



"Gocce di  
Saggezza"

Vajrayana.it

# Ngöndro

## Le pratiche fondamentali dello Dzogchen Nyingthig

*di Anne Klein*

*Scelto, adattato e tradotto da Italo Choni Dorje*

## NGÖNDRO: LE PRATICHE FONDAMENTALI DELLO DZOGCHEN NYINGTHIG di Anne Klein

C'è forse un paradosso nella pratica del Dharma? Iniziamo a praticare perché desideriamo realizzare qualcosa: pace, liberazione, semplice presenza, apertura del cuore e della mente, e così via. Impariamo che - per realizzare questi obiettivi - dobbiamo fare un certo numero di cose; quindi applichiamo un certo grado di sforzo. Ma, in effetti, è impossibile raggiungere i risultati a cui aspiriamo attraverso lo sforzo: lo sforzo può diventare perfino un ostacolo.

Desideriamo ricevere le pratiche più profonde, più penetranti, veloci ed efficaci; e lo desideriamo così tanto (e in modo così abituale) che, quando le riceviamo, non sempre riusciamo a rendercene conto. Inoltre abbiamo la tendenza a desiderarle con la testa, o con atteggiamenti emotivi non proprio equilibrati. Questo ci impedisce di aprirci a qualcosa che è ben più profondo del desiderio ordinario: quella profonda aspirazione che ci rende davvero ricettivi. Un autentico, intenso contatto con gli insegnamenti non può verificarsi attraverso lo sforzo o il desiderio ordinari: piuttosto, occorre incontrare gli insegnamenti nel nostro corpo e nel nostro essere, con la mente e il cuore aperti. Non possiamo fare un granché per modificare questa situazione paradossale; però possiamo sederci [a praticare, N.d.T.] con questa situazione, e permettere che gradualmente si verifichi un cambiamento: non un semplice cambiamento di idee, ma una profonda trasformazione interiore. La pratica è assolutamente fondamentale per avviare questa trasformazione, anche se la pratica in se stessa non può produrla. Possiamo approfondire questa questione, esaminando il modo in cui viene affrontata all'interno della tradizione Dzogchen ("Grande perfezione").

**Queste sono pratiche  
di meditazione che  
svolgono  
tradizionalmente la  
funzione di introdurre  
e preparare allo  
Dzogchen e agli altri  
metodi Vajrayana**

Nello Dzogchen qualsiasi tipo di pensiero - o anche la presenza di un'immagine mentale - viene considerato una mente concettuale. Ogni mente concettuale, per definizione, è caratterizzata dallo sforzo: una mente simile - sottolineano gli insegnanti Dzogchen - non può entrare in contatto con lo stato di liberazione, che è privo di sforzo. Però da qualche parte bisogna pur cominciare, e infatti si comincia con le pratiche fondamentali chiamate *Ngöndro*. Queste sono pratiche di meditazione che svolgono tradizionalmente la funzione di introdurre - e preparare - allo Dzogchen e agli altri metodi Vajrayana. Guardando più da vicino alcuni elementi di queste pratiche, troviamo interessanti suggerimenti su come affrontare la questione dello sforzo e del non-sforzo, che riguarda in genere i praticanti di tutte le tradizioni buddhiste.

Le pratiche fondamentali del Ngöndro sono metodi per armonizzare il corpo, la parola e la mente con quella "vasta estensione" di cui si parla negli insegnamenti Dzogchen. Questa estensione, questo spazio, è semplicemente un altro modo di chiamare la realtà, lo stato naturale della mente, lo stato di liberazione. La sua vastità è una sfida alla ristretta auto-immagine che oscura la nostra visione della totalità. Tutti gli abituali sensi di limitazione non sono altro che concetti: i quali, a loro volta, sono sia causa che effetto dei blocchi energetici all'interno del nostro corpo. Le pratiche fondamentali mettono pienamente in luce questi blocchi e conducono al loro dissolvimento nella "vasta estensione" che è la libertà. Come ha detto il mio insegnante Khetsun Sangpo Rinpoche: "Come il fuoco brucia il combustibile, così la mente brucia il pensiero concettuale lavorando con quello".

Nelle tradizioni del Buddhismo tibetano, gli insegnamenti e le sessioni di pratica iniziano di solito con una forma di richiamo alle pratiche fondamentali. Ogni lignaggio ha le sue varianti, ma la struttura e i principi di base del Ngöndro sono virtualmente identici in tutte le scuole tibetane.

Dopo aver identificato l'insegnante o il lignaggio con cui si intende praticare, e dopo aver generato la motivazione di lavorare per il beneficio di tutti gli esseri viventi, il percorso di addestramento comincia solitamente con i "Quattro pensieri che trasformano la mente". Questi consistono nel riflettere su: 1) la preziosità della propria esistenza, 2) la sua fragilità e l'incertezza del momento della morte, 3) la natura inesorabile del karma, e 4) l'impossibilità di evitare la sofferenza finché l'ignoranza mantiene legati al samsara. In aggiunta a queste, esistono altre due contemplazioni: 5) i benefici della liberazione, confrontati con l'esistenza samsarica, e 6) l'importanza di avere un insegnante spirituale. Queste sei sono conosciute come "Pratiche fondamentali esterne". A queste sei si accompagnano cinque pratiche "interiori", ognuna delle quali dev'essere ripetuta 100.000

volte. La prima pratica fondamentale interiore è la recitazione del **Rifugio**, che si svolge contemporaneamente alla seconda, cioè le **Prostrazioni**. Ci sono diversi stili di prostrazioni, ma possono essere riassunti in due varianti, che chiamiamo "completa" e "abbreviata". In entrambi i tipi si comincia in piedi, portando le mani giunte al cuore, alla fronte, alla gola e di nuovo al cuore. Quindi nella prostrazione "completa" ci si sdraia completamente per terra, con le braccia distese in avanti; nella prostrazione "abbreviata" si tocca invece il pavimento con i cosiddetti "cinque punti" della fronte, delle mani e delle ginocchia (i piedi non vengono contati, perché si trovano per terra fin

Le pratiche  
fondamentali  
combinano:  
l'addestramento della  
mente, l'aprirsi  
lasciando andare le  
difese, la purificazione,  
la preghiera rivolta ai  
maestri del lignaggio e,  
soprattutto,  
l'unificazione con la  
mente del Lama

dall'inizio). Durante la pratica, le prostrazioni vengono eseguite con un movimento molto fluido, ulteriormente animato dal ritmo della recitazione del rifugio. La recitazione di **Bodhicitta** - la terza delle cinque pratiche - viene ripetuta allo scopo di rinforzare la motivazione altruistica, l'intenzione di praticare per realizzare il beneficio di tutti gli esseri viventi. La quarta pratica è la recitazione del mantra dalle cento sillabe, unita alla meditazione sul bianco e radioso Buddha **Vajrasattva** ("Essere adamantino"); questa meditazione ha la funzione di rimuovere gli ostacoli all'illuminazione, inclusi il karma e le emozioni perturbatrici. La quinta pratica è l'offerta del **Mandala**, in cui si offrono simbolicamente tutti i propri averi, le proprie gioie e il proprio mondo. Ognuna delle pratiche fondamentali è anche un'opportunità di sperimentare un determinato aspetto della realtà. Tramite il processo della ripetizione, la mente viene guidata - in modo naturale - a scoprire nuovi significati dietro la pratica, e sono proprio queste scoperte ad illuminare il sentiero. Tutte le pratiche sono anche forme di **Guru Yoga**, cioè creano un'opportunità di unificare la propria mente alla mente illuminata del Guru (Maestro), considerato

inseparabile dal Buddha. Il Guru Yoga vero e proprio è un'altra pratica di importanza fondamentale: anche se tecnicamente non è considerata una parte del Ngöndro, i praticanti accumulano le recitazioni del mantra di Guru Rinpoche, insieme a una speciale meditazione di unione con la sua mente illuminata.

Dunque le pratiche fondamentali combinano: l'addestramento della mente (con i "Quattro pensieri"), l'aprirsi lasciando andare le difese (con le prostrazioni), la purificazione (con la meditazione su Vajrasattva), la preghiera (rivolta ai maestri del lignaggio) e, soprattutto, l'unificazione con la mente del Lama (col Guru Yoga). Tutte queste pratiche -

sia insieme che singolarmente prese - sfociano nello Dzogchen: cioè creano le condizioni per far dissolvere nella "vasta estensione" (libera dai concetti) tutte le elaborazioni, i pensieri e le visualizzazioni. L'esperienza della "vasta estensione", in sé e per sé, è uno stato libero da ogni sforzo: i concetti e il "cercare di" sono soltanto ostacoli. Quindi la funzione del Ngöndro è quella di assorbire i nostri sforzi e trasformarli in assenza di sforzo. È un sentiero dalle grandissime benedizioni, che gradualmente riorganizza tutte le energie di corpo, parola e mente.

Anche il modo di svolgere le pratiche fondamentali è importante, riguardo alla questione dello sforzo e dell'assenza di sforzo. Nelle tradizioni buddhiste tibetane, la pratica quotidiana combina solitamente tre elementi, intimamente collegati fra loro: le parole, la melodia cantata e la presenza (intensa, profondamente sentita) di esseri illuminati che appaiono di fronte al praticante, si dissolvono nel praticante o sorgono nel praticante. Le istruzioni della meditazione vengono cantate ritmicamente, perché sono poesia. Le parole descrivono gli esseri illuminati presenti (aspetti di Buddha) e si rivolgono a loro, facendo richieste, chiedendo benedizioni e, soprattutto, creando un rapporto con loro - e con la parte di noi stessi che, in un certo senso, rappresentano. Il ritmo della melodia smuove e fa circolare correnti di energia interiore; le parole cantate descrivono i colori vivaci, le posture e gli ornamenti degli esseri illuminati che sono con noi in meditazione. Siamo contemporaneamente coinvolti dal punto di vista cognitivo, energetico, immaginativo e vocale. Queste pratiche costituiscono un perfetto punto di partenza, dal quale possiamo fare il grande salto nello spazio, lasciando andare ogni difesa e ogni tensione interiore. L'autentica funzione di queste pratiche è proprio quella di trovare questo punto di partenza, questa base.

**Non ci si lascia mai queste pratiche alle spalle, così come una casa non si allontana mai dalle sue fondamenta**

Ngöndro vuol dire letteralmente "ciò che viene prima": in tibetano *ngön* significa "prima", *dro* significa "andare". Per questo viene spesso usata la traduzione "Pratiche preliminari". Quest'ultima espressione somiglia in realtà a una pubblicità negativa, dal momento che di solito preferiamo pensare a noi stessi come persone sofisticate ed "evolute", che non hanno bisogno di "preliminari". Quest'espressione è anche fuorviante, perché rischia di far pensare a una sorta di asilo nido, o a un curriculum di studi da completare. La verità è che non ci si lascia mai queste pratiche alle spalle, così come una casa non si allontana mai dalle sue fondamenta; non si costruiscono delle fondamenta per poi decidere: "OK, adesso costruiamo la casa da un'altra parte". Ogniquale volta si entra in casa, si resta sulle fondamenta; allo stesso modo, ogniqualvolta si fa una pratica, lo si fa a partire dalle pratiche fondamentali. Ecco perché non importa chi siamo, facciamo sempre e comunque queste pratiche. A\_zom Rinpoche, il mio insegnante principale, ha detto: "Sua Santità il Dalai

Lama ha completato le pratiche fondamentali prima di ricevere il Longchen Nyingthig da Dilgo Khyentse Rinpoche. Io sono un Tulku, e ho fatto le pratiche fondamentali cinque volte prima di ricevere gli insegnamenti Dzogchen". È così che fanno i praticanti. A\_zom Rinpoche spiegava questo parlando con uno studente, desideroso di saltare le pratiche fondamentali. Tutti - in grado maggiore o minore - preferiremmo fare a meno dei preliminari. Di solito pensiamo di essere speciali, che le nostre esigenze sono molto particolari, che abbiamo certi talenti o esperienze che ci mettono in una categoria a parte, rispetto agli altri, e così via. Chi non ha mai avuto pensieri come questi? Questa è la normale lamentela dell'inconsapevole mente ordinaria, proprio quella che è destinata a dissolversi attraverso la pratica.

Una parte della genialità di questa tradizione consiste proprio nel fatto che le

pratiche fondamentali vanno ripetute tante volte, 100.000 volte ciascuna. Inoltre non si smette affatto di praticarle, una volta completate le centomila ripetizioni; si continua a farle, anche se si è il Dalai Lama in persona.

Questa è una pratica quotidiana, e non fa che crescere e crescere - specialmente se si ha l'opportunità di praticare per un po' in ritiro (solitario o di gruppo). Imparare i metodi è semplice, dopodiché mostrano tutto il loro incredibile potere, imprevedibile per chi vi si accosti in modo solo intellettuale od occasionale. Questo potere non si manifesta in una sola sessione o in un solo giorno; si sviluppa progressivamente, ma questo non vuol dire che si va sempre e solo in avanti, "verso la luce". Ci sono anche le giornate negative, specialmente dopo quelle positive. Non è che necessariamente si diventa ogni giorno più felici; i praticanti più anziani ed esperti lo sanno bene. Un modo in cui si può spiegare questo, è che siamo portati ripetutamente a scontrarci con ciò che effettivamente siamo proprio in questo momento, cioè qualcosa di diverso dalla parte di noi stessi che stiamo sforzandoci di portare alla luce. Per esempio, posso praticare per diventare il Buddha Vajrasattva - che è davvero un aspetto già presente in me - ma appena siedo in meditazione sento quella rabbia o quella paura che sono più familiari col mio attuale senso di identità. È con questo stato di fatto che pratichiamo e ci confrontiamo. Poi può succedere qualcos'altro: pura magia. Spesso arriva proprio dopo i momenti più terribili. Quasi sempre non sappiamo come o perché sorgono gli uni o gli altri momenti, ma impariamo che si tratta di un processo. La saggezza di queste pratiche consiste nel fatto che, semplicemente, le facciamo. Le facciamo senza soffermarci a pensare se ne abbiamo

**Queste pratiche fondamentali sono sufficienti in sé e per sé. Contengono tutte le benedizioni necessarie per connetterci allo stato assoluto, al Buddha primordiale chiamato Samantabhadra, che personifica la nuda realtà delle cose così come sono**

voglia o meno, se siamo nello stato d'animo giusto o sbagliato, se sono adatte o "sufficientemente avanzate" per noi. Si tratta di una pratica, di un impegno, di un collegamento preziosissimo con la trasmissione. Siamo stanchi e pratichiamo; siamo troppo occupati o preoccupati e pratichiamo; non abbiamo voglia e pratichiamo. Manteniamo quelle qualità di costanza e solidità nella pratica, qualsiasi cosa accada; questo diventa, in sé, qualcosa di incomparabilmente potente. In linea di principio, queste pratiche fondamentali sono sufficienti in sé e per sé. Contengono tutte le benedizioni necessarie per connetterci allo stato assoluto, al Buddha primordiale chiamato Samantabhadra, che personifica la nuda realtà delle cose così come sono.

Contengono tutti gli elementi essenziali dei Sutra, dei Tantra e dello Dzogchen e - per chi ha già ricevuto un'introduzione al Rigpa, lo stato naturale della mente - queste sono in tutto e per tutto pratiche Dzogchen. Le pratiche fondamentali creano le basi per poter ricevere le istruzioni sulla natura della mente (Sem-Tri) e tutti gli espliciti insegnamenti Dzogchen contenuti nello Yeshe Lama, la sequenza di pratiche conferite allo studente quando ha

completato il Ngöndro. Soprattutto, le pratiche fondamentali ci connettono direttamente, quotidianamente e costantemente con quelle benedizioni che sono l'Essenza del cuore della vasta estensione (tib. Longchen Nyingthig), o comunque con il lignaggio di maestri realizzati a cui apparteniamo, qualunque esso sia.

La storia di come è stato trasmesso lo Dzogchen è, essa stessa, un'introduzione allo stato naturale della mente. Questo non significa che ogni storia dev'essere interpretata letteralmente; tuttavia significa

che, apprendoci a queste storie, possiamo sviluppare una comprensione prima sconosciuta a quella "mente ordinaria" che va in cerca degli insegnamenti stessi. Gli insegnamenti, a loro volta, possono essere comunicati in tre diversi modi: attraverso la trasmissione diretta da mente a mente, attraverso l'uso di simboli o attraverso le parole. Della trasmissione diretta da mente a mente, ovviamente, si può dire poco; ma ci sono esempi della trasmissione simbolica e orale che illustrano la connessione loro (e nostra) con lo stato assoluto e inesprimibile. Come spiega Patrul Rinpoche, dal Buddha primordiale Samantabhadra scaturiscono infinite manifestazioni magiche di compassione, che assumono l'aspetto di tanti Buddha come Vajrasattva, Amitabha e così via. Il circolo dei discepoli di Samantabhadra non è diverso da Samantabhadra stesso. Questo infonde ulteriore fiducia nei praticanti, poiché sta a significare che la realtà illuminata è ovunque, onnipresente, non può andare perduta. La mente ordinaria può averla dimenticata, ma - d'altronde - la mente ordinaria è anche incapace di trovarla. La pratica fa sì che il fuoco dello stato assoluto consumi la mente ordinaria. Ci sono molte storie stupefacenti riguardo alla trasmissione dell'insegnamento [in questo sito - rarissime in italiano - si trovano le straordinarie storie dei maestri del lignaggio, sul menù di destra, N.d.T.]. Fantastiche e incredibili come sono - specialmente per il disincantato lettore occidentale - presentano una visione della totalità che, benché inesprimibile, può essere sperimentata in modo appassionato, tangibile e "fisico". Non richiede nessuno sforzo la lettura di queste storie, e ci si può ritrovare talmente coinvolti da dimenticare che occorre applicare un po' di sforzo per raggiungere il livello spirituale di cui vi si parla. Patrul Rinpoche [in "*Kunsang Lama Shelung*" - "Le parole del mio insegnante Samantabhadra" - inedito in italiano, N.d.T.] dimostra ingegnosamente questo, in un racconto su come le istruzioni essenziali dello Dzogchen sono arrivate in

**La pratica fa sì che il  
fuoco dello stato  
assoluto consumi la  
mente ordinaria**

questo mondo. Questi sono solo alcuni episodi abbreviati di quella storia: Adhicitta, che viveva nel regno degli esseri divini, ebbe una visione. Tutti i Buddha del passato, presente e futuro si riunivano di fronte a lui e invocavano Vajrasattva: "Tu, che possiedi il gioiello degli abili metodi, apri la porta di tutto ciò che gli esseri desiderano!".

Vajrasattva che - come già sappiamo - è una diretta emanazione della realtà primordiale, risponde a questa invocazione nello stesso modo che egli utilizza nelle pratiche fondamentali: una luce risplendente scaturisce dal suo cuore. In questo caso, tuttavia, la luce diventa una brillante ruota di gioielli che viene offerta a Sattvavajra: questo è da un lato l'inversione del nome dello stesso Vajrasattva, dall'altro uno dei nomi di Vajrapani, il Bodhisattva del potere spirituale. Già questo è, in sé e per sé, un momento rivelatore: un'espressione dello stato primordiale chiede insegnamenti a un'altra espressione che - perfino

nel nome - la rispecchia. In pratica, più che a un sentiero per realizzare lo stato assoluto, qui si fa riferimento al gioco dello stato assoluto con se stesso. La pratica non è altro che un invito a unirci a questo gioco; cioè, siamo chiamati a partecipare consapevolmente e gioiosamente a un gioco da cui non ci siamo mai allontanati! Ricevendo il dono della ruota, Sattvavajra promette di insegnare. Ispirandosi alla saggezza dei Buddha di tutte e cinque le Terre Pure - le stesse Terre Pure [o "Cinque famiglie"] che già sappiamo essere un'espressione di Samantabhadra, "Quintessenza della saggezza di tutti i Buddha" - egli trasmette tutte queste ricchezze senza una sola parola, ma attraverso simboli. A questo punto Adhicitta - capace di comprendere tutti i simboli di quella visione - diventa egli stesso un simbolo. Si trasforma istantaneamente nella lettera HUM, la sillaba seme degli esseri illuminati. Sorgendo da quella HUM in una forma ancora diversa, egli porta questi insegnamenti nel regno umano delle parole e della scrittura.

Questo movimento fluido, che esprime la realtà primordiale sotto forma di simboli e parole, richiama il movimento fluido delle "onde di splendore" (traduzione letterale della parola tibetana spesso tradotta come "benedizioni") che attraversano il corpo dei praticanti. I migliori fra questi praticanti tramandano l'espressione dello Dzogchen nelle epoche successive, nella storia e nella mente di nuovi praticanti. Il sorgere spontaneo dell'insegnamento dal dinamismo naturale dello stato assoluto, rispecchia la spontaneità senza sforzo della realizzazione. Aprirsi all'insegnamento significa in realtà rilasciare quello sforzo che inizialmente ci aveva portato in contatto con l'insegnamento stesso.

Per esempio, *l'Essenza del cuore della vasta estensione* (tib. Longchen Nyingthig), uno dei lignaggi Dzogchen più seguiti e famosi, risale agli scritti visionari di Jigme Lingpa. Jigme Lingpa (1729-1798) era considerato un'emanazione sia di Trisong Detsen - il religioso tibetano dell'ottavo secolo d.C. - che di Vimalamitra, grande maestro Dzogchen dello stesso periodo. Andando a dormire, una sera, Jigme Lingpa si sentì straordinariamente triste perché non poteva trovarsi alla presenza di Guru Rinpoche. Dopo aver pregato con tutto il suo cuore, si ritrovò in una "visione di chiarezza" in cui, mentre sorvolava lo Stupa di Boudhnath in Nepal, incontrò una Dakini che gli affidò un cofanetto di legno contenente alcuni rotoli gialli e perle di cristallo. Ingoiando questi oggetti - come un'altra Dakini gli aveva suggerito di fare - egli, nelle parole di Tulku Thondup, "ebbe la straordinaria sensazione che tutte le parole dell'Essenza del Cuore della Vasta Estensione e il loro significato si risvegliassero nella sua mente, come se vi fossero stampate". Aveva ricevuto una profonda comunicazione simbolica; il suo ulteriore, speciale talento fu

**Praticare con  
rilassatezza significa  
lasciar andare la  
tensione della mente  
ordinaria, con i suoi  
obiettivi testardi e  
individualistici. La  
concentrazione su  
qualsiasi obiettivo, sia  
pure utile, in un modo o  
nell'altro ci limita**

quello di trasporla in parole. Ma queste parole non vennero a lui attraverso l'addestramento o lo sforzo della mente ordinaria, come succederebbe a qualsiasi scrittore di parole ordinarie. Quelle parole fluirono in lui e attraverso di lui senza sforzo. Jigme Lingpa divenne estremamente erudito non attraverso lo studio, ma grazie alla trasformazione visionaria prodotta dalla sua pratica. I suoi luminosi e voluminosi scritti sono una dimostrazione del potere che ha lo stato assoluto, non-concettuale, di esprimersi in parole grazie alla forza delle benedizioni. Nessuno sforzo potrebbe mai produrre, e neppure favorire, l'assoluta chiarezza di cui egli fece esperienza. Tuttavia Jigme Lingpa

praticò con energia e intensità per anni, prima di ricevere la sua rivelazione. Quindi, in questa storia, egli è un vero e proprio modello della trasformazione dallo sforzo all'assenza di sforzo. Praticare con rilassatezza significa lasciar andare la tensione della mente ordinaria, con i suoi obiettivi testardi e individualistici. La concentrazione su qualsiasi obiettivo, sia pure utile, in un modo o nell'altro ci limita. Così continuiamo a

praticare in questo modo, finché i concetti e le immagini si dissolvono in uno spazio che è illimitato e non offre appigli su cui concentrarsi. Senza una concentrazione su qualcosa, non c'è neppure sforzo. Le parole e i simboli della trasmissione - che portano in sé le benedizioni della loro fonte - sono più vicini al fuoco della saggezza, più vicini "all'originale", alla Buddhità primordiale, rispetto ai nostri concetti ben più smorti. Fintantoché la nube dei nostri sforzi oscura le parole e i simboli della trasmissione, non riusciamo ad apprezzare pienamente quello splendore che è la loro (e la nostra) fonte. Scoprire la rilassatezza senza sforzo significa fare un falò di tutti i concetti orientati alla realizzazione di un obiettivo. Aspettiamo con consapevolezza che il fuoco li consumi, schiudendo così quella semplice presenza che

è la nostra vera natura. Così possiamo interagire con quelle parole e simboli che finora retrocedevano, al cospetto del nostro sforzo di creare realtà artificiali e limitate. Nel 1974 a Charlottesville, in Virginia, Khetsun Sangpo Rinpoche concluse il suo ciclo di insegnamenti sulle pratiche fondamentali di Jigme Lingpa dicendo: "La mia speranza è che quelli di voi che desiderano iniziare queste pratiche fondamentali lo facciano. Se questo accade, ritornerò per insegnarvi il sentiero dello Dzogchen". Da allora, è infatti ritornato una mezza dozzina di volte; adesso, all'età di 83 anni, sta per farci visita ancora una volta allo scopo - ci ha detto per telefono - "di dire

*Tashi Delek* [formula di saluto, N.d.T.] a tutti i suoi amici e studenti". Egli, proprio come A\_zom Rinpoche e tutti i grandi Lama di ogni tempo e luogo, per i suoi studenti rappresenta l'espressione di quell'ininterrotta trasmissione che proviene dalla Buddhità primordiale. Questa ininterrotta trasmissione è proprio ciò che gli studenti ricevono dai loro insegnanti. Perfino nel semplice atto di richiedere gli insegnamenti, accade che il chiacchiericcio interiore e la distrazione si placano, rivelando ciò che la mente ordinaria non può mai riuscire a conoscere.

*Scelto e tradotto da Italo Cillo.*