

Padampa Sangye
Dilgo Khyentse

CONSIGLI IN CENTO VERSI

*Gli insegnamenti
del buddhismo tibetano
su ciò che più conta*

Prefazione di
TRULSHIK RINPOCHE

L'impermanenza, la natura ingannevole dell'attaccamento, il valore della disciplina interiore, la responsabilità delle proprie azioni, la relazione con un maestro autentico e la necessità di integrare la pratica nella vita quotidiana: in cento versi Padampa Sangye illustra il sentiero del Dharma, e con il suo prezioso commentario, Dilgo Khyentse lo illumina.

Uboldini Editore - Roma

Prefazione

OM SVASTI

*Leone della Parola, che nella sacra Terra pura e in altri
luoghi
ha preso forma umana e ha vissuto, per ben
seicento anni, la sua meravigliosa vita di liberazione –
a lui, il Sublime, Vidyādhara dalla Lunga Vita, con ri-
spetto m'inchino.
Alle genti di Tingri in Tibet, le parole che ha testualmente
pronunciato,
i Cento versi, i più profondi tra i profondi,
che adornano in modo squisito il discorso udibile ovunque,
e ovunque estremamente rinomato,
sono ben chiarite e spiegate in modo eccellente
in questo libro magnifico
da colui che era volutamente la reincarnazione
di Jamyang Khyentse Wangpo, secondo Buddha del Tibet;
a lui, Onnisciente detentore immutabile degli insegna-
menti del Veicolo supremo,
nella cui lingua adamantina ha pronunciato queste parole,
rendo il mio accorato omaggio.*

Per introdurre questo libro vorrei dire qualche parola sul maestro conosciuto nella sacra terra dell'India come Ācārya Kamalaśīla, e in Tibet come Padampa Sangye.

Padampa Sangye si recò in Tibet in tre occasioni, e possiamo tranquillamente supporre che nel farlo fosse guidato dal Buddha nella sua forma di saggezza primordiale.

In realtà, possedeva una pietra miracolosa che gli era stata donata dal Buddha, e dall'India la scagliò verso il Tibet, auspicando che, ovunque fosse caduta, avrebbe trovato discepoli da istruire. Partì quindi per il Tibet alla ricerca della pietra.

Quella pietra miracolosa era caduta in un luogo ora conosciuto come Tingri Langkhor, a Latö, nella provincia dello Tsang. Quando Padampa Sangye vi giunse, stava nevicando. Tuttavia, nel punto in cui giaceva la pietra, poté vedere un'area scura, dove tutta la neve circostante si era sciolta. Gli fu detto che, quando la pietra era piombata lì, aveva emesso un suono simile a un 'tin', un tintinnio. Il luogo fu quindi chiamato Tingri; e lì Padampa Sangye costruì il primo monastero del Tibet, in un sito in cui i cervi muschiati si muovevano in cerchio, e che divenne dunque noto come Lakor (o Langkhor), che significa proprio 'circondato dai cervi muschiati'.

Fu durante la sua ultima visita in Tibet che Padampa incontrò il Signore Milarepa. Il luogo in cui si incontrarono e presero parte a una competizione di poteri miracolosi è oggi conosciuto come Nyingje Drönkhang, ovvero 'Ostello della compassione'. Questo e altri eventi sono raccontati nell'autobiografia di Jetsun Milarepa.

Jamyang Khyentse Wangpo, detentore delle Sette trasmissioni, era un'emanazione di Ācārya Kamalaśīla, alias Padampa Sangye; e Jamyang Khyentse Wangpo, a sua volta, scelse di riapparire sotto forma di quel magico Corpo di manifestazio-

ne, potente maestro di apprendimento e realizzazione, guida del nostro maṇḍala, il grande vessillo i cui nomi, che devo necessariamente menzionare qui, rendono splendente il mondo intero: Dilgo Khyentse Rinpoche, Gyurme Thekchok Tenpa Gyaltzen ('Stendardo della vittoria dell'immutabile dottrina del Grande veicolo'), Jigme Rabsel Dawa ('Intrepida luna brillante'). Fu lui stesso a pronunciare questo meraviglioso commentario, il cui testo è stato asseverato, corretto e tradotto dal Padmakara Translation Group. Sono sinceramente felice e grato per questo lavoro, poiché è incredibilmente importante che persone di ogni ceto sociale, buddhiste e non, leggano, studino e mettano in pratica questo testo eccellente.

Tra i discepoli dei maestri sublimi guidati dall'autore di quest'opera, questa raccomandazione è stata scritta dal peggiore di tutti, l'ignorante monaco buddhista Ngawang Chökyi Lodrö, descritto come l'emanazione di Dzarong Trulshik Shadeu. È proprio lui che ha recitato questa preghiera a mani giunte l'8 dicembre 1999, al Tashi Pelbar Ling, in Francia. Possa ogni virtù accrescersi!

TRULSHIK RINPOCHE

mey, Paro, 1979, ristampato da Shechen Publications, Delhi, 2000).

Nota dei traduttori

La celebre composizione poetica di Padampa Sangye, fonte di grande ispirazione, è stata commentata nei dettagli nel 1987 da Dilgo Khyentse Rinpoche al monastero di Shechen, in Nepal, su richiesta di Könchog Tenzin (Matthieu Ricard), per conto di Kunzang Dorje e altri discepoli.

Inizialmente, Khyentse Rinpoche lesse i versi di Padampa Sangye dall'edizione in dialetto Tingri del testo radice, l'unica disponibile in quel momento. Successivamente utilizzò l'edizione *gdams ngag mdzod*, che riteneva più affidabile. Nonostante sia più breve, contiene versi che non figurano nella versione più lunga, cosicché alla fine dell'insegnamento Khyentse Rinpoche avrebbe commentato in totale centouno versi.

Queste due edizioni sono:

1. *rje btsun dam pa sangs rgyas kyis ding ri par zhal chems su stsal pa ding ri brgya rtsa ma*, in cento versi: stampa xilografica in dodici fogli provenienti da Tingri Langkhor, nel Tibet occidentale.

2. *rgya gar gyi grub thob chen po dam pa rgya gar ram dam pa sangs rgyas zhes pa'i gsung mgur zhal gdams ding ri brgyad cu pa*, in ottanta versi, pp. 31-36, vol. 13 del *gdams ngag mdzod*, curata da Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (pubblicata da Lama Ngodrup e Sherap Dri-

Gli insegnamenti orali di Dilgo Khyentse Rinpoche sono stati tradotti in inglese da Matthieu Ricard, mentre i versi scritti da Padampa Sangye sono stati tradotti da John Canti, entrambi membri del Padmakara Translation Group.

Desideriamo esprimere gratitudine a Lori e Fergus Flanagan, Michal Abrams, Matthew Akester e Judith Amtzis per il loro contributo al miglioramento della traduzione del commento, nonché a John Canti per la sua magistrale revisione, e a Vivian Kurz per il suo lavoro in tutte le fasi della pubblicazione.

Introduzione

Nell'accostarsi allo studio di un qualsiasi insegnamento spirituale, dovremmo iniziare esprimendo il desiderio di raggiungere l'illuminazione, non solo per la nostra liberazione personale, ma anche per poter liberare tutti gli esseri viventi dalla sofferenza e dalle sue cause, in particolare dalla confusione e dall'ignoranza. Studiando queste istruzioni e mettendole in pratica, potremo gradualmente realizzare tale grande aspirazione. Riflettendo sull'immenso valore degli insegnamenti, e consapevoli di quanto tale opportunità sia rara, dovremmo riceverli con grande attenzione, e con un atteggiamento umile e altruistico, determinati a sfruttarli al meglio delle nostre capacità.

I *Consigli in cento versi* rappresentano il testamento spirituale di un grande saggio indiano, Paramabuddha, meglio conosciuto con il suo nome tibetano, Padampa Sangye (morto nel 1117). In una delle sue vite passate, era nato come stretto discepolo del Buddha, il quale predisse che in una futura rinascita avrebbe beneficiato un numero incalcolabile di esseri. Fu così che rinacque nella persona di Padampa, il cui nome è la traduzione in tibetano di 'padre sublime'. Grande erudito, Padampa Sangye studiò con centocinquanta maestri e mise in pratica i loro insegnamenti fino a diventare un vero e proprio tesoro di conoscenza spirituale. Yogi compiuto, fu bene-

detto da numerose visioni e compì molti miracoli, che testimoniarono la sua realizzazione spirituale. Infine raggiunse il corpo adamantino, che trascende la morte e la rinascita.

Viaggiò tre volte in Cina e in Tibet, introducendo gli insegnamenti della 'Pacificazione della sofferenza', una delle otto grandi tradizioni spirituali del Tibet ancora oggi praticate.¹

Padampa rimase a lungo nell'alta valle di Tingri, al confine tra Tibet e Nepal. Tra i suoi innumerevoli discepoli, quattro gli erano particolarmente cari. Un giorno, uno di questi discepoli giunse a Tingri dopo una lunga assenza e fu estremamente rattristato nel vedere quanto il maestro fosse invecchiato, e quindi gli chiese: "Sublime Essere, quando lascerai questo mondo senza dubbio passerai da beatitudine in beatitudine, ma che ne sarà di noi, gente di Tingri? In chi potremo riporre la nostra fiducia?".

Per Padampa, morire non avrebbe rappresentato altro che passare da un campo di buddha a un altro. Ma per i discepoli la

¹ Gli insegnamenti sulla 'Pacificazione della sofferenza' (*zhi byed*) furono introdotti in Tibet da Padampa Sangye (*Pa dam pa sangs rgyas*). Si basano sulla Prajñāpāramitā, la 'Perfezione della conoscenza trascendentale'. Associati a questi insegnamenti vi sono le pratiche del *chöd* (*gcod*), introdotte in Tibet dalla grande yogini Machik Labdrön (*ma gcig lab sgron*, 1055-1153). Il termine *gcod* significa 'tagliare'. Questa pratica mira infatti a tagliare la credenza nella realtà dell'io e dei fenomeni, così come tutte le altre forme di attaccamento. Un aspetto della pratica consiste nel visualizzare l'offerta del nostro corpo ai quattro 'ospiti' (*mgron po bzhi*), che sono (1) i Tre gioielli, i buddha e i bodhisattva, che sono degni della nostra fede e del nostro rispetto; (2) i protettori della Dottrina, dotati di qualità eccellenti; (3) tutti gli esseri viventi, che meritano la nostra compassione; e (4) gli spiriti e le forze negative verso cui abbiamo debiti karmici. Ciò riguarda gli Otto carri dei lignaggi della pratica (tib. *sgrub brgyud shing rta brgyad*): Nyingma, Kadam, Sakya, Kagyu, Shangpa Kagyu, ZhiChey e Chöd, Kalachakra o Jordug, e Orgyen Nyenyu.

sua morte avrebbe significato non rivedere mai più il suo volto né ascoltare la sua voce. “Nel giro d’un anno”, disse Padampa, “qui troverete il cadavere di un vecchio eremita indiano”.

Gli occhi dei suoi discepoli si riempirono di lacrime, e fu proprio a loro beneficio che Padampa insegnò questi consigli in cento versi.

Passò un anno, e Padampa cominciò a mostrare segni di malattia. Quando i discepoli presero a preoccuparsi per la sua salute, egli disse loro laconicamente: “La mia mente è malata”. Per illuminare la loro perplessità, aggiunse: “La mia mente si è fusa con il mondo fenomenico”. Dimostrò così che era scomparsa dalla sua mente ogni percezione dualistica. “Non so come descrivere questo tipo di malattia”, aggiunse con sereno senso dell’umorismo. “I mali fisici possono essere curati, ma questo è incurabile”. Poi rivolse intensamente lo sguardo al cielo, e spirò.

PADAMPA SANGYE
DILGO KHYENTSE

CONSIGLI IN CENTO VERSI
Gli insegnamenti del buddhismo
tibetano su ciò che più conta

Tra i testi che la tradizione del buddhismo tibetano ha custodito come guida essenziale sul cammino spirituale, i *Consigli in cento versi* di Padampa Sangye rivolti agli abitanti di Tingri occupano un posto singolare: quello di un insegnamento insieme essenziale e definitivo, consegnato ai discepoli come estrema sintesi di una vita consacrata al compimento del Dharma. Maestro indiano dell’XI secolo, venerato in Tibet come fondatore della tradizione della ‘Pacificazione della sofferenza’ (*zbi byed*), Padampa Sangye affida a queste strofe il nucleo della via: il riconoscimento della sofferenza, il dissolversi dell’attaccamento, il superamento dell’ignoranza, la progressiva maturazione della saggezza.

Nati nel contesto della comunità di Tingri, al confine tra Tibet e Nepal, questi versi hanno attraversato i secoli come guida per chi abbia inteso fare della vita ordinaria il luogo stesso della pratica. In essi la radicalità della visione si unisce a una straordinaria aderenza all’esperienza concreta: il desiderio, la solitudine, il conflitto, le relazioni familiari, la competizione, il tradimento, tutto ciò che alimenta la confusione mentale viene ricondotto alla sua verità più profonda e trasformato in occasione di discernimento.

Il commentario di Dilgo Khyentse Rinpoche, uno dei più grandi maestri del buddhismo tibetano del Novecento, restituisce a questo classico la sua piena forza spirituale e speculativa. Con limpidezza rara, la sua lettura dispiega la densità di ogni strofa, mostrando come l’integrità della tradizione non appartenga al passato, ma continui a parlare con immutata precisione al praticante contemporaneo.

Più che un semplice testo di istruzioni, questo libro si offre come una meditazione sul cammino, sulla mente e sulle forme della sofferenza, destinata a chi desideri approfondire la pratica nel solco più autentico del buddhismo tibetano classico.

* * *

PADAMPA SANGYE, maestro indiano dell’XI secolo, portò gli insegnamenti del buddhismo indiano in Cina e in Tibet, dove introdusse gli insegnamenti della ‘Pacificazione della sofferenza’ (*zbi byed*). Conosciuto soprattutto come maestro di Machig Labdrön, è considerato un guru di lignaggio da tutte le scuole del buddhismo tibetano.

DILGO KHYENTSE (1910-1991), maestro di meditazione, studioso e poeta, fu uno dei principali detentori della tradizione Nyingma. Convinto sostenitore del movimento non settario Rimé, è stato insegnante del Dalai Lama. I suoi scritti in tibetano sono raccolti in venticinque volumi.
