

B. Alan Wallace

DZOGCHEN

*Commentario a
“L’illuminazione della saggezza primordiale”
di Düdjom Rinpoché*

Le istruzioni essenziali di un celebre maestro tibetano lungo il sentiero della ‘Grande perfezione’ scardinano la nostra visione cristallizzata della realtà, mostrando come tutte le cose siano dinamiche, mutevoli e connesse in profondità con le nostre percezioni e concezioni.

Uboldini Editore - Roma

Prefazione

Al cuore del libro che tenete tra le mani c’è un gioiello che esaudisce i desideri. Questo gioiello ha il potere di rendere manifesta qualsiasi cosa si richieda, di esaudire i desideri e le aspirazioni più profonde del cuore. Il gioiello che esaudisce i desideri non è altro che Sua Santità Düdjom Rinpoché, il maestro del xx secolo scelto come primo capo supremo della scuola Nyingma del buddhismo tibetano, che qui ci guida lungo il sentiero dello Dzogchen, la Grande perfezione, verso la liberazione dalla sofferenza e il raggiungimento del risveglio perfetto in questa stessa vita.

Düdjom Rinpoché era rinomato per essere tra i più importanti studiosi della tradizione nyingma. Con la sua vasta erudizione, scrisse quaranta volumi, che comprendono sia testi classici eruditi sia istruzioni essenziali, le stesse che troverete in questo libro. Oltre a essere un grande studioso e contemplativo, fu anche un grande bodhisattva, o *mahāsattva*, che ispirò innumerevoli persone a dedicarsi alla pratica del Dharma, con particolare attenzione allo Dzogchen. Al pari del suo predecessore, Düdjom Lingpa, anche Düdjom Rinpoché fu un grande *tertön*, o rivelatore di tesori, come illustrato nei suoi versi radice, che costituiscono la base del commento in questo volume. I tesori rivelati da Düdjom Lingpa e da Düdjom Rinpoché formano insieme quello che è conosciuto come il Düdjom Tersar, la tradizione del Nuovo tesoro del lignaggio Düdjom, che a sua volta è stata trasmessa a Gyatrul Rinpoché e a molti altri illustri lama divenuti discepoli di Düdjom Rinpoché.

Nelle pagine che seguono, troverete le istruzioni essenziali di Düdjom Rinpoché sotto forma di versi radice, intitolati *Guida trasmessa uno a uno a quelli di buona fortuna*. Questi versi, in realtà, fanno parte di un ciclo molto più ampio di insegnamenti-tesoro rivelati da Düdjom Rinpoché sulla manifestazione irata di Padmasambhava, nota come Dorjé Drolö. L’autocommento di Düdjom Rinpoché alle istruzioni essenziali, intitolato *L’illuminazione della saggezza primordiale*, costituisce il nucleo del volume. Ho fornito a mia volta un commento a questi testi radice per contribuire a illuminare il sentiero della Grande perfezione

ed essere di ispirazione affinché vi dedichiate al più grande di tutti i viaggi. La mia comprensione, che condividerò con voi qui, è stata determinata e ispirata dagli insegnamenti fondamentali e dalla guida che ho ricevuto dai miei lama, che mi hanno condotto verso questo percorso di trasformazione irreversibile: Sua Santità il Dalai Lama, Gyatrul Rinpoché, Yangthang Rinpoché, Drupön Lama Karma e molti altri.

Nel corso di questo libro, troverete una serie di interludi, capitoli separati che esplorano argomenti correlati al testo principale. Sebbene non introducano nuove sezioni dei testi radice di Düdjom Rinpoché, forniscono un contesto in cui approfondire la comprensione delle sue istruzioni. A volte, ho inserito questi profondi insegnamenti in una visione panoramica dell'evoluzione delle scienze e della filosofia, che si intreccia poi con la vita e la realtà odierna, così come la intendiamo noi. Ciò offre l'opportunità di rivoluzionare completamente il modo di vedere se stessi, la propria mente e il mondo che ci circonda. In questo modo, potrete sfatare i miti diffusi della modernità che una volta tenevano insieme la vostra falsa visione della realtà, iniziando così a vedere che le cose che sembrano intrinsecamente reali e fisse sono in verità dinamiche e mutevoli, profondamente interconnesse con le nostre percezioni e concezioni della realtà. Comprendendo la vacuità di esistenza intrinseca di tutti i fenomeni oggettivi e soggettivi, è possibile riconoscere con chiarezza come i propri punti di vista plasmino la realtà di cui si fa esperienza: e qui risiede la chiave della libertà. Pertanto, spostando in questo modo il vostro punto di vista, e impregnandolo e sostenendolo con una meditazione autentica e con la condotta postmeditativa, potete determinare con certezza che la natura effettiva della vostra mente e di tutta la realtà è senza ostacoli, incondizionata, chiara, luminosa e non concettuale, e che, in ultima analisi, non è altro che la coscienza primordiale posta alla base dell'esistenza. Inoltre, come ausilio a portare questi insegnamenti nel regno dell'esperienza, troverete una serie di meditazioni disseminate in tutto il libro.

Spero sinceramente che i vasti e profondi insegnamenti di Sua Santità Düdjom Rinpoché tocchino il vostro cuore e la vostra mente, in modo che vi sentiate ispirati a intraprendere il coraggioso viaggio per raggiungere il sentiero dello Dzogchen e percorrerlo rapidamente fino al culmine del vostro risveglio perfetto, a beneficio di tutti. Allora, potrete veramente comprendere la vostra mente per guarire il mondo!

Introduzione

IL TESTO PRINCIPALE

Il testo principale tradotto in questo volume, *L'illuminazione della saggezza primordiale*, o *Yeshé Nangwa* in tibetano, è stato il primo testo dzogchen che il Venerabile Gyatrul Rinpoché mi abbia insegnato. Nell'estate del 1990, partii dall'Università di Stanford per andare a trovare Rinpoché al Centro Tashi Chöling di studi buddhisti vicino a Ashland, in Oregon, di cui era direttore spirituale. Durante quella visita, uno dei suoi studenti più giovani si rivolse a lui chiedendo di essere introdotto allo Dzogchen. Rinpoché scelse questo testo e mi chiese di fare da interprete mentre dava la trasmissione e il commento orale a entrambi.

Sebbene alcuni mesi prima avessi già ricevuto insegnamenti pubblici sullo Dzogchen da Sua Santità il Dalai Lama, dopo vent'anni di studio e di pratica intensiva del buddhismo tibetano, questo fu il mio primo insegnamento specifico impartito a tu per tu, che consisteva in una serie di istruzioni essenziali basate su un testo classico, un classico moderno. Nella tradizione delle istruzioni essenziali del buddhismo tibetano, i maestri condensano le elaborate presentazioni di un dato argomento nella sua essenza più sintetica, specificamente per il bene della pratica. Le istruzioni di questo manuale sono davvero concise.

Il testo principale si concentra su tre temi: primo, un riferimento alle pratiche preliminari fino a *śamatha* compreso, nell'ambito della tradizione dzogchen; secondo, su questa base imprescindibile, gli insegnamenti su *vipāśyanā*, con un'attenzione particolare alla natura reale dei fenomeni fisici esterni e dei fenomeni mentali interni; infine, un'introduzione alla visione dell'effettiva natura della realtà dalla prospettiva della consapevolezza pura.

Questi insegnamenti sono il seme. Sono tutte espressioni ed elaborazioni degli insegnamenti fondamentali che esploreremo nelle prossime pagine. Sono anche in accordo con gli insegnamenti da me ricevuti in precedenza, a partire dal 1971, i quali ritornano sempre al fondamento: prendere rifugio, coltivare il bodhicitta, lo spirito di emersione definiti-

vo (ovvero l'aspirazione a emergere definitivamente *dal* saṃsāra per dirigerci *verso* il nirvāṇa), i quattro incommensurabili, śamatha, vipaśyanā e il guru yoga, tutti insegnati ponendo l'accento sul raggiungimento del sentiero del Mahāyāna, che significa entrare e procedere lungo il sentiero della trasformazione irreversibile fino alla completa e totale illuminazione di un buddha.

Questo è il modo in cui sono stato istruito e guidato fin dall'inizio, come sancito anche dai più recenti insegnamenti ricevuti da Drupön Lama Karma, per esempio, che mettono in risalto śamatha, poi vipaśyanā, infine lo Dzogchen. Questo è il lignaggio e il sentiero per me: me ne rallegro! Sono profondamente soddisfatto e grato che mi sia stato mostrato un tale percorso.

Il criterio che ho adottato per la mia pratica, basato sui lignaggi che ho ricevuto dai miei insegnanti, è un po' insolito, ma condivido con gli altri questa attenzione a raggiungere il sentiero della trasformazione irreversibile, dove né in questa né in alcuna delle vite future torneremo indietro o perderemo la nostra connessione con il Dharma. In tal modo, nelle vite future non saremo mai perduti, senza un Dharma che ci guidi fuori dal ciclo del saṃsāra.

LA TRADUZIONE

Non è la prima volta che *L'illuminazione della saggezza primordiale* di Dūdjom Rinpoché riceve una pubblicazione in inglese. Successivamente alla mia traduzione del 1990, fu presentato in qualità di sezione all'interno di un bellissimo testo breve di Gyatrul Rinpoché, che contiene anche il suo meraviglioso commento orale all'opera di Dūdjom Rinpoché. Inizialmente pubblicato nel 1993 dall'editore Snow Lion, il primo titolo fu *Ancient Wisdom. Nyingma Teachings on Dream Yoga, Meditation, and Transformation*.¹ Nel 2002 uscì una seconda edizione con il titolo *Meditation, Transformation, and Dream Yoga*.

Al libro collaborammo io, Gyatrul Rinpoché e Sangyé Khandro (la sua principale allieva e traduttrice); Rinpoché offrì i commenti orali, Sangyé Khandro tradusse i commenti e io i testi radice. Il termine 'meditazione' in quel titolo rimandava alla mia traduzione originale del te-

ma del nostro libro, *L'illuminazione della saggezza primordiale* di Dūdjom Rinpoché; 'trasformazione' si riferiva al testo *Transforming Felicity and Adversity into the Spiritual Path* di Jikmé Tenpai Nyima, il terzo Dodrupchen Rinpoché, mentre 'yoga del sogno' alludeva a *Releasing Oneself from Essential Delusion* di Lochen Dharmaśrī.

Nel volume attuale, traggio ampiamente dal commentario di Gyatrul Rinpoché al testo di Dūdjom Rinpoché come contenuto in *Meditation, Transformation, and Dream yoga*. Perciò vi esorto a dotare la vostra biblioteca di una copia di quel libro: non solo sarete in grado di leggere i passi corrispondenti del commento di Gyatrul Rinpoché all'opera di Dūdjom Rinpoché, ma disporrete anche della traduzione degli altri due testi, per non parlare dei benefici emanati dal meraviglioso commento orale di Gyatrul Rinpoché a ognuno dei tre scritti.

Nel 2021, fui invitato a condurre un ritiro online di sei giorni sul tema "Introduzione allo Dzogchen" ospitato dal Contemplative Consciousness Network del Regno Unito. Fu l'occasione per operare una revisione accurata sia della mia traduzione dell'*Illuminazione della saggezza primordiale* di Dūdjom Rinpoché, sia dei versi radice. Dopo un attento esame mi resi conto che, nell'arco dei trentuno anni dall'ultima edizione, la mia comprensione era notevolmente accresciuta, poiché mi trovai a desiderare di rivedere e rifinire il lavoro precedente. Anche se nell'originale non c'era stato praticamente alcun errore di traduzione, mi sembrava che ci fosse spazio per vari miglioramenti. Allora aggiornai la traduzione del 1990 in previsione del ritiro nel 2021. Portai a compimento la versione attuale il 14 luglio 2021, nel Chökhör Düchen, il giorno in cui si commemora il primo giro della ruota del Dharma del Buddha, e in seguito Eva Natanya ne curò la revisione.

¹ Per una traduzione italiana, si veda Gyatrul Rinpoche, *Un'antica saggezza. Yoga del sogno, meditazione e trasformazione*, trad. it. di Elisabetta Valdrè, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1996.

Prima parte

Testi radice

Guida trasmessa uno a uno a quelli di buona fortuna

*Una raccolta di autentico Dharma dal profondo tesoro
della mente di Jigdrel Yeshe Dorje Drodül Lingpa Tsel*

SUA SANTITÀ DÜDJOM RINPOCHÉ,
JIGDREL YESHÉ DORJÉ

Per il profondo stadio di completamento,
indirizza la lancia delle tue energie vitali indivisibili dalla consape-
volezza
unicamente alla rossa Hūṃ al cuore.

Prendi come sentiero la consapevolezza vacua e nuda,
coscienza del momento presente,
in cui il passato è cessato
e il futuro non è sorto.¹

Tutte le cose come māra, esseri che ostacolano,
demoni che rompono i samaya, demoni che reificano
e demoni generati dall'odio
sono solo aspetti della mente che si manifestano.

Percepisci la mente, libera da caratteristiche.

Vacuità e luminosità sono il vero Drowo Lö.
Non cercarlo altrove; solo questa nuda
consapevolezza pura che emerge da sé
è il grande, onnipresente signore del saṃsāra e del nirvāṇa. [129]
Ritorna a questo grande, primordiale luogo di riposo.

¹ Si noti che, nel commentario di Düdjom Rinpoché, questa strofa è trasferita e discussa in seguito, nella sezione “Praticare attraverso la meditazione”.

In questo modo, se raggiungi la stabilità grazie alla familiarità,
una volta che tutti i fenomeni dotati di caratteristiche siano stati
dissolti,
Heruka il Glorioso diverrà manifesto.

Samaya

Traduzione di B. Alan Wallace
A cura di Eva Natanya

Indice

<i>Prefazione</i>	pag.	7
<i>Introduzione</i>	»	9

Prima parte *Testi radice*

<i>Guida trasmessa uno a uno a quelli di buona fortuna</i> di Sua Santità Dūdjom Rinpoché	»	15
<i>L'illuminazione della saggezza primordiale</i> di Sua Santità Dūdjom Rinpoché	»	17

Seconda parte *Commentario*

Schema e fondamento	»	27
I. La preparazione: stabilire la base di śamatha	»	56
<i>Interludio</i> . Śamatha e oltre	»	109
II. La pratica principale: generare la saggezza primordiale di vipaśyanā	»	131
A. Giungere alla convinzione attraverso la visione	»	133
1. Determinare gli oggetti percepiti esternamente	»	135
<i>Interludio</i> . Due metodi per comprendere la natura della vacuità	»	143
<i>Interludio</i> . Un'evoluzione e una rivoluzione nella visione della natura effettiva della realtà	»	153
2. Determinare la mente interna percipiente	»	161
<i>Interludio</i> . Un'indagine più approfondita sugli oggetti percepiti esternamente e sulla mente interna percipiente.	»	175
3. Identificare la visione della natura dell'esistenza	»	221
<i>Interludio</i> . Le quattro visioni del tōgal e la buddhitā	»	226
B. Praticare attraverso la meditazione	»	234
C. Sostenere la continuità con la propria condotta	»	252
<i>Interludio</i> . Un'evoluzione nel conoscere l'effettiva natura della realtà	»	274
D. Conseguire il risultato	»	286

Colofone	pag.	295
Dedica del merito	»	297
Ringraziamenti	»	298

Appendici

1. Breve biografia di Sua Santità Döndjöm Rinpoché	»	301
2. Breve biografia del Venerabile Gyatrul Rinpoché	»	304
3. Profilo autobiografico di Alan Wallace	»	306

<i>Bibliografia</i>	»	314
<i>Meditazioni</i>	»	317

B. ALAN WALLACE

DZOGCHEN

*Commentario a**“L’illuminazione della saggezza
primordiale” di Döndjöm Rinpoché*

Lo Dzogchen, o ‘Grande perfezione’, è un insegnamento centrale nella scuola Nyingmapa del buddhismo tibetano. Il testo principale tradotto in questo volume, *L’illuminazione della saggezza primordiale* di Döndjöm Rinpoché, è stato il primo testo dzogchen che Gyatrul Rinpoché ha trasmesso a Wallace. Si concentra su tre temi: un riferimento alle pratiche preliminari fino a *śamatha* (l’acquietarsi della mente); su questa base imprescindibile, gli insegnamenti su *vipāśyanā* (la visione discriminante, o profonda), con un’attenzione particolare alla natura reale dei fenomeni fisici esterni e dei fenomeni mentali interni; infine, un’introduzione alla visione dell’effettiva natura della realtà dalla prospettiva della consapevolezza pura. È un sistema diretto e non elaborato, che non ha bisogno di visualizzazioni, ma è in grado di generare lo stesso risultato delle pratiche più impegnative e avanzate dello ‘stadio di completamento’ buddhista. La via dello Dzogchen è la progressione di *śamatha*, *vipāśyanā* e *tekhö*, ‘il taglio netto’ fino alla purezza originaria della consapevolezza.

La traduzione del testo di Döndjöm Rinpoché e il sapiente commentario di Wallace, che a sua volta si ispira al commento orale di Gyatrul Rinpoché, conducono passo dopo passo a sperimentare la consapevolezza pura, il luogo in cui si ottiene la vittoria finale su tutti gli oscuramenti afflittivi e cognitivi della mente e su tutto ciò che impedisce di riconoscere manifestamente la nostra natura.

* * *

B. ALAN WALLACE è presidente del Santa Barbara Institute for Consciousness Studies e del Center for Contemplative Research, finalizzati allo studio integrato dei metodi contemplativi e scientifici per esplorare la coscienza, la mente e il loro potenziale. Si è formato per molti anni come monaco in monasteri buddhisti in India e Svizzera. Insegna teoria e pratica buddhista in Europa e America dal 1976 ed è stato interprete per numerosi studiosi e contemplativi tibetani, incluso Sua Santità il Dalai Lama. Dopo essersi laureato in Fisica e Filosofia della scienza, ha conseguito il dottorato in Studi religiosi alla Stanford University. Ha curato, tradotto, scritto e contribuito a più di quaranta libri sul buddhismo, la medicina, la lingua e la cultura del Tibet, e sull’incontro tra scienza e religione.

Di Wallace sono già stati pubblicati in questa collana: *Passi dalla solitudine*, *I quattro incommensurabili*, *La rivoluzione dell’attenzione*, *Śamatha*, *Osservare da vicino* e *L’arte di trasformare la mente*.