

Chögyam Trungpa

La
**SALUTE
ORIGINARIA**
della
MENTE

*Una prospettiva buddhista
sulla psicologia*

Prefazione di
DANIEL GOLEMAN

La salute della mente è innata, la malattia è secondaria. Esser sani significa sostanzialmente trovarsi in una condizione di fondamentale integrità e completezza, in cui corpo e mente sono sincronizzati in uno stato dell'essere indistruttibile e positivo.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione
di Daniel Goleman

Era il 1975. Chögyam Trungpa Rinpoche mi aveva invitato a cena fuori, in un ristorante di Cambridge, in Massachusetts, per parlarmi del suo nuovo progetto: la fondazione dell'istituto di istruzione superiore Naropa. A un certo punto durante la conversazione, sporgendosi verso di me con aria cospiratoria e guardandomi dritto negli occhi, mi disse con fermezza: "Il buddhismo arriverà in Occidente in forma di psicologia".

Compresi immediatamente il senso di quell'affermazione. Dopo aver conseguito il mio dottorato in psicologia ad Harvard, ero tornato come professore invitato, al rientro da un anno di studi post-dottorato trascorso in Sri Lanka e in India. Il tema delle mie lezioni era l'Abhidharma, l'antica teoria della mente buddhista, in uso come psicologia applicata da oltre millecinquecento anni.

Ovviamente, durante i miei studi di psicologia non avevo mai sentito menzionare questo sistema. Il presupposto implicito, culturalmente determinato e condito da arroganza, era che il campo della psicologia fosse nato in Europa e in America soltanto un secolo prima. Nessuno dei miei professori sapeva dell'esistenza dell'Abhidharma. In base alla mia interpretazione della frase di Rinpoche, gli studenti di psicologia occidentali avrebbero presto cominciato a sentir parlare dell'Abhidharma, trovando forse ispirazione per approfondire lo studio del buddhismo. Gli insegnamenti di Rinpoche, arricchiti da pepite provenienti da questa preziosa miniera di conoscenze psicologiche, offrivano suggerimenti pratici su qualsiasi tema, dal proprio stato mentale cambiando il pannolino di un neonato, a come trasformare l'aggressività. Trungpa Rinpoche è stato uno dei primi a offrire tali scorci a un pubblico occidentale, talvolta introducendoli come per caso durante un discorso, oppure affrontandoli approfonditamente.

Questo volume è particolarmente utile ai lettori occidentali interessati a comprendere il punto di vista della psicologia buddhista

sulla condizione umana, perché riunisce in un unico testo le osservazioni e intuizioni di una vita su questa tematica di uno degli insegnanti più efficaci. Il buddhismo, come il pensiero occidentale, comprende diverse scuole di filosofia e psicologia della mente. Qui ne sono presentate alcune, ma per chi fosse incuriosito dall'argomento ne restano tante altre da scoprire. Chögyam Trungpa Rinpoche ci offre un ricco banchetto, una succulenta e invitante introduzione alle prospettive buddhiste sulla nostra mente e sulla vita.

Prefazione
di Kidder Smith

L'idea che tutti nascano sani di mente è forse un pensiero sconvolgente. Ancor più destabilizzante è la tesi, sostenuta dalla tradizione buddhista, che questa condizione di innata salute sia conservata da tutte le persone, in ogni momento. A prescindere dalla confusione che sperimentiamo, dai dubbi e dalle ansie che ci assalgono, nel bel mezzo di tutto questo la nostra fondamentale sanità mentale è sempre preservata. Il libro si propone di dimostrare fino a che punto questa stravagante affermazione sia vera. Ma fornisce anche uno strumento affinché ciascun lettore possa verificarne in se stesso la veridicità.

Questo strumento è la meditazione. Come affermato da Trungpa Rinpoche, la meditazione è "un mezzo per chiarire l'effettiva natura della mente" (p. 35). La psicologia è lo studio della mente e la meditazione ci offre una pratica psicologica straordinariamente profonda. Non è l'esperienza di un'altra persona che studiamo, bensì la nostra. Eppure, come vedremo, la meditazione ci consente di stabilire anche con gli altri esseri quella stessa intimità che abbiamo con noi stessi.

Che cos'è la mente? È tutto. Lo possiamo intuire dalla continuità della nostra esperienza. Anche nel sonno più profondo, la nostra mente resta attiva, consapevole e impegnata a elaborare informazioni. Quando meditiamo, soffermandoci consapevolmente sulla mente, non ci abbandona mai, non si esaurisce. La nostra coscienza è pervasiva, include la sfera dell'immaginabile e dell'impensabile. Non c'è una fine, né una via d'uscita. Quando pianifichiamo la nostra fuga, nella nostra mente sta già avvenendo. Quando raggiungiamo la nostra destinazione, c'è con noi anche la mente.

Tutto ciò che sappiamo deriva dalla mente. Crea il nostro mondo. "Meditando, abbiamo a che fare proprio con quella mente che ha ideato i nostri occhiali e ha inserito le lenti nella montatura; quella stessa mente che ha tirato su il tendone in cui ci troviamo.

La nostra partecipazione a quest'evento è un prodotto della mente. [...] Il nostro è un mondo vivente, il mondo della mente. Se riusciamo a comprendere questo punto, lavorare con la mente non è più un'impresa remota e misteriosa. Non dobbiamo più affrontare qualcosa di nascosto o che si trova da un'altra parte. La mente è proprio qui. La mente è là fuori nel mondo. È un segreto di pubblico dominio” (p. 100).

Non nascosta, onnipresente, non altrove, infinita: sono un bel po' di attributi. Perciò, quando intendiamo lavorare con la mente, abbiamo bisogno di una disciplina che sia altrettanto vasta, ma al tempo stesso profondamente semplice. Altrimenti, sarebbe come provare a inventare un elaborato servizio di piatti di porcellana, boccali di peltro e posate d'argento per servire in tavola il mondo intero. Non riusciremmo mai a elaborare stoviglie con la forma giusta per contenere agevolmente il mondo. In realtà abbiamo semplicemente bisogno di un unico piatto, molto grande e piano. La meditazione è come un enorme piatto, che può accogliere qualunque cosa. Capitolo dopo capitolo, Trungpa Rinpoche ci riporta a questa semplicità. Non dobbiamo far altro che rimanere seduti qui sulla terra. Respiriamo e prestiamo attenzione al nostro respiro.

Quando ce ne restiamo senza far nulla, cominciamo ad accorgerci dei nostri processi di pensiero. All'inizio forse noteremo solo la loro valenza (piacevole, spiacevole o neutra). Acquisendo familiarità con questo modo di porci, iniziamo a percepire le più sottili e complesse dinamiche della mente. Diversi capitoli della *Seconda parte* di questo libro affrontano tali questioni: le otto coscienze, i sei regni, le cinque famiglie dei buddha e così via. In questo contesto la pratica della psicologia consiste nel riconoscere tali modelli mentre cominciano a rivelarsi, come paesaggi marini sul fondale dell'oceano quando cala il vento.

Ancor prima di cominciare a notare questa nitidezza, Trungpa ci invita a non nascondere la nostra goffaggine: “Non abbiate paura di sembrare sciocchi o folli; è il vostro punto di partenza. Le tecniche di meditazione non hanno assolutamente lo scopo di ridurre i pensieri attivi. Ci forniscono uno strumento per venire a patti con tutto ciò che avviene dentro di noi. [...] Se osserviamo in noi un tratto spigoloso, lo interpretiamo come antispirituale e tentiamo di liberarcene. Ma è il più grande errore che si possa fare lavorando sui

propri basilari schemi mentali” (pp. 79-80). È a questo punto che lo psicoterapeuta incontra il suo primo cliente: se stesso. Nella pratica della meditazione da seduti non ci si sente obbligati a ridurre, modificare o rifiutare qualcosa o qualcuno. Tutto e tutti sono benvenuti. Si tratta semplicemente di pensieri. Si manifestano con intensità e livelli di piacevolezza diversi, in una gamma di varianti infinita, ma la loro natura è sempre la stessa. Sono soltanto “*questo, questo, proprio questo*” (p. 66).

Seduti con questi pensieri indefinibili, impegnati a non far nulla, permettendo alla nostra natura misteriosa di emergere, di salire in superficie, qualcosa diviene finalmente evidente. I pensieri che sembrano perpetuare la nostra esistenza e definirci sono piuttosto fragili e inconsistenti. Quando li scrutiamo direttamente, cercando di afferrarli e trattenerli per osservarli più da vicino, si sciolgono davanti ai nostri occhi, evaporano nel nulla. Non abbiamo ottenuto niente: i pensieri si dissolvono da soli, senza lasciarci il tempo di guardarli. Non potremmo preservarli nemmeno se lo volessimo. Ma ora che abbiamo sperimentato la loro totale transitorietà, ci hanno rivelato il segreto della loro immediata mortalità. La loro capacità di persuasione non sarà mai più la stessa.

Grazie a questa rivelazione possiamo rilassarci e recuperare la nostra naturale gentilezza. Poiché non sperimentiamo più la mente come una minaccia, riusciamo a fare amicizia con noi stessi (una frase che Trungpa Rinpoche ripeteva spesso). Tale amicizia è alla base di qualsiasi relazione. In particolare, è il modello per come condurre la psicoterapia:

“Ciò significa in primo luogo lavorare con la nostra naturale capacità di esprimere calore. Per cominciare, possiamo sviluppare un atteggiamento caloroso verso noi stessi, che in seguito si applica anche agli altri. In questo modo riusciamo, in un unico quadro di riferimento, a relazionarci con persone disturbate, con gli altri e con noi stessi. [...] I pazienti dovrebbero percepire in noi un vibrante senso di completezza e integrità. [...] La terapia deve basarsi su di un apprezzamento reciproco. [...] Dovete rinunciare alla vostra impazienza e imparare ad amare le persone. Così si coltiva un fondamentale benessere anche negli altri” (pp. 168-72).

Tale riconoscimento di una salute innata è ciò che distingue la psicologia buddhista da tutte le altre con cui ho avuto esperienza.

Attraverso la pratica della meditazione da seduti, mentre osserviamo con sorpresa come i nostri pensieri svaniscano, incapaci di mantenere una narrazione su noi stessi o su qualsiasi altra cosa, giungiamo infine, in maniera più o meno diretta, a qualcosa che era presente fin dal principio. Trungpa Rinpoche lo definisce la bontà fondamentale, un nucleo sano. Ma è noto anche come la natura di buddha, la purezza primordiale, la vera natura della mente, l'essenza del Dharma. È la salute mentale che possediamo dalla nascita.

A mio parere, molti di noi si avvicinano alla psicologia perché percepiscono qualcosa di sbagliato. La nostra curiosità sulla mente umana non è immotivata. Anche se il concetto di peccato originale ci ripugna, l'esperienza dei nostri stati mentali non lo ha escluso in maniera conclusiva. Ma la pratica della meditazione, con la sua coraggiosa indagine e accettazione incondizionata di tutte le forme di coscienza, ci conduce inevitabilmente verso una conoscenza più profonda. Sperimentiamo, in effetti, la fondamentale purezza della mente, della *nostra* mente. Non stiamo parlando di una fede o una dottrina, né di qualcosa che possiamo tentare di produrre. Ma, quando emerge nella nostra esperienza, è impossibile evitarla. Gradualmente acquisiamo fiducia nella sua costante presenza, impariamo a riconoscere la maniera in cui i nostri polmoni si procurano l'aria da ispirare ed espirare. Questa consapevolezza non richiede alcun pensiero su di noi.

A questo punto, non possiamo più sostenere di essere feriti nel profondo, né che qualcun altro lo sia. "Il mondo in cui viviamo è favoloso. È perfettamente funzionale. [...] Dovremmo riconoscere l'assenza, in ciò che vediamo, di passione, aggressività o ignoranza. [...] Tutto quello che facciamo è sacro" (p. 49).

Tale favolosa sacralità esclude la presenza, nella psicologia buddhista, della nozione di cura o guarigione. Soltanto nelle favole il rospo si trasforma in principe azzurro attraverso un bacio. Nel buddhismo, è il rospo stesso a essere incoronato, senza alcuna metamorfosi. La foglia di ninfea dove è poggiato diviene il suo trono reale. "Ci accorgiamo di essere capaci di restare seduti come un re o una regina sul trono. La regalità di questa situazione ci mostra la dignità che deriva dal rimanere fermi e umili" (p. 53). "A quel punto cominciamo a sentirci il re dell'universo, ma senza egotismo. Poiché abbiamo raggiunto una comprensione dell'impersonalità,

possiamo diventare una persona. [...] Questo stadio è chiamato illuminazione" (p. 91).

Giunti a questo punto, la nostra modalità di relazione con l'esistenza si inverte. Non partiamo più dall'esperienza, sbirciando attraverso le sue confuse pieghe alla ricerca di profondità, chiarezza o del Buddha. Ci soffermiamo piuttosto nella nostra bontà fondamentale, e le nostre esperienze emergono continuamente da questo stato, spiegandosi a piacimento. Non c'è alcun bisogno di forzarle, con le nostre dita avidi o con il cuore. Il punto di partenza è un amore aperto, che sa quando trattenere e quando lasciar andare. Poiché è così intimamente impersonale, ci permette di diventare una persona (o di compiere la trasformazione inversa).

Interrogato sulle divergenze tra la meditazione e la psicoterapia, Trungpa Rinpoche replicava: "La differenza sta nell'atteggiamento individuale quando ci si sottopone alle due discipline. In base allo stile terapeutico più diffuso, l'individuo sta provando a guarire da qualcosa. Ricerca una tecnica che lo aiuti a liberarsi dai suoi fastidi, di superarli. L'atteggiamento meditativo accetta, in un certo senso, la persona così com'è" (p. 206). "Da questo punto di vista", dice altrove Trungpa Rinpoche, "possiamo sostenere che la meditazione non sia una terapia. Se possiede una finalità terapeutica, qualsiasi percorso spirituale diviene soggetto a condizioni. [...] La pratica della meditazione è l'esperienza della totalità. Non possiamo considerarla come qualcosa di specifico, perché è completamente universale" (pp. 213 e 215).

Dunque, un autentico psicologo dovrebbe diventare buddhista? Ovviamente no. Possiamo persino sostenere che un vero psicologo debba *smettere* di essere buddhista, oppure occidentale, o qualsiasi altra definizione basata su concetti, dottrine o disegni. Perciò l'espressione 'psicologia buddhista' è alquanto bizzarra. Non siamo psiche, non c'è alcuna logica, e il buddhismo non esiste. "Sostanzialmente esiste solo uno spazio aperto, una *base fondamentale*, quel che siamo realmente. Prima della creazione dell'io, il nostro stato mentale è contrassegnato da una basilare apertura e libertà, una essenziale spaziosità; tale apertura che notiamo ora, l'abbiamo sempre avuta. [...] Noi *siamo* questo spazio, siamo un *tutt'uno*" (p. 116).

Riescono, queste semplici parole, a indicare la verità? Spetta a voi lettori decidere. Avete tutti gli elementi per stabilirlo.

Chögyam Trungpa Rinpoche è il mio maestro. Posso scrivere questa prefazione perché ho la sua stessa mente. E voi potete leggerla perché anche voi possedete quella mente. Rappresenta la base della nostra salute mentale, da cui emerge in ciascun momento il nostro miracoloso, sgraziato e brulicante mondo.

Nel mio percorso, ho in qualche modo seguito le tracce appena delineate. Mi sono reso conto che la meditazione e la psicoterapia sono due pratiche liberatorie strettamente collegate tra loro, ciascuna necessaria per l'altra. Entrambe impegnano la mente con indescrivibile precisione, emancipando le sue attività dall'interno verso l'esterno.

Qualche aneddoto personale può contribuire a illustrare questo punto. Per anni ho affrontato i momenti di confusione trasformandomi in un segugio, che scavava tra le aiuole fiorite per trovare il colpevole. Sul cuscino da meditazione o sul divano dello psichiatra, ho imparato a restarmene tranquillo nel bel mezzo del caos. La frase "mi odia perché..." ritornava a essere semplice sofferenza. "La odio perché..." ritornava come semplice rabbia, che a sua volta ridiventava pura sofferenza. Questo dolore era privo di giustificazioni, ragionamenti, risposte appropriate, sensate attribuzioni di colpe, tentativi di perdono, e di qualsiasi altro significato. E soprattutto, non prevedeva alcuna cura. Era semplicemente dolore. Ho scoperto di essere in grado di tollerare il dolore; faceva solo tanto male. Ma poi la sofferenza cominciava ad attenuarsi.

Riuscivo allora ad adottare le mie emozioni come se fossero figli piccoli: vivaci, adorabili, impulsivi, testardi, persuasivi e pieni di infallibili intuizioni sul loro mondo. Tuttavia, nel mio ruolo di genitore amorevole, avevo la possibilità di scegliere che linea di azione intraprendere insieme.

Ho testato questa modalità anche con altre persone, quando si presentavano nella mia mente. Mio padre era, per molti versi, un uomo ambizioso e severo. Mentre mi trovavo seduto nello studio della mia psicoterapeuta, ricordo di aver improvvisamente immaginato me stesso come un re. Sedevo su di una roccia in cima a una montagna, ammirando il bellissimo panorama verdeggianti che si apriva più in basso. Tra la dozzina di persone riunite davanti a me, scorgevo mio padre. "Mi fa molto piacere che tu sia venuto", gli dicevo. E, silenziosamente, lo nominavo mio luogotenente, facendolo sedere alla mia destra, proprio sotto al trono e rivolto verso l'esterno. Avevamo

individuato il ruolo perfetto per valorizzare la sua profonda insoddisfazione; benché costante, il suo scontento sarebbe stato espresso soltanto in caso di estrema necessità.

Quell'uomo era davvero mio padre, oppure ero io stesso? Quando dico "ti amo", a chi appartiene l'energia che esprimo? Che cos'è questo 'sé'? Il mio forte senso di identità, la mia insistente tendenza a vedermi come un individuo separato, gradualmente si allentava. Diventava più difficile distinguere tra l'interno e l'esterno. E la bontà fondamentale cominciava a infiltrarsi in tutte le cose. Ovviamente, non era sempre così che mia moglie e mia figlia mi vedevano. Ma l'intenso amore che emergeva risultava comunque evidente, malgrado le mie continue dimenticanze.

Ricordo alcune sedute di terapia nel corso delle quali non accadeva assolutamente nulla. Mi limitavo a guardare negli occhi la mia psicoterapeuta, e lei faceva altrettanto. Poi, per un certo periodo, ho smesso di andare. Benché i meccanismi dell'io siano infiniti nella loro complessità, attraversiamo fasi in cui ci sentiamo sufficientemente sani. La nostra psicologia non è molto diversa dal tempo meteorologico: quando piove indossiamo impermeabile e cappello, oppure corriamo nudi sotto alla pioggia; ma è difficile prendere sul personale entrambe queste condotte. O considerarle troppo seriamente. Ciò libera una gran quantità di energie per gli altri. E dimostra come l'intera esistenza sia il campo di un gioco senza meta, pieno di amore.

La psicologia e la meditazione adottano entrambe una modalità particolare per lavorare sulla mente. Se praticata con competenza, la psicoterapia svela gli elaborati travestimenti con cui camuffiamo i nostri pensieri e sentimenti, rilevando antiche lagnanze che li tengono prigionieri. Quando questi meccanismi vengono alla luce, diventano trasparenti: riusciamo a vedere oltre e possiamo trattarli con un atteggiamento di distante cortesia.

La meditazione ci introduce a registri della mente sempre più profondi. All'inizio può essere sufficiente accorgersi di *avere* una mente, e di *essere* una mente. Ma in modo graduale, oppure all'improvviso, scopriamo di non essere precisamente quei pensieri e sentimenti che ci occupano con continuità, e che sembrano definirci. C'è uno spazio intorno a essi; o meglio, siamo noi tale spazio, mentre i pensieri e sentimenti sono nostri ospiti. Quello spazio corrisponde

alla saggezza stessa, mentre i nostri pensieri e sentimenti sono espressione della sua intelligenza manifesta. Possiamo rilassarci nel contesto di questo vuoto vibrante. Tale rilassamento rappresenta la totalità del percorso: andiamo in pezzi, recuperando così la nostra fondamentale integrità.

Desidero esprimere la mia gratitudine a tutti gli insegnanti che ho avuto, ai miei genitori, ai terapeuti, agli amici, a tutti gli esseri (viventi e non).

Indice

<i>Prefazione di Daniel Goleman</i>	pag. 7
<i>Prefazione di Kidder Smith</i>	» 9
<i>Introduzione</i>	» 17

Prologo

L'incontro tra il buddhismo e la psicologia occidentale	» 35
---	------

Prima parte

La meditazione

1. Domare il cavallo, cavalcare la mente	» 47
2. Scoprire la bontà fondamentale	» 51
3. I quattro fondamenti della presenza mentale	» 56
4. Una pratica di meditazione presentata a psicologi	» 75
5. Dharma naturale	» 89

Seconda parte

La mente

6. La mente: un segreto di pubblico dominio	» 95
7. Il campo di battaglia spirituale	» 101
8. La nascita dell'io	» 110
9. Lo sviluppo dell'io	» 115
10. La base fondamentale e le otto coscienze	» 125
11. L'intelletto	» 130
12. I sei regni	» 143
13. Le cinque famiglie dei buddha	» 156

Terza parte
La psicologia

14. Diventare un essere umano completo	pag. 167
15. Creare un ambiente che favorisca la salute mentale	» 173
16. L'atteggiamento verso la morte nella relazione tra paziente e terapeuta	» 183
17. La salute intrinseca. Conversazione con professionisti in campo sanitario	» 190
18. Consapevolezza dello spazio maitrī in una comunità terapeutica buddhista	» 195
19. Un seminario sulla psicoterapia	» 206
20. La meditazione è una terapia?	» 211
<i>Biografia di Chögyam Trungpa</i>	» 217
<i>Glossario</i>	» 223
<i>Fonti bibliografiche</i>	» 229
<i>Ringraziamenti</i>	» 234
<i>Postfazione all'edizione italiana</i>	» 237
<i>Per approfondire il lavoro di Chögyam Trungpa</i>	» 241
<i>Indice analitico</i>	» 242

CHÖGYAM TRUNGPA

LA SALUTE ORIGINARIA
DELLA MENTE

*Una prospettiva buddhista
sulla psicologia*

Negli anni sessanta del secolo scorso, Chögyam Trungpa Rinpoche è stato il primo maestro a creare un ponte diretto tra gli insegnamenti buddhisti tradizionali e le concezioni occidentali della psicologia e della personalità umana. Il presente volume raccoglie importanti scritti sulla meditazione, sulla mente e sulla psicologia tratti dalle sue opere complete.

La prima parte contiene i saggi sulla meditazione, “non una pratica religiosa, ma un mezzo per chiarire l’effettiva natura della mente e dell’esperienza”. Viene spiegato come cominciare e come proseguire, e sono presentati gli strumenti necessari per intraprendere il viaggio: il corpo, la postura e il respiro.

La seconda parte è centrata sulla mente e sullo sviluppo dell’io nella prospettiva buddhista. Qui il punto di partenza è lo ‘spazio fondamentale’, una dimensione dell’essere umano descrivibile come uno spazio completamente aperto, uno stato di intelligenza vigile e trasparente che è un carattere originario di tutti e con cui tutti possono ristabilire un contatto. Sono poi esposte le diverse facoltà della conoscenza e dell’intelligenza, i ‘sei regni buddhisti dell’esistenza’, interpretati come stati emotivi e atteggiamenti nei confronti di se stessi e dell’ambiente circostante; e ancora, le ‘cinque famiglie dei buddha’ viste come cinque differenti tipologie di persone con caratteristiche e stili peculiari.

La terza parte raccoglie gli scritti de-

dicati all’applicazione della psicologia e della meditazione buddhista alla psicoterapia occidentale e, più in generale, al lavoro con gli altri nel contesto di una relazione terapeutica. È posto l’accento sull’importanza dell’esperienza diretta nel lavoro psicologico, che si sostanzia con un percorso di formazione basato sull’osservazione in prima persona della mente propria e degli altri.

Il riconoscimento di una salute mentale innata è ciò che distingue la psicologia buddhista. Attraverso la pratica della meditazione si giunge infine, in maniera più o meno diretta, a ciò che era presente fin dal principio: Trungpa lo definisce ‘la bontà fondamentale’, un nucleo perfettamente sano. Nei testi classici è chiamato anche ‘natura di buddha’, o ‘purezza primordiale’, ‘la vera natura della mente’, ‘l’essenza del Dharma’. È la salute mentale che possediamo dalla nascita.

* * *

CHÖGYAM TRUNGPA (1939-1987) fu tra i primi maestri tibetani a presentare il buddhismo in Occidente in lingua inglese. Stabilitosi negli Stati Uniti nel 1970, fondò numerose comunità contemplative buddhiste che facevano capo al Vajradhatu, organizzazione da lui istituita, e una comunità terapeutica, il Naropa Institute di Boulder, Colorado, che più tardi è diventato Naropa University, la prima università buddhista accreditata del Nord America.

Di Chögyam Trungpa sono già state pubblicate presso questa Casa Editrice altre dodici opere.