



ISTITUTO LAMRIM
DHARMA AND TIBETAN MEDITATION

**“Pensieri e proposte riguardanti
l’umanità e i valori spirituali”
di
Lama Geshe Gedun Tharchin
(Settembre/Ottobre 2004)**

Dharma

Il termine sanscrito Dharma, in pali Dhamma, si riferisce a tutte le azioni o condotte positive che procurano benessere nella vita e benefici agli individui e al mondo. Dharma si riferisce anche ad ogni sistema di pensiero religioso, etico e filosofico volto al benessere di ciascuno. Tutte le pratiche spirituali, le discipline, le azioni e i rituali virtuosi sono considerati Dharma. Il termine Dharma è tradotto in Tibetano come Choè e significa semplicemente azione buona.

Credo che il maestro Sakyamuni abbia rivelato il Dharma e abbia insegnato il Dharma, il giusto modo di pensare, il sentiero spirituale, la realizzazione interiore o la qualità di base umana che già era presente nel pensiero esistente nella storia umana del passato. Quindi per i suoi seguaci e nella filosofia buddista, il termine Dharma viene utilizzato come l'equivalente degli insegnamenti di Buddha, e per insegnamenti non s'intende solamente i discorsi, ma anche i contenuti dei discorsi, le qualità spirituali e le realizzazioni.

L' Abhidharmakosa di Vasubhandu dice:

La natura degli insegnamenti del maestro possiede due aspetti: l'aspetto orale e l'aspetto della realizzazione. L'unico modo per essere un praticante è preservarla oralmente o spiritualmente

Quindi, nel Buddhismo, il Dharma è considerato il secondo gioiello o rifugio per i seguaci, oltre agli altri due rifugi, il Buddha e il Sangha. Infatti Buddha significa semplicemente essere Illuminato o letteralmente essere risvegliato, che si è completamente svegliato dal sonno dell'ignoranza. Dharma sono quindi gli insegnamenti, che sono le istruzioni verbali e le qualità spirituali insegnate dagli esseri Illuminati. Il Sangha è costituito dai praticanti che si perfezionano nell'apprendere e nel praticare il Dharma.

Generalmente un essere illuminato predica il Dharma, cioè una conoscenza della realtà e il modo in cui realizzare questa verità per condurre una vita ricca di significato nel contesto del mondo circostante.

M'interessa fornire un'educazione spirituale di tipo moderno che tuttavia possenga i suoi

valori classici. Il Dharma, inteso come spiritualità universale, produce uno stato di armonia con tutte le cose presenti nel mondo materiale. Ad un livello ultimo, la mia ricerca concerne un sentiero spirituale universale di Dharma, che si adatti a tutti gli uomini per il benessere di tutti gli esseri senzienti. Vorrei che si basasse sulla saggezza e sul metodo tradizionale delle scritture del Lam Rim, pur restando in armonia con i vantaggi e i comfort moderni, includendo le tecnologie sofisticate, e che si integrasse con le altre culture, le altre tradizioni spirituali e sistemi d'educazione esistenti. Desidererei essere in grado di avere un'apertura spirituale che superi tutte le barriere tra le religioni e i gruppi spirituali e dove tutti coloro che ricercano un arricchimento spirituale possano trovare una comune base di rilassamento per tutta l'umanità.

Nel linguaggio occidentale ancora non si è coniato un termine equivalente al sanscrito Dharma. Gli insegnanti buddisti inglesi, gli studiosi e i traduttori hanno utilizzato la parola Legge, Verità, Religione, ecc...per intendere o sostituire il termine Dharma. Tuttavia non si è ancora creato un contesto sociale tale da consentire a nessuno di loro di dare un senso completo al termine Dharma o Choè. Quindi la maggior parte delle persone preferisce usare il termine originale Dharma anche in inglese, come ad esempio il termine "yak" è ugualmente valido in inglese nonostante sia originalmente un termine tibetano.

Il Grande maestro indiano Vasubhandu elencò undici significati principali derivanti dal verbo "dhr". Può indicare un preciso fenomeno che possiede una caratteristica peculiare, o la stessa caratteristica. Può significare anche "costume", "dovere", "legge" o "religione", che regola il comportamento. Ma l'essenza della scoperta di Buddha era la sostanziale realtà della libertà, che può essere realizzata dalla mente umana come la sua condizione più profonda. L'individuo che ha raggiunto la realizzazione è al di fuori della sofferenza, al di fuori di ogni sistema che lo tenga legato a sé. Ciò diede una nuova serie di significati al Dharma: l' "Insegnamento", il "Sentiero" di pratica dell'insegnamento, la "Libertà" propria di questa realtà, o "Verità", lo stesso Nirvana.

La Via di Mezzo

Credo che la definizione del Dharma in una sola parola possa essere "Via di mezzo", in tibetano Uma e in sanscrito madhyamaka. Stare nel mezzo o nel centro significa saper equilibrare ogni cosa e avere una piena comprensione che il Dharma, la compassione, la saggezza, la rinuncia e anche la realtà ultima, cioè la vacuità o mahamudra (il grande sigillo, l'unione delle due verità o unione del chiaro e del vacuo) non sono nient'altro che Uma.

In breve, uma è l'essenza di tutti i fenomeni ed è il cosiddetto Dharma che deve essere realizzato e in cui si può trovare rilassamento. La descrizione più esplicita di Uma è mostrata nel Mulamadhyamaka-karika di Nagar-juna. Il termine madhyamaka si riferisce tecnicamente alle due Bodhicitta nel testo di Nagarjuna chiamate commenti alla Bodhicitta del livello convenzionale ed ultimo, che sono la grande compassione e la realizzazione della realtà ultima. Sono anche conosciute come saggezza e compassione, rispettivamente riassunte nei versi finali ed iniziali del Mulamadhyamaka-karika:

*Mi prostro dinnanzi a Gautama
Che tramite la compassione
Ha insegnato la vera dottrina
Che conduce all'abbandono di tutte le visioni errate*

*Mi prostro dinnanzi al Buddha perfetto
Il migliore dei maestri, che ha insegnato che
Tutto ciò che sorge dipendentemente è
Senza fine, senza nascita, annientato, non permanente
Non viene, non va, senza distinzione, senza identità,
E libero da costruzioni concettuali.*

Uma o madhyamaka è, in una parola, la descrizione del Dharma così come è rivelato dal grande Nagarjuna nelle sue opere, come ad esempio i sei trattati che provano in maniera logica la Via di Mezzo, specialmente “Versi sulla saggezza fondamentale”, in cui si dice:

*Qualsiasi cosa esiste interdipendentemente,
Questa è vacuità.
Questa, essendo una designazione dipendente,
è essa stessa la via di mezzo*

*Quando la vacuità è possibile
Ogni cosa è possibile;
Dove la vacuità è impossibile
Nulla è possibile.*

Questa filosofia è riconducibile a tali versi di un sutra del maestro Sakyamuni:

*Bikku,
Colui che vede l'origine interdipendente
Vede la vacuità del Dharma,
Quindi vede il Dharmakaya dell'Illuminato.*

Il sistema filosofico è stato conosciuto poi come Prasangika madhyamaka dal suo più fervido seguace Chandrakirti nel suo commento al Mulamadhyamaka-karika, Introduzione alla Via di Mezzo o Madhyamakavatara. Un breve commento poetico al Mulamadhyamaka-karika di Nagarjuna è stato scritto da Lama Tsongkhapa e porta il titolo “Omaggio a Buddha Sakyamuni per il suo insegnamento sulla relatività”. Se ne riportano dei versi:

*Omaggio a colui la cui visione e parola
Lo resero un insuperabile saggio e maestro,
Il vittorioso, che vide la relatività
E la insegnò a tutti noi!*

*L'ignoranza è la vera radice
Di tutti problemi nel mondo;
Colui che vide ciò e se ne liberò
Proclamò la relatività universale.*

e

*Tutto ciò è oggettivamente vacuo
E questi effetti derivano da questa causa;
Queste due verità non si escludono a vicenda
Ma anzi sono complementari.*

e

*Tra I maestri, il maestro della relatività,
Tra le saggezza, la saggezza della relatività;
Questi sono come Vincitori Imperiali nel mondo
Che ti rendono Campione Mondiale di Saggezza, al di sopra di tutti.*

*Qualsiasi cosa tu abbia insegnato
È permeata di relatività
E dal momento che quest'ultima conduce al Nirvana
Nessuna delle tue azioni non procura pace.*

Atisha, autore de “La lampada del sentiero che conduce all'Illuminazione”, Shantideva, autore di “Bodhisattvacaryavatara” e molti praticanti in Tibet, come Marpa, Milarepa, Tsongkhapa e l'attuale quattordicesimo Dalai Lama del Tibet hanno stabilito le loro tesi rifacendosi alla Via di Mezzo di Nagar-juna così come viene descritta in “Buddhapalita” di Buddha-viveka, “Quattrocento versi sulla Via di Mezzo” di Aryadeva, “Madhyamakavatara” di Chandra-kirti.

Anche due grandi maestri di logica indiani, Dignaga e Dharma-kirti, autore dei sette trattati Pramana, e in oltre i cinque dharma di Maitreya, le cinque bumi di Asanga, Abhidharma-samucchaya di Asanga e Abidharma-kosa di Vasubhandu e centinaia di commenti e opere di studiosi tibetani, si sono basati su tali testi.

I trattati Lam Rim e i trattati Lo Jong dei maestri Kadampa del Tibet hanno costituito un grande supporto per la Via di Mezzo del Buddha, in quanto le hanno consentito di esser tramandata fino ai giorni d'oggi e l'hanno preservata come un tesoro vivente di spiritualità. Vi è anche un sistema di dialettica tibetano chiamato Due Dra, che si è sviluppato basandosi sui sistemi di logica indiani degli studiosi Sakyapa, e che distingue leggermente il sistema di studiare la filosofia buddista proprio delle Università Monastiche tibetane da quello della grande Università di Nalanda in India.

Vi è un sistema interno al Buddhismo Tibetano, il Vajrayana, che si basa sul sentiero spirituale promosso dagli 80 Mahasiddha indiani, conosciuti nel mondo tibetano. Questo sistema è conosciuto come un mezzo segreto del Dharma, e funziona solo per le persone che possono paragonare le loro capacità a quelle degli 80 Mahasiddha. Il sistema Vajrayana è anche un modo d'approccio verso Uma o madhyamaka (l'unione delle due verità della Chiara Luce e del corpo Illusorio o corpo d'Arcobaleno o corpo vacuo) attraverso dei punti vitali del sistema sottile dell'esistenza umana.

Secondo quanto dice un leggenda buddhista, Buddha apprese la Via di Mezzo da un fenomeno semplice, una chitarra indiana: né un tocco troppo debole né uno troppo forte

produce perfettamente, in modo corretto, il suono desiderato. Quindi, per appagare il desiderio umano bisogna saper seguire la Via di Mezzo, la saggezza che riesce ad equilibrare tutto!

Dunque la Via di Mezzo non consiste in una filosofia, in una concentrazione, in un atteggiamento fissato e predeterminato, ma si basa sulla realtà della natura relativa della verità, sulla perfezione di una conoscenza intelligente, che riesce a fornire un'adeguata risposta a ciascun individuo tenendo conto dei ritmi di continuo cambiamento cui sono sottoposti gli eventi e le cose. Quindi, la Via di Mezzo non è qualcosa per studiosi o per persone particolarmente realizzate, ma piuttosto è un mezzo che permette a tutti gli esseri viventi di gestire la loro vita riuscendo a dare equilibrio a tutti i momenti e ad eventi, condizioni e situazioni che capitano loro senza far venir meno l'essenza del Dharma, che è un'esperienza gioiosa nel flusso mentale.

Anche un santo dei tempi moderni come Mahatma Gandhi ha applicato fondamentalmente il principio della Via di Mezzo, il punto di vista proprio del Madhyamaka ovvero il modo di avvicinarsi alla saggezza proprio di Uma, utilizzandolo come un modo per sistemare ed equilibrare tutte le situazioni che ha incontrato. Per fare un esempio, quando gli inglesi costruirono la ferrovia in India, molti indiani erano a favore di ciò e molti altri indiani erano contro. Ma Gandhi disse: "L'India è ok con o senza treni": il suo approccio realistico alla Via di Mezzo riusciva a superare facilmente le posizioni estreme per raggiungere uno stato di non-violenza o ahimsa. Riuscì a mantenere la Via di Mezzo anche nelle questioni fra teisti ed atei, religioni monoteiste e politeiste, sostenendo che "Dio è la Verità e la Verità è Dio" e "Non c'è nessun Dio se non la Verità" e riuscendo così a portare equanimità ed equilibrio tra queste posizioni che escludono l'una l'altra.

Colpisce anche molto il suo modo, proprio della Via di Mezzo, di avvicinarsi alla fede Induista e Buddista in India, dal momento che lui afferma: "Ma l'insegnamento di Buddha, come il suo cuore, si espandeva dappertutto e abbracciava ogni cosa, e per questo è sopravvissuto al suo corpo e si è diffuso sulla faccia della terra. Il Buddha non ha mai rifiutato l'Induismo, ma ne ha ampliato la base, ha dato vita a degli insegnamenti che erano seppelliti nei Veda e che erano ricoperti di erbacce. Il suo grande spirito induista ha spianato la sua strada tra le foreste di parole, parole senza senso che avevano ricoperto la verità d'oro presente nei Veda. Le leggi di Dio sono eterne ed inalterabili e non possono essere separate da Dio stesso.

È una condizione indispensabile della sua perfezione. Da qui il grande equivoco che Buddha non credeva in Dio e credeva semplicemente nella legge morale."

Credo che la via di Gandhi sia un modello della grandezza del genere umano e dell'animo umano. La sua vita fu semplice, modesta e umile tuttavia in grado di affrontare tutte le situazioni. Inoltre egli era intelligente, istruito culturalmente e possedeva forza pacifica, tolleranza e amore, che lui chiamava *ahimsa bhavana*, letteralmente azione di non-violenza e la sua pratica era *Satyagrah*, cioè basata sulla Verità...parole estremamente sagge!

Anche il leader del Tibet, il quattordicesimo Dalai Lama ha applicato la Via di Mezzo o Uma, madhyamaka, persino nelle questioni politiche del Tibet, per mantenere un dialogo

e una comunicazione genuina con le autorità cinesi. Lui confida totalmente ed ha fiducia in questa Via di Mezzo e nella compassione, che considera dei mezzi per riuscire a gestire tutte le situazioni che riguardano il Tibet e i tibetani. Grazie a questo atteggiamento non-violento della Via di Mezzo è riuscito a vincere il premio Nobel per la pace nel 1989 ed ha ottenuto molti sostenitori internazionali.

Quindi, secondo me, la Via di Mezzo è uno stato di completa libertà da posizioni estreme e di assoluta pace, e costituisce il più semplice, il più umile e allo stesso tempo il più grande e il più potente principio naturale che permette di superare tutti i problemi stando sull'infallibile livello zero della vacuità, *Sunyata*. Infatti nella terminologia originale, *Sunya* significa zero e insieme a *ta* dà un'idea completa dello stato zero, che è il punto più alto da cui nessuno può cader giù, in quanto è il più stabile e il più confortevole.

La Via di Mezzo e Ahimsa

Il Buddismo classico sorse dalle esperienze traumatiche del Buddha, cioè dalla sua scoperta delle malattie, della vecchiaia e della morte, tre inevitabili forme di miseria e *himsa*. Il Buddha, con la sua vita e i suoi insegnamenti illuminati, voleva sconfiggere ed annientare queste miserie della vita umana. Le differenti categorie e principi della metafisica ed etica buddista dichiarano l'importanza di questo sistema di pensiero presente in Ahimsa.

Le basi del pensiero buddista sono enunciate nelle quattro nobili verità (*aryasatya*). Esse sono: (I) la vita è piena di miseria (*sarvam dukham*) perché è soggetta a cambiamento, decadimento e morte, (II) la causa della miseria è il desiderio (*samudaya*), che ha le sue radici nell'ignoranza, (III) la distruzione della causa (*nirodhaa*), cioè il desiderio, è la strada che conduce alla liberazione, e (IV) il mezzo per distruggere il desiderio è il nobile Ottuplice Sentiero (*marga*) che deve essere percorso da coloro che ricercano la vittoria sui desideri e consiste in : Retta comprensione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

Per colui che aspira al sentiero della perfezione sono prescritti cinque precetti: astenersi dall'uccidere, astenersi dal rubare, astenersi dai piaceri dei sensi, astenersi dal mentire e astenersi dall'ubriachezza.

Lo stato di Buddha e il nirvana finale si ottengono tramite la pratica di virtù positive come i quattro eminenti stati di coscienza (*brama-vihara*) e i sei livelli di perfezione (*paramita*). I quattro eminenti stati di coscienza sono: amicizia benevola (*mastri*), compassione amorosa (*karuna*), gioia simpatetica (*mudita*) ed equanimità universale (*upeksa*). I sei livelli di perfezioni spirituali sono: generosità (*dana*), retta condotta (*sila*), pazienza (*ksanti*), sforzo gioioso (*virya*), concentrazione (*dhyana*) e saggezza suprema (*prajna*). Come si vede questi principi e concetti sublimano e convalidano la pratica della non-violenza.

L'essenza degli insegnamenti buddisti è che ci sono miserie e ingiustizie (*himsa*) nel mondo: queste possono essere superate dall'amore e dall'assenza di ingiustizie (*ahimsa*). Le leggi di ahimsa devono essere osservate da tutti. Al laico è fortemente raccomandato di scegliere un'occupazione che causi la minima ingiustizia agli altri esseri viventi. I monaci dovrebbero osservare la non-violenza nella maniera più rigida.

Nel Buddismo ahimsa non significa solo non uccidere o non commettere ingiustizia, ma è l'amore universale verso tutti gli esseri viventi. Per i buddisti *ahimsa*, *karuna* e *matri* sono la stessa cosa. Il Dharmapada dice : “ha abusato di me, mi ha picchiato, mi ha sconfitto, mi ha derubato” – in questi eventi non albergare tali pensieri e l'odio cesserà.

Il Buddismo è un sistema etico e religioso pratico, i cui principi sono basati sulla filosofia della Via di Mezzo. Normalmente non impone mai delle pratiche impossibili ai suoi seguaci e crede che torturare se stessi sia anche contro ahimsa. L'ascetismo dovrebbe essere praticato moderatamente. Consente anche ai suoi seguaci di mangiare carne se l'animale non è stato ucciso da loro o per loro. La non-violenza dovrebbe essere praticata nel corpo, nella parola e nella mente e la non-violenza della mente è considerata la più alta forma di amore mostrata agli altri.

La vita e gli insegnamenti di Buddha furono grandi fonti d'ispirazione per il maestro di *ahimsa*, Mahatma Gandhi. In un discorso ai buddisti a Colombo disse:

Forse voi non sapete che uno dei miei figli, il maggiore, mi ha accusato di essere un seguace di Buddha, e alcuni dei miei compatrioti non hanno esitato ad accusarmi di diffondere l'insegnamento buddista travestito da Induismo. Io comprendo le accuse di mio figlio e le accuse dei miei amici induisti. E a volte mi sento addirittura orgoglioso di esser accusato di essere un seguace di Buddha, e non ho alcuna esitazione nel dichiarare davanti alla presenza di questo pubblico che devo molta dell'ispirazione alla vita dell'Illuminato.

Equanimità

Madhyamaka potrebbe essere definita in un linguaggio semplice come Equanimità.

All'interno della filosofia tibetana, il termine Equanimità possiede quattro modi con cui ci si può riferire alla sua essenza: 1. du jed tang nyom, 2. tsor wa tang nyom, 3. tse med tang nyom and 4. nyam nyid tang nyom. Il primo è uno stato mentale o modo di guardare le cose e gli eventi privo di attaccamento o avversione; tale atteggiamento mentale comporta uno stato di naturale mente positiva e non consente di essere ostacolato da emozioni afflittive. Quindi, questa equanimità consiste nel mantenersi in uno stato d'equilibrio tra l'attaccamento e l'avversione.

Il secondo è uno stato della mente in cui si prova la sensazione di essere in una condizione né di gioia né di dolore, ma di completa calma. Il terzo è lo stato mentale della compassione che considera allo stesso modo tutti gli esseri senzienti e se stesso. Il quarto porge lo stesso rispetto a tutti gli esseri senzienti e gli esseri illuminati. Le prime tre forme di equanimità sono state spesso menzionate nelle scritture sull'Abhidharma. Ma la quarta è una categoria aggiuntiva, una mia scelta di categoria di equanimità presa dal Boddhissattvacaryavata di Shantideva. Personalmente sento che questo sia il livello più alto di equanimità, caratterizzato dal rispetto, dalla semplicità e dall'umiltà, in cui si può essere completamente liberi da tutti i problemi e da tutte le confusioni, stando in uno stato di piena luminosità e chiarezza.

I seguenti versi del Boddhicaryavata – il modo di presentare il Dharma o la Via di mezzo nella maniera più semplice, onorando in modo uguale gli esseri senzienti e i Buddha – rappresentano una meravigliosa fonte d'ispirazione per l'altruismo:

- Il maestro Sakyamuni ha dichiarato che il campo degli esseri senzienti è il campo dei Buddha, perché molti hanno raggiunto la più alta perfezione onorandoli.
- Dal momento che l'ottenimento degli esseri Illuminati/ le qualità di Buddha provengono in ugual misura dagli esseri senzienti e dai Buddha, che senso ha non rispettare gli esseri senzienti come si rispettano i Buddha?
- La loro grandezza non dipende dall'intenzione ma dall'effetto stesso. In tal caso gli esseri comuni sono pari ai Buddha.
- Una disposizione amichevole, che è onorabile, costituisce la grandezza degli esseri senzienti. Il merito dovuto alla fede nei Buddha costituisce la grandezza dei Buddha.
- Perciò, gli esseri senzienti sono uguali ai Buddha in un aspetto dell'acquisizione delle qualità dei Buddha; ma nessuno di essi è del tutto pari ai Buddha, che sono oceani di buone qualità dagli aspetti illimitati.

Desidererei che questo mondo fosse trasformato in una struttura sociale aperta dove ciascuno possa imparare, praticare e lavorare insieme agli altri per il benessere di tutti gli esseri senzienti, considerandoli tutti ugualmente importanti e basandosi sui comfort moderni, in accordo con la società contemporanea.

La pratica del Dharma

La pratica del Dharma non è semplicemente una comprensione puramente intellettuale del Dharma, né consiste semplicemente in rituali di devozione né in performance tradizionali. Nel Buddismo la pratica del Dharma viene classificata in molti diversi modi di avvicinarsi alla spiritualità e alla meditazione. Prima di tutto le quattro nobili verità: la comprensione della sofferenza, l'abbandono delle cause della sofferenza, l'ottenimento della cessazione della sofferenza e la realizzazione del sentiero. Le sofferenze sono di tre tipi: sofferenza dovuta al dolore, sofferenza dovuta al cambiamento, sofferenza dovuta alla condizione.

Le cause della sofferenza possono appartenere a due categorie, cioè il Karma e Klesha o oscurazioni mentali, che dettagliatamente si suddividono nei dodici anelli dell'origine interdipendente. La cessazione della sofferenza può avvenire ancora dentro il samsara o al di là del samsara. Il sentiero è diviso in Ottuplice Sentiero e Tre Addestramenti Superiori. Tutti questi devono essere intrapresi come è insegnato. Il sentiero si suddivide anche nel sentiero dell'Ascoltatore, del Solitario e del Bodhisattva.

La seconda classificazione della pratica è conosciuta come le Tre Pratiche Principali: la Rinuncia, la Bodhicitta e la Saggezza. Vi sono anche la generazione della Bodhicitta e l'Intraprendere la Bodhicitta e le pratiche del Bodhisattva. Quest'ultime possiedono sei perfezioni o dieci perfezioni, che appartengono al sentiero Bodhisattva yana, anche conosciuto come i Cinque Sentieri del Bodhisattva: Accumulazione, Preparazione, Visione, Meditazione e Cessazione dell'Apprendimento.

Le pratiche si suddividono ulteriormente in due: l'Accumulazione dei Meriti e l'Accumulazione della Saggezza. Questi due aspetti della pratica sono come due ali, perderne una non permette al praticante di volare verso la liberazione dal samsara o di

superare le tre sofferenze e le due cause della sofferenza. Vi sono poi due principali categorie di pratiche nel modo buddista tibetano, conosciute come sutra yana e mantra yana o pratiche comuni e esoteriche.

Le istruzioni Lam Rim, per quanto riguarda il modo di avvicinarsi a queste pratiche, definiscono tre tipologie di esseri: basilari, intermedi e superiori. Gli esseri basilari sono coloro che cercano principalmente delle rinascite in forme più elevate, gli esseri intermedi sono coloro che ricercano principalmente la liberazione dal samsara e gli esseri superiori sono quelli che cercano la piena illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti. Le pratiche sono rispettivamente: le Dieci Azione Virtuose, le Quattro Nobili Verità e la Bodhicitta e le Sei Perfezioni. Questo modo di suddividere in categorie mira a guidare gli esseri attraverso un processo graduale di intraprendimento dei sentieri che conducono alla piena illuminazione tenendo conto delle loro capacità, disposizioni e facoltà mentali.

Comunque tutte queste classificazioni delle pratiche non sono nient'altro che una maniera pacifica di prendere la vita, dovrebbero essere considerate una modo sistematico di vivere, morire e reincarnarsi e anche di servire gli altri. Intendo dire che la pratica del Dharma consiste in un Cuore Buono, nella Spiritualità e nella Meditazione, considerati parti integranti del samsara.

La pratica del Dharma è un mezzo per liberarsi dal samsara, ma è anche un modo di godere della vita e darle significato nel samsara.

Lam Rim

Il Lam Rim – stadi del sentiero che conduce all'Illuminazione – si riferisce a un gruppo di insegnamenti che si sono sviluppati in Tibet nel primo millennio e che si basano sul testo conciso, seminale “La lampade per il sentiero che conduce all'Illuminazione” scritto dal grande maestro indiano Atisha (982-1054). Atisha fu uno dei primi maestri di meditazioni a metter piedi fuori dall'India. La sua stessa istruzione era stata acquisita nel corso di molti anni durante i quali aveva viaggiato molto per sedersi ai piedi dei maestri più rinomati del suo tempo, e in quel tempo la cultura buddista era ancora florida in quell'intera parte del mondo. Fece un viaggio persino in Indonesia, dove allora vi era il fulcro della pratica buddista. La sua fama come pandit si diffuse ovunque, anche in Tibet.

Arrivato in Tibet, Atisha, con la sua impeccabile condotta, riuscì a conquistarsi una schiera di devoti, composta da studenti tibetani che ricercavano ardentemente il Dharma puro, e tra essi vi era anche il nuovo re. Lo implorarono di scrivere un testo che compendiasse l'intero sentiero per loro. A quell'epoca, i traduttori tibetani di testi buddisti erano pochi e difficili da trovare. Loro sentivano che la loro prima istruzione molto scarsa a causa di ciò. Perciò Atisha la espose passo per passo in un'opera chiamata “La lampada per il sentiero che conduce all'Illuminazione”.

Quando una copia di questa arrivò fino in India, i più anziani furono sbalorditi per la sua chiarezza e per la sua profondità. Sottolinearono che se Atisha non fosse stato costretto ad esporre l'essenza dei tanti volumi delle Scritture indiane per il beneficio di quei stupidi tibetani, questo gioiello d'insegnamento non sarebbe mai stato prodotto. Si dice che loro stessi ne fecero largo uso in seguito.

Il Lam Rim è il sentiero che conduce all'Illuminazione diviso per stadi e comprende l'intero insegnamento di Buddha, vale a dire il Prajna paramita yana e il segreto Mantra yana o il Sutra yana e Tantra yana, oppure il Sravaka Buddha yana, Pratika yana e Bodhisattva yana, oppure l'Hina yana e il Maha yana, facendo riferimento alle tre ruote del Dharma e seguendo un ordine logico che consente di delineare un percorso passo per passo che può essere compreso e praticato da chiunque voglia seguire il sentiero di Buddha, senza tener conto del suo livello di sviluppo.

Atisha non si basò solamente su ciò che aveva insegnato lo stesso Buddha, ma portò con sé in Tibet anche le tradizioni orali che erano ancora vive su questi insegnamenti, l'ininterrotto lignaggio di metodo e saggezza, ed inoltre l'insegnamento di Asanga, Nagarjuna, e di molti altri grandi studiosi indiani fino agli stessi insegnanti dello stesso Atisha. Così, oltre ad aver composto il primo testo Lam Rim, Atisha ha anche trasmesso queste importanti tradizioni orali, che esistono ancora oggi e che sono fatte pervenire alla società moderna grazie ad un grande maestro tibetano, il quattordicesimo Dalai Lama del Tibet.

Il Lam Rim è una pratica completa, contiene tutte quelle parti che vengono solitamente segregate in pratiche più specializzate all'interno di altri sistemi di meditazione. Il Lam Rim è contemporaneamente una pratica di devozione, di analisi e di concentrazione. S'inizia con preghiere di rifugio e offerte, si procede con l'analisi di vari argomenti, si sviluppa una visione su ciascuno di questi, e poi si dimora concentrandosi su un punto per quanto tempo si riesce. Quando si perde la concentrazione, esistono tecniche per riportarla. E quando si perde la motivazione, esistono tecniche per riacquisirla. Non importa per niente quanto spesso o quanto malamente uno può incescipare. Il Lam Rim continuerà a tenerti concentrato verso la giusta direzione finché continuerai a rialzarti. L'unico modo per fallire nel Lam Rim è abbandonarlo. E anche allora, uno continuerà a conservare il beneficio derivante da qualsiasi positiva energia karmica accumulata durante gli sforzi fino a quel punto.

Molti Lama tibetani scrivono commenti Lam Rim; tutte le quattro scuole di Buddismo tibetano posseggono insegnamenti Lam Rim; secondo la tradizione Kargyu vi è un testo chiamato "Il gioiello ornamentale della Liberazione"-Dakpoì Lam Rim Thar Gyen, che è considerato un testo Lam Rim ed è chiamato "Lam Dre" nella tradizione Sakyapa. Dall'ordine Nyingpa proviene il testo chiamato "Il discorso del mio perfetto maestro" di Patrul Rinpoche (1808-1887), anche questo un testo Lam Rim.

Ka Dam Pa

I discepoli di Atisha, soprattutto Gyalwa Drom Tonpa (1005-1064), formarono una scuola chiamata Kadampa, basata principalmente sul gruppo di sette tradizioni Kadam: tre sul Dharma e quattro sulle Divinità, e sui tre lignaggi di Ka dam pas, che sono: scolastici, istruzioni orali e Lam Rim a seconda delle capacità dei praticanti. Il dPe Choe Rin Chen Pungpa di Geshe Potowa(1027/1031-1105), il Beù bum sNgonpo di geshe Dolwapa(1059-1131), il Lam Rim conosciuto come Beù bum dmar po di Geshe Sherawa(1070-1141) sono considerati le prime opere famose della tradizione Lam Rim. Tutte le tradizioni vennero

assorbite dagli ordini Geluk o Ganden del Buddhismo tibetano e vennero poi conosciute come Gaden Kadampa, fondata da Jey Tzonkhapa (1357-1418).

Per la tradizione Kadam, gli insegnamenti Lo Jong costituiscono il cuore delle pratiche. Lo Jong, in tibetano, si riferisce all'esercizio delle due bodhicitta, cioè la bodhicitta convenzionale (generalmente conosciuta come bodhicitta) e la bodhicitta ultima (cioè la saggezza che realizza la realtà ultima), in accordo con le tecniche fornite da trattati come Boddhisattvacaryavatara di Santideva, Ratnavali di Nagar-juna e i 400 versi sul Madhyamaka di Aryadeva etc. Successivamente i geshe kadampa tibetani hanno rivelato la quintessenza degli insegnamenti Lo Jong con I sette punti dell'addestramento mentale di Kadampa Geshe Chekhawa e gli otto versi della trasformazione mentale di Kadampa Geshe Langri Tanga e le 37 pratiche del Boddhisattva di Thokme Sangpo.

Il commento Lo Jong più utilizzato nella tradizione Geluk è L'addestramento mentale come Raggi di Sole di Horton Namkha pal, che era il discepolo diretto di Jey Tsongkhapa e fu il fondatore del collegio Jangtze del monastero Gaden del Tibet. Un bel commento a Raggi di Sole, intitolato "Svegliare la mente, illuminare il Cuore" del quattordicesimo Dalai Lama è stato pubblicato in inglese.

Sono stato molto fortunato a ricevere gli insegnamenti su Raggi di Sole (durante l'inizio del mio percorso monastico) da Yongzin Ling Rinpoche, il maggior tutor di Sua Santità il Dalai Lama e nel 1991 anche dallo stesso Dalai Lama presso il monastero Gaden in Sud India.

Lam Rim Chen Mo

Basandosi sulla "Lampada per il sentiero che conduce all'Illuminazione" di Atisha, Jey Tsongkhapa ha composto il grande trattato sul Lam Rim, il Lam Rim Chen-mo che contiene l'essenza di tutte le Scritture del Buddha, e il sentiero indicato da Nagarjuna e da Asanga.

Il grande trattato Lam Rim Chen Mo di Jey Tzonkhapa è stato riconosciuto come una presentazione concisa dei grandi libri di Nagarjuna che contengono gli aspetti sia dei sentieri profondi sia di quelli vasti e che sono principalmente "Ratnawali", "Omaggio alla vacuità", "Riassunto del Sutra" e "Madyamikamulakarika", ecc...

Il Lam Rim Chen Mo si basa anche su 400 versi sul madhyamika di Aryadeva, sul Madhyamakavatara (Introduzione alla Via di Mezzo) di Chandrakirti, sul Cuore della Via di Mezzo di Bhavaviveka, sull'Ornamento della Via di Mezzo di Shantigosa, e sui Tre Stadi del Sentiero di Kamalshila. La maggior opera di Jey Tzonkhapa, il grande trattato sul sentiero che conduce all'Illuminazione (Lam Rim Chen Mo) è stato scritto quando aveva quarantasei anni nel 1402.

Il Lam Rim Chen Mo si basa sulla struttura della "Lampada per il Sentiero che conduce alla Liberazione" in quanto i suoi capitoli sono divisi tenendo conto dei tre tipi di praticanti. Particolare enfasi è posta nell'espone in dettaglio i punti critici del Lam Rim e la Generazione di Bodhicitta ricalca l'opera di Asanga, Gli Stadi della Meditazione di

Kamalasila e il Bodhicaryavatara di Shanti-deva. Il capitolo sulle pratiche generali del Bodhisattva si basano Sull'Ornamento del Sutra di Maitreya.

Una chiarificazione speciale sulle ultime due delle sei paramita, samatha e Shi Nè ricalca il livello dell'Ascoltatore di Asanga, Gondrel e Stadi della meditazione. La parte su Vipassana, Lhak Thong si basa sulla visione di Chandra-kirti, in quanto le fonti principali sono Introduzione alla Via di Mezzo di Chandra-kirti, Chiare Parole di Chandrakirti, un commento ai versi sulla Saggezza Fondamentale di Nagar-juna, il commento ai 400 versi di Aryadeva di Chandra-kirti e il commento di Chandra-kirti sui sessanta ragionamenti di Nagar-juna.

Bisogna anche notare che ogni tanto, nel suo trattato, Jey Tsongkhapa, ha alluso alla questione di come i "comuni" Sutra-yana o paramita-yana a cui il Lam Rim Chen Mo è essenzialmente devoto, siano legati agli "esoterici" Mantra-yana o Vajra-yana. Nel Lam Rim Chen Mo vi è un breve riferimento al Vajra-yana e delle ulteriori descrizioni del Mantra-yana sono rintracciabili nel suo Ngag Rim Chen Mo, il grande trattato sugli stadi del sentiero Mantra, in cui afferma: "Considerando solo i termini, ho descritto solo una piccola parte di ciò che interessa l'entrata nel sentiero mantra. Quindi comprendi ciò dettagliatamente usando le opere sugli stadi del sentiero mantra."

In breve, l'autore, Jey Tsongkhapa, nel colophon del Lam Rim Chen Mo afferma: "Jetsun Dampa, eccellente e venerabile persona chiamata Namkha Gyaltesen (1326-1401) ho ricevuto il lignaggio che deriva da Gonpawa (1016) e Neusurwa (1062-1138) e gli stadi del sentiero, il lignaggio Lam Rima disceso da Chengawa.

Dall'eccellente e venerabile persona il cui nome termina in Sangpo, ho ricevuto gli stadi del Sentiero, il lignaggio Lam Rim disceso da Potowa (1027-1105) a Sharawa (1070-1141), e il lignaggio disceso da Potowa a Dolwa.

Per quanto riguarda La Lampada per il sentiero che conduce all'Illuminazione, il Lam-Dron, testo fondamentale per queste istruzioni il cui significato io ho studiato, non ho citato nient'altro fatta eccezione per le definizioni generali dei tre tipi di persone, pensando che tutte le altre parole fossero semplici. Invece, basandomi sulla disposizione degli stadi del sentiero, il Lam Rim del grande traduttore Ngok (1059-1109) e di suo figlio Drolungpa (autore del Ten Rim Chen Mo), ho scritto sui punti principali traendoli da molti testi Lam Rim sugli stadi del sentiero. È completo in tutti gli aspetti del sentiero, Lam, facile da praticare e sistema il sentiero senza confonderne l'ordine"

La caratteristica peculiare del Lam Rim Chen Mo è illustrata prima della sua traduzione inglese: " è importante ricordare che il Lam Rim Chen Mo non è un'opera di gradualismo, un semplice insieme di pratiche preliminari volte preparare il lettore per qualche insegnamento esoterico superiore da attendersi dopo i suoi insegnamenti sul sentiero. È un insegnamento aperto e ordinario, e il suo sentiero è persino detto dal suo autore come il sentiero "comune" (thun mong), il sentiero comune sia agli insegnamenti ordinari sia a quelli esoterici. È il più completo, il più alto insegnamento, la quintessenza concentrata dell'intero sentiero buddista da tutto l'oceano della sua letteratura, concentrato dalla sua integrazione con i supremi insegnamenti esoterici del Tantra presente ad ogni passo.

Per esempio, lo stadio iniziale, l'affidarsi a un mentore spirituale, è uno stadio fondamentale in ogni insegnamento buddista. Ma il Lam Rim Chen Mo non lo insegna con la metodologia preliminare. La visualizzazione del rifugio, la schiera celestiale dei Mentori e di tutti i Buddha, Bodhisattva, divinità, angeli, e antenati spirituali è una visione tratta dalle metodologie tantriche più esoteriche ed è resa liberamente in un modo infallibilmente utile, senza che il praticante non iniziato sia esposto al pericolo di una formale performance tantrica.

La maniera in cui la trascendenza è insegnata, la maniera in cui la compassione e lo spirito dell'Illuminazione sono insegnati, e persino il modo in cui la saggezza è presentata come l'indivisibilità della vacuità dalla relatività rendono il potere del Tantra accessibile in modo generoso, sicuro e saldo, forse potremmo dire sicuro dal fallimento. Questo è la genialità del Lam Rim Chen Mo.”

Nelle università monastiche Geluk le letterature Lam Rim vengono insegnate ai monaci come parte integrante del loro corso di studi di geshe, in corrispondenza con il loro livello di studi. Infatti il Lam Rim Chen Mo è stato riconosciuto come un tesoro di tutti i materiali necessari al curriculum di studi di geshe, cioè i cinque trattati su: Pramana, Prajnaparamita, Madyamaka, Abhidharma e Vinaya.

Nel curriculum di studi monastici di Geshe delle Università del Tibet in Lhasa, Ganden, Sera e Drepung, gli insegnamenti tantrici non sono inclusi e il Paramita-yana o sentiero Sutra, le comuni pratiche di Lam Rim sono considerati le pratiche fondamentali di Mantra.

Vi è un detto tibetano: “La ricchezza del thud (un dolce al formaggio tibetano) risiede nel burro che vi è dentro, senza aggiungervi burro il thud sarebbe semplicemente un pezzo di formaggio secco. La ricchezza del mantra risiede nel suo fondarsi sul sutra. Senza sutra, il tantra sarebbe semplicemente un suono come HUM HUM PHAD PHAD”.

Quindi il sutra è l'essenza necessaria per la pratica del tantra. Una solida basa che poggia sul sutra aiuta le tecniche tantriche e le rende significative per i praticanti Dharma. Si dice che la combinazione di sutra buddisti e di tecniche generali tantriche produce l'Illuminazione velocemente. La funzione principale del tantra è quella di rendere ciascuno capace di utilizzare la mente innata o primordiale come strumento per la realizzazione dei tre aspetti principali del sentiero. Per questo scopo lo yoga della divinità può rivelarsi molto utile per far sviluppare la nostra mente e corpo sottili e trasformarli nel sentiero che conduce all'Illuminazione.

Tradizionalmente l'ordine Geluk o Genden/Gaden del buddismo tibetano ha otto o nove scritti Lam Rim riconosciuti con molto importanti.

1. La Lampada per il Sentiero che conduce all'Illuminazione di Atisha (il testo originale)
2. La Grande esposizione del Lam Rim di Tzongkhapa (versione estesa)
3. Il Lam Rim di media lunghezza di Tzongkhapa (versione media)
4. Il Lam Rim essenziale di Tzongkhapa (versione breve)
5. Il Lam Rim del terzo Dalai Lama (essenza dell'oro)
6. Il Lam Rim del quinto Dalai Lama (discorso di manju-ghosa)
7. Il Lam Rim del primo Panchen Lama (sentiero scorrevole)
8. Il Lam Rim del secondo Panchen Lama (sentiero veloce)

9. Il Lam Rim di Phurchok Yongzin (in versi)

Sono stato molto fortunato ad aver ricevuto la trasmissione e gli insegnamenti di tutti i nove Lam Rim da Sua Santità il quattordicesimo Dalai Lama in Dharamsala nel 1983. Una volta ho anche ricevuto un insegnamento molto dettagliato sul Lam Rim Chen Mo da Sua Santità nel 1988 nel Sud India e anche in altre occasioni ho ricevuto molti altri insegnamenti Lam Rim.

Il grande trattato, il Lam Rim Chen Mo è stato recentemente tradotto in Inglese con grande cura, da un gruppo di studiosi americani ed è stato pubblicato da Snow Lion Publication U.S. nel 2000. Uno studioso tibetano, il Prof. Tsultrim Kalsang dell'Università di Otani, ha fatto un'edizione critica del Lam Rim Chen Mo in tibetano con chiarificazioni circa le fonti delle sue citazioni ed è stata pubblicata in Giappone nel 2001. Dal momento che è un mio amico personale, sono stato molto felice di aver ricevuto una copia di questo Lam Rim Chen Mo con la sua dedica.

Come continuazione del Lam Rim Chen Mo, Jey Tzongkhapa ha scritto Ngag Rim Chen Mo, una grande esposizione degli stadi del sentiero del segreto mantra-yana. Alcune sue parti e anche l'intero testo sono stati tradotti in inglese e anche in altri linguaggi. L'unione di questi due testi dà una presentazione completa del Vajra-yana come facente parte delle due facce della stessa medaglia.

Dialogo interreligioso

L'opera "L'etica del Nuovo Millennio" del Dalai Lama del Tibet inizia il capitolo sul ruolo della religione nella società moderna con " è un triste fatto nella storia umana che la religione sia stata spesso una grande fonte di conflitti. Anche oggi, le persone vengono uccise, le loro comunità distrutte e le società destabilizzate a causa di fanatismo e odio religioso. Non c'è da meravigliarsi se molti fanno domande circa il posto della religione nella società umana. Tuttavia, quando riflettiamo attentamente, scopriamo che il conflitto in nome della religione sorge da due fonti principali.

1. vi è quello che sorge semplicemente a causa di differenze religiose – le differenze dottrinali, culturali e pratiche che vi sono tra una religione e l'altra.

2. poi vi è il conflitto che sorge nel contesto della politica, dell'economia e di altri fattori, soprattutto ad un livello istituzionale.

L'armonia interreligiosa è la chiave per superare conflitti del primo tipo. Nel caso di conflitti del secondo tipo, devono essere trovate delle nuove soluzioni. La secolarizzazione e in particolare la separazione del potere religioso dalle istituzioni dello stato potrebbero in qualche modo ridurre i problemi istituzionali."

Ha indicato tre mezzi per intraprendere l'armonia interreligiosa:

1. Avere una discussione con studiosi in cui i punti di convergenza e, forse più importante, i punti di divergenza siano esaminati ed apprezzati è una cosa molto preziosa.
2. Ad un altro livello, è utile avere incontri tra seguaci ordinari ma praticanti di diverse religioni in cui ciascuno possa condividere con gli altri le esperienze.

3. Può essere molto utile la pratica di riunire membri appartenenti a religioni diverse per andare insieme in pellegrinaggio.

Qui desidererei aggiungere che per dar luogo ad un'armonia interreligiosa è sono necessarie anche un'armonia inter-buddista, un'armonia inter-monoteista e anche un'armonia inter-Cristiana. Comunque, i mezzi per risolvere questi problemi non sono diversi dai mezzi indicati per l'armonia interreligiosa. Penso che le religioni del XXI secolo debbano essere aperte, capaci di aiutare tutti gli esseri senzienti e inclusive come internet, non debbano escludere nessun essere umano e debbano essere veloci come le email nel trovare soluzioni in tempo ai problemi umani.

Oggi, Sua Santità il Dalai Lama dice spesso ai giovani tibetani: "La nuova generazione di tibetani deve appartenere al buddismo del XXI secolo". Ciò vuol dire che il loro modo di intraprendere il Dharma e di avvicinarsi alla cultura tibetana dovrebbe essere in qualche modo diverso dal modo che utilizzavano i tibetani nel passato.

Istituto Lamrim

L'Istituto Lamrim di Roma è una mia iniziativa personale e l'Istituto è nato da un piccolo gruppo di persone che avevano seguito alcune delle mie conferenze. Nel giugno del 2000 il gruppo si è registrato come un'associazione, ha avuto una posizione legale, che consente di incontrarsi regolarmente per la meditazione e per studi sul buddismo tibetano. Una caratteristica dell'Istituto è quella di aggiornare l'antica filosofia e pratica buddista per renderla una filosofia vivente e una dottrina pratica intelligente e istruttiva.

Si vuole inoltre servire l'umanità introducendovi i valori buddisti, mezzi di arricchimento spirituale della società moderna nel contesto del mondo moderno altamente tecnologico. Quindi l'Istituto pone l'accento sul penetrare l'essenza della saggezza di un'antica cultura del mondo, in generale il buddismo e in particolare il buddismo tibetano, per renderla una fonte fresca di arricchimento spirituale umano, gioia e tranquillità nella vita quotidiana, integrandosi con i pratici comfort materiali. L'istruzione e la meditazione impartita dall'Istituto si basa sul Dharma originale del Buddha Sakyamuni e dei suoi diretti discepoli, poi sugli antichi pandit e yogi indiani, e sui Lama e yogi tibetani, specialmente i Geshe Kadampa e Tsongkhapa e Milarepa, ecc...

L'Istituto ha dato particolare importanza al pensiero e alla saggezza del quattordicesimo Dalai Lama, che rappresenta l'intera cultura tibetana e l'intero buddismo tibetano nei nostri giorni. Il Dalai Lama mostra il suo talento unico e la sua capacità nell'interpretare il pensiero di Buddha come una scienza interiore umana volta a servire tutti gli esseri trasformando i loro cuori e le loro menti attraverso lo sviluppo di amore universale e di conoscenza della saggezza, vista come un atteggiamento e una motivazione che procura una vita salutare. Infatti il mio scopo non è quello di diffondere una religione come è intesa oggi, ma piuttosto l'essenza del Dharma. Qui con il termine Dharma voglio indicare una fonte educativa e culturale di umanità, una scienza della spiritualità che arricchisca la dignità umana preservando le qualità e i valori umani basici con consapevolezza, sapienza e tolleranza, gentilezza unita ad un amore omnicomprensivo. Inoltre, ricerco un mezzo per semplificare i ragionamenti filosofici per renderli accessibili a tutti i livelli d'intelligenza per arricchire il senso di armonia spirituale.

Brevemente, l'Istituto lavora basandosi principalmente sulla filosofia e sul pensiero del Dalai Lama, fondandosi sull'amore universale e sulla saggezza onnicomprensiva, sulla tolleranza capace di rispettare tutti i tipi di educazione, culture, filosofie e religioni per esaminare la natura di basica bontà umana, la spiritualità, la compassione e la saggezza nel nostro tempo, in armonia con gli sviluppi moderni e anche in armonia con la confusione e con l'alta tecnologia, per trovare tranquillità interiore e pace esteriore.

L'Istituto svolge anche incontri con altri gruppi per la preghiera interculturale e spirituale, la meditazione e lo studio e io sono molto interessato a creare una spiritualità priva di confini per tutta gli esseri (senza escludere gli animali), come gli incontri di preghiera di S. Francesco d'Assisi e nello stile degli antichi Geshe Kadampa tibetani e degli incontri di preghiera di Gandhi - nel contesto nel mondo del XXI secolo.

É mia consuetudine presentare una visione profonda e al contempo semplice dei concetti fondamentali del buddismo, senza far riferimento ad una specifica tradizione. Lo scopo è quello di presentare l'essenza del pensiero e della meditazione buddista senza dover subire le influenze culturali radicate in una specifica tradizione. Inoltre tento di illustrare il buddismo in un modo chiaro, puro e modesto, in modo che possa essere integrato facilmente con ogni tipo di professione e attività quotidiana e possa essere d'aiuto nel semplificare la vita moderna caratterizzata dal correre con velocità come internet e le email.

Lo scopo maggiore dell'Istituto è di aiutare ad appagare un'inevitabile tendenza naturale che molta gente ha verso il pensiero e la pratica buddista. Anche l'aspirazione verso quest'ultime, con il conseguente ottenimento di benefici del Dharma a corto o lungo termine, consentirà a molte persone di godere di una vita densa di significato con soddisfazione e pace, senza tuttavia perdere la ricchezza dell'identità culturale cui si appartiene, il grande rispetto verso tutte le tradizioni religiose e l'ammirazione per l'armonia sociale.

In breve, si vuole introdurre il Dharma, acquisire un'identità individuale morale con la conoscenza della saggezza e della pratica, che consentirà di godere della vita pienamente, senza disturbare la pace e la tranquillità altrui.

I pochi stadi iniziali del mio pensiero e della mia filosofia riguardanti il raggiungimento dell'obiettivo possono essere visti nel mio primo libro in italiano, "La via del Nirvana", realizzato nel Maggio del 2003. Penso che un modo più sofisticato di presentare il Dharma nel XXI secolo sarà esposto nel mio secondo libro in preparazione, che penso s'intitolerà "La Nuova Luce della Saggezza- sfide e valori del buddismo nel XXI secolo".

Conclusione

L'Istituto Lamrim porta sempre avanti semplicemente degli incontri Dharma con attività quali meditazione, preghiere di devozione, discorsi di Dharma, ecc... possiede una base solamente volontaria, un'antica tradizione di rispetto e pace, uno spirito di apertura universale. Ma potrebbero esservi delle altre iniziative sotto la supervisione dell'Istituto Lamrim, basate principalmente sui sistemi moderni, come accademie buddiste di studi e

ricerche, News Letter, corsi per corrispondenza, traduzione di testi classici in un linguaggio moderno con grande cura, atti di solidarietà verso persone bisognose, che dovrebbero essere gestiti separatamente.

In breve, qualsiasi nostra iniziativa sarà volta alla promozione del valore umano, dell'armonia religiosa e della pace mondiale e della preservazione della cultura buddista del Tibet, che oggi è considerata un tesoro unico dell'umanità.

Comunque, la realizzazione degli obiettivi posti non può mai essere realizzata senza la partecipazione di benefattori, caratterizzati da un Dharma puro ed essenziale, come si è visto anche nella storia dell'India, della Cina, del Tibet, dello Srilanka, della Thailandia e della Birmania! Perciò io apprezzerei molto se qualcuno fosse interessato nella partecipazione, nella collaborazione per la realizzazione delle mie idee.

Lasciatemi concludere con dei versi di dedica di Jey Tzongkhapa:

*All'inizio, ho raccolto una grande serie di insegnamenti.
A metà, ho compreso tutti gli insegnamenti, considerandoli un mezzo per istruire se stessi.
Alla fine, li ho praticati giorno e notte.
E ho dedicato tutti i meriti alla nascita di insegnamenti nobili per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.*

Grazie e Ta-shi De-lek.

For further contact:

Gedun Tharchin

EMAIL: gtharchin@inwind.it

TEL: 0039-0635498800 / 0039-3391189480

WEBSITE: www.geduntharchin.it

I temi trattati presso l'Istituto

A. Buddismo generale

1. Divisione dei veicoli
2. Le Quattro nobili verità
3. I dodici anelli dell'origine interdipendente
4. I tre addestramenti superiori
5. I trentasette aspetti del sentiero dell'Illuminazione
6. La dottrina della vacuità
7. La natura di Buddha
8. Diverse spiegazioni dell'assenza di sé
9. I quattro sigilli del buddismo
10. Il sentiero mahayana della vacuità e della compassione

11. Lettura di scritture mahayana: la visione profonda definitiva e interpretabile
12. Quattro ragioni per realizzare la realtà convenzionale ed ultima
13. Le due verità
14. Le due vacuità

B. L'ideale e lo stile di vita del Bodhisattva

1. I benefici della Bodhicitta
2. I quattro pensieri incommensurabili
3. Bodhicitta convenzionale e ultima
4. Generare Bodhicitta
5. Intraprendere Bodhicitta
6. Sei perfezioni
7. Quattro mezzi per aiutare gli altri
8. I dieci livelli del sentiero Bodhisattva
9. Quattro forme di Buddha
10. Cinque sentieri

C. Il Buddismo Vajrayana

1. Le caratteristiche distintive del Tantra
2. Le divisioni del Tantra
3. Iniziazione: conferimento di potere
4. Impegni e voti
5. Pratica Tantra: le prime tre classi del Tantra
6. Introduzione generale al più alto yoga Tantra
7. Decifrazione dei Tantra: le chiavi d'interpretazione
8. Beatitudine e vacuità
9. Morte, stato intermedio e rinascita
10. Lo stato di completamento
11. Il supremo yoga Tantra secondo l'antica scuola di traduzione
12. L'unione della nuova e della vecchia scuola di traduzione

D. Le fonti che devono essere utilizzate come basi per l'apprendimento e la pratica

1. Tre Sentieri Principali di Jey Tsongkhapa
2. Gli otto versi dell'addestramento mentale di Kadampa geshe Langri Tangpa
3. IL Lam Rim essenziale di Jey Tsongkhapa
4. Il Lam Rim del Quinto Dalai Lama
5. Il Lam Rim sentiero veloce
6. I sette punti dell'addestramento mentale di Kadampa Geshe Chekhawa
7. Le trentasette pratiche del bodhisattva di Thogme Sangpo
8. Lo Jong - addestramento mentale come raggi di sole

9. La lampada del sentiero che conduce all'Illuminazione di Atisha e il suo commento scritto dallo stesso autore
10. Lam Rim – fondamento di tutte le qualità di Jey Tsongkhapa
11. Lam Rim Chen Mo - La grande esposizione del sentiero che conduce all'Illuminazione di Jey Tsongkhapa
12. Ngak Rim Chen Mo – La grande esposizione del sentiero tantrico di Jey Tsongkhapa
13. Boddhisttavadacaryavatara di Shanti-deva
14. Ratnavali di Nagar-juna
15. Suleka di Nagar-juna
16. Stadi della meditazione di Kamalashila
17. Sicchasamucchaya di Shanti-deva e il suo commento dello stesso autore
18. Mulakarikamadyamaka di Nagar-juna e il suo commento di Chandrakirti e Jey Tsongkhapa.
19. Abhisamayalamkara di Maiterya e il suo commento di Senghe Garbha e Gyaltsab Jey
20. Pramanavartika-karika di Dharma-kirti e i suoi commenti dello stesso autore, di Gyaltsab Jey e di Gyalwa Gedun Drub, il primo Dalai Lama.
21. Madyamikavatara di Chandra-kirti e I suoi commenti dello stesso autore e di Jey Tsongkhapa e di Gyalwa Gedun Drub.
22. Abhidharmakosa di Vasubhandu e I suoi commenti di Chim-Jampal- Yang e di Gyalwa Gedun Drub, il primo Dalai Lama.
23. Dharmapada
24. Sutra del Cuore
25. Patittasammupada-sutra
26. Dharmachakra-parvatan-sutra
27. Jor Cio
28. Cinquanta strofe sul Guru di Ashva-gosha e il suo commento di Jey Tsongkhapa

E. I testi disponibili in inglese e in altre lingue straniere

1. Le Quattro nobili verità del the Dalai Lama
2. L'antico sentiero del Buddha di Thera Piyadassi
3. Stadi della meditazione di Kamalasila con il commento del Dalai Lama
4. Il mondo del buddismo tibetano del Dalai Lama
5. La tradizione tibetana dello sviluppo mentale di Geshe Ngawang Dhargey
6. La grande esposizione degli stadi del sentiero verso l'Illuminazione-Lam-rim Chenmo di Jey Tzongkhapa
7. Visuddhimagga – Il sentiero della purificazione di Buddhagosha
8. Sentiero della beatitudine del Dalai Lama
9. Illuminare il sentiero che conduce alla liberazione del Dalai Lama
10. Libertà in esilio, l'autobiografia del Dalai Lama
11. I sette punti della trasformazione del pensiero di Geshe Chekhawa
12. Addestramento mentale come raggi di sole di Namkhapal
13. Svegliare la mente, illuminare il cuore del Dalai Lama
14. La lampada del sentiero che conduce all'Illuminazione di Atisha e il suo commento dello stesso autore
15. Boddhicaryavataranama di Shanti-Deva

16. Sicchasamuccha di Shanti-Deva?
17. Ratnavali di Nagar-juna
18. Shu-leka di Nagar-juna
19. Quattrocento versi sul Madyamaka di Arya-Deva?
20. Centomila canti di Milarepa
21. Discorsi eloquenti di Sa-kya Pandit
22. Saggezza antica, mondo moderno-etica per il terzo millennio del Dalai Lama
23. Dialogo con Gesù del the Dalai Lama
24. Scienza della mente-dialogo tra oriente e occidente del Dalai Lama con altri
25. Introduzione alla via di mezzo-madyamakavatara di Chandra-Kirti
26. L'ornamento della chiara realizzazione - Abhisamayalamkara di Maitreya
27. Tesoro della chiara realizzazione - Abidharmakosa di Vasubhandu
28. Commento sulla valida cognizione- Pramanavartika di Dharma-kirti.
29. Versi sulla saggezza fondamentale - Madyamikamulakarika di Nagarjuna
30. L'essenza della spiegazione degli insegnamenti definitive e interpretabili del Buddha di Jey Tsongkhapa.
31. La grande esposizione del sentiero vajrayana, Ngak-rim Chen-mo di Jey Tzongkhapa.
32. Cinquanta strofe sul maestro di Ashva Gosha e il suo commento di Jey Tsongkhapa.
33. Tripitaka di Sakyamuni
34. La vita e gli insegnamenti di Jey Tsongkhapa
35. La vita e gli insegnamenti di Marpa

GEDUN THARCHIN

Il Ven. Gedun Tharchin è un monaco buddista tibetano, è nato in esilio in una comunità tibetana e ha ricevuto l'istruzione di base presso la scuola tibetana Tashiling, a Pokhara.

È entrato nel Jangtse College del Monastero del Tibet Gaden in India. Ha ricevuto i voti dell'ordinazione a novizio nel 1978 da Kyabie Ling Rinpoche, il tutor di S.S. il Dalai Lama Tenzin Gyatso e nel 1983 ha preso i voti di bikshu da S.S. il Dalai Lama Tenzin Gyatso. Ha ricevuto i maggiori insegnamenti, trasmissioni e istruzioni buddisti, inclusi gli otto Lam Rima e Lo-jongs, dai suoi due maestri originali e da molti altri maestri. Ha anche ricevuto molti insegnamenti e iniziazioni Vajra-yana, ed ha compiuto diversi ritiri vajrayana.

In 17 anni di corso intensivo di studi e pratica, seguendo il curriculum di geshe al Gaden Jangtse, ha ricevuto il più alto titolo d'istruzione monastico tibetano, Lharampa Geshe nel 1993. Ha scritto la sua tesi di dottorato sull'Abhi-dharma-kosa di Vasubandhu, sotto la guida di S.S. il Dalai Lama e del supervisore, defunto abate di Gaden, Molto Venerabile Geshe A-tsock Sonam Kunga Rinpoche. In seguito si è specializzato nei cinque grandi trattati del buddismo: la Prajnaparita, la Madyamika, l'Abhidharma, la Pramana e il Vinaya conseguendo i gradi di Karam, Lopon e Lharampa dall'Università Gelukpa. È stato al Monastero Gyudmed per un anno per ulteriori esperienze di buddismo Vajrayana.

Durante il periodo in monastero ha insegnato filosofia ai monaci e ha partecipato a diversi seminari di cultura tibetana e dialogo interreligioso come delegato del monastero.

È stato eletto segretario di Gajang Gyalrong Khangtsen e Gaden Jangtse, Gaden Lachi, e la commissione d'esame dell'università Gelukpa.

Ha studiato filosofia e Religione occidentale al Colleggio Pontificio Beda e all'Università S. Tommaso d'Aquino (Angelicum) a Roma. Ha trascorso del tempo a Cambridge per imparare l'inglese. È stato docente all'Ismeo a Roma e collaboratore al progetto del catalogo della Collezione Tucci alla libreria Ismeo a Roma.

Oggigiorno visita molti luoghi d'Europa e dell'Asia orientale per insegnamenti, conferenze e lezioni sul buddismo, la cultura tibetana e il dialogo interreligioso. Il suo libro in italiano "La Via del Nirvana" è stato pubblicato dalla casa editrice Ellen Selaie nel Maggio del 2003 ed è stato ben ricevuto dai lettori.