

# Prefazione

## Bhakha Tulku Pema Rigdzin Rinpoche

Nella lingua tibetana la parola yoga, o *naljor* (*mal'byor*), significa conoscere se stessi nel modo piú profondo possibile, oltre i pensieri, le emozioni, le speranze e le paure che abitualmente definiscono la nostra esistenza e limitano la nostra esperienza di esseri umani. Molti guardano al Buddhismo del Tibet e delle regioni himalayane alla ricerca di metodi efficaci che possano ampliare la nostra consapevolezza e concretizzare l'interconnessione con la totalità del mondo animato e inanimato. I monasteri buddhisti in Tibet preservano la conoscenza delle scritture e della filosofia, ma sono i meno conosciuti praticanti laici dello yoga, uomini e donne chiamati rispettivamente *naljorpa* e *naljorma*, a incarnare lo spirito vivente dei tantra buddhisti e del loro culmine rappresentato dalla Mahāmudrā e dallo Dzogchen, realizzazione della potenziale natura risvegliata e innata dell'umanità. Questo libro rivela un mondo che è stato tradizionalmente tenuto segreto in Tibet, non perché la conoscenza della propria natura fosse mai stata considerata pericolosa, ma perché le pratiche buddhiste che integrano tutti gli aspetti della vita quotidiana nel sentiero spirituale possono essere facilmente fraintese, a meno che non siano motivate da genuina compassione e dall'interesse attivo per il bene di tutti gli esseri senzienti.

Nella tradizione dello Yoga tantrico interno, è ben chiaro che i testi rivelano soltanto il significato esterno e che il significato interno è trasmesso al praticante direttamente dal suo insegnante. Nel Tibet antico, tale trasmissione avveniva quando il maestro sussurrava all'orecchio del discepolo le istruzioni mediante una canna cava di bambú. Tuttavia, in definitiva, è soltanto attraverso l'esperienza diretta che il segreto significato non-concettuale sorge nel flusso mentale del praticante autentico. Le piú segrete pratiche del Buddhismo tantrico o Vajrayāna sono in tal senso *rang sang* o *autosegrete*. In altre parole, qualsiasi cosa detta riguardo a esse equivale a fornire a qualcuno una mappa che conduce a un tesoro segreto. La mappa indica la via, ma se non è compresa correttamente, il tesoro resta un sogno irraggiungibile.

Conosco Ian Baker dal 1980, quando intraprese un ritiro meditativo nella terra nascosta di Yolmo in Nepal, sotto la guida di Chatral Sangye Dorje Rinpoche, uno dei piú grandi maestri Dzogchen del xx secolo. Baker ha ricevuto istruzioni da diversi grandi maestri del Buddhismo tantrico tibetano e, cosa piú importante, condivide la sua grande conoscenza ed esperienza in modi significativi che sono indice di una profonda padronanza.

Al di là delle sue forme culturali esteriori, il Buddhismo tibetano esprime uno stile di vita che mira a diminuire l'ignoranza, la paura, la cupidigia e l'aggressività, e a perfezionare la saggezza e il benessere collettivo. Nutro la più sincera speranza che questo libro sul mondo segreto dello yoga nella tradizione tibetana e nel Tantrismo buddhista possa indurre i lettori a superare le preoccupazioni personali e ad agire in modo gioioso, saggio e altruistico in tutte le sfere dell'attività umana. Questo è il cuore dello yoga buddhista tibetano e l'essenza della vita, e trascende i confini culturali e geografici. Sebbene, storicamente, siano stati trasmessi segretamente, i principî e le pratiche fondamentali del Buddhismo tantrico coinvolgono la naturale perfezione dell'esistenza umana. Se questi metodi di trasformazione dell'esperienza umana non saranno rivelati e messi in pratica, rischiano di andare perduti. Questo libro contribuisce direttamente alla loro sopravvivenza.

**Bhakha Tulku Rinpoche** è il detentore del lignaggio di Rigdzin Pema Linga, uno dei *Cinque grandi tertön regali*, o *scopritori di tesori spirituali*, della tradizione Nyingma del Buddhismo tibetano. È stato anche riconosciuto reincarnazione del grande *tertön* Dorje Lingpa ed emanazione di Vairotsana, studioso, traduttore e maestro di meditazione dell'VIII secolo d. C., uno dei primi sette monaci ordinati in Tibet e discepolo di Padmasambhava. L'attuale Bhakha Tulku è la decima reincarnazione del lignaggio dei Bhakha Tulku, che è strettamente legata alla dinastia Wanchuk del Bhutan. In questa foto Bhakha Rinpoche celebra la cerimonia del fuoco nel monastero di Tamshing nella valle del Bhumthang del Bhutan.