

# Il tesoro nascosto



GENDÜN RINPOCHE

## ISTRUZIONI SPIRITUALI

*Dal cuore di un Maestro Mahāmudrā*

A cura di  
Lama Sönam Lhündrup (Tilman Borghart)

Edizione italiana e traduzione dal tedesco  
di Vincenzo Noja

Le Lettere

Titolo originale dell'opera: Gendün Rinpoche, *Herzunterweisungen  
eines Mahamudra Meisters*, Norbu Verlag, Lenzkirch, 2010.

*In copertina*: Fotografia di Michel Dieuzaide

Copyright © 2021, Editoriale Le Lettere – Firenze  
ISBN 978 88 9366 210 9  
[www.lelettere.it](http://www.lelettere.it)

*Leggere gli insegnamenti di Buddha, oppure metterli  
a disposizione degli altri, è una pratica spirituale.*

*Possano i Buddha rallegrarsi di questo dono  
e concedere le loro benedizioni.*

*Possa il potere positivo che ne proviene,  
unirsi al flusso di tutte le azioni salutari compiute fin dai tempi senza  
inizio negli innumerevoli mondi.*

*Possa tutta questa energia essere dedicata  
all'illuminazione di tutti gli esseri\*.*

---

\* Questa dedica è tratta dall'Edizione tedesca.



PRESENTAZIONE  
di Lama Konchog Luigi<sup>1</sup>

Nei nostri tempi è purtroppo impossibile incontrare fisicamente il Buddha storico Sakyamuni, vissuto circa duemilaseicento anni fa nella regione dell'India nord-orientale e nel Nepal.

Prima di lasciare il corpo ed entrare nel *parinirvana*<sup>2</sup>, il Risvegliato esortò i suoi discepoli a non essere tristi perché anche se lui non sarebbe stato più nel mondo come Buddha avrebbe continuato a esserci come Lama.

Incontrare Lama Gendün Rinpoche e i suoi insegnamenti spirituali è come incontrare Buddha e i suoi ottantaquattromila insegnamenti, poiché le sue parole, i suoi consigli e i suoi insegnamenti corrispondono perfettamente a quelli del Risvegliato. Prendere quindi a cuore le istruzioni di Lama Gendün assicura a chi segue la pratica buddista di rimanere stabilmente sul sentiero verso la liberazione, senza correre il rischio di perdersi o di raggiungere in fretta e male l'ambita meta.

È straordinario poter avere accesso ai suoi insegnamenti anche in italiano; ciò sarà di grande beneficio non solo a chi segue la via del Buddha ma anche a tutti gli esseri senzienti di questo Paese. Ringrazio quindi Vincenzo Noja per questo importante contributo.

Brescia, 19 settembre 2020

---

<sup>1</sup> Direttore del centro buddista Karma Tegsum Cio Ling di Brescia. Lama Luigi è stato per molti anni discepolo diretto di Lama Gendün Rinpoche e si è formato alla sua scuola (*N.d.T.*).

<sup>2</sup> Con questo termine, nella tradizione del buddhismo tibetano, s'intende il momento della morte di un maestro completamente realizzato. Il termine designa il momento della cessazione dei cinque aggregati (*N.d.T.*).

PREFAZIONE  
di Vincenzo Noja

Lama Gendün Rinpoche (1918-1997)<sup>3</sup> è considerato tra i più qualificati maestri tibetani del secolo scorso, famoso per i suoi insegnamenti circa la pratica della *Mahāmudrā* (il Grande Sigillo)<sup>4</sup> e l’addestramento della mente.

Lama Gendün ha contribuito in modo rilevante alla fioritura del buddhismo in Occidente, dove molti praticanti del Dharma<sup>5</sup>, ancor oggi, seguono i suoi insegnamenti e lo venerano come il santo Milarepa<sup>6</sup> dei tempi moderni.

Questo maestro completamente realizzato condusse la vita eremitica per circa trent’anni tra il Tibet e l’India, dove praticò intensamente il sacro Dharma e la meditazione profonda. Poi consacrò il resto della sua esistenza all’insegnamento spirituale. Nel 1975 fu inviato dal suo maestro, il XVI Karmapa<sup>7</sup>, in Occidente per fondare alcuni centri di ritiro in cui insegnò il Dharma fino alla sua morte. Guidò all’illuminazione migliaia di discepoli, tra cui si distinse Tilmann Borghart (Sönam Lhündrup), nato nel 1959, attualmente abile insegnante di Dharma e della meditazione *Mahāmudrā*.

---

<sup>3</sup> Pronuncia: Ghéndun Rinpoce.

<sup>4</sup> Il Grande sigillo è la dottrina suprema del veicolo superiore del buddhismo *Vajrayāna* (il cosiddetto “veicolo adamantino”); *Mahāmudrā* è una tradizione meditativa diffusa in Tibet principalmente dalla scuola *Kagyüpa*.

<sup>5</sup> La parola *Dharma* (sanscrito), *Dhamma* (pali), designa l’intero insegnamento del Buddha storico al fine di realizzare l’illuminazione.

<sup>6</sup> Milarepa (1040-1123), fondatore della scuola *Kagyüpa*, famoso maestro *Mahāmudrā*, celeberrimo per i suoi *Canti mistici*.

<sup>7</sup> Karmapa, e il lignaggio gerarchico del ramo Karma kagyü nella scuola *Kagyüpa*. “Colui che diffonde l’attività di un buddha” è il titolo attribuito ai detentori di questo lignaggio.



Lama Tilmann ha raccolto, nel libro che presento, gli insegnamenti fondamentali del suo eminente maestro esponendoli con chiarezza e metodo pratico, tra cui: il calmo dimorare della mente (*śamatha*), l'intuizione profonda (*vipassana*), il Grande Sigillo (*Mahāmudrā*) e le pratiche preparatorie necessarie: la presa di rifugio nei Tre Gioielli<sup>8</sup>, l'addestramento alla compassione, tipica del *bodhisattva*<sup>9</sup>, la consapevolezza del karma<sup>10</sup>, del *samsāra*<sup>11</sup>, del nirvana<sup>12</sup> e così via. I preziosi consigli spirituali di Gendün Rinpoche scorrono fluenti attraverso le pagine di questo volume, in cui sono spiegati, tra l'altro, i particolari circa la differenza sottile tra gli stadi meditativi, la loro progressione, gli ostacoli e gli antidoti per il loro superamento. Conclude il libro un capitolo dedicato alla preparazione della morte: meditazione fondamentale e preziosa per tutti, in modo particolare per chiunque intraprenda il cammino del risveglio perfetto.

L'opera è molto sistematica ed esperienziale, descrive esaurientemente il completo percorso di realizzazione spirituale buddhista secondo la tradizione *Vajrayāna* (lignaggio buddhista Karma Kagyü). Gendün Rinpoche, che è stato un assertore convinto della scuola buddhista Mahāyāna<sup>13</sup> il cui fondamento è la filosofia Madhyamaka<sup>14</sup>, ci mostra in questo libro con acuta chiarezza la retta

---

<sup>8</sup> *I Tre Gioielli*, sono tre oggetti fondamentali in cui ogni buddhista prende rifugio (il *sangha* è la comunità dei credenti, dei praticanti e dei monaci buddhisti).

<sup>9</sup> I *Bodhisattva* sono “esseri dell'illuminazione”, o “eroi della mente dell'illuminazione” (tib.).

Sono praticanti del Dharma che hanno già conseguito una stabile conoscenza della natura della mente; si prefiggono lo scopo di realizzare la buddhità (la mente illuminata) per il beneficio di tutti gli esseri.

<sup>10</sup> *Karman* (sans.) con questo termine si designa l'azione e le sue conseguenze positive e negative, che si ripercuotono nelle future rinascite.

<sup>11</sup> Il *samsāra* è connotato dall'ignoranza, la quale provoca un ciclo ininterrotto di rinascite senza alcuna libertà di scelta e alla dipendenza del karma.

<sup>12</sup> Il *nirvana* è uno stato in cui non vi è più coinvolgimento nel ciclo delle esistenze: è “la liberazione”.

<sup>13</sup> *Il veicolo mediano* è la scuola Mahāyāna, la tradizione buddhista di più recente datazione, diffusasi nel Tibet, Mongolia, Cina, Corea e Giappone, con essa è collegata la scuola *Vajrayāna*, chiamata anche “grande veicolo”.

<sup>14</sup> Gli insegnamenti di questa scuola filosofica, fondata da Nagarjuna (150

via per conseguire l'illuminazione definitiva. Ogni serio praticante di meditazione buddhista avrà così disponibile una guida preziosa ed essenziale, un vero e proprio manuale da leggere attentamente; da rileggere e consultare ogni qualvolta abbia dubbi sul suo percorso spirituale. In tal modo potrà realizzare la liberazione dal *samsāra* scoprendo la natura reale della mente, evitando errori. Certamente questo non è un libro da leggere tutto in una volta, ma diversi passaggi vanno approfonditi, memorizzati e contemplati nel tempo.

Ad esempio, cito solo un estratto dal capitoletto "I pensieri come amici della meditazione", che ogni vero praticante dovrebbe tener costantemente presente:

Un atteggiamento simile è tipico dei praticanti di meditazione che, erroneamente, ritenendo i pensieri come un pericolo, appena ne emerge uno vogliono sbarazzarsene buttandolo fuori dalla mente. La corretta meditazione non si basa sul tentativo di non avere più pensieri, ma ci si addestra a non attaccarvi quando emergono.

Meditare aspirando alla quiete, alla pace e al conforto personale non è vera meditazione, quest'atteggiamento mostra che si temono le proiezioni della propria mente. Sotto l'influenza dell'ignoranza proviamo a precludere la realtà cercando la quiete per servire l'amato io: ciò porta alla pigrizia e all'indifferenza. In questa pace immobile non c'è nessuna necessità di condurre azioni positive ed evitare quelle negative e ci si ritrova in una specie di ottusità, sprecando solo il proprio tempo. Se si crede che la meditazione ideale sia quella di ottenere la libertà dal movimento mentale allora, per esempio, dovremmo inchinarci davanti a un tavolo, il quale non pensa e dovrebbe essere un perfetto meditatore continuamente immerso nella meditazione. Certamente non è così.

Anche i comuni lettori potranno trarre profitto spirituale da questi insegnamenti che nel loro insieme, oltre al Dharma e alle pratiche spirituali e meditative buddhiste, costituiscono un percorso di autoguarigione e di benessere interiore per tutti.

Alla fine, chi leggerà questo libro con vera attenzione si sentirà psicologo di sé stesso.

---

d.C.-250 d.C.), superano le rigide concezioni tra esistenza e non esistenza, eternalismo o nichilismo.

*Su questa traduzione*

Ho tradotto e curato quest'opera di mia iniziativa, avendo costatato il suo valore, soprattutto per il beneficio spirituale che potrà procurare ai lettori. Mentre lavoravo all'attuazione di questo progetto, sentivo di rinforzarmi nella mia *sāadhanā* (pratica spirituale) e di ricevere dalle sagge parole di Gendün Rinpoche non pochi benefici spirituali.

Ringrazio sinceramente Lama Tilmann Borghart (*Sönam Lhündrup*), editore e curatore dell'edizione originale, per la sua fattiva collaborazione: l'autorizzazione alla traduzione e la spiegazione di alcuni termini specifici e tibetani. Per oltre un anno, durante la lavorazione del libro, di volta in volta, mi sono rivolto a lui, che pazientemente ha sempre soddisfatto le mie domande.

Abbiamo anche concordato di ridurre, condensandola, la parte biografica dedicata a Gendün Rinpoche, la quale nell'edizione originale è molto più estesa, mentre il testo degli insegnamenti è stato tradotto integralmente.

I sei bellissimi e profondi Canti *Vajra*<sup>15</sup> di Gendün Rinpoche, che congiungono come un filo dorato i diversi passaggi del testo, sono stati riportati con i loro titoletti e segnalati direttamente nell'indice, mentre nell'edizione originale hanno un richiamo separato.

Ho ritenuto inoltre opportuno completare il volume con diverse note a piè di pagina circa la spiegazione dei termini necessari, per facilitare la lettura di un testo così specifico.

Per la stesura di questo volume ho utilizzato, oltre l'edizione tedesca originale, alcune fonti riportate in appendice.

Come i due grandi mistici dell'India Saraha (VIII secolo)<sup>16</sup> e Tilopa<sup>17</sup> (988-1069), anche Gendün Rinpoche è considerato un

<sup>15</sup> Sono anche chiamati "Canti di realizzazione spirituale".

<sup>16</sup> Saraha è stato uno dei più famosi yogi dell'VIII secolo d.C.

<sup>17</sup> Tilopa (988-1069), uno dei più grandi mistici indiani e maestro spirituale realizzato, fu precursore dei lignaggi Mahāmudrā e della discendenza del *Vajrayāna* del Tibet. È uno degli ottantaquattro *mahasiddha* (i completamente perfetti).

maestro spirituale perfetto, un santo realizzato del Tibet, il quale non si stancava mai di ripetere ai suoi discepoli che il vero scopo della meditazione è l'abbandono di ogni attaccamento e riconoscere la natura reale della mente.

Secondo Sua Santità il Dalai Lama, la meditazione è il sentiero lungo il quale è possibile raggiungere l'illuminazione, la vera e perenne felicità al di là di ogni sofferenza

Possano dunque questi insegnamenti di vera saggezza portare l'illuminazione e la felicità a tutti gli esseri senzienti.

Amburgo, 17 settembre 2020