



Chogyam Trungpa

Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987)

Il Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche fu l'undicesimo dei tülku Trungpa, importanti maestri del lignaggio Kagyü, una delle principali scuole del buddhismo tibetano e rinomata per il forte accento posto sulla pratica della meditazione.

Oltre ad essere un maestro chiave del lignaggio Kagyü, Chögyam Trungpa fu anche educato secondo la tradizione Nyigma, la più antica delle quattro scuole e prese parte al movimento ri-me ("non-settario"), un movimento ecumenico all'interno del buddhismo tibetano per unire e rendere disponibili tutti gli importanti insegnamenti delle diverse scuole senza rivalità di setta. Durante la sua vita cercò di portare gli insegnamenti che aveva ricevuto al più largo pubblico possibile.

Già insediato come capo dei monasteri di Surmang nel Tibet occidentale, Chögyam Trungpa, all'età di 20 anni, dovette lasciare il paese nel 1959. Sfuggito agli invasori cinesi, insieme con un piccolo gruppo di monaci fece il difficile viaggio attraverso l'Himalaya verso l'India a cavallo e a piedi. Dal 1959 al 1963, per incarico di Sua Santità il Dalai Lama, Chögyam Trungpa fu consulente spirituale per la scuola per giovani lama a Dalhousie, India.

Nel 1963 Chögyam Trungpa si recò in Inghilterra all'università di Oxford per studiare religioni comparate, filosofia, arte con una borsa di studio Spaulding. In questo periodo studiò anche disposizione floreale giapponese e si diplomò come istruttore della scuola Sogetsu.

Nel 1967 si recò in Scozia dove fondò il centro di meditazione di Samye Ling, il primo in occidente di pratica di buddhismo tibetano. Poco dopo una serie d'esperienze, tra cui un incidente automobilistico che lo lasciò parzialmente paralizzato alla parte sinistra, lo indussero a lasciare i voti monastici e a lavorare come insegnante laico. Nel 1969 pubblica *Meditazione in azione* il primo di 14 libri sul sentiero spirituale pubblicati durante la sua vita.

L'anno successivo rappresentò un nuovo punto di svolta nella vita di Trungpa, quando sposò Diana Pybus e si diresse negli stati Uniti, dove fondò il suo primo centro di meditazione in nord America, la Coda della Tigre (ora conosciuto come Karmè-Chöling) a Barnet, Vermont.

Un decennio di forte attività

Gli antichi insegnamenti e le istruzioni pratiche che Chögyam Trungpa portò con se trovarono una vivace pubblico nell'America degli anni settanta un decennio in cui viaggiò quasi di continuo attraverso il nord America, pubblicò sei libri, fondò tre centri di meditazione e un'università contemplativa (Naropa Institute). Divenne famoso per la sua abilità speciale nel presentare l'essenza dei più elevati insegnamenti buddhisti in un forma immediatamente comprensibile agli studenti occidentali.

Durante questo periodo, Chögyam Trungpa diresse sei Seminari Vajradhatu, tre mesi di programmi residenziali in cui presentò un vasto corpo d'insegnamenti buddhisti in un'atmosfera d'intensa pratica meditativa. I seminari ebbero l'importante funzione di istruire i suoi studenti a diventare essi stessi insegnanti. Chögyam Trungpa invitò altri maestri incluso Sua Santità il Gyalwang Karmapa, capo del lignaggio Kagyü a venire in occidente e ad offrire insegnamenti.

Fu in questo periodo che Chögyam Trungpa fondò Vajradhatu (con sede a Boulder, Colorado) l'organizzazione che raccoglie i vari centri nati nel mondo sotto la sua direzione. Nel 1976, egli nominò Thomas Rich come suo Reggente Vajra, una posizione che tradizionalmente conferisce la responsabilità di portare avanti gli insegnamenti ricevuti dal maestro. Il Reggente Vajra Ösel Tendzin fu il primo occidentale ad essere riconosciuto detentore del lignaggio nella tradizione Kagyü.

Oltre il buddhismo

Alla fine degli anni settanta Chögyam Trungpa espresse il desiderio, da tempo coltivato, di presentare la pratica contemplativa a chi che non era necessariamente interessato a studiare il buddhismo. Egli creò un programma detto Shambhala Training ispirato a un regno illuminato leggendario con questo nome.

Durante il 1980 mentre proseguivano i viaggi per insegnare, i Seminari Vajradhatu, la pubblicazione di libri, e la fondazione di un monastero buddhista a Cape Breton, Nuova Scotia, Canada, Trungpa allargò la sua attenzione alla diffusione d'insegnamenti che si aprivano oltre il canone buddhista. Queste attività non includevano solo Shambhala Training, che nel frattempo attirava migliaia di studenti, ma anche tiro con l'arco giapponese, calligrafia, disposizione dei fiori, cerimonia del tè, cura della salute, danza, teatro e psicoterapia tra le altre. Nel piantare i semi per tutte queste attività, Chögyam Trungpa cercò di portare "arte alla vita d'ogni giorno". Creò la fondazione Nalanda nel 1974, un'organizzazione di raccolta di queste attività.

L'organizzazione che Chögyam Trungpa ha fondato, offre istruzioni di meditazione e programmi d'insegnamento ai più di cento centri cittadini (Dharmadhatu) sparsi in tutto il mondo e ai vari centri residenziali contemplativi, dove si svolgono programmi intensivi di meditazione e di studio. In questi centri che formano una rete ampia e informale, gli studenti sono invitati a integrare la

pratica della meditazione e lo studio con la vita di tutti i giorni. Secondo i loro interessi e disposizioni, gli studenti s'impegnano nelle varie attività contemplative che fanno ora parte dell'organizzazione Shambhala, dalla tradizionale pratica di meditazione alla disposizione floreale alla danza.

Nel 1986 a partire dal desiderio di collocare il centro della sua organizzazione in un'atmosfera meno aggressiva e materialistica Chögyam Trungpa si spostò in Nuova Scotia, dove centinaia di suoi studenti ora risiedono.

Fu una delle sue ultime mosse. Poco dopo nell'aprile del 1987 la vita di Chögyam Trungpa terminò. La sua scomparsa fu segnata da una elaborata cerimonia della durata di un giorno che radunò più di 3000 persone, che si tenne sulla terra del Vermont, lì dove aveva per la prima volta creato una base in occidente. Alcuni anni più tardi il Reggente Vajra anche scomparve. Durante il periodo che seguì queste morti la comunità e la sua direzione si diresse verso uno dei più riveriti e l'unico in vita dei maestri di Chögyam Trungpa, Dilgo Khyentse Rinpoche, il capo supremo del lignaggio Nyigma.

Nomina del Sawang Ösel Rangdröl Mukpo

Nel 1990 su richiesta di Khyentse Rinpoche, il figlio maggiore di Trungpa Rinpoche, il Sawang Ösel Rangdröl Mukpo (ora noto come Sakyong Mipham Rinpoche) tornò da un periodo di pratica e studio con Dilgo Khyentse in Nepal per guidare la comunità e dirigere il lavoro che suo padre Chögyam Trungpa aveva cominciato. Dato che il lignaggio Shambhala è trasmesso da padre a figlio, Chögyam Trungpa ha educato fin da giovane suo figlio maggiore per assumere questo ruolo. La prima più importante direttiva del Sawang è stata quella di portare le varie attività degli studenti del padre sotto l'ombrello di Shambhala International e di dichiarare ognuno dei centri sparsi nel mondo un "Centro Shambhala" per offrire meditazione secolare, addestramento spirituale, attività culturali sotto uno stesso tetto.

*Da qui la comunità Shambhala sotto la guida del Sawang ha esplorato nuove vie per valorizzare quel che aveva da offrire. Shambhala Sun è diventato disponibile in migliaia d'edicole ed è stato apprezzato in campo internazionale per la sua indagine sulla società contemporanea e per la grafica. C'è stata anche un'espansione geografica con la fondazione di un importante centro residenziale di meditazione vicino Limoges, Francia
Incoronazione del Sakyong Mipham Rinpoche*

Nel maggio 1995, nel 25° anno dell'organizzazione, con i Centri Shambhala che si espandevano in tutto il mondo, con una comunità ben sistemata in Nuova Scotia, il Sawang fu formalmente insediato come Sakyong, capo spirituale e secolare di Shambhala. L'incoronazione del Sakyong lo riconosce anche come Mipham Rinpoche, emanazione del venerato maestro di meditazione e studioso tibetano del 19° secolo. Questa cerimonia ha segnato un'importante tappa nella storia di Shambhala International, riconoscendo il ruolo del Sakyong Mipham Rinpoche nel portare avanti la visione del padre che mise piede in Nord America venticinque anni prima.

TRUNGPA CHOGYAM OPERE PRINCIPALI :

1)IL RUGGITO DEL LEONE. UN'INTRODUZIONE AL TANTRA

ASTROLABIO

2)ART OF CALLIGRAPHY

SHAMBHALA PUBLICATIONS

3)LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE

EDIZIONI MEDITERRANEE

4) TRUNGPA C. (CUR.); FREMANTLE F. (CUR.)

IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI

LA GRANDE LIBERAZIONE ATTRAVERSO L'UDIRE NEL BARDO

ASTROLABIO

5)SHAMBHALA - LA VIA SACRA DEL GUERRIERO

ASTROLABIO

6)AL DI LA' DEL MATERIALISMO SPIRITUALE

ASTROLABIO

7)GRANDE SOLE D'ORIENTE

LA SAGGEZZA DI SHAMBHALA

ASTROLABIO

8)DHARMA ART

SHAMBALA

9)LINEAMENTI DELL'ABHIDHARMA

ASTROLABIO

10)LA PAZZA SAGGEZZA

ASTROLABIO

11) IL MITO DELLA LIBERTA' E LE VIE DELLA MEDITAZIONE

ASTROLABIO

12)Nato NEL TIBET (Introduzione di Cristina Campo)

Borla

Dott. Filippo Falzoni Gallerani

A. R. A. T. Associazione Rebirthing ad Approccio Transpersonale

Piazza Castello, 23 - 20121 Milano Tel. Fax 02-86 99 84 64

e-mail: filippo.falzoni@fastwebnet.it

Brani di saggezza Orientale

SHAMBHALA

Chogyam Trungpa

*Gli insegnamenti Shambhala si fondano sulla premessa che esiste una saggezza umana di base che può essere d'aiuto nel risolvere i problemi del mondo. Questa saggezza non appartiene a nessuna religione o cultura particolare né proviene esclusivamente dall'Occidente o dall'Oriente. Piuttosto è una tradizione umana d'essere guerrieri che è esistita in molte culture e in diversi periodi storici. In Tibet, come in molti altri paesi asiatici, esistono racconti su di un regno leggendario che fu la fonte del sapere e della cultura per le attuali società dell'Asia. Secondo queste leggende, era un luogo di pace e prosperità governato da sovrani saggi e compassionevoli. I cittadini erano gentili e istruiti, perciò nel complesso questo regno era una società esemplare. Questo luogo si chiamava Shambhala. Si afferma che il Buddhismo abbia giocato un ruolo importante nello sviluppo della società di Shambhala. Le leggende ci narrano che Sakyamuni Buddha diede insegnamenti tantrici molto avanzati al primo re di Shambhala, Dawa Sangpo. Questi insegnamenti, preservati nel *Kalacakra Tantra*, sono ritenuti patrimonio della più profonda saggezza del Buddhismo tibetano. Secondo quanto narra la storia, dopo che il re ebbe ricevuto queste istruzioni, tutto il popolo di Shambhala cominciò a praticare la meditazione e a seguire il sentiero Buddhista dell'amorevole gentilezza e dell'interessamento per tutti gli esseri. Così non solo i sovrani ma tutti i sudditi del regno divennero persone altamente sviluppate. Una credenza popolare tibetana afferma che si può trovare il regno di Shambhala nascosto in una valle remota situata in qualche parte dell'Himalaya. Vi sono alcuni testi Buddhisti che danno dettagliate, anche se oscure, istruzioni su come arrivare a Shambhala, ma esistono opinioni contrastanti sull'interpretazione letterale o metaforica da dare a questi scritti. Ci sono anche molti testi che forniscono elaborate descrizioni del regno. Per esempio, secondo il *Grande Commentario sul Kalacakra* del famoso maestro Mipham vissuto nel diciannovesimo secolo, il territorio di Shambhala si trova a nord del fiume Sita e il paese è diviso da otto catene di montagne. Il palazzo dei Rigden, gli imperatori di Shambhala, è costruito sulla cima di una montagna circolare nel centro del paese. Mipham ci afferma che questa montagna è chiamata Kailasa. Il palazzo, che si chiama palazzo di Kalapa, si estende su una superficie di molti chilometri quadrati. Di fronte, guardando verso sud, si trova lo splendido parco conosciuto con il nome di Malaya, nel centro del quale vi è un tempio dedicato a Kalachakra che fu costruito da Dawa Sangpo. Altre leggende affermano che il regno di Shambhala scomparve dalla terra molti secoli or sono. Ad un certo punto l'intera società divenne illuminata e il regno svanì in un più celestiale reame. Secondo questi racconti i sovrani Rigden di Shambhala continuano ad osservare gli avvenimenti umani e un giorno torneranno sulla terra per salvare l'umanità dalla distruzione. Molti tibetani credono che il grande re guerriero tibetano Gesar di Ling fu ispirato e guidato dai Rigden e dalla saggezza Shambhala. Questo fatto riflette la credenza nella dimensione celestiale del regno. Si ritiene che Gesar non abbia visitato Shambhala, ma che il suo legame con il regno sia stato di natura spirituale. Egli visse intorno all'undicesimo secolo e governò il distretto di Ling, situato nella regione di Kham nel Tibet orientale. Racconti su Gesar, sulla sua abilità di guerriero e di monarca, si diffusero in tutto il Tibet e in seguito costituirono la principale letteratura epica tibetana. Alcune leggende affermano che Gesar, proveniente da Shambhala, apparirà di nuovo alla guida di un esercito che sconfiggerà le forze delle tenebre nel mondo.*

Negli ultimi anni alcuni ricercatori occidentali hanno affacciato l'ipotesi che il regno di Shambhala possa essere stato uno dei primi regni tibetani la cui esistenza è storicamente documentata, come quello di Zhang-Zhung nell'Asia centrale. Altri studiosi comunque ritengono che i racconti su Shambhala siano solo dei miti. Certo è facile liquidare il regno di Shambhala come un puro parto della fantasia, ma è anche possibile vedere in questa leggenda l'espressione di un desiderio umano, profondamente radicato e molto reale, di un'esistenza buona e soddisfacente. In effetti, tra molti maestri del Buddhismo tibetano esiste da diverso tempo una tradizione che considera il regno di Shambhala non un luogo esterno ma piuttosto il terreno o la radice del risveglio e della sanità che in potenza si trova all'interno d'ogni essere umano. Da questo punto di vista non è importante determinare se il regno di Shambhala sia realtà o fantasia. Invece dovremmo apprezzare ed emulare quello che esso rappresenta: l'ideale di una società illuminata. Durante gli ultimi sette anni ho dato una serie di "Insegnamenti Shambhala" che usano l'immagine del regno di Shambhala per rappresentare l'ideale di un'illuminazione laica che è la possibilità di elevare la nostra e altrui personale esperienza senza l'aiuto d'alcuna visione religiosa. Sebbene la tradizione Shambhala si fondi sulla sanità e gentilezza della tradizione Buddhista, nel medesimo tempo ha una sua base indipendente, direttamente interessata a promuovere la nostra natura d'esseri umani. Con tutti i grandi problemi che deve affrontare la società ci è sembrato molto importante trovare un semplice e non settario modo di lavorare con noi stessi e di mostrare la nostra intelligenza agli altri. Gli insegnamenti Shambhala o "Visione Shambhala", come questo approccio è più comunemente chiamato, sono un tentativo di incoraggiare una sana esistenza per noi stessi e per gli altri. L'attuale situazione mondiale è qualcosa che riguarda tutti: la minaccia di una guerra nucleare, la diffusa povertà, l'instabilità economica, il caos politico e sociale, i cambiamenti psicologici d'ogni tipo. Il mondo è in uno stato di totale confusione. Gli insegnamenti Shambhala si fondano sulla premessa che *esiste* una saggezza umana di base che può essere d'aiuto nel risolvere i problemi del mondo. Questa saggezza non appartiene a nessuna religione o cultura particolare, né proviene esclusivamente dall'Occidente o dall'Oriente. Piuttosto è una tradizione umana d'essere guerrieri che è esistita in molte culture e in diversi periodi storici. Con il termine "via del guerriero" non ci riferiamo al fare la guerra agli altri. L'aggressività è la fonte dei nostri problemi, non la soluzione. Qui il termine "guerriero" è preso dalla parola tibetana *pawo*, che letteralmente significa "colui che è coraggioso". La via del guerriero in questo contesto è la tradizione del coraggio o tradizione dell'assenza di paura. Gli indiani del Nord America possedevano una tradizione del genere che esisteva inoltre nelle società indiane dell'America meridionale. Anche l'ideale giapponese del samurai rappresentava una tradizione guerriera di saggezza e c'erano principi di una via del guerriero illuminata nelle società dell'Occidente cristiano. Re Artù è un esempio leggendario dell'essere guerriero nella tradizione occidentale e i grandi monarchi biblici, come il re Davide, sono esempi di via del guerriero comuni sia alla tradizione cristiana sia a quella ebraica. Sul nostro pianeta terra ci sono stati molti eccelsi esempi di via del guerriero.

La chiave per essere guerriero e il primo principio della visione Shambhala consiste nel non aver paura di ciò che sei. In ultima analisi questa è la definizione di coraggio: non aver paura di te stesso. La visione Shambhala insegna che, di fronte ai grandi problemi mondiali, possiamo essere allo stesso tempo eroici e gentili. La visione Shambhala è l'opposto dell'egoismo. Quando abbiamo paura di noi stessi e

dell'apparente minaccia del mondo, allora diventiamo estremamente egoisti. Vogliamo costruirci un piccolo nido, un bozzolo, in modo da poter vivere per conto nostro e in un modo sicuro. Ma dobbiamo essere molto più coraggiosi. Dobbiamo cercare di guardare oltre le nostre case, oltre il fuoco che brucia nel caminetto, oltre il mandare i nostri figli a scuola o andare al lavoro la mattina. Dobbiamo cercare di pensare come aiutare questo mondo. Se non lo facciamo noi non lo farà nessuno. E' il nostro momento per aiutare il mondo. Ma aiutare gli altri non vuol dire abbandonare la nostra vita individuale. Non dovete precipitarvi a diventare sindaco della vostra città o presidente degli Stati Uniti per aiutare gli altri, ma potete cominciare con i vostri parenti, gli amici e la gente che vi è vicina. In realtà potete cominciare con voi stessi. Il punto importante da comprendere è che non siete mai fuori servizio. Non potete mai lasciarvi andare, perché l'intero mondo ha bisogno d'aiuto. Se ognuno di noi ha la responsabilità di aiutare il mondo, possiamo però aggiungere altro caos se cerchiamo di imporre le nostre idee o il nostro aiuto agli altri. Molte persone possiedono delle teorie su quello di cui il mondo ha bisogno. Alcuni ritengono che il mondo abbia bisogno di comunismo, altri di democrazia, altri ancora ritengono che sarà la tecnologia a salvarlo. Gli insegnamenti Shambhala non mirano a convertire il mondo ad un'altra teoria ancora. La premessa della visione Shambhala è che, per poter fondare un'altruistica società illuminata, dobbiamo scoprire quanto d'innato abbiamo da offrire al mondo. Così, per cominciare, dovremmo sforzarci di esaminare la nostra propria esperienza per vedere cosa contenga di valido per aiutare noi stessi e gli altri a migliorare la nostra e la loro esistenza. Se vogliamo veramente essere imparziali, dovremo convenire che, malgrado problemi, confusioni, instabilità emotive e psicologiche, c'è qualcosa di fondamentalmente buono nella nostra esistenza d'esseri umani. Fino a quando non scopriremo questo fondamento di bontà nella nostra vita, non potremo sperare di migliorare quella degli altri. Se siamo esseri miserabili e infelici, come potremo non dico comprendere ma anche solo immaginare una società illuminata? La scoperta della reale bontà deriva dall'apprezzare le semplici esperienze. Non stiamo parlando di come ci si sente bene guadagnando un milione di dollari, prendendo la sospirata laurea o comprando una casa nuova; stiamo invece parlando della fondamentale bontà d'essere vivi, che non dipende dai nostri risultati o dal raggiungimento dei nostri desideri. Sperimentiamo lampi di bontà in ogni momento, ma spesso non sappiamo riconoscerli. Quando vediamo un colore brillante siamo in presenza della nostra innata bontà. Quando ascoltiamo un suono meraviglioso stiamo ascoltando la nostra bontà fondamentale. Dopo aver fatto la doccia ci sentiamo freschi e puliti e quando usciamo da una stanza dall'aria viziata apprezziamo l'improvviso soffio d'aria fresca. Questi eventi possono anche durare solo una frazione di secondo, ma costituiscono una reale esperienza della bontà. Ci accadono continuamente ma di solito non li riconosciamo, considerandoli fatti banali e del tutto casuali. Secondo i principi Shambhala, però, è utile riconoscere e usare con profitto questi momenti, poiché stanno rivelandoci la fondamentale non aggressività e freschezza nelle nostre esistenze - la fondamentale bontà. Ogni essere umano possiede una fondamentale natura di bontà che è pura e non confusa. Questa bontà contiene un'enorme gentilezza e capacità d'apprezzamento. In quanto esseri umani possiamo fare l'amore. Possiamo accarezzare con tocco delicato; possiamo baciare dolcemente qualcuno. Possiamo apprezzare la bellezza. Possiamo apprezzare le cose migliori di questo mondo. Possiamo apprezzarne la vividezza: il "giallo" del giallo, il "rosso" del rosso, il "verde" del verde, il "viola" del

viola. La nostra esperienza è reale. Quando il giallo è giallo possiamo forse dire che è rosso, se non ci piace il suo essere giallo? Sarebbe negare la realtà. Quando siamo alla luce del sole possiamo rifiutarla e dire che è terribile? Possiamo veramente affermare una cosa del genere? Quando vediamo splendere il sole o assistiamo ad una meravigliosa nevicata, apprezziamo questi eventi. E quando apprezziamo la realtà essa può veramente lavorare su di noi. Possiamo alzarci la mattina dopo aver dormito solo poche ore ma, se guardiamo fuori dalla finestra e vediamo il sole brillare, questa vista può rinfrancarci. Possiamo veramente curare la nostra depressione se riconosciamo che il mondo in cui viviamo è buono. Che il mondo sia buono non è un'idea arbitraria, il mondo è buono perché possiamo *sperimentare* la sua bontà. Possiamo sperimentare il nostro mondo come salubre e onesto, diretto e reale, poiché la nostra natura fondamentale procede con la bontà delle situazioni. Il potenziale umano d'intelligenza e dignità si accorda con l'esperienza della luminosità di uno scintillante cielo azzurro, la freschezza dei prati verdi e la bellezza d'alberi e montagne. Abbiamo un rapporto autentico con la realtà che può svegliarci e farci sentire sostanzialmente, fundamentalmente buoni. La visione Shambhala consiste nel sintonizzarci con la nostra capacità di svegliarci e nel riconoscere che la bontà può venirci incontro. In effetti, già c'è venuta incontro. Ma c'è ancora una domanda. Potete aver stabilito un rapporto autentico con il vostro mondo: afferrato un lampo di sole che brilla, visto colori radianti, ascoltato buona musica, mangiato buon cibo o altre cose del genere. Ma come può una scintilla di bontà entrare in rapporto con un'esperienza in atto? Da una parte potete pensare: "Voglio ottenere questa bontà che è in me e nel mondo fenomenico". E così vi date da fare nel tentativo di trovare un modo per possederla. Oppure, ad un livello più esplicito, potete dire: "Qual è il prezzo per ottenerla? Quell'esperienza era così meravigliosa. Voglio possederla". Il problema fondamentale di quest'approccio è che non vi sentite mai soddisfatti, anche quando ottenete quello che volete, perché ancora lo *volete* in modo sbagliato. Se andate a passeggio nella Quinta Strada potete osservare questo genere di disperazione. Potete dire che la gente che fa acquisti nella Quinta Strada ha buon gusto e che dunque ha la possibilità di realizzare la dignità umana. Ma d'altra parte è come se fossero coperti di spine. Si vogliono aggrappare sempre di più. Poi c'è chi si arrende o umilia per ottenere la bontà. Qualcuno ti promette che ti renderà felice se dedicherai la tua vita alla sua causa. Se credi che lui possieda la bontà che cerchi sei disposto a raderti il cranio, o ad indossare la tonaca, o a strisciare sul pavimento, o a mangiare con le mani per avere quella bontà. Sei disposto a perdere la dignità e a divenire uno schiavo. Entrambe queste situazioni sono tentativi di recuperare qualcosa di buono, qualcosa di reale. Se siete ricchi, siete disposti per questo a spendere migliaia di dollari. Se siete poveri offrite la vostra vita. Ma c'è qualcosa di sbagliato in entrambi questi approcci. Il problema è che quando cominciamo a comprendere la potenziale bontà dentro di noi spesso prendiamo questa scoperta troppo seriamente. Possiamo uccidere o morire per la bontà; la vogliamo in modo errato. Quello che manca è il senso dell'umorismo. Umorismo qui non significa raccontare barzellette, fare il buffone o criticare gli altri e ridere di loro. Un genuino senso dell'umorismo consiste nell'aver un tocco lieve: non sbattere la realtà sul pavimento ma apprezzarla con tocco lieve. La base della visione Shambhala consiste nel riscoprire questo perfetto e reale senso dell'umorismo, questo lieve tocco d'apprezzamento. Se vi osservate, se osservate la vostra mente, se osservate le vostre attività potete rientrare in possesso dell'umorismo che avete perduto nel corso della vostra

esistenza. Per cominciare dovete osservare la vostra realtà domestica: coltelli, forchette, stoviglie, telefono, lavapiatti, tovaglie, le cose d'ogni giorno. Non c'è niente di mistico o di straordinario, ma se manca il rapporto con le situazioni quotidiane, se non prendete in esame la vostra vita terrena, non troverete mai alcun umorismo o dignità e, in definitiva, nessuna realtà. Il modo in cui vi pettinate, vi vestite, lavate i piatti - tutte queste attività Sono un'estensione della sanità; sono un modo d'entrare in relazione con la realtà. Una forchetta è una forchetta, naturalmente. E un semplice strumento per mangiare. Ma, al medesimo tempo, l'estensione della vostra dignità e sanità può dipendere da come usate la forchetta. In parole povere, la visione Shambhala cerca di stimolarvi a comprendere come vivete il vostro rapporto con l'esistenza quotidiana. In quanto esseri umani siamo fundamentalmente "svegli" e *possiamo* comprendere la realtà. Non siamo schiavi della nostra esistenza, siamo liberi. Essere liberi, in questo caso, significa semplicemente che abbiamo un corpo e una mente e possiamo innalzarci per poter lavorare con la realtà in maniera dignitosa e umoristica. Se cominciamo ad alzare il capo, troveremo che l'intero universo - con le stagioni, le neviccate, il ghiaccio ed il fango - agisce anche potentemente insieme a noi. La vita è una situazione umoristica, ma non ci sta prendendo in giro. Ci accorgiamo che, dopo tutto, possiamo entrare in rapporto con il nostro mondo e con il nostro universo propriamente, pienamente e in un modo che ci fa crescere. La scoperta della bontà fondamentale non è un'esperienza esclusivamente religiosa. Piuttosto è la comprensione che possiamo sperimentare direttamente la realtà e lavorare con essa, con l'autentico mondo in cui siamo. Sperimentare la bontà fondamentale della nostra vita ci fa sentire che siamo persone intelligenti e decorose e che il mondo non è una minaccia. Quando sentiamo che la nostra vita è genuina e buona non dobbiamo più ingannare noi stessi o gli altri. Possiamo vedere i nostri difetti senza sentirci in colpa o inadeguati e, allo stesso tempo, vedere il nostro potenziale d'estensione della bontà agli altri. Possiamo dire francamente la verità e insieme essere assolutamente aperti e decisi. L'essenza della via del guerriero, o l'essenza del coraggio umano, è il rifiutare di appoggiarci a qualcuno o a qualcosa. Non possiamo dire che stiamo semplicemente cadendo in pezzi, né possiamo dirlo di nessun altro, e nemmeno del mondo. Durante la nostra vita ci saranno grandi problemi nel mondo, ma siamo sicuri che non accadrà alcun disastro. Prevenirli è alla nostra portata. Possiamo salvare il mondo dalla distruzione o cominciare a farlo. Questo è il motivo per cui esiste la visione Shambhala. Un'idea antica di secoli: servendo il mondo lo possiamo salvare. Ma salvare il mondo non è abbastanza. Dobbiamo anche lavorare per edificare una società illuminata. In questo libro discuteremo le basi della società illuminata e il sentiero per arrivarci, invece di esporre alcune fantasie utopiche di cosa possa essere una società illuminata. Se vogliamo aiutare il mondo dobbiamo compiere un viaggio personale, non possiamo semplicemente teorizzare o speculare sulla nostra destinazione. E' possibile per ognuno di noi scoprire il significato di una società illuminata e scoprire come possa essere costruita. Spero che questa presentazione della via del guerriero Shambhala possa contribuire alla nascita di questa scoperta. *Scoprire la bontà fondamentale Semplicemente rimanendo dove siete la vostra vita può divenire utilizzabile e perfino meravigliosa. Comprendete di poter stare seduti su un trono come un re o una regina. La regalità di questa situazione vi mostra la dignità che deriva dall'essere calmi e semplici.*

LO SCIOCCO

C. Trungpa

Una volta compresi l'ego e la nevrosi e conoscendo la situazione che ci troviamo di fronte, cosa dobbiamo fare? Dobbiamo metterci in relazione col nostro chiacchierio mentale e con le nostre emozioni, semplicemente e direttamente, senza filosofia. Dobbiamo usare il materiale esistente, cioè le frustrazioni, le credenziali e gli inganni dell'ego, come punto di partenza. Quindi cominciamo con l'accorgerci che per fare ciò dobbiamo, in effetti, usare qualche tipo di piccola credenziale. Sono necessarie delle credenziali simboliche, senza di esse non possiamo iniziare. Praticiamo perciò la meditazione usando tecniche semplici: la respirazione è la nostra piccola credenziale. Sembra un controsenso: stiamo studiando il buddhadharma senza credenziali e ora ci ritroviamo a fare qualcosa di equivoco. Stiamo facendo proprio ciò che prima criticavamo. Tutto questo ci fa sentire a disagio e imbarazzati. E' forse un'altra strada che conduce alla ciarlataneria, un'altra forma di egocentrismo? Si tratta forse dello stesso gioco? Quest'insegnamento si prende forse gioco di me, vuole farmi sembrare stupido? Siamo molto sospettosi. Questo va bene: è segno che la nostra intelligenza è più acuta. E' un buon modo di cominciare, ma, non di meno, alla fine, qualcosa dobbiamo fare. Dobbiamo umiliarci

fino a riconoscere che, nonostante la nostra finezza intellettuale, la nostra effettiva consapevolezza della mente è primitiva. Siamo al livello dei bambini dell'asilo che non sanno contare fino a dieci. Perciò, sedendo e meditando, riconosciamo di essere sciocchi, che è una misura estremamente potente e necessaria. Cominciamo da sciocchi. Ci sediamo e meditiamo. Non appena cominciamo a renderci conto di essere davvero sciocchi al cento per cento a fare una simile cosa, allora cominciamo a capire che le tecniche servono da stampella. Non ci attacchiamo alla nostra stampella né le attribuiamo un importante significato mistico. Si tratta semplicemente di uno strumento che usiamo finché ci serve e poi lo mettiamo da parte.

Dobbiamo voler essere persone assolutamente comuni, il che significa accettarci così come siamo, senza cercare di diventare più grandi, più puri, più spirituali, più intuitivi. Se riusciamo ad accettare le nostre imperfezioni così come sono, piuttosto normalmente, allora possiamo usarle come parte del sentiero. Ma se cerchiamo di liberarcene, allora esse diverranno nemiche, ostacoli sulla strada verso il nostro "auto-miglioramento".

E lo stesso vale per la respirazione. Se riusciamo a vederla così com'è, senza cercare di usarla per migliorarci, allora diverrà parte del sentiero, dato che non la stiamo più usando come lo strumento della nostra ambizione personale.

Semplicità-

La pratica della meditazione è basata sul lasciar cadere la fissazione dualistica, sul lasciar cadere la lotta del bene contro il male. L'atteggiamento da tenere verso la spiritualità dovrebbe essere naturale, ordinario, senza ambizione. Anche se stai costruendo un buon karma' stai ancora seminando ulteriori semi karmici. Così l'importante è trascendere interamente il processo karmico. Trascendere sia il buono che il cattivo karma. Nella letteratura tantrica vi sono molti riferimenti alla *mahasukha*, la grande gioia, ma la ragione per cui è detta la grande gioia è perché trascende sia la speranza che la paura, sia il dolore che il piacere. La gioia qui non è intesa come piacevole nel senso ordinario del termine, ma come un definitivo e fondamentale senso di libertà, un senso di umorismo, una capacità di vedere l'assurdità del gioco dell'ego e delle polarità. Riuscendo a vedere l'ego da un punto di vista aereo, si riesce allora a vederne l'aspetto umoristico. L'atteggiamento da tenere nella pratica della meditazione dovrebbe essere quindi molto semplice, non basato sul tentativo di attirare il piacere o evitare il dolore. La meditazione è anzi un processo naturale, che opera sulla materia del dolore e del piacere come il sentiero stesso. Tu non cerchi di usare le tecniche di meditazione - preghiera, mantra, visualizzazione, rituali, tecniche di respirazione - per creare piacere o per confermare la tua esistenza. Non cerchi di separarti dalla tecnica, cerchi invece di diventare la tecnica stessa così che ci sia un senso di non dualità. La tecnica è un modo di imitare lo stile della nondualità. All'inizio una persona usa la tecnica come un gioco Perché sta ancora immaginando di meditare. Il giusto atteggiamento verso una tecnica è quello di non considerarla magica, un miracolo o un qualche tipo di profonda cerimonia, ma vederla come un processo estremamente semplice. Più semplice è la tecnica, minore è il pericolo di deviazioni perché in tal modo non ti nutri di ogni sorta di affascinanti, seducenti speranze e paure.

In principio la pratica della meditazione si limita alle nevrosi fondamentali della mente, il confuso rapporto tra te e le tue proiezioni, il tuo rapporto con i pensieri.

Quando una persona riesce a vedere la semplicità della tecnica senza alcuno speciale atteggiamento verso di essa, allora riesce anche a mettersi in rapporto col proprio modello di pensiero. Comincia a vedere i pensieri come semplici fenomeni, non fa differenza se si tratta di pensieri pii o malvagi, o familiari, o di qualsiasi altro genere. Non devono essere considerati come appartenenti a diverse categorie, come buoni o cattivi; vanno solo visti come semplici pensieri. Quando ti metti in un rapporto ossessivo coi pensieri, allora davvero li stai alimentando perché i pensieri hanno bisogno della tua attenzione per sopravvivere. Una volta che inizi a prestar loro attenzione coinvolgente e a dividerli in categorie, diventano molto potenti. Li stai nutrendo d'energia, perché non li hai visti come semplici fenomeni. Cercare di calmarli non è che un altro modo di alimentarli. Così la meditazione all'inizio non è un tentativo di raggiungere la felicità, né un tentativo di ottenere calma o pace mentali, benché questi possano essere dei sottoprodotti della meditazione. La meditazione non dovrebbe essere considerata come una vacanza dall'irritazione. Quando una persona inizia a praticare la meditazione, si trova sempre di fronte a ogni sorta di problemi. Qualsiasi aspetto nascosto della tua personalità è portato allo scoperto, per il semplice motivo che per la prima volta ti permetti di scorgere il tuo stato mentale così com'è. Per la prima volta non stai valutando i tuoi pensieri. Cominci ad apprezzare sempre più la bellezza della semplicità. E' davvero la prima volta che stai facendo le cose *completamente*. Respirare o camminare o quale che sia la tecnica, inizi a metterla in opera e a seguirla molto semplicemente. Le complicazioni diventano trasparenti anziché solide. Così il primo passo nel trattare con l'ego è quello di iniziare con un modo molto semplice di trattare i pensieri. Non trattarli nel senso di calmarli, ma soltanto scorgerne la trasparenza. La seduta di meditazione deve essere combinata con una pratica di consapevolezza nella vita quotidiana. Durante la pratica della consapevolezza inizierai a renderti conto delle conseguenze della meditazione. Il tuo rapporto semplice con la respirazione e con i pensieri continua. E ogni situazione della vita si trasforma in un rapporto semplice.

Dorje Trolo e i Tre Stili della Trasmissione
C. Trungpa

L'ottavo aspetto di Padmasambhava è Dorje Trolo, la qualità ultima e definitiva della pazza saggezza. Per comprendere l'ottavo aspetto di Padmasambhava dobbiamo avere qualche conoscenza dei modi tradizionali di trasmissione degli insegnamenti. L'idea di *lignaggio* è connessa alla trasmissione *dell'adbisbthana*, letteralmente "energia" o, se volete, "grazia", che passa dal guru trikaya agli esseri senzienti come una corrente elettrica. La pazza saggezza è, infatti, un flusso continuo di energia che, scorrendo, si rigenera. La si può rigenerare solo irradiandola e trasmettendola, mettendola in atto e traducendola in pratica, è diversa da altre forme di energia che si esauriscono con l'uso. L'energia della pazza saggezza si rigenera attraverso il nostro viverla. Mentre la vivete, l'energia si rigenera; non vivete per la morte ma per la nascita. Vivere è una nascita ininterrotta, non un processo di logoramento.

Il lignaggio adotta tre stili di trasmissione dell'energia. Il primo è detto *kangsak nyen-gyu* e avviene attraverso le parole, le quali utilizzano idee e concetti. In un certo senso è un metodo relativamente rozzo e primitivo, un approccio in qualche misura dualistico che, comunque, è valido ed efficace. Se vi sedete a gambe incrociate come se meditaste, dopo un certo tempo avete buone probabilità di ritrovarvi effettivamente a meditare. Equivale a ottenere la sanità fingendo di averla, comportandovi come se foste effettivamente sani. Allo stesso modo è possibile utilizzare parole, termini, immagini e idee negli insegnamenti orali o scritti, come se fossero un mezzo assolutamente perfetto di trasmissione. La procedura è la seguente: si espone l'idea, si confuta l'idea opposta, e quindi la si riporta a un testo o un insegnamento dato in passato. Credere nella sacralità di determinate cose è, a livello primitivo, il primo passo della trasmissione. Secondo la tradizione non si devono calpestare libri e testi sacri, né sederci sopra o trattarli comunque senza cura, perché racchiudono cose molto potenti. Maltrattare i testi equivale a maltrattarne il messaggio. C'è la credenza in una entità, un'energia, una forza: una qualità vivente.

Il secondo stile di comunicazione, o insegnamento, è il *rigdzin da-gyu*. È un metodo della pazza saggezza, anche se a livello relativo e non ancora assoluto. La trasmissione avviene provocando incidenti che sembrano casuali, non imputabili a nessuno, e che invece sono stati provocati. In altre parole il guru si sintonizza sull'energia cosmica, o comunque vogliate chiamarla. Se ad esempio occorre creare una situazione di caos, il guru indirizza l'attenzione verso il caos e questo, come per caso o per errore, si manifesta. Il tibetano *da* significa "segno", "simbolo". Il senso è che il guru della pazza saggezza non si esprime né insegna a parole ma mediante la creazione di un simbolo, di un mezzo. Il simbolo in questione non è qualcosa che richiama qualcos'altro, ma manifesta la vivente qualità della vita trasformandola in messaggio.

Il terzo stile di trasmissione è detto *gyalwa gong-gyu*. *Gong gyu* significa "pensiero-lignaggio" o "mente-lignaggio". Dall'ottica del pensiero-lignaggio, anche il precedente metodo di provocare una situazione è rozzo e primitivo. Qui invece la reciproca comprensione crea un'atmosfera globale in cui il messaggio viene compreso. Se il guru della pazza saggezza è autentico, allora si produce l'autentica comunicazione che non richiede né parole né simboli. Basta esserci per trasmettere un senso di accuratezza. Può assumere l'aspetto di un aspettare... niente, o di fingere di meditare insieme... senza fare nulla. Può prendere la forma di un rapporto assolutamente informale in cui si parla del tempo o dell'aroma del tè; di come si

prepara il curry o il chopsuey, o di cucina macrobiotica; si chiacchiera di storia, dei vicini di casa o di un argomento qualsiasi. La pazza saggezza del pensiero-lignaggio assume a volta forme deludenti per lo zelante destinatario dell'insegnamento. Forse vi siete preparati con gran cura per una visita al guru, e lui non mostra il minimo interesse di parlare con voi: è assorto nella lettura del giornale. Oppure può assumere un'aria cupa e seria, che crea un'atmosfera di minaccia. Non succede niente, a tal punto che ve ne andate con un sospiro di sollievo, lieti che sia finita. Poi, in seguito, in voi accade qualcosa, come se in quei momenti di silenzio o di forza fosse accaduto tutto. Il pensiero-lignaggio è più una presenza che l'accadere di qualcosa. Inoltre, possiede una qualità straordinariamente ordinaria. Nelle cerimonie tradizionali di iniziazione (*abbisbeka*), l'energia del pensiero-lignaggio viene trasmessa nel vostro organismo al livello del quarto abhisheka. Poi il guru potrebbe improvvisamente chiedervi: "Come ti chiami?", o "Dov'è la tua mente?". L'improvvisa domanda recide momentaneamente il vostro chiacchiericcio inconscio, generando uno smarrimento di tipo diverso da quello generalmente in atto nella mente. Cercate una risposta e capite di avere un nome che lui vuole conoscere. E' come se, finora, non aveste nome e ora scopriste di averne uno. All'improvviso.

Naturalmente le cerimonie sono soggette a degenerazioni. Se il maestro segue pedissequamente i testi e i commenti, e se lo studente è teso nell'aspettativa di qualcosa di straordinario, entrambi hanno perso il treno. La trasmissione del pensiero-lignaggio è l'insegnamento del dharmakaya; la comunicazione mediante segni e simboli, ovvero la creazione di una situazione, è il livello sambhogakaya dell'insegnamento; la comunicazione verbale è il livello nirmanakaya. Ecco i tre stadi con cui i guru della pazza saggezza comunicano con i potenziali studenti.

Tutta la faccenda non è così scandalosa. C'è comunque la tendenza latente ad approfittare delle contraddizioni della realtà, e ciò induce un senso di follia o l'impressione che questa o quella cosa non sia troppo solida. Vengono attaccate le vostre sicurezze, così che il destinatario della pazza saggezza, lo studente ideale della pazza saggezza, si senta insicuro, minacciato. Metà pazza saggezza la costruite voi, e l'altra metà il guru. Entrambi, guru e studente, sono all'erta rispetto alla situazione. La mente non ha nulla su cui fare affidamento. Si è aperta un'improvvisa frattura, uno smarrimento.

E' uno smarrimento diverso dalla perplessità dell'ignoranza. Piuttosto la sospensione che si crea tra la domanda e la risposta, il confine tra il chiedere e il rispondere. Viene posta una domanda e, mentre state per rispondere, c'è un momento di sospensione. Avete distillato la vostra domanda, e la risposta non è ancora arrivata. La risposta è già nell'aria, qualcosa è lì lì per accadere, ma nulla è ancora accaduto. E' il punto in cui la risposta sta per nascere e la domanda è appena morta.

E' una strana combinazione chimica: la combinazione tra la morte della domanda e la nascita della risposta genera un'incertezza. Incertezza intelligente, vigile, curiosa. Qui sta la diversità dalla perplessità dell'ignoranza, che ha perso del tutto il contatto con la realtà perché avete ormai instaurato un dualismo e siete perplessi sul prossimo passo. Siete confusi a causa della tendenza dualistica dell'io. Lo smarrimento di cui parliamo non è ignorare che cosa fare, ma l'incertezza di qualcosa che sta per nascere e non è ancora nato. La pazza saggezza di Dorje Trolo non è ragionevole ma tirannica, perché la saggezza non accetta compromessi. Se cercate un compromesso tra il bianco e il

nero vi ritroverete con un colore grigiastro, né bianco né nero. E' una via di mezzo triste, deludente, niente affatto gioiosa. Vi spiace di essere scesi a un compromesso, anzi ne siete costernati. Per questo la pazza saggezza non conosce compromessi. Il suo stile è questo: costruirvi, costruire il vostro io fino al massimo livello di assurdità, portarlo alla sua rappresentazione comica, alla farsa e... lasciarlo improvvisamente cadere. Un bel ruzzolone alla Humpty Dumpty: "Tutti i cavalli e gli uomini del re, non poterono rimetterlo assieme". Torniamo a Padmasambhava come Dorje Trolo. Una divinità tibetana gli chiede: "Che cosa temi di più?", e Padmasambhava risponde: "La colpa nevrotica". In tibetano, il termine *dikpa* significa tanto "colpa" che "scorpione", per cui la divinità pensò di poterlo spaventare assumendo l'aspetto di uno scorpione gigantesco. L'animale venne ricacciato nella polvere, come si conviene a uno scorpione. I tibetani credevano che la loro terra fosse interamente circondata da montagne innevate, a cui sono preposte le dodici dee protettrici del Tibet. All'arrivo di Dorje Trolo, una di queste dee rifiutò di sottomettersi. Fuggì, scappò ovunque e si arrampicò su una montagna solo per ritrovarselo davanti intento a danzare sulla vetta. La dea si precipitò giù dalla montagna e di nuovo lo ritrovò, seduto alla confluenza di due valli. Dovunque andasse, non riusciva a sfuggirgli. Decise di nascondersi in fondo a un lago. Padmasambhava trasformò le acque in metallo fuso, e la dea ne riemerse con il solo scheletro. Infine dovette arrendersi, perché Padmasambhava era ovunque. Una situazione claustrofobica. Una caratteristica della pazza saggezza è infatti questa: non potete sfuggirle. E' ovunque (qualunque cosa essa sia). Padmasambhava si manifestò come Dorje Trolo a Taktsang, in Bhutan. Trasformò la propria consorte, Yeshe Tsogyal, in una tigre gravida in groppa alla quale scorrazzava sulle colline di Taktsang. Questa manifestazione simboleggia l'assoggettamento delle energie psichiche del paese, che mantenevano in vita credenze primitive sull'io e su Dio. Un'altra espressione della pazza saggezza è infatti il controllo delle energie psichiche. Non si tratta di creare un'energia psichica ancora più forte, che rappresenterebbe un inasprimento delle ostilità e un aumento delle spese, come la guerra del Vietnam. Se elaborate una contro-strategia, innescate una contro-contro-strategia che richiede un'ulteriore contro-contro-controstrategia. Non occorre evocare una super-energia. Per controllare l'energia psichica delle credenze primitive basta scatenare il caos. Infiltrare la confusione nel bel mezzo delle energie, confondere il modo di pensare della gente. Confondeteli, costringeteli a pensarci due volte. E' come il momento del cambio della guardia. Quando cominciano a pensarci due volte, esplode l'energia della pazza saggezza. Così Dorje Trolo poté controllare le energie psichiche delle credenze primitive scatenando la confusione. Mezzo indiano e mezzo tibetano, aveva i tratti fisici di un indiano e l'abbigliamento di un tibetano matto, impugna un vajra e un pugnale, fiamme gli escono dal corpo e cavalca una tigre gravida. Effetto decisamente strano. Molto diverso da una divinità locale e da un guru convenzionale. Non è né un re né un guerriero, ma certo non una persona comune. Cavalcare una tigre è estremamente pericoloso, ma ci riuscì. Voleva travestirsi da tibetano? Cosa cercava di fare? Non dava alcun insegnamento specifico, non agiva come un sacerdote Bon o come un missionario. Non convertiva nessuno, cosa che non fu mai nel suo stile. Si limitava a scatenare il caos dovunque arrivasse. Persino gli dèi locali erano confusi e perplessi. Quando partì per il Tibet, gli indiani si allarmarono. Sentivano di perdere qualcosa di molto prezioso, perché sembrava che Padmasambhava avesse deciso di dare insegnamenti di pazza saggezza solo ai tibetani. Si sentirono insultati. Si vantavano

di essere i supremi ariani, la razza più intelligente, i più bravi a recepire gli insegnamenti elevati. E ora Padmasambhava se ne partiva per la selvaggia terra del Tibet, oltre al confine, avendo deciso di insegnare ai tibetani. In re dell'Uttar Pradesh, Surya Simba, inviò tre acharya, maestri spirituali, con un cortese messaggio per il re del Tibet: Padmasambhava è un ciarlatano, un mago nero; poiché è troppo pericoloso per il Tibet, meglio che lo rimandiate indietro. Il punto interessante è che gli insegnamenti di pazza saggezza possono essere dati soltanto in terre selvagge, dove c'è maggiore possibilità di trarre vantaggio dal caos, dalle anfetamine, o comunque vogliate chiamare questo fattore. L'aspetto di pazza saggezza di Padmasambhava in quanto Dorje Trolo è quello di un guru che non viene a compromessi. Ostacolatelo, e sarete distrutti. Dubitate di lui, e lui ne approfitterà. Veneratelo, consegnatevi a lui con fede cieca, e vi sconcerterà. Il lato ironico del mondo è per lui molto serio. Fa scherzi su larga scala, e molto devastanti. Interessante è anche la tigre, che nella simbologia è connessa a fiamme, fumo e fuoco. La tigre gravida è la più perversa della sua specie: famelica, folle, irrazionale. Non potete individuarne la psicologia e applicarvi criteri razionali. E' capace di sbranarvi da un momento all'altro. Tale la natura del mezzo di trasporto di Dorje Trolo, il suo veicolo. Il guru della pazza saggezza cavalca un'energia molto pericolosa, gravida di possibilità. La tigre può essere vista come il simbolo degli abili mezzi, abili ma pazzi. Dorje Trolo, la pazza saggezza, li cavalca. Che splendida coppia! In Tibet, Padmasambhava manifesta un'altra caratteristica che non fa parte degli otto aspetti. Per i tibetani è una figura paterna che chiamano Guru Rimpoche, il guru per eccellenza. Egli si innamorò dei tibetani e li colmò di attenzioni (non esattamente le stesse attenzioni prodigate dai missionari alle popolazioni africane). I tibetani avevano fama di essere stupidi, materiali ed eccessivamente pratici. Si apriva quindi un'enorme possibilità di introdurre la pazza saggezza del contrario della praticità: abbandonate la vostra fattoria, rinunciate ai mezzi di sussistenza e vagabondate sulle montagne avvolti nei bizzarri costumi degli yogi. Accettando questi consigli di sanità, i tibetani hanno prodotto eccellenti yogi: hanno trasferito alla disciplina yogica la loro mentalità pratica. Avevano coltivato con fermezza i loro campi, allevato con fermezza i loro animali, e con la stessa fermezza si dedicarono al mestiere di yogi. I tibetani non possedevano il temperamento artistico dei giapponesi ma erano ottimi contadini, ottimi mercanti e maghi eccellenti. La religione Bon era molto materiale, interessata al lato pratico della vita. Anche le sue cerimonie sono molto pratiche, ad esempio la sacra accensione del fuoco sulle montagne - che vi fa stare al caldo. La mentalità tortuosa esibita dai tibetani nel corso degli intrighi politici del ventesimo secolo non appartiene al loro carattere; la corruzione e l'arte dell'intrigo giunsero in Tibet dall'esterno, dai filosofi ariani dell'India e dai politici dell'impero cinese. L'approccio di Padmasambhava fu splendido e le sue profezie predissero tutto, compresa la futura corruzione. Profetizzò che i cinesi avrebbero invaso il Tibet nell'Anno del Cavallo, avanzando alla maniera dei cavalli. La Cina comunista invase effettivamente il Tibet nell'Anno del Cavallo, e vennero costruite strade tra la Cina e il Tibet e in tutto il territorio nazionale per poter avanzare con veicoli a motore. La profezia continua dicendo che, nell'Anno del Maiale, il paese si sarebbe ridotto al livello di un maiale, con riferimento all'indottrinamento dei tibetani con ideologie primitive e straniere. Secondo un'altra profezia di Padmasambhava, il Tibet sarebbe finito quando le suppellettili dello Tsang, la provincia settentrionale, fossero state ritrovate nel Kongpo, la provincia meridionale. Effettivamente si verificò nello Tsang un'inondazione provocata dallo smottamento dei ghiacciai in un lago. Il fiume Brahmaputra straripò, trascinando nella sua corsa monasteri e villaggi, e molte

suppellettili dello Tsang furono portate dalle acque sino al Kongpo. Un'altra profezia dice che un segno della fine del Tibet sarebbe stata la costruzione di un tempio giallo ai piedi del Potala, a Lhasa. Il tredicesimo Dalai Lama, in seguito a una visione, fece infatti erigere in quel luogo un tempio a Kalachakra, che venne dipinto di giallo. Ancora una profezia: l'arcobaleno del Potala scomparirà nel suo quattordicesimo stadio. Il "quattordicesimo stadio" si riferisce all'attuale Dalai Lama, il quattordicesimo. Il Potala è il palazzo d'inverno del Dalai Lama. Il re e i ministri rimasero profondamente colpiti dalle profezie di Padmasambhava, e lo supplicarono di intervenire. "Cosa possiamo fare per salvare il nostro paese?", gli chiesero. Rispose: "Non c'è altro da fare che salvare gli insegnamenti e nasconderli in luoghi sicuri". Il suo consiglio fu di seppellire i tesori, i testi sacri. Mise molti suoi scritti in contenitori d'oro e d'argento, e li seppellì in luoghi diversi del Tibet perché le generazioni future potessero riscoprirli. Seppellì anche oggetti: gioielli di sua proprietà, gioielli appartenenti al re e alla corte, e comuni manufatti. L'idea era che la popolazione sarebbe regredita a un livello tanto primitivo che nessuno avrebbe più saputo produrre con le proprie mani oggetti di tale qualità artistica. Si adottarono i migliori procedimenti scientifici, probabilmente di origine indiana, per preservare le pergamene e gli altri oggetti destinati alla sepoltura avvolgendoli dentro strati protettivi di carbone, gesso e altri materiali dotati delle proprietà chimiche richieste. Lo strato protettivo esterno veniva avvelenato, come protezione contro i ladri e contro chiunque fosse sprovvisto della retta conoscenza. Tali tesori furono scoperti in seguito da grandi maestri ritenuti tulku dei discepoli di Padmasambhava. Una visione psichica (qualunque cosa essa sia) li informava di dove scavare. Si approntava la cerimonia di disseppellimento, a cui assistevano molti fedeli mentre gli sterratori scavavano. A volte si dovette scavare nella roccia. La riscoperta dei tesori si protratta fino ai nostri giorni, portando alla luce innumerevoli testi sacri. Uno di questi è *il Libro Tibetano dei Morti*. Altro modo per conservare tesori è il pensiero-lignaggio. Maestri appropriati hanno riscoperto antichi insegnamenti semplicemente ricordandoli, e poi trascrivendoli così come li avevano ricordati. L'atteggiamento paterno di Padmasambhava verso i tibetani si coglie nell'avvertimento che diede al re Trisong Detsen. Si avvicinavano le celebrazioni del capodanno, che includevano corse a cavallo e gare con l'arco. "Quest'anno, né corse di cavalli né gare con l'arco", disse Padmasambhava. I cortigiani elusero l'avvertimento e il re venne ucciso da una freccia scagliata durante le gare. Padmasambhava amava tanto i tibetani che ci aspetteremmo che rimanesse in Tibet per sempre. Invece, e questo è un altro punto importante della sua storia, se ne andò. C'è un tempo adatto per prendersi cura di una situazione. Quando il paese si fu riunificato, spiritualmente e politicamente, e la popolazione ebbe sviluppato *un po'* di sanità, Padmasambhava lasciò il Tibet ancora vivo, in senso letterale. Non in uno stato del Sudamerica ma in un continente di vampiri, in un luogo remoto chiamato *Sangdok Pelri*, la "Montagna di rame splendente". Egli vive ancora. Poiché egli è il dharmakaya, la dissoluzione del corpo non lo tocca. Se lo cerchiamo, abbiamo buone probabilità di trovarlo. Ma, mi spiace per voi, sarete molto delusi dall'incontro. Naturalmente, non parleremo più solo dei suoi otto aspetti. Sono sicuro che, da allora, ne ha sviluppato qualche milione in più.

Presenza Mentale e Consapevolezza

Meditare significa lavorare con la nostra fretta, con la nostra irrequietezza, con la nostra costante attività. La meditazione procura quello spazio o quel terreno in cui l'irrequietezza possa funzionare, possa avere la possibilità di essere irrequieta, possa rilassarsi con l'essere irrequieta. Se non interferiamo con l'irrequietezza, allora l'irrequietezza diventa parte dello spazio. Non controlliamo né attacchiamo il desiderio di acchiapparci la coda. La pratica della meditazione non consiste nel cercar di produrre uno stato mentale ipnotico o nel creare un senso di quiete. Il tentativo di raggiungere uno stato mentale di quiete riflette una mentalità povera. Cercando uno stato mentale di quiete, ci si mette in guardia contro l'irrequietezza. C'è un costante senso di paranoia e limitazione. Sentiamo il bisogno di stare in guardia contro gli improvvisi attacchi di passione o di aggressività che potrebbero sopraffarci, farci perdere il controllo. Questo metterci in guardia limita il campo d'azione della mente, poiché non si accetta qualsiasi cosa si presenti. La meditazione dovrebbe invece riflettere una ricca mentalità, nel senso di saper usare tutto ciò che si manifesta nello stato mentale. Se perciò lasciamo posto sufficiente all'irrequietezza, così che possa funzionare entro lo spazio, allora l'energia cessa di essere irrequieta perché può fondamentalmente avere fiducia in sé. La meditazione fornisce un prato enorme e invitante a una mucca irrequieta. Per un po' la mucca può essere irrequieta nel suo enorme prato, ma a un certo punto, essendoci tanto spazio, la sua irrequietezza diviene irrilevante. Così la mucca mangia e mangia e mangia ancora e poi si rilassa e si addormenta. Riconoscere l'irrequietezza, identificarsi con essa, richiede presenza mentale, mentre procurarsi un prato invitante, un grande spazio per la mucca irrequieta, richiede consapevolezza. Perciò presenza mentale e consapevolezza si integrano sempre a vicenda. Presenza mentale è mettersi in rapporto con le singole situazioni direttamente, precisamente, in modo ben determinato. Comunichi o ti colleghi con situazioni problematiche o irritanti in modo semplice. Ci sono ignoranza, irrequietezza, passione, aggressività. Non c'è bisogno di lodarle né di condannarle. Sono semplicemente considerate attacchi improvvisi. Sono situazioni condizionate, ma potrebbero essere viste accuratamente e precisamente da una presenza mentale non condizionata. La presenza mentale è come un microscopio, che non è un'arma e nemmeno una difesa contro i germi che osserviamo attraverso esso. La funzione del microscopio è semplicemente quella di far vedere con chiarezza cosa c'è. La presenza mentale non ha bisogno di riferirsi al passato o al futuro; è completamente nel presente. Allo stesso tempo è una mente attiva implicata in percezioni dualistiche, dato che è necessario all'inizio usare quella specie di giudizio discriminante. Consapevolezza è vedere la scoperta della presenza mentale. Non dobbiamo gettar via né conservare i contenuti della mente. La precisione della presenza mentale può essere lasciata com'è, dato che ha il suo proprio ambiente, il suo proprio spazio. Non siamo tenuti a prendere decisioni, se gettarla via o custodirla come un tesoro. La consapevolezza è dunque un altro passo verso l'assenza di scelta nelle situazioni. La parola sanscrita per consapevolezza è smriti che significa "riconoscimento", "reminiscenza". Reminiscenza non nel senso di ricordare il passato, ma nel senso di riconoscere il prodotto della presenza mentale. La presenza mentale procura un certo terreno, un certo spazio per il riconoscimento dell'aggressività, della passione e così via. La presenza mentale fornisce l'argomento o i termini o le parole, e la consapevolezza è la grammatica che

connette e pone correttamente i termini. Avendo sperimentato la precisione della presenza mentale potremmo chiederci: "che cosa dovrei farne? Cosa posso fare dopo?". E la consapevolezza ci rassicura che, in effetti, non dobbiamo farne niente, ma possiamo lasciarla nel suo luogo naturale. E' come scoprire un bellissimo fiore nella giungla; dovremmo coglierlo e portarcelo a casa o lasciarlo nella giungla? La consapevolezza dice di lasciare il fiore nella giungla, dato che, per quella pianta, quello è il posto naturale in cui crescere. Così la consapevolezza è propensione a non attaccarsi alle scoperte della presenza mentale, e la presenza è semplicemente precisione; le cose sono quello che sono. La presenza mentale è l'avanguardia della consapevolezza. Facciamo balenare la luce su una situazione e quindi diffondiamo quell'evidenza nella consapevolezza.

La presenza mentale e la consapevolezza operano dunque insieme per produrre l'accettazione delle situazioni della vita così come sono. Non abbiamo bisogno di lasciarci andare nella vita o di boicottarla. Le situazioni della vita sono il nutrimento della consapevolezza e della presenza mentale; non possiamo meditare senza le depressioni e gli entusiasmi che continuamente si presentano durante la vita. Camminando con la scarpa del samsara, la logoriamo attraverso la pratica della meditazione. La combinazione di consapevolezza e presenza mentale sostiene il viaggio, così la pratica della meditazione o lo sviluppo spirituale dipendono dal samsara. Da un punto di vista aereo potremmo dire che non c'è bisogno di samsara o di nirvana, che è inutile intraprendere il viaggio. Ma, trovandoci sulla terra, intraprendere il viaggio è cosa straordinariamente utile.