

Shar Khentrul Jamphel Lodrö

IL REGNO *di* ŚAMBHALA

*Una visione completa
per il perfezionamento dell'umanità*

Un regno perduto di antica saggezza, accessibile dopo un lungo viaggio per territori impervi, una società futura che sconfiggerà le forze barbariche dell'ignoranza e della degenerazione, un mito allegorico di una dimensione spirituale, o la descrizione per immagini di un'esperienza profonda di pace e armonia. Che cosa si intende con Śambhala?

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione

Verso la fine del 2015 Khentrul Rinpoche era in procinto di completare un viaggio intorno al mondo durato sei mesi. In quel periodo egli tenne alcune conferenze, durante le quali introdusse ai partecipanti il significato del Kālacakra e le sue connessioni con il regno di Śambhala. Fu dalle sue discussioni con il pubblico che partecipava alla lezione che Rinpoche si rese conto di quanto poco le persone comprendessero la reale natura di Śambhala. Sembrava che tutti ne avessero sentito parlare, ma nessuno dimostrò di avere una chiara idea del perché Śambhala potesse essere così rilevante nella propria vita. Una volta tornato in Australia, Rinpoche fu mosso da una nuova aspirazione: voleva scrivere un libro breve e accessibile allo scopo di chiarire la confusione riguardo Śambhala e fornire le fondamenta per connettersi con la sua profonda natura. Come ci sedemmo per raccogliere alcune idee sparse sulla struttura del volume, mi fu subito chiaro che l'ampiezza della sua visione andava ben oltre tutto ciò che avessi mai sentito prima. Egli stava includendo all'interno di un'unica trattazione non solo la descrizione dettagliata e variegata di Śambhala, ma anche il profondo insegnamento sulla natura del *karma* e il metodo fondamentale per intraprendere la pratica spirituale.

Nel 2016, come risultato di queste discussioni iniziali, abbiamo pubblicato la prima edizione del libro con il sostegno del *Tibetan Buddhist Rime Institute*, intitolata *Demystifying Shambhala*. Da allora Rinpoche ha continuato a viaggiare per il mondo in più occasioni, raffinando la sua presentazione di Śambhala e ascoltando i generosi commenti che riceveva dai discepoli. Su richiesta di alcuni allievi a noi vicini abbiamo poi inviato il manoscritto all'editore Shambhala, rimanendo felicemente sorpresi dell'ottima accoglienza che ricevette.

Quanti hanno familiarità con la versione precedente noteranno molte modifiche importanti nella struttura e nel contenuto, che sono il risultato della stretta collaborazione con la redazione editoriale di Shambhala. Credo che grazie ai loro giudizi, commenti e idee il libro abbia raggiunto una versione ben calibrata, accessibile e in generale molto più coesa.

Nel primo capitolo, “I miti di Śambhala”, è presentata una vasta gamma di interpretazioni del concetto di Śambhala. Da questa ricognizione generale si comprende perché vi sia così tanta confusione sull’argomento. Per chi voglia scegliere un’interpretazione piuttosto che un’altra non è un’impresa facile discriminare quella più ricca di benefici, se si considera il numero così elevato di posizioni diverse che fluttuano intorno a questo argomento.

Per tale ragione, nel capitolo “Le quattro forme di affidamento” Rinpoche offre un commento su un breve insegnamento del Buddha in cui si stabiliscono con chiarezza i criteri che possono essere usati per valutare la rilevanza di una particolare visione, illustrando così come concentrare l’attenzione sull’interpretazione che porti il maggior beneficio nella propria vita, sia a breve sia a lungo termine.

Prima di addentrarsi nell’essenza di Śambhala, tuttavia, è necessario dotarsi di un modello di comprensione teorica che spieghi come Śambhala possa essere possibile. A questo fine è necessario comprendere il concetto di *karma* e come questo orienti la manifestazione della nostra realtà. Nel terzo capitolo, “Regni di opportunità”, Rinpoche introduce le modalità attraverso cui le propensioni e le connessioni karmiche collaborano per formare regni di esperienza che sono particolarmente adatti a realizzare Śambhala.

Poi nel capitolo quarto, “Manifestazioni di Śambhala”, si apprende come l’esperienza di Śambhala possa potenzialmente sorgere all’interno del flusso mentale dell’individuo. Guidando ciascuno attraverso i vari strati della coscienza, Rinpoche agirà purificando ogni sottigliezza mentale e introducendo la natura profonda che dimora in ciascuno di noi.

Nonostante l’esperienza di Śambhala garantisca grande pace e armonia nella vita di tutti, le implicazioni che essa ha sulla società globa-

le sono persino maggiori. Al fine di dimostrarne il potere trasformativo, nel capitolo quinto, “Schemi di trasformazione”, Rinpoche illustra la breve storia di come il regno di Śambhala si sia evoluto a seguito della pratica del Kālacakra da parte dei suoi abitanti. Ponendo l’accento sui punti salienti di questo processo, Rinpoche offre un modello per replicare questa trasformazione nel nostro mondo.

Dopo aver chiaramente fatto comprendere la natura di Śambhala e i benefici che derivano dallo sforzo di ottenerla, Rinpoche si muove sul piano pratico. Nel capitolo sesto, “La scoperta del Dharma del significato definitivo”, si comprendono non soltanto quali sono le qualità da ricercare negli insegnamenti, ma anche il motivo per cui gli insegnamenti del Kālacakra, così come impartiti nella tradizione jonang, siano gli unici adatti a connettersi con Śambhala.

Nel capitolo settimo, “Sperimentare Śambhala nella propria vita”, Rinpoche illustra le molteplici strategie per intraprendere una pratica personale finalizzata all’esperienza degli aspetti di Śambhala. Si apprende che le opportunità da cogliere sono sempre presenti, indipendentemente da quanto grande sia il proprio desiderio o il proprio livello di pratica.

Infine nel capitolo ottavo, “Verso un’età dell’oro”, Rinpoche concentra lo sguardo sul futuro e sul potenziale che ciascuno di noi ha la capacità di realizzare. Facendo chiarezza sulle profezie contenute nel *Kālacakratantra*, Rinpoche descrive il modo in cui tutti noi possiamo lavorare insieme per superare le affezioni e giungere a un’età dell’oro di pace e armonia.

Gli insegnamenti segreti di Śambhala sono inseparabili da quelli del Kālacakra, come si spera risulterà evidente dopo la lettura del libro; per comprendere pienamente i primi bisogna necessariamente comprendere gli altri. Poiché questi insegnamenti sono integralmente preservati nel lignaggio della tradizione jonang del buddhismo tibetano, è altamente consigliabile che chiunque sia interessato a manifestare Śambhala sviluppi una connessione con questa tradizione. A tale scopo è stata inclusa in appendice al presente volume una lunga storia dell’ordine Jonang. La speranza di chi scrive resta nella certezza che leggere le biografie di incredibili praticanti, che hanno dedica-

to la propria vita a coltivare la visione di Śambhala, possa ispirare la mente di tutti a trarne esempio e seguirne i passi.

Mi sento incredibilmente onorato di aver avuto l'opportunità di lavorare al fianco di Khentru Rinpoche al fine di dare forma a questi straordinari insegnamenti. Vorrei esprimergli la mia più profonda gratitudine per la sua ferma pazienza davanti alle mie infinite domande e per la quotidiana ispirazione che ricevo dal suo indefettibile entusiasmo nei confronti del Dharma. Non riuscirei neanche a cominciare a descrivere il beneficio ricevuto dalla sua saggia e compassionevole guida.

Vorrei anche citare il cortese sostegno della comunità di Belgrave, che ha reso possibile questo progetto. Vorrei ringraziare specialmente Vanessa Mason per la sua dedizione nel correggere le bozze del primo manoscritto. Per quanto riguarda la redazione dell'editore Shambhala, vorrei ringraziare Nikko Odiseos per il sostegno al progetto e Casey Kemp per i suoi inestimabili consigli e la sua guida.

Come per ogni libro, anche questo è da considerarsi un lavoro in corso. Per tale motivo siamo sempre alla ricerca di commenti che possano aiutarci a migliorarlo. Se durante la lettura qualche passo fosse poco chiaro o migliorabile, vi preghiamo di non esitare a mettervi in contatto con noi per condividere le vostre opinioni. Ho provato a essere il più fedele possibile agli insegnamenti ricevuti da Rinpoche, ma sfortunatamente le mie capacità incontrano limiti e perciò mi scuso di ogni errore o refuso, di cui sono il solo responsabile.

Possano i meriti generati dalla scrittura di questo libro far sì che la pace e l'armonia di Śambhala fioriscano nel cuore di ogni creatura di questo pianeta. Possa ciascuno creare una stretta connessione con un autentico maestro spirituale che lo guidi sul sentiero del Kālacakra, e possa questo libro diventare per quanti lo leggono motivo di rinascita in una sublime età dorata libera da sofferenza e conflitto.

Ven. TENPA'I GYALTSEN
Belgrave, Australia
gennaio 2020

Introduzione

Per trovare soluzioni efficaci ai problemi globali dobbiamo, per prima cosa, guardare attentamente alle loro cause. A livello superficiale, la guerra è causata dalla violenza, la carestia dalla mancanza di cibo, i disastri naturali dagli elementi, la povertà dalla mancanza di risorse e la malattia da squilibri corporei. Sebbene queste siano condizioni di una certa importanza, non le definirei come cause primarie. Alla radice di tutti questi problemi, in effetti, vi è un particolare stato mentale che crea le condizioni affinché sorgano tutte le forme di sofferenza.

Si prenda ad esempio il problema della guerra. Qualunque sia la ragione alla base dello scontro tra un gruppo e un altro, un'attitudine molto comune è il desiderio di potere e risorse maggiori. Questo desiderio può essere tanto grande da spingere le persone a uccidere per ottenere ciò che vogliono. Immaginiamo che cosa accadrebbe se tale desiderio scomparisse. Che cosa accadrebbe se quelle stesse persone si accontentassero di ciò che hanno e scegliessero di rispettare i diritti dei propri vicini? Da questo punto di vista, le cause primarie della guerra sono stati d'animo come l'avidità, la paura, l'intolleranza e l'odio.

Ora consideriamo i disastri naturali. Si tratta di forze della natura che raramente possono essere predette con accuratezza e che non possono essere controllate. Quando si genera uno *tsunami* o la terra trema, ognuno è abbandonato a se stesso dinanzi alla completa distruzione. Molto di ciò che succede, tuttavia, è il diretto risultato dell'atteggiamento sviluppato nei confronti dell'ambiente. Negli ultimi secoli, piuttosto che lavorare in armonia con ciò che ci circonda, ci si è concentrati a sottrargli quanto necessario per soddisfare desideri

materiali. Quanto più gli sarà sottratto, tanto più saranno catastrofiche le conseguenze derivate dai suoi tentativi di riequilibrarsi. Si immagini che cosa succederebbe se ognuno di noi cambiasse atteggiamento e sviluppasse più umiltà e amore nei confronti del pianeta. Che cosa succederebbe se mettessimo da parte le avidi ambizioni e concentrassimo gli sforzi per portare nuovamente l'equilibrio nel sistema?

Come si può vedere dai pochi esempi, nessuno dei problemi che sperimentiamo accade isolatamente. Il modo di pensare di ogni individuo è la causa primaria del modo in cui agisce, e sono le azioni a generare le condizioni della sofferenza e del conflitto. Questo significa che ognuno di noi ha insieme la capacità e la responsabilità di assicurarsi di non coltivare stati mentali che promuovano i risultati non auspiciabili cui si è fatto riferimento. Ognuno ha il potere di superare i propri limiti e generare un mondo che corrisponda ai desideri più profondi di una felicità duratura e genuina. Per far ciò, tuttavia, bisogna osservare a lungo e con attenzione le abitudini che ognuno ha sviluppato e che ostacolano il progresso.

UN PROBLEMA DI ESTREMI

Nel mio libro *Ocean of Diversity* si passano in rassegna la storia, le credenze e le pratiche di alcuni dei principali sistemi religiosi del mondo. Nell'assumere una visione tanto ampia, uno dei benefici è la possibilità di veder emergere modelli differenti. Sebbene ogni tradizione abbia sviluppato caratteristiche uniche, esse sono generalmente il risultato di interazioni e relazioni con altre tradizioni. Nessuna si è sviluppata in completo isolamento.

Col passare del tempo sono sorte due visioni estreme, che dominano il modo di pensare di gran parte del mondo contemporaneo. Questa crescente polarizzazione ha teso a separare tutti gli uomini in due fazioni. L'una pensa di essere nemica dell'altra e viceversa, cosicché è tanta la tentazione di credere che sia proprio quest'atmosfera di acceso pregiudizio ad alimentare i conflitti odierni.

Il primo dei due estremi è conosciuto come materialismo scientifico. Questa posizione sostiene che la realtà sia puramente di natura fisica e che perciò tutto può essere conosciuto con metodi scientifici. Essa è strettamente collegata con la comprensione dell'universo offerta dalla fisica classica, secondo cui esso sarebbe un sistema fisso e finito, di natura meccanica. I fenomeni esistono oggettivamente e possono essere compresi con logica e ragionamento logico.

Questo modo di pensare è stato, a livello ipotetico, il fondamento per molte stupefacenti scoperte che hanno permesso alla cultura moderna di sfruttare a proprio vantaggio il potere dell'universo fisico per raggiungere risultati straordinari. Soltanto nel corso degli ultimi secoli si è assistito a un'esplosione in termini di progresso tecnico e scientifico mai vista prima su questo pianeta. Tale progresso è stato, tuttavia, raggiunto a caro prezzo.

Facendo troppo affidamento sulla comprensione materiale dell'universo, la realtà è stata inavvertitamente relegata a una porzione molto piccola dell'esperienza di ciascuno, come se ciascuno si fosse rinchiuso in una scatola decidendo di ignorare tutto ciò che non sembra entrare al suo interno. Poiché questo successo è stato raggiunto per mezzo dell'intelletto, ognuno ha finito con il credere che tutto ciò che esiste sia soltanto quello che è in grado di vedere e che ogni esperienza possa essere quantificata in dati da misurare e studiare, mentre quanto non corrisponde a un modello fisico è etichettato come 'metafisico' e quindi ignorato.

Il risultato estremo di questa visione limitata è ridurre gli esseri viventi a entità meccaniche che operano in base a principi deterministici. Proprio questo modo di pensare rende possibile a un gruppo di individui il considerare un altro gruppo come un oggetto, spogliandolo della sua umanità a tal punto da legittimare violenze e abusi. Si tratta di una mentalità consumistica, in cui le persone diventano oggetti da usare e gettare una volta che abbiano perso la capacità di creare valore per la società. Tale mentalità ha dominato gran parte del mondo industrializzato nelle ultime centinaia di anni.

Uno degli effetti collaterali più distruttivi della visione materialistica è stata una posizione, ugualmente estrema, sviluppatasi in seno

Indice

<i>Prefazione</i>	pag. 7
<i>Introduzione.</i>	» 11
1. I miti di Śambhala.	» 21
2. Le quattro forme di affidamento	» 39
3. Regni di opportunità	» 55
4. Manifestazioni di Śambhala	» 70
5. Schemi di trasformazione.	» 87
6. La scoperta del Dharma del significato definitivo	» 102
7. Sperimentare Śambhala nella propria vita.	» 120
8. Verso un'età dell'oro	» 138
<i>Appendice 1</i>	
Il lignaggio dei <i>sūtra</i> della grande Via di mezzo.	» 155
<i>Appendice 2</i>	
Il lignaggio tantrico dei sei <i>vajrayoga</i>	» 165
<i>Appendice 3</i>	
La tradizione dell'età dell'oro di Jonang	» 181
<i>Appendice 4</i>	
La tradizione orientale di Dzamthang	» 214

SHAR KHENTRUL JAMPHEL LODRÖ

IL REGNO DI ŚAMBHALA

*Una visione completa
per il perfezionamento dell'umanità*

Durante un viaggio intorno al mondo, Shar Khentrul Jamphel Lodrö, monaco tibetano di tradizione jonang, tenne alcune conferenze sugli insegnamenti buddhisti del sistema di Kālacakra. Fu qui che prese coscienza di quanto poco fosse conosciuta la reale natura del leggendario regno di Śambhala. Rientrato dal viaggio, decise di scrivere un testo essenziale e accessibile per chiarire che cosa Śambhala fosse effettivamente, e come sia possibile sperimentare la sua realtà più profonda.

Dapprima Khentrul Rinpoche passa in rassegna le leggende e le storie d'Asia e d'Occidente che da secoli hanno gravitato su Śambhala, presentando le variegate interpretazioni nate intorno a questo mitico regno. Comincia poi a illustrare il concetto essenziale di *karma*, evidenziando come questo meccanismo condizioni pervasivamente la manifestazione della realtà che ognuno di noi sperimenta. Il modo di pensare di un individuo è la causa primaria del modo in cui agisce, e sono proprio alcuni tipi di azione a generare le condizioni della sofferenza e del conflitto, all'interno di se stessi e nei confronti degli altri.

L'esperienza di Śambhala, spiega Rinpoche, può sorgere all'interno della mente di ognuno di noi. Gli insegnamenti buddhisti di Kālacakra, connessi a questo regno in modo particolare, sono in grado di dissipare le affezioni mentali che generano le condizioni della soffe-

renza, conducendo alla scoperta della natura fondamentale che dimora all'interno di ogni individuo. Si spalanca così la possibilità di un luogo in cui riposa la perfezione dell'armonia e della pace, uno stato duraturo di felicità affrancato da sofferenza e conflitto, strettamente connesso all'ambiente in cui si vive e a tutti gli altri esseri.

* * *

SHAR KHENTRUL JAMPHEL LODRÖ è nato e cresciuto in Tibet. Ha studiato per oltre trent'anni insieme a vari maestri delle principali tradizioni di buddhismo tibetano. È giunto così a considerare la sua concezione del buddhismo come non settaria. Pur avendo sviluppato un profondo rispetto per tutte le tradizioni spirituali, per il suo percorso personale ha scelto di specializzarsi negli insegnamenti del Kālacakra e ha scritto alcuni libri che espongono in dettaglio questo sentiero. Khentrul Rinpoche vive a Melbourne, in Australia, e si dedica principalmente all'insegnamento con studenti provenienti da tutto il mondo.