

Yongey Mingyur Rinpoche  
con Helen Tworkov

IL  
MONACO  
ERRANTE

*Un viaggio nei bardo  
del vivere e del morire*

“Decidere di iniziare una vita girovaga sembra poco ortodosso, eppure stavo seguendo l’esempio del santo più venerato del Tibet, Milarepa, di Tilopa e di altri maestri. Questi predecessori sono stati i miei compagni durante gli anni di vagabondaggio”.

Ubalдини Editore - Roma

*Prologo*

11 giugno 2011

Terminai di scrivere la lettera. Erano appena passate le dieci di una calda notte a Bodh Gaya, nella regione centro settentrionale dell’India, e per il momento nessuno sapeva nulla. Posai la lettera sul tavolino di legno di fronte alla sedia su cui ero solito sedermi. L’avrebbero trovata il pomeriggio successivo. Non dovevo fare nient’altro. Spensi le luci e spalancai la tenda. Fuori era buio pesto, non c’era alcun segno di attività, come avevo previsto. Alle dieci e mezza incominciai a camminare avanti e indietro, controllando l’orologio.

Venti minuti dopo presi lo zaino, uscii dalla stanza e chiusi la porta a chiave. Nell’oscurità, scesi le scale in punta di piedi e arrivai all’ingresso. Di notte, un catenaccio di ferro teneva chiuse le due pesanti porte di legno. Ai lati del portone c’erano due alte finestre rettangolari. Aspettai che passasse il guardiano. Quando, secondo i miei calcoli, si trovava il più lontano possibile dall’ingresso principale, uscii dalla finestra nel piccolo portico di marmo. Chiusi la finestra, scesi di corsa i sei gradini che mi separavano dal vialetto di mattoni e mi nascosi in fretta dietro ai cespugli sulla sinistra.

Un’alta recinzione metallica circonda il complesso di edifici. Il cancello laterale che si affaccia sul vicolo rimane aperto durante il giorno, ma di notte è chiuso a chiave e un guardiano lo sorveglia. Il cancello principale viene usato di rado. Grande e imponente, dà su un viale che unisce le strade principali che corrono parallele tra loro. I battenti di metallo del cancello sono chiusi da una grossa catena con un lucchetto. Per uscire senza farmi vedere, dovevo nascondermi dal guardiano che faceva il suo giro. Aspettai che passasse nascosto tra i cespugli, calcolai di nuovo a che distanza si trovava e raggiunsi di corsa il cancello che distava circa trenta metri.

Lanciai lo zaino oltre il cancello, cercando di farlo cadere nel prato che costeggia la strada asfaltata perché non facesse rumore. Infatti mio padre mi ha sempre detto: “Quando sei in viaggio e arrivi a un muro, prima lancia lo zaino, così sarai sicuro di seguirlo anche tu”. Aprii il lucchetto, dischiusi il portone e sgattaiolai fuori.

Il cuore mi scoppiava di paura e di eccitazione. L'oscurità della notte sembrava illuminare e assorbire tutti i miei pensieri, lasciando solo la sensazione sconvolgente di essere dall'altra parte della recinzione, in piena notte, da solo nel mondo per la prima volta nella mia vita da adulto. Mi costrinsi ad andare avanti. Richiusi il lucchetto attraverso le sbarre del cancello, poi raccolsi lo zaino e mi nascosi a lato della strada. Mancavano due minuti alle undici e mi trovavo tra una vita e l'altra. Respiravo affannosamente; mi si serrò lo stomaco. Non riuscivo a credere che fino a quel momento il mio piano fosse perfettamente riuscito. I sensi erano intensificati e sembravano estendersi ben oltre la mente concettuale. Improvvisamente il mondo divenne luminoso e mi sembrava di poter vedere per svariati chilometri di distanza... ma non vedevo il taxi. L'avevo prenotato per le undici. Mi affacciai sulla strada per vedere se ci fossero dei fari accesi. Avevo architettato il piano come un detenuto, ma non ne avevo parlato a nessuno e non c'era una macchina ad aspettarmi per la fuga. Dall'altro lato della recinzione, alle mie spalle, c'era Tergar, un monastero buddhista tibetano... di cui ero l'autorevole abate di trentasei anni.

L'anno prima avevo annunciato la mia intenzione di iniziare un lungo periodo di ritiro. Nessuno si era allarmato. I ritiri di tre anni sono normali nella mia tradizione. Ma si presumeva che mi sarei ritirato in un monastero o in un eremo sulle montagne. Oltre a Tergar a Bodh Gaya, ho monasteri in Tibet e in Nepal, e centri di meditazione in tutto il mondo, ma nessuno aveva immaginato le mie reali intenzioni. Nonostante la mia posizione illustre, o più precisamente a causa di quest'ultima, non mi sarei ritirato in una residenza istituzionale o semplicemente isolata. Avevo deciso di seguire l'antica tradizione dei *sādhu*, gli asceti induisti erranti, che rinunciano a tutti i loro averi per vivere svincolati dalle convenzioni mondane. Anche i primi esponenti del mio lignaggio tibetano kagyù avevano seguito le

orme dei loro predecessori induisti, ritirandosi nelle caverne e nelle foreste. Volevo porre fine alla mia vita da *tulku* privilegiato, un'incarnazione di un maestro spirituale. Volevo smettere di essere il figlio più giovane di Tulku Urgyen Rinpoche, lo stimato maestro di meditazione. Volevo vivere senza assistenti e amministratori; e volevo sostituire le protezioni concesse dal ruolo di abate e di detentore del lignaggio con l'anonimato, mai vissuto ma desiderato da lungo tempo.

Il mio orologio segnava le undici e dieci. Il piano era prendere il treno di mezzanotte per Varanasi; partiva dalla stazione di Gaya, a soli tredici chilometri di distanza. Quella sera avevo prenotato il taxi mentre tornavo a casa dal tempio di Mahābodhi, il sito storico dove il Buddha raggiunse l'illuminazione sotto l'albero della *bodhi*. Nel cuore del complesso templare c'è un discendente dell'albero originale e vengono pellegrini da tutto il mondo per sedersi sotto le sue foglie. Ci andavo spesso, ma quella sera ero andato appositamente per effettuare il *kora*, la circumambulazione rituale, e per offrire lampade a burro come preghiera affinché il mio ritiro andasse bene. Lama Soto, il mio anziano assistente, mi aveva accompagnato.

Comparvero i fari di un veicolo e mi sporsi sulla strada. Mi sfrecciò davanti una jeep. Una decina di minuti più tardi vidi i fari di un'altra vettura. Quando capii che era un camion, feci un balzo indietro e scivolai in una pozzanghera. Uno dei miei infradito di gomma rimase impantanato. Lo raccolsi e tornai a nascondermi, con le mani imbrattate di fango. L'incantesimo si dissolse e l'agitazione prese il suo posto, come nebbia che si addensa. Chi passava per strada poteva riconoscermi. Nessuno mi aveva *mai* visto solo, non a quell'ora della notte, né in qualsiasi altro momento. Avevo dato per scontato il taxi. Non sapevo che cosa avrei fatto dopo essere arrivato a Varanasi, ma in quel momento sembrava fondamentale non perdere il treno. Non avevo un piano di riserva. Iniziai a camminare in fretta verso la strada principale, sudando per il caldo e per l'agitazione.

Quella sera Lama Soto e io eravamo stati accompagnati al tempio di Mahābodhi con il fuoristrada del monastero, un percorso di circa tre chilometri. Eravamo passati davanti ai negozietti che costeggiano la strada principale: minimarket che vendono tessuti, qualche risto-

rante, internet point, negozi di souvenir e agenzie di viaggio. Automobili, taxi, biciclette e risciò affollano la strada oltre ai *tuk-tuk*, rumorosi veicoli motorizzati a tre ruote. Avvicinandosi all'entrata del tempio, si vedono sempre più mendicanti seduti ai lati della strada che tengono in mano le loro ciotole per l'elemosina. Sulla via del ritorno, ci fermammo in un'agenzia di viaggio e lì prenotai un taxi per le undici, davanti al cancello principale del monastero. Parlai in inglese con l'impiegato, così Lama Soto, che conosceva soltanto il tibetano, non capì nulla della nostra conversazione.

Ero arrivato a metà del viale che conduce alla strada principale quando finalmente comparve il taxi. Dopo trenta minuti da solo nel mondo, scorgere la sagoma dell'auto mi procurò un piacere inaspettato. Da quando ero bambino, ho sempre recitato più volte al giorno le preghiere, tra cui: "Prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma", gli insegnamenti del Buddha, "e nel Saṅgha", la comunità degli illuminati. Mi accorsi che in quel momento stavo prendendo rifugio nel taxi ed ero grato per il riparo che mi avrebbe offerto.

Pensai a Nāropā (980-1040), il colto abate dell'università buddhista di Nālandā. Sapevo che aveva rinunciato alla sua posizione di rilievo per arrivare a un livello superiore di saggezza rispetto a quello che aveva già raggiunto, ma fino a quel momento non mi ero mai chiesto in che circostanze fosse partito. Chissà se ha iniziato completamente solo, mi dissi. Forse un attendente lo aspettava davanti al cancello con un cavallo. È così che il principe Siddhārtha scappò dal regno del padre: raccontò il proprio piano all'auriga e si accordarono in segreto.

Mentre il taxi sfrecciava verso Gaya, il corpo era in viaggio ma la mente era rivolta al passato. La partenza pianificata in ogni dettaglio improvvisamente mi sconvolse. Nelle settimane prima di partire, avevo immaginato che cosa sarebbe accaduto quella sera. In quel momento invece guardavo lo stesso film al contrario, iniziando dal presente e tornando indietro; e consideravo il fatto che ci sono modi diversi di dire addio.

Lama Soto e io eravamo tornati a Tergar dal tempio di Mahābodhi alle sette, ed ero subito andato nel mio appartamento al secondo piano. Ci sono due stanze, un salone dove ricevo gli ospiti e

una camera dove pratico e dormo. La casa è dietro al tempio che è grande come il quartiere di un paese. I muri, le colonne e il soffitto del tempio sono interamente ricoperti di decorazioni tradizionali. Nel tempio sorge la statua di un enorme Buddha dorato, rivolto verso il cancello principale, e dietro a quello si trova il tempio di Mahābodhi. Quel giorno feci le circumambulazioni nel portico di marmo che costeggia il muro esterno, poi salii al balcone del piano superiore che si affaccia sulla sala principale e intanto, in silenzio, dicevo addio a quei luoghi. Vicino a casa mia ci sono gli appartamenti per gli ospiti e gli uffici amministrativi. Dietro a questi edifici si trovano i dormitori e le aule scolastiche che ospitano circa centocinquanta giovani monaci, tra i nove e i vent'anni. Ero passato in ogni stanza, avevo percorso ogni corridoio e stentavo a credere che non avrei rivisto nessuno di quei posti, per molto tempo. Avevo intenzione di stare via almeno tre anni. Avevo fatto tutto quello che era in mio potere per garantire il benessere e la formazione dei monaci. Speravo di non aver trascurato nessun dettaglio.

Lama Soto era venuto nella mia stanza verso le nove, per controllare se avessi bisogno di qualcosa prima che si ritirasse. Originario del Kham, una regione del Tibet orientale nota per essere popolata da uomini forti e tenaci, era stato il mio attendente negli ultimi dieci anni, da quando ne avevo ventisei, e mi aveva protetto fra la folla come una guardia del corpo. La sua stanza era al primo piano della casa. La porta del mio appartamento cigolava così forte che, pensando ai preparativi per uscire di soppiatto, ne avevo oliato i cardini. Due settimane prima, avevo comunicato a Lama Soto e agli amministratori del monastero che, da quel momento in poi, non volevo essere disturbato prima di mezzogiorno. Questa richiesta insolita lasciava intendere che mi sarei dedicato alla meditazione e che non volevo essere interrotto. Ma, in realtà, ciò mi avrebbe permesso di essere già lontano prima che si accorgessero della mia assenza.

Ciò che mi premeva di più, per la riuscita di quella furfanteria, era ottenere la chiave del cancello principale. Mi recavo spesso nei miei monasteri in India e a Katmandu e, durante una visita a Bodh Gaya, dissi al responsabile della manutenzione che bisognava procurarsi un

lucchetto più resistente per il cancello e che ne avrei acquistato uno durante il mio prossimo soggiorno a Delhi. A tal fine, Lama Soto e io un pomeriggio ci recammo nell'antica Delhi, e passeggiammo lentamente nella zona del mercato dove ci sono i fabbri. Quando tornai a Bodh Gaya, accompagnai il responsabile della manutenzione al cancello per sostituire il vecchio lucchetto. Il nuovo lucchetto aveva tre chiavi, gliene diedi due, una la tenni per me. Ciò mi diede anche la possibilità di aprire e chiudere il cancello per capire quanto fosse pesante e quanto rumore facesse.

Riuscivo a vedere a stento il tempio di Mahābodhi in lontananza e avevo già imparato qualcosa sulla necessità di rafforzare la consapevolezza stabile della mente di buddha. Quando salii sul taxi, l'agitazione che si percepiva nella mia voce aveva fatto accelerare l'autista fino a una velocità pericolosa. I templi e gli *stūpa*, monumenti che custodiscono reliquie sacre, rappresentano il cuore e la mente del Buddha. Onorare le immagini del Buddha rafforza la nostra saggezza innata. Infatti la natura di buddha, l'essenza risvegliata della mente, esiste dentro ognuno di noi.

Il cuore mi batteva all'impazzata. Tra il taxi che andava di corsa e il buio, non riuscivo a vedere niente dal finestrino. Delle immagini si susseguivano nel mio paesaggio mentale, più rapide di quanto andasse veloce il taxi. Secondo gli scienziati, la mente è attraversata in un giorno da un numero di pensieri che oscilla fra i cinquantamila e gli ottantamila, ma mi sembrò che si fossero tutti condensati in un unico minuto. Comparirono i volti dei miei parenti: mia madre, Sonam Chödrön, e mio nonno, Tashi Dorje, nei loro alloggi a Osel Ling, il mio monastero a Katmandu. Immaginai i funzionari del monastero, le monache, i monaci che meditano nelle sale del tempio; vidi gli amici seduti nei caffè europei, o nei ristoranti di Hong Kong, a cena intorno ai grandi tavoli rotondi. Immaginai il loro stupore alla notizia della mia scomparsa: restavano a bocca aperta, rimanevano di stucco. Guardavo tutti divertito, a eccezione di mia madre. Vidi il suo viso, sapevo quanto si sarebbe preoccupata, ma dovevo fidarmi dei consigli di mio padre.

Nel 1996 avevo fatto visita a mio padre a Nagi Gompa, l'eremo su

una montagna isolata vicino a Katmandu. Aveva il diabete, ma nessun cambiamento delle sue condizioni fisiche indicava che stesse per morire. Morì due mesi più tardi. Eravamo nella sua stanzetta, grande non più di trenta metri quadrati, nel sottotetto della casa; gli altri vivevano ai piani inferiori. Nella stanza c'era una grande finestra panoramica che dava sulla valle. Era l'abate di un piccolo monastero e, per le lezioni, le monache affollavano quel piccolo spazio.

Si mise seduto sulla pedana di legno. Dove dormiva e insegnava. Aveva una coperta sulle gambe. Mi sedetti per terra davanti a lui. Com'era sua abitudine iniziò la conversazione con la domanda: "Vuoi parlare di qualche argomento in particolare?"

Gli risposi che volevo intraprendere un ritiro itinerante.

Abbassò lo sguardo verso di me. "Ami", disse, usando un vezzeggiativo tibetano, "Ascoltami, ami, ne sei sicuro? Sei davvero sicuro?"

"Sì. Sono sicuro", gli dissi. "Ho sempre desiderato farlo, fin da quando ero piccolo".

Allora mio padre rispose: "Magnifico. Ma se sei davvero deciso ti do un consiglio: parti. Non dire a nessuno dove andrai, neanche ai nostri familiari. Vai senza dire nulla, è nel tuo interesse".

Non dimenticai il suo consiglio, anche se passarono quindici anni prima che lo mettessi in pratica. Per decenni tra le preghiere quotidiane avevo recitato: "Ogni cosa esistente è impermanente; la morte arriva all'improvviso; anche questo corpo diventerà cadavere". Più maturava in me questa consapevolezza, più intuitivo che non avevo completamente compreso il significato profondo di queste parole, ciò nonostante, la possibilità che questo corpo impermanente diventasse cadavere prima che riuscissi a soddisfare le mie aspirazioni era per me una preoccupazione costante. Avevo aspettato a lungo prima di iniziare questo ritiro, finché era diventato una questione di vita o di morte, o forse sarebbe più corretto dire che era diventato questione di vita e di morte. Mi sarei lasciato alle spalle tutto ciò che conoscevo, senza alcuna certezza di cosa sarebbe potuto accadere in seguito, come se fossi stato sul letto di morte.

Anche abbandonare Lama Soto, e non solo mia madre, era triste, perché era malato e sapevo che non ci saremmo rivisti. Sarebbe stato

il primo a scoprire la mia assenza, e non immaginavo volentieri il suo dispiacere quando avrebbe colto il senso della mia lettera:

Quando leggerai questa lettera, avrò già iniziato il lungo ritiro che l'anno scorso avevo annunciato di voler intraprendere. Come forse saprai, sono sempre stato affascinato dall'usanza dei ritiri, fin da quando ero un ragazzino e vivevo alle pendici dell'Himalaya. Anche se non sapevo ancora meditare, spesso scappavo da casa e mi nascondevo in una grotta nelle vicinanze, dove mi sedevo in silenzio e recitavo mentalmente il mantra *om mani padme hūm*. Anche allora sentivo il richiamo dell'amore per le montagne e per la vita spartana degli asceti erranti.

## *Indice*

<i>Prologo</i> . . . . .	pag.	7
--------------------------	------	---

### *Prima parte*

#### Aggiungere legna al fuoco

1. Chi sei? . . . . .	»	17
2. Riconosci l'onda ma resta con l'oceano. . . . .	»	25
3. Nato con la camicia . . . . .	»	34
4. Impermanenza e morte . . . . .	»	40
5. Lasciar sorgere la saggezza . . . . .	»	48
6. Cosa farai nel bardo?. . . . .	»	60
7. Lezioni di Milarepa . . . . .	»	65
8. La stazione di Varanasi . . . . .	»	73
9. Vuoto, non nulla . . . . .	»	85
10. Se vedete qualcosa, ditcelo . . . . .	»	95
11. Una visita del panico, il mio vecchio amico . . . . .	»	101
12. Un giorno ai ghat . . . . .	»	108
13. Il sonno e i sogni . . . . .	»	122
14. Imparare a nuotare . . . . .	»	128
15. Memento mori. . . . .	»	133

### *Seconda parte*

#### Tornare a casa

16. Dove morì il Buddha . . . . .	»	147
17. Qual è il tuo sogno nel cassetto?. . . . .	»	151
18. Brancolare nel buio . . . . .	»	160
19. Un incontro fortuito. . . . .	»	170
20. Nudo e vestito . . . . .	»	179

21. Non essere selettivi . . . . .	pag. 183
22. Lavorare sul dolore . . . . .	» 189
23. I quattro fiumi della sofferenza naturale . . . . .	» 195
24. Ricordare il bardo . . . . .	» 200
25. Dare via tutto . . . . .	» 207
26. Quando la morte è una buona notizia . . . . .	» 215
27. La consapevolezza non muore mai . . . . .	» 222
28. Quando la tazza si rompe . . . . .	» 229
29. Nel bardo del divenire . . . . .	» 238
<i>Epilogo</i> . . . . .	» 251
<i>Ringraziamenti</i> . . . . .	» 261
<i>Glossario</i> . . . . .	» 263

YONGEY MINGYUR RINPOCHE  
HELEN TWORKOV

*IL MONACO ERRANTE*

*Un viaggio nel bardo  
del vivere e del morire*

Una sera di giugno del 2011 Mingyur Rinpoche si allontana dal suo monastero di Bodh Gaya senza avvisare nessuno. Lascia soltanto una lettera, destinata ai suoi studenti e al suo anziano assistente, Lama Soto.

“Quando leggerai questa lettera, avrò già iniziato il lungo ritiro che l’anno scorso avevo annunciato di voler intraprendere. Come forse saprai, sono sempre stato affascinato dall’usanza dei ritiri, fin da quando ero un ragazzino e vivevo alle pendici dell’Himalaya. Anche se non sapevo ancora meditare, spesso scappavo da casa e mi nascondevo in una grotta nelle vicinanze, dove mi sedevo in silenzio e recitavo mentalmente il mantra *om mani padme hum*. Anche allora sentivo il richiamo dell’amore per le montagne e per la vita austera degli asceti erranti”. Ha così inizio un vagabondaggio che durerà quattro anni, nei quali Mingyur si confronterà per la prima volta con il mondo esterno senza godere degli onori riservati a un monaco della sua levatura. Dismettere i panni tradizionali per indossare quelli del *sadhu* non sarà semplice, ma permetterà al vagabondo di entrare in contatto con i sei bardo, le tappe del viaggio fra la vita e la morte, consentendogli di riconoscere con sempre maggiore chiarezza la realtà incondizionata. Una comprensione che passerà anche attraverso il corpo, segnato dagli stenti. Infatti, solo lasciando andare le false speranze che inducono a desiderare di esse-

re a proprio agio nel corpo e nel mondo si può superare l’insoddisfazione e sostituire il desiderio con l’amore. E, come afferma Mingyur, “quando ami il mondo, anche il mondo ti ama”. Per la comprensione però la pratica è fondamentale, e questo libro è un invito a coltivare i semi dell’illuminazione, a rendere fertile il campo della consapevolezza, permettendo ai livelli più profondi della saggezza di fiorire.

\* \* \*

YONGEY MINGYUR RINPOCHE nasce nel 1975 in un piccolo villaggio al confine fra Nepal e Tibet. Figlio minore del rinomato maestro Tulku Urgyen Rinpoche, viene avviato in giovane età allo studio della meditazione. Appena diciassettenne è nominato maestro dei ritiri dello Sherab Ling, e dopo tre anni ricopre la carica di abate. Maestro dei lignaggi Karma Kagyu e Nyigma del buddhismo tibetano, grande esperto delle tradizioni dzogchen e mahamudra, Mingyur nutre anche un profondo interesse per la fisica, le neuroscienze e la psicologia occidentali.

In questa collana sono già stati pubblicati *Calma, empatia e visione profonda* e *Guida alle pratiche fondamentali del buddhismo tibetano*.

HELEN TWORKOV ha fondato *Tricycle: The Buddhist Review*. Il suo incontro con il buddhismo risale agli anni sessanta, in Giappone e in Nepal, dove porta avanti i suoi studi sia nella tradizione zen sia in quella tibetana. Dal 2006 studia con Mingyur Rinpoche. Vive tra New York e la Nuova Scozia.