

Autobiografia di Lama Gian Ciub

“Il sorriso radioso che fa nascere la gioia nei discepoli”

Breve racconto della storia della mia vita

Omaggio al Lama! Gentile Maestro del Dharma, di una grande e ineguagliabile benevolenza, senza essere mai separato da me dimori costantemente come ornamento del mio capo.

Amici e discepoli, ascoltate il breve racconto di ciò che è accaduto nella mia vita umana.

Dopo questo piccolo prologo, come proseguire nella narrazione? Per raccontare in breve ciò che è accaduto nella mia vita, inizierò parlando del luogo dove sono nato.

La superficie terrestre di Dzambuling¹, ai nostri giorni, è suddivisa in sei continenti principali: nella suddivisione interna del continente a est, vi è la Terra delle Nevi chiamata Tibet, graziosamente attorniata da una cinta di montagne innevate che delimitano i suoi confini.

Il Tibet è diviso in tre grandi territori: a ovest il Tö², in cui vi sono i tre regni di Ngari³; al centro il Bar⁴, con i quattro distretti di Ü Tsan⁵; a est il Mé⁶, con i sei distretti di Do Kham⁷.

In quest'ultima famosa regione c'è il regno Dza Ghyü del grande re del Dharma Lin Tsan, in cui si trova un vasto distretto di nomadi chiamato Acyuk, dove vive una casata di ministri chiamata Ghe Tsé, un clan ricco, potente e influente al quale appartengono mio padre Ghetse Kacyö e mia madre Mentso.

I miei genitori generano otto figli, fratelli e sorelle: io sono il secondogenito.

Nasco in un giorno molto propizio: una data del mese lunare in cui la stella Gya è in congiunzione con il giorno di giovedì, nell'anno Tigre-Fuoco del diciassettesimo Rab Gyun⁸: mi chiamano Gian Ciub Dorge⁹, Risveglio Adamantino.

È l'anno occidentale 1926.

Gli anni passano poco a poco, come per tutti gli esseri umani, e mentre gioco alla maniera dei nomadi intanto sorveglio e mi prendo cura delle pecore e della mandria di cavalli.

Giungo così all'età di 11 anni e mi reco al monastero Tsab Tsa, un grande monastero di tradizione Kagyü.

¹ Dzambuling (tib. 'dzam bu ling), in sanscrito Jambudvīpa, è uno dei quattro continenti maggiori che si trovano nel Kāmadhātu: è il continente in cui vivono anche gli esseri umani.

² Tö (tib. stod) significa “parte superiore o più alta”, corrisponde al Tibet occidentale.

³ Ngari Kor Sum (tib. mnga' ris skor gsum): tre antichi regni del Tibet occidentale.

⁴ Bar (tib. bar) significa “in mezzo”, corrisponde al Tibet centrale.

⁵ Ü Tsan (tib. dbus gtsang): Ü e Tsan sono le due maggiori province del Tibet centrale.

⁶ Mé (tib. smad) significa “inferiore”, corrisponde al Tibet orientale.

⁷ Do Kham (tib. mdo khams). Do (Amdo) e Kham sono le due province del Tibet orientale.

⁸ Rab Gyun (tib. rab byung), ciclo di 60 anni del calendario tibetano.

⁹ Lama Gian Ciub Dorge (tib. bla ma byang chub rdo rje) attualmente il nome del Lama viene preferibilmente scritto utilizzando la trascrizione fonetica inglese Lama Changchub Dorje.

Qui il mio zio paterno, chiamato Ango, che ha grandi capacità supportate da una vasta conoscenza e ha perfezionato le sue eccellenti qualità, è l'abate del monastero. I Lama e gli amministratori gli portano il massimo rispetto e il popolo lo considera una fonte di rifugio e di speranza: per ognuno dei tre livelli sociali è diventato vitale come il cuore.

Grazie a queste circostanze posso studiare l'alfabeto, i rituali, la condotta etica, la memorizzazione dei tantra, la preparazione delle cerimonie rituali, il disegno dei mandala con le polveri colorate, gli strumenti a fiato, la musica e i canti rituali.

Giungo così all'età di 17 anni.

In genere il Tibet ha la fama di essere un paese religioso, infatti la maggioranza dei tibetani rispetta coloro che praticano la virtù e disapprova e non stima chi compie azioni negative. In particolare è così grande la differenza tra il rispetto con cui vengono considerati i Lama e i monaci e quello rivolto ai laici, che, per esempio, anche solo riguardo al posto a sedere è tradizione che il posto più in basso sia per i laici, quello in alto sia riservato ai monaci e quello ancora più in alto ai Lama.

Dopo molte riflessioni, considerando sia la vita presente sia quella futura, potendo scegliere tra il Dharma e la vita mondana, penso che praticare la virtù e diventare Lama sia la scelta migliore che si possa fare. Per diventare Lama bisogna ascoltare, riflettere e meditare (sugli insegnamenti), tutto ciò non si può imparare se non ci si affida a un Maestro: così penso immediatamente che ho bisogno di affidarmi a un bravo Lama.

Nell'eremo di Dro Lun, in un bel bosco solitario, si trova il maestro dei ritiri di Tsab Tsa chiamato Lama Sanga, un Lama ricco di esperienze e realizzazioni spirituali: mi reco al suo cospetto, gli dico che ho il desiderio di praticare il Dharma e gli chiedo di prendermi come suo discepolo.

Mi chiede: "È eccellente che tu abbia questo desiderio di praticare il Dharma: che cosa ne pensa tuo zio Ango?"

Gli rispondo che non ho osato domandarlo allo zio, non sapendo se avrebbe accettato o no, e chiedo al Lama di farlo al mio posto.

"Ya, ya¹⁰, quando andrò in visita da tuo zio potrò discuterne con lui. Non devi avere paura, è probabile che tu ottenga il permesso."

Così torno a casa contento.

Un bel giorno arriva Lama Sanga.

Nonostante mio zio sia in un periodo di ritiro, Lama Sanga entra nella sua stanza, è un ospite gradito perché tra loro due c'è un sentimento che li unisce come il latte all'acqua, ma non so quale sia il vitale impegno tantrico¹¹ che li lega, se sia come fratelli di Dharma o Lama-discepolo.

Offro loro il tè.

Lama Sanga dice: "Bene, ragazzino, quando avrai chiesto allo zio il permesso riguardo a quelle intenzioni di cui mi avevi parlato, in un giorno favorevole inizierò a darti gli insegnamenti."

Immediatamente il volto dello zio diventa color cenere ed esclama: "Chi ha detto questo? Ho forse detto che davvo il permesso di praticare il Dharma?" Allora Lama Sanga gli espone tutta la mia situazione.

¹⁰ Interiezione tibetana colloquiale di senso affermativo.

¹¹ Impegno tantrico (tib. dam tshig): termine che designa l'indissolubile legame vincolato da impegni solenni del discepolo nei confronti del Maestro e della pratica nella via del Vajrayana.

Lo zio spiega: “È giunta anche qui da noi una lettera ufficiale, dopo che è stato proclamato un editto dal precedente re di Lintsan che proibisce ai figli di una famiglia di amministratori nati nell’anno tigre-fuoco di prendere l’ordinazione monastica, poiché devono assumere il loro incarico nel lignaggio di amministratori. In futuro, appena si venisse a sapere che ha preso i voti, incontrerebbe degli ostacoli all’ordinazione monastica e subirebbe la punizione del re. Chi ha l’audacia di contraddire l’ordine del re?”

Lama Sanga ribatte: “È vero che non si possono contraddire gli ordini del re, tuttavia il re ha affermato che è proibita l’ordinazione monastica, ma non ha detto che è vietato praticare il Dharma. Allora non è meglio permettere che lui pratichi la virtù e abbandoni le azioni negative senza prendere l’ordinazione monastica? Di solito, tra i giovani, quelli che hanno il desiderio di praticare il Dharma sono assai più rari di quelli che desiderano ottenere alte cariche o diventare un capo. Penso che probabilmente lui abbia un buon karma per la pratica spirituale”.

Da parte dello zio non sento alcuna risposta, sembra solo riflettere attentamente; poi mi dice: “Tu vai e prepara un buon pasto!”

Arrivato in cucina, mentre preparo il cibo, pensando: “Ahimè! Il mio progetto non si realizzerà,” sono triste e piango; in quel momento entra il mio fratello minore, Scitro, e domanda: “Eh! Perché piangi? Lo zio ti ha picchiato o ti ha sgridato? E chi è quel viandante?”

Rispondo: “Il problema è che il mio progetto non si realizza, lo zio non mi ha picchiato né sgridato ed è arrivato Lama Sanga.”

Vado di sopra a portare il pranzo e noi fratelli mangiamo in cucina.

Poiché continuo a piangere, il mio fratellino cerca di consolarmi dicendo: “Non piangere, non piangere,” e in quel momento lo zio esclama: “Voi due, fratelli, portate qui il vostro cibo e mangiate con noi!”. Allora andiamo di sopra, entriamo e mangiamo con loro.

Lo zio riprende: “Allora, nipote, la tua intenzione è buona, l’ordine del re e quello che dice Lama Sanga non sono in contraddizione. Tu non prendi l’ordinazione e io ti do il permesso di praticare qualsiasi insegnamento affidandoti a Lama Sanga.”

In me nasce una gioia immensa.

Dopo questo evento, in un giorno favorevole alla pratica virtuosa, mi reco da Lama Sanga che mi dà le istruzioni e i lung¹² della preghiera al lignaggio dei Lama e dei quattro pensieri che volgono la mente al Dharma, secondo *La Mahamudra: Fiaccola del Senso Autentico*¹³, e mi dice: “Medita ognuno di questi quattro pensieri per quattro giorni: sedici giorni in tutto. Se c’è qualcosa che non capisci, chiedi allo zio”.

Arrivato a casa, nonostante mi impegni nell’allenamento mentale, poiché sono molto giovane non capisco nulla e quando chiedo allo zio mi vengono spiegati molti significati per ogni singola parola; inoltre, essendo principiante nella fase di ascolto degli insegnamenti e di riflessione, non ho le condizioni per capire, perciò trascorro quei sedici giorni con la mente in difficoltà.

Vado al cospetto del Lama, che mi domanda: “Allora, ragazzino, hai allenato bene la mente?”

“Lama-la,” rispondo, “poiché non c’erano prosternazioni o circoambulazioni col corpo, né recitazioni con la parola o cose simili, per quel che riguarda il buon allenamento della mente,

¹² Lung (tib. lung): lettura rituale del testo da praticare che ne autorizza l’utilizzo e che trasmette l’energia del lignaggio.

¹³ *Ciacen ne tön drön me* (tib. phyra chen nges don sgron me).

l'ascolto e la riflessione sono stati inadeguati a causa dell'età; la meditazione è stata immatura, non ho capito bene e i giorni sono passati.”

“Ya, ya, se fai con calma, un po' alla volta imparerai. Oggi ti darò i voti di Rifugio con gli insegnamenti. Fai i 500.000 preliminari completi, inizia dalla Presa di Rifugio e dalle prosternazioni, poi tra le sessioni di pratica medita i quattro pensieri che volgono la mente al Dharma.” Dopo queste parole mi dà i voti di Rifugio e gli insegnamenti.

Con grande diligenza completo in un mese le 100.000 recitazioni della Presa di Rifugio e le 100.000 prosternazioni.

Dopo aver ricevuto le istruzioni integrali di Dorge Sempa, del Mandala e del Guru Yoga, accumulo il numero di recitazioni completo di ogni pratica, una dopo l'altra.

Poi, progressivamente, ricevo in modo completo le iniziazioni, i lung, le istruzioni della gloriosa tradizione Shangpa Kagyü e ne medito i profondi insegnamenti: i famosi *Cinque Dharma d'Oro* (la radice, i sei dharma di Niguma; il tronco, la Mahamudra; i rami, le tre integrazioni sul sentiero; i fiori, Kha Ciö Karmo e Kha Ciö Marmo; i frutti, l'Infallibile Immortalità), *Il Lama e Il Protettore Indifferenziati*, *Le Quattro Divinità Riunite*, *Le Cinque Divinità del Tantra*, *Ciadrupa* e altri ancora.

In questo periodo sento dire che c'è un'eccellente guida spirituale, un Lama a cui affidarsi di nome Lama Tsepa, portato sulla cima della testa da molti praticanti ed eruditi, la cui realizzazione discende dalle molte decine di anni trascorse in ritiro stretto.

Penso a quanto sarebbe bello se potessi sperare di avere il karma eccellente di ottenere il permesso di stare in ritiro affidandomi a lui.

Un giorno arriva una lettera di Lama Tsepa che dice allo zio di andare nel suo centro di ritiro, e lo zio va.

Al ritorno dice: “Oggi Lama Tsepa mi ha dato un compito impegnativo. Poiché siamo una famiglia benestante con disponibilità di uomini e mezzi, mi ha chiesto di farci carico delle necessità del ritiro di Dorge Sempa della durata di tre anni, tre mesi e tre giorni.”

Fortunatamente, grazie alla condizione per cui la mia famiglia provvederà alle necessità del ritiro, posso introdurmi nell'edificio; così, dopo aver chiesto a Lama Tsepa di poter stare in ritiro, vengo accettato.

Ricevute le iniziazioni che portano a maturazione, le istruzioni che liberano e i lung che sostengono, completo il ritiro di tre anni, tre mesi e tre giorni delle pratiche di avvicinamento e realizzazione di Dorge Sempa attraverso la triplice attività¹⁴.

Negli intervalli tra le sessioni di meditazione preparo i pasti (a Lama Tsepa), con il corpo e con la parola mi prendo cura meglio che posso di tante cose da fare, più o meno impegnative. Alla fine, dopo avergli offerto tre prosternazioni, torno nella mia cella e comincio la sessione di pratica.

Poiché mi comporto in questo modo ogni giorno, il Lama è contento. Arriva così la fine del ritiro e noi discepoli, per esprimere al Lama la gratitudine per la sua benevolenza, porgiamo un'offerta di tsog¹⁵.

Per due settimane noi tutti, Lama e discepoli, siamo in vacanza e festeggiamo, tranne che durante la sessione del mattino e quella della sera.

¹⁴ Triplice attività: l'attività di corpo, parola e mente.

¹⁵ Tsog: offerta rituale.

Dopo averci raccontato le vite dei grandi maestri del passato, di Dzamira Rinpoce¹⁶, di Scecen Gyaltsab e di molti altri, il Lama dice che, siccome noi tutti siamo loro discepoli, dobbiamo praticare gli insegnamenti in modo puro.

Sempre e di nuovo ci ripete il consiglio: “Quando sarete fuori di qui, non sbagliatevi su ciò che si deve abbandonare e ciò che si deve praticare: se gli insegnamenti si corrompono ne saremo danneggiati entrambi (Lama e discepoli).”

Noi fratelli spirituali torniamo ognuno alla propria dimora. Dopo aver prestato servizio ancora per una settimana, torno al mio monastero Tsab Tsa e rispondo alle domande sul ritiro che mi pongono mio zio, mio fratello minore Scitro e gli altri fratelli.

Dopo alcuni giorni vado all'accampamento della mia famiglia a trovare i miei genitori, i fratelli e le sorelle. Trascorro qui qualche mese, poi torno al mio monastero.

Poiché Lodrö Tulku di Tsab Tsa si è ammalato, recitiamo i rituali di aiuto per la lunga vita.

In seguito vado a Scecen con Takpen Karma Scerab a ricevere l'iniziazione del *Rincen Terzö*¹⁷ da Kontrül Rinpoce¹⁸, che per circa tre mesi ne conferisce in modo completo le iniziazioni e i lung; successivamente ricevo iniziazioni e lung del *Gyacen Kadzö*¹⁹.

Alla fine di queste, con una ventina di Tulku, tra i quali Surmang Trungpa Rinpoce²⁰ e Dru Giamdrag, ricevo anche le iniziazioni e i lung del *Ciö Uang Gya Tsa*²¹. Rinpoce fa una richiesta: “Per quanto riguarda l'impegno tantrico dell'iniziazione del *Ciö*, voi tutti dovete fare la pratica *Gnensa Ciö, Recisione nei Luoghi Terrifici*.”

Un giorno Scecen Kongtrül Rinpoce mi dice di andare da lui e io mi reco al suo cospetto. Rinpoce dice: “È arrivata una lettera di Lama Tsepa che mi chiede di darti l'introduzione diretta a *Dzogpa Cenpo, Grande Perfezione*, poiché sei una persona che rispetta quello che il Lama dice e sei umile. Quindi dimmi come hai praticato.”

Rispondo che ho praticato tutto quello che mi hanno insegnato Lama Sanga e Lama Tsepa. Rinpoce obietta: “Sì, sì, va bene. Ma finora che tipo di insegnamenti hai ricevuto?”. Rispondo: “Da entrambi i Lama i metodi per realizzare gli insegnamenti.”

“Ya, ya, anche Lama Sanga ha alte realizzazioni: tu in passato che tipo di esperienze e realizzazioni hai avuto?” chiede. Senza trascurare nulla racconto le esperienze avute, per quanto piccole.

¹⁶ Dzamira Rinpoce è stato Lama radice di Lama Tsepa.

¹⁷ *Rincen Terzö* (tib. rin chen gter mdzod): opera di Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, è un'imponente raccolta di terma.

¹⁸ Kontrül Rinpoce: si tratta del 1° Shechen Kongtrül Pema Drime Lodrö (1901-1959).

¹⁹ *Gyacen Kadzö* (tib. rgya chen bka' mdzod): opera di Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye in cui sono raccolti preghiere, istruzioni, scritti di medicina, di scienze e altro ancora.

²⁰ Trungpa Rinpoce (tib. drung pa rin po che, ingl. Chögyam Trungpa Rinpoche), (1939-1987) grande maestro di tradizione Kagyü e Gnima, undicesima reincarnazione della linea dei Tulku Trungpa, abate dei monasteri di Surmang. Vissuto a lungo negli Stati Uniti, fu uno dei primi maestri tibetani che introdussero il buddhismo in Occidente.

²¹ *Ciö Uang Gya Tsa* (tib. gcod dbang brgya rtsa), *Le cento iniziazioni del Ciö*. Il *Ciö* (tib. gcod), *La Recisione*, è un metodo di pratica per la recisione dell'ego basato sulla *Prajnaparamita*. Il testo del *Ciö Uang Gya Tsa* è di grande importanza per i *Ciöpa*, i praticanti del *Ciö*, ed è quasi introvabile ai giorni nostri. Lama Gian Ciub, ora che Trungpa Rinpoce non è più in vita, rimane uno dei pochissimi detentori di questa pratica. Come vedremo più avanti nel testo, Lama Gian Ciub è un *Ciöpa* completo perché ha fatto, quando ancora era in Tibet, la pratica del *Gnensa Ciö Tsül* (tib. gnyen sa gcod tshul) *Il Metodo della Recisione nei Luoghi Terrifici*, mantenendo la promessa fatta durante l'iniziazione. Secondo questo metodo si devono praticare le visualizzazioni del *Ciö* e il *Lü Gyin, Dono del corpo*, in 108 luoghi terrifici e di potere, quali cimiteri, ossari, rocce dove veniva eseguita la pratica del tradizionale Funerale del Cielo (esequie durante le quali il cadavere veniva tagliato a pezzi e dato in pasto agli avvoltoi).

“Ya, ya, domani mattina ti darò l’introduzione diretta allo *Dzogcen*. Tu, in un luogo isolato in montagna, dovrai mantenere lo stato della natura ultima, intervallato dalla meditazione sulla compassione verso gli esseri dei sei stati d’esistenza. Medita con una perseveranza che abbia tensione e rilassatezza appropriate”.

Gioia, fede ed entusiasmo mi fanno rizzare i peli del corpo, con gli occhi pieni di lacrime dico piangendo: “*La so*²².”

Contento, Rinpoce dice: “Bene, bene. Ane Otso, domani porta qui il mio tè del mattino.” Ane risponde: “Va bene,” e io me ne vado.

Mi alzo gioioso ed entusiasta fin dal mattino presto. Anche se non ho denaro da offrire per richiedere gli insegnamenti, ho un eccellente mandala di bronzo attorniato dai quattro continenti e con l’ornamento superiore. Vado in cucina tenendolo con una *kata*²³.

Ane, tenendo con le mani in alto il tè del mattino²⁴, va al cospetto del Lama che è seduto e sorride.

Mi prosterno e offro il mandala e il Lama mi conferisce l’introduzione diretta allo *Dzogcen* prima di bere il tè.

Poi beve il tè del mattino insieme a me, dicendo: “Nonostante non abbia niente da insegnarti di superiore a quello che ti ha insegnato Lama Tsepa, in accordo con la sua lettera ti ho dato l’introduzione diretta alla pratica vera e propria.”

“Generalmente, secondo gli insegnamenti progressivi, l’introduzione alla pratica vera e propria è preceduta da un lungo allenamento nelle pratiche *sem gyon*²⁵ e in altre. Oggi ti ho dato l’introduzione diretta anche se non hai praticato questi allenamenti della mente, avendo considerato che quello che hai ricevuto in passato dai due Lama è sufficiente.”

“Ora, sul versante della montagna dietro al monastero di Scecen è morto un mio allievo che mi ha offerto la sua casa; vai a stare in quella casa e medita per un anno o due.” Rispondo: “Va bene.”

Andato in quel luogo, durante il giorno ricevo gli insegnamenti dal Lama, lo servo con corpo e parola meglio che posso e la sera medito. Così passa circa un anno. Penso che devo praticare il *Ciö*, secondo la promessa di praticarlo nei luoghi terrifici formulata in passato al momento dell’iniziazione.

Chiedo al Lama come praticarlo e lui mi spiega: “Riguardo al *Gnensa Ciö Tsül*, il *Metodo della Recisione nei Luoghi Terrifici*, nonostante si debba fare la pratica dei *Cento Ciö* nei cimiteri²⁶ e alle sorgenti, al giorno d’oggi è consuetudine fare il pellegrinaggio senza fermarsi a lungo in nessun luogo, ed è usanza spostarsi facendo le visualizzazioni del *Ciö* e la pratica del *Lü Gyin*²⁷ in luoghi estremamente potenti e molto spaventosi come i cimiteri e simili. Tu, dovendo praticare in questo modo, pensi di averne la capacità?” mi chiede. Rispondo: “Ce l’ho!” Penso di andare e chiedo il permesso.

Esclama: “Benissimo, quando andrai?” Rispondo: “Se ci andassi al più presto?” Il Lama dice: “Sì, sì, domani mattina vieni da me, prepareremo il necessario per il viaggio.” Obbedisco: “*La so*.”

²² *La so* (tib. lags so) termine rispettoso usato per esprimere il proprio accordo.

²³ Sciarpa di seta bianca che simboleggia la purezza delle intenzioni di chi porge l’offerta.

²⁴ Tradizionalmente, alle persone importanti il cibo viene offerto portandolo con le mani sollevate al di sopra della testa, in segno di rispetto.

²⁵ *Sem gyon* (tib. sems sbyong) è una delle pratiche preliminari dello *Dzogcen*.

²⁶ *Tur Trö* (tib. dur khrod) cimitero. I cimiteri tibetani sono luoghi in cui avvengono i riti funebri di cremazione o in cui vi sono le rocce per eseguire la pratica del tradizionale Funerale del Cielo, esequie particolari durante le quali il cadavere veniva tagliato a pezzi e dato in pasto agli avvoltoi. Per questa ragione sono considerati luoghi paurosi.

²⁷ *Lü Gyin* (tib. lus sbyin), “dono del corpo”, pratica di offerta del corpo del metodo del *Ciö*.

Il giorno dopo, la mattina presto, vado al suo cospetto e mi dice: “Ora tu prepara un insieme di cinque torma rosse con una più grande al centro e disponile come offerta sull’altare.”

Faccio in questo modo, poi il Lama prosegue: “Là c’è un damaru del *Ciö*: portalo qui,” e mi conferisce l’iniziazione del *Ciö* con i *lung* della visualizzazione.

Dopo avermi dato quel damaru e una borsa da viaggio di vimini, il Lama conclude: “Ora vai e fai come è usanza ai nostri tempi. Non portare denaro né alcun bene e comportati come uno yogi mendicante.”

Così come aveva detto il Nobile Kontrül Rinpoce, con quella borsa da viaggio sulla schiena e con quel damaru a tracolla, parto vagabondando verso le province di Ü e di Tsang, usando come vestiti gli abiti di un morto e mendicando il cibo. Col suono del damaru da *Ciö* e del kanling e con la voce invito gli ospiti della pratica del *Ciö*.

Uno dopo l’altro, visito il centro monastico del distretto Pakmo Drupa²⁸, i corpi mummificati di Macik Labdrön²⁹ e di Tögniön Samdrub³⁰. I capelli di Macik sono corvini e sciolti, la tradizione dice che continuano a crescere.

Poi visito e faccio offerte nei luoghi sacri e nei monasteri di Lhasa, Sera, Drepung, Ganden, Mindröl Ling, Samye, Tshurphu e altri ancora.

Così ho fatto la pratica seguendo il metodo *Gnensa Ciö, la Recisione nei Luoghi Terrifici*, perché ho praticato le visualizzazioni del *Ciö* e il *Lü Gyin* secondo le istruzioni dei testi canonici del *Ciö*, nei luoghi terrificanti e molto paurosi, quali le rocce per i Funerali del Cielo, i luoghi di cremazione e simili.

In breve, dopo circa 11 mesi di pellegrinaggio e di pratica della *Recisione nei Luoghi Terrifici*, torno al cospetto del Lama Scecen Kontrül Rinpoce e gli racconto dettagliatamente tutto quello che è successo.

Poco tempo dopo, Kontrül Rinpoce rivela: “In questa zona del Tibet è iniziato il dominio della Cina, se rimaniamo qui non andrà a finire bene e dovremo sperimentare molte sofferenze, quindi è eccellente se andiamo nel luogo Pema Kö³¹. È probabile che si apra ancora il varco di questo luogo sacro.”

È la profezia dei cambiamenti nei tempi futuri, e raccomanda di non dirlo ad altri. Pur avendo promesso di mantenere il segreto, chiedo il permesso di avvisare i famigliari.

Arrivato al mio paese, racconto le novità a mio zio e a mio fratello Scitro. Mio zio e mio fratello, certi dell’infallibilità delle parole di Kontrül, dicono: “Piuttosto di patire queste sofferenze, è meglio che ce ne andiamo anche noi.”

²⁸ Phag mo gru pa: distretto nel Lho kha.

²⁹ Macik Labdrön, (tib. ma gcig lab sgron), (1031-1129) grande Maestra tibetana discepola del Maestro indiano Siddha Phadampa Sangye (tib. pha dam pa sangs rgyas) che visitò cinque volte il Tibet, l’ultima volta nel 1098. Macik è la fondatrice del metodo del *Ciö* (tib. gcod), un metodo di pratica per recidere l’attaccamento all’ego basato sulla *Prajnaparamita*.

³⁰ Tögniön Samdrub (tib. thod smyon bsam 'grub), figlio di Macik Labdrön e di Thöpa Bhadra (tib. thod pa bha dra), divenne detentore del lignaggio di insegnamenti della madre, insieme al fratello Gyelua Töndrub (tib. rgyal ba don grub).

³¹ Pema kö è una tra le più famose terre nascoste (Tib. Béyül, Wyl. Sbas yul) in cui meditarono Guru Rinpoche e i suoi discepoli. Si trova nel Tibet sud-orientale e parzialmente nell’Arunachal Pradesh, in India. Fu formalmente “aperta” nel 18° secolo come luogo di pellegrinaggio e di pratica dai tertön (scopritori dei tesori nascosti da Guru Rinpoche): Drodul Lingpa, Rikdzin Dorje Tokme, e Chöling Garwang Chime Dorje.

La Cina prima ha invitato gli uomini importanti, subordinati del re Lintsan, a riunirsi a Denkog, dopo di che li ha trattiene. Poiché mio padre è il capo della comunità di Acyuk, anche lui è tra questi, ed è rimasto bloccato. Allora vado io a Denkog³² al posto di mio padre³³, così lui viene rilasciato e liberato.

Passati alcuni giorni, il capo di Takgön³⁴, Gudrak Tendzin, un'altra persona e io usciamo con la forza dal luogo di detenzione.

Per la benevolenza dei Tre Gioielli ci liberiamo senza nessuno scontro e io torno al mio paese.

Dopo di che, mio zio, mio padre e il mio fratello minore offrono al monastero e regalano alla gente tutti i nostri beni, esclusi quelli fondamentali per il viaggio, vale a dire 40 yak da soma con il carico, 40 dzomo³⁵ e 26 cavalli.

La mia famiglia di 13 persone, i parenti stretti e qualche altro gruppo di famigliari, tutti noi ci avviamo verso Pema Kō.

Un po' alla volta percorriamo il fiume Driciu³⁶ con le imbarcazioni chiamate *ato* e nel volgere di due anni arriviamo nel Konpo³⁷. Non riusciamo a entrare nel luogo sacro Pemakō e rimaniamo in Konpo per due anni.

Una donna anziana di nome Tasci, un mio fratello minore e una domestica muoiono qui. La maggior parte dei viveri, dei beni, delle dzomo, degli yak da soma e dei cavalli va a esaurirsi.

Katok Önpö Trülku apre il varco del luogo sacro Droma Gion e rimaniamo qui per un anno.

Muoiono mio padre, mio zio e una zia paterna. Non passiamo il valico di Pemakō e di nuovo torniamo nel Konpo.

In questo periodo i comunisti cinesi, sottomettendo il Tibet con la forza, gli fanno incontrare la sofferenza e lo uniscono ad essa.

Noi rimaniamo per qualche giorno in una valle nascosta del Konpo, quindi paghiamo dei Lopa³⁸ che ci fanno attraversare un sentiero segreto e arriviamo alla frontiera tra il Tibet e il Loyül.

In alto sulle montagne ci sono i soldati indiani. Rimaniamo qui per qualche giorno sfamandoci con i loro viveri, infine, grazie al loro aiuto, attraverso un sentiero impervio del Loyül raggiungiamo una pista per aerei indiana.

A quel punto, privi di beni, siamo diventati veramente poveri. Anche se ci era rimasta ancora qualche ricchezza dal passato, quando avevamo attraversato il difficile sentiero del Loyül era andata persa nelle mani delle guide Lopa.

³² Denkog (tib. 'dan khog) è un distretto a nord di Deghe (sde ghe) nel Kham. A Denkog si trova l'antico tempio dedicato a Tara "Langtang Tara" (Glang thang grol ma lha khang) costruito nel VII secolo dal re Songtsen Gampo (srong btsan sgam po) come uno dei tredici templi geomantici costruiti per domare la demonessa del Tibet. Qui nacquero il 16° Karmapa Rangjung Rigpe Dorje e Dilgo Kyentse Rinpoche.

³³ Lo scambio era stato possibile poiché Lama Gian Ciub era già subentrato al suo posto nell'incarico ufficiale.

³⁴ Takgön (tib. stag dgon) zona dell'Amdo.

³⁵ Dzomo (tib. mdzo mo) femmina nata dall'incrocio tra uno yak e una mucca.

³⁶ Dri C'iu (tib. 'dri chu), chiamato anche Yangtse. È un fiume ampio e lungo 6.300 km, il terzo più lungo al mondo dopo il Nilo e il Rio delle Amazzoni. Nasce nei ghiacciai delle montagne Dangla (tib. dang la) nell'Amdo, nella parte più orientale dell'altipiano tibetano, scende e risale attraverso il Tibet, entra in Cina e sfocia a Shanghai nel Mar della Cina.

³⁷ Konpo (tib. kong po): regione a sud-est di Lhasa nel Tibet.

³⁸ Lopa (tib. klo pa) abitanti del Lo Yül (tib. klo yul), territorio a sud-est del Tibet.

Poi, grazie agli aiuti dell'India, veniamo trasportati in aereo in un posto chiamato Misama³⁹ e lasciati lì. In questo luogo, con un caldo insostenibile e senza nessuna condizione favorevole, in breve tempo muoiono migliaia di tibetani.

Giunge qui Trungpa Rinpoce, gli racconto le sofferenze patite e in che modo i portatori ci hanno depredati lungo il cammino, e risponde: “Mi dispiace profondamente. C'è una donna inglese, chiamata Palmo⁴⁰, che aiuta i tibetani, amica di un mio discepolo. Chiedile di darvi il suo aiuto ed è probabile che vi risponderà.”

Trungpa Rinpoce e io andiamo da lei, le racconto tutta la situazione e dice: “Scrivi qui in modo chiaro l'indirizzo della capanna di bambù dove abiti, il tuo nome, e la lista delle tue cose. Farò tutto quello che posso per aiutarti.” Io scrivo tutto.

Noi, madre e figli, non ce la sentiamo di morire in questo luogo orribile e, dopo essere scappati, arriviamo a Darjeeling, un posto migliore anche se piccolo. Qui si trova il monastero Dotsuk Gön dove risiede Kalu Rinpoce e abitiamo lì vicino.

Poi, a Kalimpong, Düjom Rinpoce conferisce l'iniziazione del *Rincen Terzö* e noi, madre e figli, andiamo a riceverla e la otteniamo in modo completo. Dopo di che la mamma così amorevole, a causa dell'impermanenza, termina la sua vita.

Noi, fratelli e sorelle, per il bene della mamma, facciamo le offerte e andiamo nei luoghi sacri di pellegrinaggio dove recitiamo preghiere e dediche in forma estesa.

In seguito, nel monastero Dotsuk Gönpa, Kalu Rinpoce conferisce le iniziazioni e i lung degli insegnamenti Shangpa Kagyü, il *Ringyun Ghya Tsa*⁴¹ e altri.

Dilgo Kyentse Rinpoce conferisce l'iniziazione del *Gnintik Yaschi*⁴² e la ricevo. Si dice che in Sikkim ci sia Polu Khenpo Sange Dorge⁴³, discepolo di Khenpo Ngaciun⁴⁴, penso che devo chiedere le istruzioni dello *Yesce Lama*⁴⁵ e vado a incontrarlo.

Lui non c'è. C'è un lama di salute cagionevole a cui chiedo: ”Di dove sei?”, “Sono dello Gnarong⁴⁶.” Quando lo vedo la volta successiva mi dice: “Mi chiamo Gnosciül Khenpo⁴⁷.”

In seguito è possibile incontrare Polu Khenpo Sange Rinpoce e gli chiedo gli insegnamenti dello *Yesce Lama*.

³⁹ Misama è Missamari. Missamari è un villaggio nel Dhekiajuli Tehsil nel distretto di Sonitpur nello stato di Assam, India. Nel 1959 il governo indiano, su richiesta del Dalai Lama, organizzò qui un campo profughi, che ospitò circa 12.000 rifugiati tibetani in 300 capanne di bambù. Un altro campo profughi per i tibetani si trovava a Buxa Duar nel Bengala occidentale. A causa del clima e delle condizioni di vita tra i profughi tibetani si diffusero la malaria, il colera, la tubercolosi, la malnutrizione e molti morirono in quei campi.

⁴⁰ Palmo: chiamata Sister Palmo o Gelongma Karma Kechog Palmo, Freda Bedi (1911-1977) fu la prima donna occidentale a ricevere l'ordinazione monastica completa nel buddhismo. Prima di ricevere l'ordinazione monastica fu sposata dal 1933 con Baba Bedi. Dal 1959 aiutò attivamente il Dalai Lama e i rifugiati tibetani a stabilirsi in India con lo status di tibetani in esilio, a fondare scuole e fu traduttrice di tibetano.

⁴¹ *Ringyun Ghya Tsa* (tib. rin 'byung brgya rtsa), collezione di testi sistematizzati da Jetsün Taranatha (1575-1634), grande erudito della tradizione Gionang del buddhismo tibetano.

⁴² *Gnintik Yaschi* (tib. snying tik ya bzhi): una delle più famose raccolte dzogcen compilata da Longchenpa (1308-1364),

⁴³ Polu Khenpo Sange Dorge (tib. spo lu mkhan po rdo rje), (1896-1970) uno dei più grandi maestri realizzati dello Dzogcen.

⁴⁴ Kenpo Ngaciun (tib. mkhan ngag chung), (1879-1941), fu uno dei più importanti maestri dzogcen del secolo scorso.

⁴⁵ *Yesce Lama* (tib. ye shes bla ma), manuale della pratica dzoccen scritto da Rigdzin Gikme Linpa (1730-1798).

⁴⁶ Gnarong (tib. nyag rong), località del Kham nella provincia di Derge.

⁴⁷ Gnosciül Khenpo (tib. smyo shul mkhan po), (1932-1999) fu un grande Lama dzogcen.

Dopo avermi dato le istruzioni dettagliate del *Korde Rüschen*⁴⁸, mi dice: “Vai in un cimitero isolato e pratica nel modo corretto il Rüschen.”

Vado in un cimitero e pratico il Rüschen. Dopo un paio di settimane si manifestano vari stati d'animo come gioia e sofferenza, terrore e agitazione. Penso che devo andare dal Lama per chiedergli delle istruzioni per dissipare le interferenze e progredire nella pratica. Ci vado ma lui non c'è perché è stato invitato in Bhutan, così non concludo quella parte che dovevo ancora finire⁴⁹.

In quel periodo, grazie all'aiuto di Palmo, dopo accurate ricerche gli oggetti che avevamo perso durante il cammino vengono ritrovati dai membri di un'organizzazione di pace indiana, e dopo essere passati attraverso le mani dei funzionari del governo indiano, arrivano al cospetto di Onghen Rinpoce di Pelpung.

Un suo attendente di nome Legdrub porta gli oggetti insieme alla lettera con il mio nome a Kalu Rinpoce al monastero Dotsuk Gön.

Quanto era rimasto di tutte le passate ricchezze della famiglia di mio padre Ghetse Kacyö e di quella di mia madre in Tibet, dopo aver percorso molte migliaia di chilometri portato dai cavalli da soma, dalla forza vitale della gente, dalle recitazioni delle preghiere, oggetti che erano stati trasportati come gioielli, viene consegnato nelle nostre mani.

È un periodo in cui tutti noi, fratelli e sorelle, non abbiamo niente da mangiare e le nostre viscere cantano dentro di noi una canzoncina triste, non abbiamo vestiti da mettere e i lembi dei nostri abiti stracciati danzano in armonia – ma nonostante la situazione, introdotto da Kalu Rinpoce, offro al glorioso e potente Gyalua Karmapa i beni ritrovati, secondo la tradizione della rinuncia pura, e chiedo la Mahamudra, profondo insegnamento della tradizione Kagyüpa che protegge gli esseri. Poi vado in un luogo chiamato Pasupate⁵⁰ alla frontiera tra India e Nepal, e rimango per qualche tempo come Lama officiante della guardia civile, che era di origini tibetane, della Casa di pace indiana.

Grazie al loro aiuto costruisco un piccolo monastero in quel luogo e nel volgere di qualche anno, con i beni raccolti, arredo il tempio con i tre supporti nuovi⁵¹.

In quel periodo, a un certo punto Kalu Rinpoce mi ordina di andare in un paese straniero. Penso che se andrò in un paese straniero non sarà utile né a me né agli altri, dunque vado dal glorioso Gyalua Karmapa e chiedo il permesso di non andare. Ma mi risponde: “Non disobbedire all'ordine del Lama e vai.”

Non potendo fare altrimenti, mi preparo a partire. In questo frangente il mio fratello più giovane, Lama Orgyen, arriva in Nepal dal Belgio e porta una comunicazione di Kalu Rinpoce per me, con l'ingiunzione: “Vieni con lui.” Allora vado in Belgio con mio fratello.

Rimango là per circa quattro mesi, poi arrivo in Italia.

⁴⁸ *Korde Rüschen* (tib. 'khor 'das ru shan), “distinguere tra samsara e nirvana”.

⁴⁹ Lama Gian Ciub nel 1994 ha ricevuto successivamente da Chatral Rinpoche la trasmissione dello *Yesce Lama*; ha praticato il *Korde Rüschen* in modo completo e le meditazioni successive sotto la guida di Rinpoche.

⁵⁰ Pasupate è Pashupati Nagar, un piccolo villaggio di frontiera, al confine tra il Nepal orientale e l'India, nel distretto di Darjeeling nel Bengala Occidentale.

⁵¹ I tre supporti corrispondono a corpo, parola e mente. I supporti del corpo sono le statue del Buddha e delle divinità; i supporti della parola sono i testi degli insegnamenti del Dharma; i supporti della mente sono gli stupa.

Colophon

Nonostante la storia della mia vita non sia nulla di sorprendente, voi discepoli mi avete chiesto di scriverla.

Io, Lama ormai anziano, non ho osato rifiutare e con le dita tremanti mi sono impegnato a scrivere. Aggiungo ancora qualche parola stravagante di vecchio Lama per i discepoli e per coloro che mi sono legati.

In sintesi, in questo breve racconto di quanto è accaduto nella mia vita umana sono compresi gli insegnamenti esterni, interni e segreti.

Sono indifferente alle convenzioni di ordine e pulizia, quindi non sono in accordo con il mondo esterno; sono indifferente al compiacere gli altri, quindi non sono in accordo con le persone che vi abitano; agisco in base a quanto sorge nella mia mente non conformandomi a nulla.

Questa è la mia autobiografia esterna.

Medito le manifestazioni del mondo esterno come impermanenti e come miraggi; medito gli esseri dei sei stati di esistenza che lo abitano come genitori di grande benevolenza; prego continuamente il Lama. Questa è la mia autobiografia interna.

All'esterno comprendo le manifestazioni del mondo come proiezioni illusorie della mente; all'interno comprendo la mente stessa come priva di base e libera da radici. Comprendo che nonostante si presentino come due (esterno e interno), sono uniti e senza dualità. Questa è la mia autobiografia segreta.

È semplicemente questo, non ho molto altro da dire.

Sono stato in Italia per un quarto della mia vita.

Probabilmente voi conoscete già questa parte della mia biografia.

Ora la vita dell'anziano Lama è alla fine e la morte è vicina, perciò se voi discepoli desiderate ascoltarmi: pregate i nobili Lama; non dimenticate gli esseri dei sei stati di esistenza, vostre madri, e meditate la compassione; non dimenticate mai la morte e praticate sempre il Dharma; io prego affinché ci troviamo tutti riuniti nella terra pura di Deuacen.

Se ne comprendete il senso, questi sono i miei consigli del cuore.

Anche se per molti anni mi è stata rivolta l'esortazione: "Lama, per favore scrivi la tua biografia" da parte di molti discepoli che mi considerano un punto di riferimento, non ho dato retta, pensando che non fosse necessario.

Nell'anno scimmia-legno, anno occidentale 2004, durante le cerimonie di consacrazione della conclusione eccellente dello stupa del Centro Milarepa (in Nepal), in seguito a un'ulteriore sollecitazione di tutte le persone del Centro, non ho respinto la richiesta dei discepoli vecchi e nuovi e ho scritto un breve racconto di quello che è successo nella mia vita.

Possa essere causa di virtù. Formulo i migliori auspici.

“Le istruzioni orali del Venerabile Maestro”

Compendio delle fasi di visualizzazione delle pratiche preliminari

Mi prosterno e prendo rifugio nei benevoli Lama-radice indifferenziati dal glorioso Dorge Sempa che pervade tutte le Famiglie di Buddha; vi prego: inondate dello splendore della vostra energia trasformatrice il flusso di coscienza mio e di tutti gli esseri.

Mi prosterno ai Lama dei lignaggi Mahamudra e Dzogcen; così come da tempo immemorabile il risveglio manifesto, il Buddha, non ha abbandonato me e tutti gli esseri grazie al suo grande amore e alla sua compassione, anche ora ci protegge nell’aspetto delle guide spirituali.

Ho composto un sintetico compendio delle istruzioni dei gloriosi Lama e di quanto è sorto in modo graduale nella mia mente dalla pratica della meditazione, per gli allievi che hanno il desiderio di ottenere la Liberazione.

Il vittorioso e perfetto Buddha ha insegnato infiniti approcci al Dharma, vari metodi di realizzazione e diversi modi di guidare le persone sul sentiero poiché i caratteri, i modi di pensare e i livelli di capacità degli allievi sono innumerevoli.

Sebbene la creatività della saggezza individuale dei detentori del lignaggio (del Buddha), degli eruditi e dei realizzati dell’India e del Tibet, abbia illustrato molti metodi su come affermare la visione, integrare nell’esperienza meditativa il sentiero e realizzare il risultato ultimo, in realtà tutte queste conoscenze convergono sull’unico punto essenziale: entrare nella cittadella della Grande Pace della Completa Liberazione.

Anche se sei entrato nel Dharma, seguendo le orme dei Buddha del passato, non è sicuro che la tua mente ci sia veramente. Bisogna che l’intelletto si orienti verso il Dharma capendo il senso del varcarne la soglia.

Per fare questo, sebbene ci siano vari metodi, quello per eccellenza si basa sulle Pratiche Preliminari.

Innanzitutto devi riconoscere quanto sia difficile ottenere questo corpo umano e quanto sia importante averlo ottenuto, perché solo con un corpo umano si può ottenere la liberazione e la realizzazione della conoscenza totale; in altri tipi di esistenza, con altri tipi di corpi non è possibile.

Tuttavia, il solo corpo umano non è sufficiente, devi ottenere il *prezioso* corpo umano, completo delle otto libertà e delle dieci acquisizioni; se non lo ottieni, non hai le condizioni favorevoli alla pratica del Dharma nella loro completezza.

Le otto libertà

Se nasci negli inferni non hai la possibilità di praticare il Dharma, perché sperimenti senza la minima interruzione le sofferenze del caldo e del freddo;

se nasci come spirito affamato non hai la possibilità di praticare il Dharma, perché sei unicamente tormentato dalle sofferenze della fame e della sete;

se nasci nel regno degli animali non hai la possibilità di praticare il Dharma, a causa dell'assoluta opacità e incapacità di ragionamento;

se nasci nei paesi ai confini estremi tra le popolazioni barbare non hai la possibilità di praticare il Dharma, perché non c'è l'insegnamento del Buddha;

se nasci tra gli dèi di lunga vita non hai la possibilità di praticare il Dharma, poiché sei distratto dai piaceri sensoriali e dagli stati di assorbimento meditativo;

se nasci tra coloro che hanno visioni errate non hai la possibilità di praticare il Dharma, perché il flusso della coscienza è influenzato da queste idee errate;

se nasci in un eone oscuro in cui non è comparso un Buddha e non vi è neppure il suono del nome dei tre Rari e Sublimi non hai la possibilità di praticare il Dharma, perché non conosci virtù e negatività;

se nasci con un handicap mentale o agli organi sensoriali non hai la possibilità di praticare il Dharma, perché le facoltà cognitive sono inadeguate.

Senza queste otto condizioni limitanti, possiedi le otto libertà.

Le dieci acquisizioni: le cinque acquisizioni personali

L'acquisizione del prezioso corpo umano: senza un corpo umano non avresti incontrato il Dharma;

l'acquisizione della nascita in un paese centrale in cui è diffuso il Dharma: se non fossi nato in un luogo centrale in cui è diffuso il Dharma, non lo avresti incontrato;

l'acquisizione di facoltà integre: avere facoltà senza difetti; se non avessi facoltà intatte, ci sarebbero interferenze alla corretta pratica del Dharma;

l'acquisizione di essere interessati alla virtù: se avessi un karma molto negativo saresti sempre interessato a comportamenti non virtuosi;

l'acquisizione della fede: essere interessati ora al Dharma; se non avessi fede nell'insegnamento del Buddha, non avresti nessun interesse per il Dharma.

Queste sono le cinque acquisizioni personali che dipendono dalla propria natura.

Le dieci acquisizioni: le cinque acquisizioni esterne

L'acquisizione della venuta di un Maestro: se nasci in un eone oscuro in cui non compare un Buddha non esiste neanche il nome del Dharma, ma ora sei in un eone illuminato in cui il Buddha è apparso;

l'acquisizione del Santo Dharma: il Buddha ha dato in successione i Tre Cicli di insegnamenti, se pur essendo venuto, non avesse insegnato il Dharma, non sarebbe stato di beneficio;

l'acquisizione della stabilità dell'insegnamento: nonostante sia stata girata la Ruota del Dharma, se l'insegnamento fosse tramontato non vi sarebbe beneficio, ma adesso non è tramontato;

l'acquisizione di seguaci degli insegnamenti: se nonostante la presenza del Dharma non ci fossero seguaci della Dottrina non se ne avrebbe beneficio, ma al giorno d'oggi ce ne sono;

l'acquisizione della completezza delle condizioni favorevoli: essere accettati da un maestro spirituale; nonostante ci siano seguaci, se non sei accettato da un maestro spirituale, non c'è beneficio, ma oggi hai questa condizione.

Con queste cinque acquisizioni esterne, che devono essere complete e che dipendono dagli altri, hai ottenuto il prezioso corpo umano, con tutte le otto libertà e le dieci acquisizioni.

Se hai ottenuto un corpo umano di questo tipo, allora medita la gioia.

Se ti basi su un supporto come quello che è stato spiegato per ottenere la liberazione, ma mancano alcune delle condizioni favorevoli per una pratica del Dharma completa, devi sforzarti di applicare i metodi che portano alla completezza; se non ti applichi non avrai la possibilità di liberarti dalle esistenze condizionate, se non ti liberi la sofferenza sarà continua.

Per questo motivo il corpo umano, che ha tutte le otto libertà e le dieci acquisizioni, è paragonato ad un gioiello prezioso. Un'esistenza umana di questo tipo consente di ottenere come risultato a livello relativo la felicità degli esseri umani e degli dèi, a livello ultimo la liberazione e lo stato dell'onniscienza.

Non essere così gretto da sprecare un tale prezioso corpo umano.

Se rinasci con un corpo di animale, oltre a non poter ottenere la Liberazione, sei spinto ad accumulare molte azioni che portano in stati d'esistenza inferiori, a causa della natura stessa dell'ottusità mentale; dopo aver riflettuto sui vantaggi di avere un'esistenza umana e sugli svantaggi di non averla, meditaci ripetutamente.

Impermanenza e morte

Questo corpo umano è impermanente; anche il mondo esterno, così solido e compatto, è impermanente e alla fine sarà distrutto dal fuoco e dall'acqua; anche gli esseri che vivono nel mondo, i grandi, i famosi, Ishvara, Vishnu, gli imperatori dell'universo e altri, per quanto grandi e potenti, muoiono.

Neppure un insetto può sfuggire alla condizione della morte.

Neppure la durata della vita è certa; alcuni muoiono quando sono in posizioni elevate, altri in posizioni inferiori; alcuni da ricchi, altri da poveri; alcuni da vecchi, altri da giovani; alcuni durante l'infanzia e così via.

Anche le cause della morte sono incerte: alcuni muoiono a causa di uno dei quattro elementi, altri a causa delle armi, altri per qualche tipo di malattia, alcuni si suicidano e così via.

Poche sono le cause che preservano la vita, ma anche queste possono tramutarsi in cause di morte, come il cibo e le bevande o altre innumerevoli cause di morte:

in breve, dal momento in cui sei nato non puoi sfuggire alla morte. Medita ripetutamente in questo modo sull'impermanenza e sulla morte.

Il karma

Dopo che sarai morto non saranno utili né l'autorità, né il potere, né la ricchezza, seguirai il tuo karma positivo o negativo, così come da un seme dolce nasce una pianta dolce e da un seme amaro nasce una pianta amara.

Devi quindi applicarti nei metodi per l'ottenimento della felicità e nei metodi che impediscono il prodursi della sofferenza che sono il praticare le dieci azioni virtuose e l'abbandonare le dieci azioni non virtuose.

Le dieci azioni non virtuose sono quelle motivate dai tre veleni.

Le tre azioni non virtuose del corpo sono: uccidere, rubare, condotta sessuale impura o perversa⁵²;

le quattro azioni non virtuose della parola: mentire, creare discordia, offendere, chiacchierare in modo futile;

le tre azioni non virtuose della mente: invidia, malevolenza, visioni errate;

in totale sono dieci azioni non virtuose.

A seconda del numero e della potenza delle negatività accumulate, rinasci in uno dei tre stati di esistenza inferiore corrispondente; ma anche se ti liberi da queste rinascite e nasci come essere umano, avrai una vita breve, molte malattie, povertà, eccetera; in breve si produrranno sofferenze grandi, medie, minori.

Abbandonando le dieci azioni non virtuose e capovolgendole si hanno le dieci azioni virtuose.

Queste azioni virtuose consentono di ottenere come risultato, a livello relativo, la felicità degli esseri umani e degli dèi; a livello ultimo, la liberazione e lo stato dell'onniscienza. Impegnati sempre nel modo corretto di accogliere e respingere seguendo la legge del karma.

Natura difettosa del samsara

Se non ti impegni, non puoi andare oltre le esistenze condizionate. Qualunque sia lo stato di esistenza samsarica in cui nasci, superiore o inferiore, la sua natura è sofferenza.

Se nasci negli inferni caldi, tutte le montagne e le valli sono di ferro rovente, l'acqua è rame fuso e metallo liquido, sperimenti l'inimmaginabile sofferenza di essere bolliti e bruciati.

Se nasci negli inferni freddi, tutte le montagne e le valli sono di neve, l'acqua è ghiaccio, venti gelidi e bufere di neve terribilmente fredde congelano il corpo, sperimenti l'inimmaginabile sofferenza del freddo.

Anche negli inferni occasionali e periferici le sofferenze sono simili; non durano giorni o mesi: non ti liberi per centinaia di milioni di anni.

Se nasci come spirito affamato sei tormentato continuamente dalla fame e dalla sete, per molte migliaia di anni umani non solo non puoi bere acqua, ma non senti neppure il suono della parola acqua.

⁵² མི་གཙང་པ་སྤྱོད་པའམ་ལོག་གཤམ་བྱེད་པ་ (tib. mi gtshang pa spyod paam log g.yem byed pa) མི་གཙང་པ་སྤྱོད་པ་ (tib. mi gtshang pa spyod pa) condotta sessuale impura ལོག་གཤམ་བྱེད་པ་ (tib. log g.yem byed pa) compiere atti sessuali perversi come incesto, stupro, adulterio.

Se nasci tra gli animali, quelli che vivono nel mare si mangiano l'un l'altro, quelli che vivono sulle montagne si uccidono tra di loro, anche quelli assoggettati all'uomo sperimentano indescrivibili sofferenze per la schiavitù.

Gli dèi gelosi a causa della gelosia sono continuamente in guerra, poiché la forza dei loro meriti è ridotta sono sconfitti e sperimentano la grande sofferenza di essere uccisi.

Gli dèi di lunga vita, nonostante siano distratti dalla momentanea felicità dell'assorbimento meditativo, quando si esaurisce il loro karma positivo soffrono per la perdita della loro condizione e la caduta in stati d'esistenza inferiori, come un pesce che si dibatte sulla sabbia calda.

Gli esseri umani sperimentano la sofferenza di nascita, vecchiaia, malattia e morte, inoltre sperimentano anche la sofferenza di non poter mantenere quanto posseggono, di non trovare quello che non hanno, pur cercandolo, e vivono innumerevoli altre sofferenze.

Devi quindi saper riconoscere la sofferenza nella sofferenza.



Rifugio

Con le tue forze non sei in grado di liberarti da queste sofferenze, devi cercare un rifugio, ma deve essere completamente libero dalle esistenze condizionate, poiché se non è libero dal samsara non ha la capacità di essere un rifugio, sarebbe simile a due persone che stanno per annegare in mare: nessuna delle due può salvare l'altra.

Essere libero dalle esistenze condizionate significa aver eliminato completamente i veli; oltre al Buddha nessun altro ne è privo, avendo preso rifugio in lui lo chiami Maestro; poiché pratici il Dharma che lui ha insegnato, il sentiero è chiamato Dharma; senza conoscenza non si sa come percorrere il sentiero, perciò chiami Sangha i compagni sul sentiero; a livello relativo prendi rifugio nei Tre Rari e Sublimi, ma il Rifugio ultimo è solo il Buddha.

È la fede che apre la porta del Rifugio: dopo aver compreso le qualità e la benedizione dei Tre Rari e Sublimi, bisogna avere fiducia certa in loro dal profondo del cuore.

“Chi ha una fede eccellente in me riceve un'energia trasformatrice eccellente, chi ha una fede media riceve un'energia trasformatrice media, chi non ha neppure un minimo di fede non riceve nessun influsso spirituale, quindi la fede è estremamente importante.”

È detto: “Chi ha fede e devozione in me dal profondo del cuore e genera devozione, di fronte a lui vi è il Buddha e riceverà l'iniziazione e l'energia trasformatrice”; è anche detto: “Il Buddha non è né vicino né lontano, presentandosi di fronte conferisce l'iniziazione e l'energia trasformatrice.”

Perciò è estremamente importante fare le preghiere dopo aver visualizzato il Campo dell'accumulazione dei meriti del Rifugio.

Non devi avere una visione impura del luogo in cui ti trovi, ma devi visualizzarlo come una terra pura, bella e piacevole, in cui tutto è fatto di materiali preziosi di ogni tipo; al centro vi è l'albero che realizza i desideri, il tronco unico rappresenta l'unica essenza dei Tre Sublimi, il ramo centrale e i quattro nelle quattro direzioni rappresentano i cinque aspetti del Rifugio; foglie, fiori e frutti eccellenti si espandono in ogni direzione e riempiono tutta la vastità dello spazio; da tutta la superficie dei rami pendono campanelli preziosi che tintinnano e varie manifestazioni magiche lo ornano.

Sul ramo centrale vi è un trono di gioielli sorretto da otto grandi leoni, sul quale vi sono un loto multicolore, il disco del sole e della luna, su questo seggio vi è il Lama radice di grande benevolenza, essenza che riunisce in sé tutti i Buddha dei tre tempi.

Il suo aspetto secondo lo Dzogcen lo mediti come Guru Rinpoce con un volto e due braccia, seduto nella postura regale; al di sopra del suo capo mediti in alto il Dharmakaya Küntuzanpo, al di sotto il Sambhogakaya Dorge Sempa, il Nirmanakaya Garab Dorge, Giampel Scegnen, Shri Simha, e tutti gli altri Lama sino al benevolo Lama radice.

Sul ramo di fronte, il Buddha Śakyamuni, attorniato dai mille Buddha dell'eone fortunato; sul ramo di destra gli otto Bodhisattva principali tra cui Manjuśri, Vajrapani, Avalokiteśvara attornianti dal Nobile Sangha dei Bodhisattva; sul ramo posteriore i volumi del raro e sublime Dharma impilati, tra cui i sei milioni e quattrocentomila versi di tantra Dzogcen, con l'etichetta dorata che indica il titolo, le vocali e le consonanti che risuonano; sul ramo di sinistra vi sono Śāriputra e Maudgalyāyana e altri discepoli, attornianti dal nobile Sangha degli Śravaka e Pratyekabuddha.

In tutto lo spazio attorno all'albero mediti i Protettori del Dharma che adempiono alle attività illuminate: quelli del lignaggio maschile sono rivolti verso l'esterno per impedire l'introdursi di ostacoli, quelli del lignaggio femminile verso l'interno per impedire la fuoriuscita delle realizzazioni.

Se segui le pratiche preliminari del Minling Dorsem, nel campo di accumulazione del Rifugio, la figura centrale è Dorge Sempa, il resto è uguale.

Secondo la tradizione Mahamudra al centro visualizzi la figura principale che è Dorge Cian, al di sopra del suo capo in alto vi è Dorge Cian, al di sotto Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Düsüm Kienpa e gli altri Lama sino all'attuale Lama-Radice di grande benevolenza; sul ramo di fronte Dorge Pamo, Korlo Demciok, Giepa Dorge, Düki Korlo e tutti gli Yidam delle quattro e delle sei classi di Tantra; sul ramo di destra la Guida di tutti noi, il Buddha Śakyamuni, attorniato dai mille Buddha dell'eone fortunato; sul ramo posteriore il raro e sublime Dharma, nell'aspetto di volumi di testi impilati, avvolti in stoffe gialle con appeso sul lato davanti a te un grande broccato brillante multicolore sul quale è riportato il titolo del testo, le vocali e le consonanti risuonano; il ramo di sinistra è uguale al ramo sinistro descritto nella tradizione Dzogcen; nello spazio sottostante tutti gli innumerevoli Protettori del Dharma, tra cui Mahakala Bernacen, Mahakala Ciascipa, Mahakala Ciadrupa.

Da qui in avanti la visualizzazione della Mahamudra e quella dello Dzogcen sono uguali: negli spazi intermedi mediti i Siddha dell'India e del Tibet che conosci.

Pensa che tutte le fonti di Rifugio con infinite qualità di conoscenza, amore e potere spirituale, sono lì presenti unicamente come grandi condottieri per guidarti e assisterti con amore.

Di fronte a loro ci sei tu, alla tua destra tuo padre, alla tua sinistra tua madre, davanti a te i tuoi nemici e coloro che ti ostacolano, attorno a te tutti gli esseri dei sei regni di esistenza riuniti sul terreno come in un grande mercato.

Tutti quanti a mani giunte con devozione del corpo vi prosternate, con devozione della parola recitate il Rifugio, con devozione della mente pensate: "Qualsiasi cosa succeda, buona o cattiva, che io sia felice o triste, non ho altra speranza né luogo di rifugio, da ora in poi sino a quando non avrò ottenuto il cuore del Risveglio, a te prezioso Lama raro e sublime, offro corpo, parola e mente, tu conosci, tu sai".

Conta più di 100.000 prosternazioni e più di 100.000 recitazioni del Rifugio.

Alla conclusione della sessione, l'intensa devozione fa sì che le Divinità del Rifugio progressivamente si dissolvano in luce iniziando dalle zone più esterne dell'albero, poi si fondano in te; pensa che tu e tutte le Divinità diventate uno e siete inseparabili: rimani quanto più possibile in questo assorbimento meditativo.

Quando riemergi da questo stato dedica la virtù al bene degli esseri.



Bodhicitta

Questa pratica del Rifugio è il fondamento di tutto il Dharma Mahayana e Hinayana, ed è la caratteristica che distingue un buddhista da un non buddhista.

È estremamente importante che, dopo aver imparato direttamente dal Lama i benefici e le qualità del Rifugio e i suoi precetti, cerchi di non sbagliare rispetto ai comportamenti da abbandonare e da adottare.

Anche se ti libererai dalle esistenze condizionate, avendo preso Rifugio, se tutti gli esseri senzienti non ne saranno liberi non sarebbe giusto, poiché tutti loro sono stati tuoi genitori.

Se ti chiedi come ciò possa essere possibile, rifletti sul fatto che tu stesso, da tempi senza inizio sino a oggi, stai vagando nel samsara, hai avuto innumerevoli corpi e per ogni corpo hai avuto genitori; in passato tutti gli esseri sono stati padri e madri e, facendo i genitori, sono stati premurosi come quelli di questa vita.

Tutti loro sono stati molto benevoli, ma se ora dimorano nella sofferenza, anche se ottieni la felicità non potrai essere loro utile, quindi devi praticare la virtù per proteggerli dalla sofferenza.

Anche se non sei in grado di beneficiarli, in quanto principiante nella pratica, recita delle preghiere di beneficio per tutti loro che non sei in grado di aiutare.

Continuando a praticare in questo modo, gradualmente, dal livello di bodhisattva sino all'ottenimento dello stato di Buddha, il tuo coraggio e le capacità aumenteranno sempre più e alla fine avrai il potere di proteggere dalla sofferenza tutti gli esseri tuoi genitori.

Quindi, all'inizio, devi prendere i voti di bodhisattva.

I voti si possono prendere davanti a un Lama qualificato o di fronte a un supporto.

I precetti, pur essendo molti, si possono sintetizzare così: pensa di voler ottenere lo stato di perfetto Buddha per il bene di tutti gli esseri e per questo scopo, praticando la generosità, mantenendo la disciplina, coltivando la pazienza, applicando la perseveranza, praticando nello stato di assorbimento meditativo e addestrando l'intelletto nella conoscenza trascendente, praticherai realmente sul sentiero delle sei Paramita.

Genera così la mente del Risveglio che è il seme per l'ottenimento del perfetto stato di Buddha; è la differenza che distingue il Piccolo Veicolo dal Grande Veicolo: meditala ripetutamente.

Dorge Sempa

Così, poste le fondamenta con il Rifugio e la generazione della mente del Risveglio, otterrai il risultato della felicità degli dèi di lunga vita e degli esseri umani come condizione relativa; la Liberazione e l'Onniscienza come risultato ultimo. Poiché l'ostacolo a questi ottenimenti sono i veli e le negatività delle emozioni distruttive, del karma, eccetera, applica il metodo per la loro purificazione.

Il metodo per purificarli è la pratica e la recitazione del mantra del Glorioso Dorge Sempa, applicando le quattro forze. Impegnati in questa pratica poiché non ce ne sono di superiori.

Inizia con la forza del supporto: prendi Rifugio nel Glorioso Dorge Sempa e genera la Mente del Risveglio, dell'Aspirazione e dell'Applicazione.

Sei nell'aspetto ordinario; sopra alla tua testa, su un loto e un disco di luna vi è la sillaba Hum da cui appare un dorge bianco con cinque punte con al centro la sillaba Hum.

Dalla sillaba Hum emanano raggi di luce che vanno in offerta ai Nobili Buddha e Bodhisattva, compiono il bene degli esseri, ritornano e dalla completa trasformazione del dorge si manifesta Dorge Sempa indifferenziato dal Lama. Il corpo è bianco, ha un volto, due braccia, la mano destra tiene all'altezza del cuore un dorge con cinque punte, la sinistra tiene una campana d'argento brillante poggiata sul fianco, la gamba destra è distesa, la sinistra piegata, è seduto nella postura dei Bodhisattva.

Le vesti della parte superiore del corpo e di quella inferiore sono di seta multicolore, è adornato con i tredici tipi di ornamenti, la corona di gioielli eccetera, e ha i segni maggiori e minori della perfezione.

Il Buddha Mikyöpa è sulla cima della sua testa. La visualizzazione appare priva di natura propria, come la luna sull'acqua.

Nei tre luoghi vi sono le tre sillabe; nel cuore, sopra il loto e la luna, vi è la sillaba Hum bianca circondata dalle cento sillabe del mantra: una ghirlanda bianca destrorsa emana raggi di luce che invitano i Buddha e i Bodhisattva delle dieci direzioni a fondersi in Dorge Sempa. Pensa che diventa in essenza l'unione di tutti i Rari e Sublimi e prega affinché siano purificati i veli e le negatività.

Dalla sillaba seme e dal mantra sgorga il nettare di consapevolezza primordiale che riempie il corpo; non potendo più essere contenuto, il liquido in eccesso trabocca dall'alluce del piede destro, cade come una bianca meteora ed entra in te dalla cima della testa. Tutte le trasgressioni dei samaya, tutti i veli e le negatività accumulati da vite senza inizio, vengono espulsi come caligine e liquido scuro; tutte le malattie vengono espulse come pus, sangue e muco; tutte le influenze negative sono espulse come insetti ripugnanti; le sostanze corporee, la carne, il sangue, vengono

trasportati come spazzatura dalla corrente di un fiume, espulse dagli orifizi degli organi sensoriali e dai pori della pelle e si dissolvono nella potente base d'oro.

Dopo aver purificato il tuo corpo, pensa che il nettare eccedente trabocca dall'alto e tocca il piede di Dorge Sempa, recita quanto più possibile le cento sillabe.

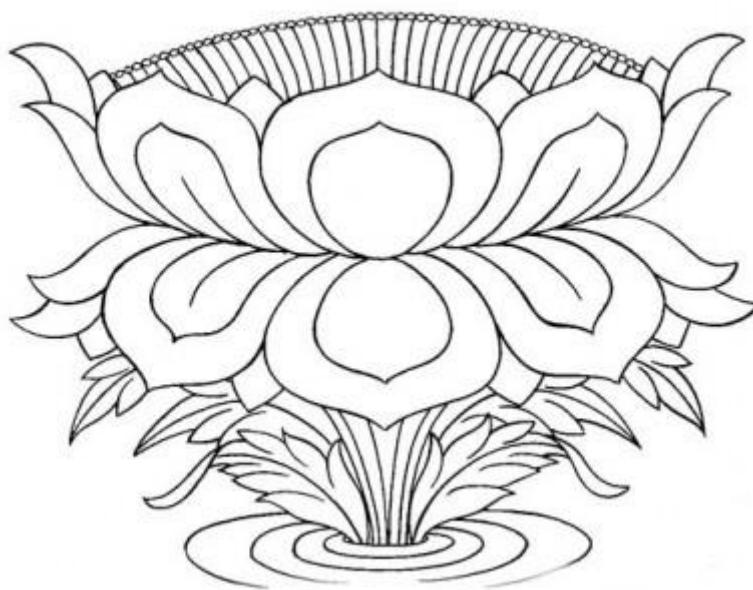
Provando rimorso per il karma non virtuoso e le azioni negative commesse nel passato, come fossero veleno ingerito, applica la forza del pentimento che rimuove gli errori.

“Anche a costo della vita, non commetterò più nessuna azione negativa”. Pensando così, applica la forza della promessa.

Impegnati continuamente nella forza che applica completamente gli antidoti: praticare quanto più possibile le azioni virtuose che sono l'antidoto alle azioni negative del passato, generare la Mente del Risveglio, mantenere l'essenza genuina della natura ultima, eccetera.

Al termine, dopo aver recitato i versi della confessione: “Protettore, io ecc...” il Lama-Dorge Sempa, contento e sorridente, esclama: “Figlio di nobile famiglia, tutte le tue negatività e impurità sono purificate”, e avendoti così rassicurato si dissolve in luce. Pensa che il corpo, la parola e la mente di Dorge Sempa e i tuoi diventano indifferenziati, e rimani nello stato privo di riferimenti. Poi dedica le positività.

Se pratici la meditazione e il mantra di Dorge Sempa, si purificano alla radice tutti gli errori e le trasgressioni minori e medi, tutti quelli maggiori non aumentano, vengono bloccati e gradualmente purificati, perciò è estremamente importante praticare con diligenza continua.



Mandala

Quindi, dovendo procedere progressivamente sul sentiero sino al raggiungimento del perfetto stato di Buddha, impegnati a riunire le due accumulazioni.

Tra gli infiniti metodi che il Buddha, con mezzi abili e grande compassione, ha insegnato per accumulare meriti, il più sublime è questa offerta del Mandala.

Il materiale con cui è fatto il mandala deve essere in accordo alle tue possibilità economiche: eccellente se è d'oro o d'argento; medio se è di bronzo o simili; minimo se è di pietra levigata, di legno o simili, però va ancora bene.

Il materiale dei mucchietti da disporre sul mandala: eccellente se di corallo, lapislazzuli, perle, turchesi o altri tipi di pietre preziose; medio se di arura (mirabolano), amalaki o altre specie di piante medicinali; minimo se di riso, grano, legumi o altre specie di cereali.

Se puoi averli, servono due mandala, il mandala di realizzazione e il mandala d'offerta.

Disponi i cinque mucchietti sul mandala di realizzazione, visualizzandoli come i cinque Rari e Sublimi così come si visualizzano le fonti di Rifugio nella pratica del Rifugio; posalo sull'altare e, se hai i cinque tipi di offerte tradizionali, disponili attorno.

Se non hai il mandala di realizzazione, visualizza mentalmente il Campo dell'Accumulazione; poi, tenendo con la sinistra il mandala d'offerta, con la destra chiusa a pugno tieni un fiore e, recitando le cento sillabe, gira il pugno strofinandolo in senso orario per tre volte sul mandala per pulirlo dalla polvere.

Pensa che vengono purificati le negatività e gli impedimenti, tuoi e di tutti gli esseri, prodotti dalla fissazione dualistica.

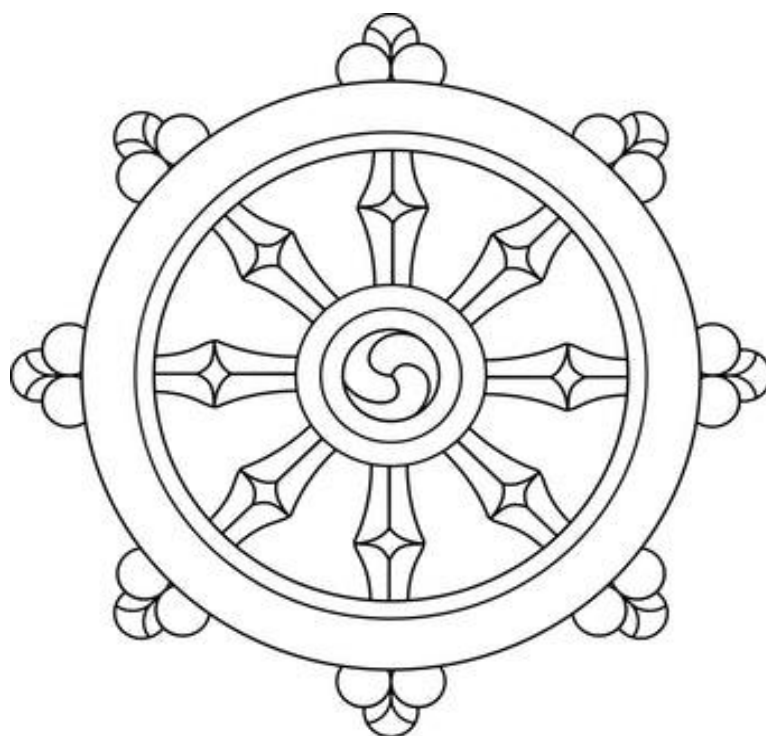
Quindi, recitando "OM BENZA BHUMI..." insieme alla visualizzazione, disponi i trentasette mucchietti (le trentasette caratteristiche dell'universo) così come appreso attraverso la trasmissione visiva della pratica.

Per realizzare la quantità numerica di offerte, recitando la preghiera "SA SCI PÖ CIÜ...", accumuli l'offerta dei sette mucchietti.

Offri senza riserve al Lama e ai Rari e Sublimi il corpo, le ricchezze e tutte le radici di virtù tue e di tutti gli altri esseri; prega affinché non vi siano ostacoli alla realizzazione del Risveglio; esprimi gli auspici per ottenere in questa stessa vita la suprema realizzazione dopo aver conseguito il significato ultimo in accordo a Mahamudra o Dzogcen.

Poi, da tutti i destinatari delle offerte emanano raggi di luce che colpiscono te e tutti gli esseri, purificando i vostri veli e le negatività: pensa che le due accumulazioni sono complete.

Infine, pensa che tutte le divinità del Rifugio, dal punto più lontano, si fondono progressivamente in luce che si dissolve in te: rimani brevemente nello stato privo di riferimenti. Quando riemergi da questo stato, dedica la virtù praticata.



Guru Yoga

In tutti i percorsi del Vajrayana il Lama ha un'importanza vitale perché, per far nascere nel flusso dell'essere la realizzazione dell'autentica natura ultima, l'unico modo è la pratica devozionale del guru-yoga, poiché è detto in tutti i Tantra che è superiore anche a tutte le meditazioni delle pratiche di Kyerim e Dzogrim.

Come praticare il guru-yoga: se ti visualizzi come yidam stabilisci una connessione più facile per far entrare velocemente l'energia trasformatrice, quindi meditati come Dorge Pamo.

Sopra alla tua testa o nello spazio di fronte visualizza un trono prezioso, sorretto da otto leoni e rivestito con eccellenti sete divine, sul quale vi è un cuscino di loto e luna. Sopra vi è in essenza il Lama-radice. Se segui la tradizione della Grande Perfezione è nell'aspetto di Orgyen Rinpoce (Guru Rinpoce), attorniato da tutti i Maestri del lignaggio Dzogcen; se segui la tradizione della Mahamudra è Dorge Cian, attorniato dall'assemblea dell'oceano di siddha del lignaggio Kagyü.

Qualunque sia la tradizione che segui, Mahamudra o Dzogcen, medita tutti i Lama riuniti come in un mercato.

Con profonda e sincera devozione, non solo con una ripetizione meccanica di parole, recita la preghiera e l'offerta in sette rami.

Alla fine della sessione, la devozione è la condizione che fa sì che tutti i Lama del Lignaggio si dissolvano progressivamente uno nell'altro, fino a fondersi in una luce che si dissolve nel Lama-radice, che diventa l'essenza dell'unione di tutti i Rari e Sublimi.

Dalla sillaba OM bianca alla sua fronte emanano raggi di luce che si dissolvono nella tua fronte, i veli del corpo sono purificati, ottieni il potenziamento del Vaso e il potere di praticare come sentiero Kyerim, diventi il fortunato che potrà ottenere come risultato il Nirmanakaya.

Dalla sillaba AH rossa alla gola del Lama emanano raggi di luce rossa che si dissolvono nella tua gola, i veli della parola sono purificati, ottieni il potenziamento segreto e il potere di praticare come sentiero i canali sottili e le energie, diventi il fortunato che realizzerà come risultato il Sambhogakaya.

Dalla sillaba HUM blu nel cuore del Lama emanano raggi di luce blu che si fondono nel tuo cuore, i veli della mente sono purificati, ottieni il potenziamento della saggezza trascendente e della consapevolezza primordiale, hai il potere di meditare come sentiero l'unione equanime, sei il fortunato che come risultato realizzerà il Dharmakaya.

Dai tre luoghi del Lama emanano raggi di luce bianchi, rossi e blu che si fondono nella tua fronte, nella gola e nel cuore, i veli delle tre porte sono purificati in modo uguale, ottieni il quarto

potenziamento, hai il potere di meditare come sentiero la Mahamudra e lo Dzogcen, sei il fortunato che come risultato realizzerà lo Svabhavikakaya.

Di nuovo, per l'intensità della tua devozione, il Lama contento e sorridente si fonde in luce e si dissolve in te. Pensa che il corpo, la parola e la mente del Lama diventano indivisibili dal tuo corpo, parola e mente, così rimani nell'assorbimento meditativo dello stato non modificato della mente per tutto il tempo possibile.

Quando riemergi da questo stato pensa che tutto, il mondo e gli esseri, sono l'espressione creativa del corpo, della parola e della mente del Lama, e dedica la virtù della pratica.

In breve, ora che hai ottenuto il corpo umano libero e ben dotato, che hai incontrato un Lama qualificato, che hai ottenuto le profonde istruzioni, praticando il profondo Dharma della Mahamudra o dello Dzogcen, unendo la tua mente con la mente dell'eccellente Lama che possiede il Lignaggio e preservando la purezza dei samaya, realizzerai in questa vita la condizione del Dharmakaya.

Inoltre devi avere la forza d'animo di assumerti l'impegno di portare fuori dalla prigione delle esistenze condizionate tutti gli esseri senzienti nostre antiche madri.

Pur non essendo uno dei grandi testi filosofici che soddisfano tutti gli eruditi, penso sia un breve scritto che racchiude l'essenza del sapore delle istruzioni spirituali;

pur non essendoci un linguaggio in poesia che soddisfa gli esperti di poetica, penso sia un breve scritto interessante da ascoltare per coloro che aspirano alla liberazione;

pur non essendo un eccellente trattato che porta immenso beneficio agli esseri, è lo scritto di un vecchio Lama composto con una intenzione pura e con impegno.

Così, io, chiamato Lama Gian Ciub Dorge, in prossimità del grande Stupa Jarung Khashor⁵³ in Nepal, ho composto per il beneficio dei miei discepoli questo breve insegnamento sulle Pratiche Preliminari, che si fonda sulle istruzioni di tutti i santi Lama, a cui ho aggiunto la mia esperienza personale, rinunciando all'elaborazione con citazioni tratte dai testi autorevoli, ma utilizzando principalmente un linguaggio colloquiale.

Per l'accumulazione di positività ottenuta con la scrittura del testo possano tutti gli esseri senzienti ottenere il perfetto Risveglio.

Virtù! Virtù! Virtù!

1 maggio 2004.

⁵³ Stupa di Boudhanath

Nota al testo

Nella versione italiana abbiamo voluto rispettare il ritmo e lo stile del testo originale, conciso, diretto ed essenziale nella narrazione. Il racconto scritto della vita del Lama si ricollega strettamente allo stile orale dei suoi insegnamenti di Dharma e abbiamo scelto di seguirlo nella traduzione nel modo più fedele possibile.

Per facilitare la lettura, i termini tibetani sono stati fonetizzati in base alla fonetica italiana, citando a parte, nelle note, anche la trascrizione classica secondo il sistema Wylie.

Indice del testo

- Autobiografia di Lama Gian Ciub Dorge pag. 1
- Colophon..... pag. 11
- “Le istruzioni orali del Venerabile Maestro”

Compendio delle fasi di visualizzazione delle pratiche preliminari pag. 12

- Nota al testo pag. 28

Traduzione dal tibetano a cura di Karma Gian Ciub Drölma (Margherita Blanchietti) e Cime Drölma (Ginetta Morena Rossi). Editing di Karma Ngedön Drölma (Anna Pensante) - novembre 2019.

La diffusione di questo testo è libera con il vincolo di non modificarlo senza l'autorizzazione delle traduttrici.

Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale

