando le difficoltà e sentendo poca depressione o fatica,
avendo grandi consigli pratici, liberato dal sentiero [mondano],
e possedendo conoscenza, erudizione e comprensione dei segni di calore.²

Nella *Lampada sul sentiero dell'illuminazione* di Atīṣa si afferma:

Sappi che un buon mentore spirituale è uno
che conosce i precetti e i rituali,
un mentore spirituale che si attiene ai precetti,
e che persevera nel concedere precetti ed è compassionevole.

Personalmente io non ho tali requisiti, ma in tempi degenerati è raro trovare mentori che siano impeccabili e pervasi di qualità eccellenti. Perciò, è opportuno dedicarsi a un mentore spirituale in cui le virtù siano equivalenti ai suoi difetti o a uno in cui le virtù superino anche lievemente i difetti. *Adorazione del Supremo* afferma:

A causa di tempi degenerati, i difetti e le virtù dei mentori spirituali sono mescolati,
e nessuno è totalmente libero da peccati.
I discepoli, dopo aver ben esaminato chi ha maggiori virtù,
dovrebbero dedicarsi a lui.

– I mentori spirituali non sono gli unici individui con imperfezioni o difetti. I discepoli e gli studenti sono nella stessa condizione. Dobbiamo riconoscere le nostre carenze e per mezzo della lettura dei testi sul Dharma, possiamo apprendere non solo come ascoltare il Dharma, ma definire quali difetti siano da eliminare. Questo vale per tutti perché ognuno di noi, ricco o povero, in Occidente o in Oriente, sta cercando l'illuminazione. Perciò, abbiamo bisogno di abbandonare i nostri difetti e apprendere il modo in cui ricevere gli insegnamenti.

Ho insegnato il Dharma negli Stati Uniti per molti anni. In una scuola superiore, ho visto studenti seduti con le gambe appoggiate sul banco, che ascoltavano a malapena mentre scherzavano su altre cose. Da un lato, non si possono biasimare perché non comprendevano il significato di cosa stavo insegnando. Ma purtroppo non erano in grado di ricevere alcuna benedizione. Non si mostra reverenza per amore del Dharma o per qualcun altro. Si mostra reverenza unicamente per ricevere i benefici e le benedizioni che provengono dagli insegnamenti. –

Indice

| | | |
|--|------|-----|
| <i>Prefazione</i> | pag. | 7 |
| <i>Nota del traduttore</i> | » | 14 |
| 1. Un tesoro di trasmissioni orali | » | 17 |
| 2. Lo stadio di generazione | » | 46 |
| 3. La coltivazione di <i>śamatha</i> | » | 77 |
| 4. La coltivazione di <i>vipaśyanā</i> | » | 107 |
| 5. Identificazione | » | 130 |
| 6. La pratica | » | 158 |
| 7. Mahāmudrā | » | 189 |
| 8. Atiyoga | » | 217 |
| 9. Sigillo con dedica | » | 241 |
| <i>Glossario dei termini</i> | » | 270 |
| <i>Glossario dei nomi</i> | » | 272 |
| <i>Indice dei testi citati dall'autore</i> | » | 277 |
| <i>Indice generale</i> | » | 292 |

KARMA CHAGMÉ
UN SENTIERO
VERSO LA LIBERTÀ
*Istruzioni pratiche sull'unione
di Mahāmudrā e Atiyoga*

Un'opera che raccoglie testi scelti tra gli insegnamenti più alti e profondi del buddhismo tibetano, la Mahāmudrā e l'Atiyoga, composta nel XVII secolo dal monaco Karma Chagmé, commentata da Gyatrul Rinpoche e tradotta da B. Alan Wallace. Perché oggi abbiamo bisogno di leggere questi testi? Che rilevanza hanno nel presente? Una parte della risposta arriva proprio da un commento di Gyatrul Rinpoche, lama tibetano che detiene oggi lo stesso lignaggio di Karma Chagmé: "A differenza del sole e della luna che possono essere studiati con un telescopio, la natura della mente non può essere oggettivata o afferrata concettualmente". Ma se la mente non si può afferrare concettualmente, come potremo mai comprenderla?

I testi qui presentati, che riportano insegnamenti e istruzioni pratiche su come attingere la reale natura della mente, sono rilevanti per chi pratica meditazione, per il ricercatore spirituale e per chi si occupa dello studio della mente a ogni livello, perché forniscono numerosi spunti di comprensione visti da un'angolazione nuova, diversa rispetto alle indagini strettamente logiche e razionali cui la ricerca odierna ci ha abituati. Ci raccontano di un'esperienza che è nondimeno ripetibile e valida nell'esistenza di molti. Che cosa significa che la mente è senza nascita e priva di elaborazione concettuale? Che cosa significa che la mente ha una natura

luminosa ed è libera come lo spazio? Queste realtà possono davvero essere sperimentate per conseguire uno stato fuori dall'ordinario, che spalanchi un grado di libertà mai conosciuto, una pace e una gioia indefettibili?

* * *

KARMA CHAGMÉ (1613-1678), monaco della scuola Kagyu del buddhismo tibetano, è considerato una figura di riferimento anche per la scuola Nyingma. Ha scritto un importante commentario, *Buddhità nel palmo della mano*, e un trattato, in parte qui tradotto, sull'unione di Mahāmudrā e Atiyoga.

GYATRUL RINPOCHE (1925), lama appartenente al lignaggio payül della scuola Nyingma, ha servito la comunità tibetana in India fino al 1972. In seguito ha insegnato in tutto il Nord America, fondando numerosi centri buddhisti come Tashi Choling in Oregon e Orgyen Dorje Den a San Francisco. Di Gyatrul Rinpoche è già stato pubblicato presso questa Casa Editrice *Un'antica saggezza*.

B. ALAN WALLACE (1950), nato in California, a vent'anni apprende la lingua, la medicina e il buddhismo tibetani. Ordinato monaco dal Dalai Lama, ha pubblicato le traduzioni di numerosi testi classici del Tibet. Di Wallace sono già apparsi in questa collana: *Passi dalla solitudine, I quattro incommensurabili, Il buddhismo come atteggiamento mentale, La rivoluzione dell'attenzione, Śamatha e Osserva da vicino*.