

Padmasambhava

TESORI
dal
CRINALE
del
GINEPRO

*Le profonde istruzioni-tesoro
alla dākiṇī Yeshe Tsogyal*

Insegnamenti introduttivi di
TULKU URGYEN RINPOCHE

In Tibet c'è un detto: "Racconta tutto, come un sacco rovesciato". Allo stesso modo, in questi 'tesori' Padmasambhava ha rovesciato il suo sacco: ha rivelato tutto. Il significato essenziale di centinaia di insegnamenti è contenuto qui; lo ha messo completamente a nudo.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione all'edizione italiana

Il desiderio di contribuire alla diffusione di alcuni testi della tradizione dzogchen, con particolare riferimento ai *terma* di Padmasambhava, trova in questa nuova traduzione un ulteriore compimento.

L'opera fa parte di una raccolta di insegnamenti, i cosiddetti *terma* o tesori nascosti, e contiene un insieme di istruzioni particolarmente ricche e al contempo sottili che aprono alla visione della natura della vacuità.

È Yeshe Tsogyal, discepola e consorte tantrica di Padmasambhava, l'interlocutrice principale che rivolge al Nato dal loto la richiesta di ricevere insegnamenti, ponendo di volta in volta una molteplicità di quesiti diretti a chiarire i metodi per liberare la mente da tutti gli ostacoli e oscuramenti interiori che determinano l'umana sofferenza, e quindi il persistere dell'esistenza samsarica.

Le risposte del maestro mostrano come l'unica via che porta al risveglio della mente, che per sua natura è primordialmente pura e incontaminata, sia la visione della vacuità, da raggiungere attraverso la pratica meditativa. Perché solo attraverso una consapevolezza profonda il disvelamento della vacuità ha il potere di dissolvere l'identificazione con quella propensione dualistica che distorce la conoscenza dei fenomeni e genera confusione.

Nella parte intitolata *Insegnamenti introduttivi*, Tulku Urygen Rinpoche ricorda inoltre che la devozione e la compassione sono le tecniche migliori, i mezzi più efficaci per raggiungere l'illuminazione.

Questi insegnamenti constano di autentici punti chiave sul piano concettuale e di istruzioni per la pratica, e la preziosità è anche nel fatto che nella loro completezza offrono l'essenza di moltissimi altri insegnamenti.

Yeshe Tsogyal, considerata un'emanazione di un buddha femminile e nota come una *dākiṇī* di saggezza, compilò questi insegnamenti e li nascose, così come il maestro aveva indicato.

Consapevole del privilegio di potenziare una personale connessione con gli insegnamenti di Padmasambhava grazie al lavoro di traduzione e a tutto ciò che esso comporta, esprimo la mia gratitudine per lama Erik Pema Kunsang che dal tibetano ha reso questo testo accessibile all'Occidente, sperando, per mio conto, di aver restituito in modo adeguato nella nostra lingua ciò che egli ci ha offerto.

Una gratitudine incommensurabile è poi per la straordinaria origine di questi insegnamenti-tesoro che da Padmasambhava ci sono stati donati, fedelmente trascritti da Yeshe Tsogyal.

Questo lavoro è dedicato alla loro generosità compassionevole e a tutti i maestri che da allora sino a oggi hanno reso possibile l'ininterrotta trasmissione del lignaggio, nonché a coloro che nei tempi futuri manterranno viva la tradizione per il beneficio degli esseri senzienti.

Possa la luminosa essenza di questi insegnamenti dissolvere i veli dell'ignoranza e generare negli esseri di ogni tempo il risveglio all'originaria natura di buddha e alla felicità incondizionata.

PATRIZIA BALDIERI
Roma, 25 gennaio 2024,
giorno di luna piena del dodicesimo mese
lunare dell'Anno della lepre d'acqua

Prefazione del traduttore dal tibetano

Tesori dal Crinale del ginepro è il terzo volume di una raccolta di insegnamenti-tesoro impartiti da Padmasambhava durante il suo soggiorno in Tibet nel IX secolo. La maggior parte dei brani presentati qui e nei due libri precedenti, *Insegnamenti alle dākiṇī* e *Consigli del Nato dal loto*, sono domande e risposte tra Padmasambhava e i suoi principali studenti, in particolare la *dākiṇī* Yeshe Tsogyal. Nel corso degli anni, nel dispiegarsi di questo delizioso e stimolante progetto, si è verificata spontaneamente una progressione graduale.

Il primo volume, *Insegnamenti alle dākiṇī*, è composto principalmente dai profondi addestramenti fondamentali, come le pratiche del rifugio, di *bodhicitta*, della divinità e del guru. I rivelatori del tesoro sono Nyang Ral Nyima Özer e Sangye Lingpa. I *Consigli del Nato dal loto* portano gli insegnamenti a un livello leggermente più profondo e comprendono istruzioni sulla visione, sulla meditazione e sulla condotta. Oltre ai primi due rivelatori di tesori, compaiono Rigdzin Gödem e Chokgyur Lingpa.¹

Questo terzo volume, *Tesori dal Crinale del ginepro*, contiene le indicazioni più sottili e penetranti di tutti. La selezione è destinata ai praticanti più esperti, con un accento sulla visione e sulla combinazione di meditazioni concettuali e non concettuali.

Il volume si basa principalmente sui *terma* rivelati dal *tertön* del XII secolo, Nyang Ral Nyima Özer (1124-1192). I manoscritti che ho usato erano conservati nella Biblioteca reale danese, recuperati da un monastero mongolo da Henning Haslund-Christensen, un esplo-

¹ Negli *Insegnamenti alle dākiṇī* sono incluse storie più dettagliate sui due principali *tertön*, Nyang Ral Nyima Özer e Sangye Lingpa.

ratore danese dell'Asia centrale. Quando Dilgo Khyentse visitò la biblioteca nel 1976, chiese che gli venissero mostrati i manoscritti originali e decise di far fotocopiare sei volumi di libri che all'epoca non erano disponibili in India. Tra questi sei c'era una raccolta di alcuni *terma* di Nyang Ral intitolata *Jomo Shulen*, 'Le domande e le risposte della signora Tsogyal'.

Altri insegnamenti sono inclusi nel *Crinale del ginepro* e provengono da *terma* come *Martri* di Nyang Ral, il *Ciclo di Lama Gongdü* di Sangye Lingpa, il *Ciclo di Gongpa Zangtal* di Rigdzin Gödem, *Chigchö Kündröl Chenpo* di Rinchen Lingpa e i tesori riscoperti di Jamyang Khyentse Wangpo e Chokgyur Lingpa.

Nei primi volumi eravamo reticenti a porre troppo in rilievo la visione, temendo che venisse fraintesa. Tuttavia, nei quindici anni trascorsi dalla pubblicazione degli *Insegnamenti alle dākinī*, il crescente pubblico di studenti di Dharma ha avuto la fortuna di accedere a insegnamenti molto profondi e precedentemente segreti, che ora sono disponibili in lingue moderne. Man mano che il Dharma matura in Occidente e si manifestano sempre più meravigliosi traduttori, questa tendenza continuerà a beneficio dei praticanti moderni. Se a queste circostanze si aggiunge la disposizione di Tulku Urygen Rinpoche: "Traducete tutto. Rimanete fedeli all'originale. Non correggete nulla e non tralasciate la visione, altrimenti Padmasambhava sembrerebbe troppo pietistico", ci siamo sentiti autorizzati a offrire la raccolta qui presentata.

"Il tesoro della Caverna del Loto di cristallo", che costituisce il capitolo finale del nostro volume, si differenzia dagli altri capitoli perché racconta lo sviluppo personale di Padmasambhava ai piedi del suo guru, Śrī Siṃha.

Per concludere, vorrei ringraziare tutti coloro che hanno partecipato a questo lavoro. Prima di tutto, sono incredibilmente grato alla compassionevole genialità di Padmasambhava che ci ha donato questi insegnamenti ispirati e stupefacenti, a Yeshe Tsogyal per averli devotamente trascritti e nascosti, ai *tertön* per averli rivelati e a Tulku Urygen Rinpoche per avermi dato il coraggio e l'incoraggiamento a tradurli.

Un ringraziamento va anche agli amici del Dharma che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro, a Marcia Schmidt per il costante stimolo a completare l'opera, a Michael Tweed per il suo abile lavoro di revisore, a Ward Brisick per la revisione di "Il tesoro della Caverna del Loto di cristallo", alla redattrice Meghan Howard, ai correttori di bozze Zack Beer e Catherine Dalton, alla tipografa Joan Olson e naturalmente allo sponsor della produzione, Richard Gere, che ha mostrato costante gentilezza e sostegno per molti anni.

Ci sono molte benedizioni nel poter lavorare con un materiale così bello. Prego solo di essere stato all'altezza del compito di presentare anche solo una piccola parte della sua profondità.

Per il potere della meravigliosa attività e intuizione di Padmasambhava, possano tutti gli esseri a lui connessi riunirsi alla sua presenza nel Regno dello splendore della Montagna color rame.

ERIK PEMA KUNSANG

*Completato a Rangjung Yeshe Gomdë,
in Danimarca, il quindicesimo giorno di buon
auspicio del calendario lunare del primo mese,
2008*

Indice

<i>Prefazione all'edizione italiana</i>	pag.	7
<i>Prefazione del traduttore dal tibetano</i>	»	9
<i>Insegnamenti introduttivi</i>	»	12
1. Consigli su come praticare le istruzioni profonde	»	21
2. Il risveglio che si libera da sé	»	23
3. Le ventuno istruzioni vitali	»	28
4. L'istruzione con il dito puntato alla vecchia signora	»	39
5. Scendere con la visione dall'alto	»	44
6. La ghirlanda di cristallo della pratica quotidiana	»	58
7. La preziosa ghirlanda d'oro delle istruzioni per la meditazione	»	79
8. Il ciclo dei punti vitali	»	107
9. Consigli sulla combinazione di sviluppo e completamento, delle pratiche con e senza concetti	»	122
10. Istruzione per le donne su come ottenere l'illuminazione senza abbandonare le attività quotidiane	»	126
11. Il potenziamento per la manifestazione della consapevolezza	»	136
12. Segni e livelli di progresso	»	142
13. Consigli per raggiungere l'illuminazione al momento della morte	»	147
14. I cinque bardo	»	155
15. Il tesoro della Caverna del Loto di cristallo	»	167
<i>Fonti</i>	»	177

PADMASAMBHAVA
TESORI DAL
CRINALE DEL GINEPRO
*Le profonde istruzioni-tesoro
alla dākiṅī Yeshe Tsogyal*

Una raccolta di insegnamenti della tradizione dzogchen del buddhismo tibetano, così eccellenti da essere definiti *terma* o 'tesori nascosti'. Queste istruzioni-tesoro contengono autentici punti chiave sul piano concettuale e istruzioni sulla pratica: la preziosità consiste nel fatto che nella loro completezza offrono l'essenza di molti altri insegnamenti.

Per loro tramite Padmasambhava, insigne maestro buddhista dell'VIII secolo, trasmette tutta la sua saggezza e perfezione spirituale a Yeshe Tsogyal, sua discepola e compagna tantrica, considerata l'emanazione di un buddha femminile. In forma di dialogo, la 'Regina del lago' pone al 'Nato dal loto' (il racconto agiografico vuole che Padmasambhava sia nato con le sembianze di un bambino di otto anni da un fiore di loto galleggiante sul lago Dhanakośa, nel regno di Oḍḍiyāna) numerosi quesiti diretti a chiarire i metodi per liberare la mente da tutti gli ostacoli e gli oscuramenti interiori che determinano l'umana sofferenza e dunque il persistere dell'esistenza samsarica.

Le risposte del maestro mostrano puntualmente come l'unica via che porta al risveglio della mente, per sua natura primordialmente pura e incontaminata, sia la visione della vacuità, da raggiungere attraverso la pratica meditativa. Tuttavia, la vacuità senza la compassione non è mai indicata come strada che conduce

all'illuminazione. Per ottenere i migliori risultati, esorta Urygen Rinpoche negli insegnamenti introduttivi, è bene unire alla comprensione della vacuità una genuina devozione e compassione, che sono come il calore estivo che scioglie i ghiacci dell'inverno, vale a dire i mezzi più efficaci. Queste, negli insegnamenti della Grande perfezione o *dzogchen*, diverranno devozione spontanea e compassione senza sforzi verso tutti gli esseri.

* * *

PADMASAMBHAVA, conosciuto anche come Guru Rinpoche, è ritenuto il più grande maestro del buddhismo tibetano e il principale diffusore del buddhismo in Tibet. Secondo le fonti più antiche, giunse in Tibet nell'VIII secolo e contribuì alla fondazione del primo monastero buddhista, Samye. Dal XII secolo cominciarono a essere redatte agiografie sulla sua vita e si svilupparono leggende intorno alla sua figura. Nel Tibet contemporaneo è considerato come un secondo Buddha.