



## L'apprendista

Dedicato a chi è partito, e non è ancora arrivato.

C'era una volta, molti anni fa, un Maestro dei Suoni. Il suo nome era Pende Chödak. Questa è la storia del suo apprendistato.

### 1. Il Primo Istruttore

Yeshe Osel era un allevatore di cavalli, come suo padre e suo nonno. Da più di cento anni la sua famiglia allevava cavalli thaki, di origine mongola. Gli stessi cavalli che, nel tredicesimo secolo, portarono l'orda azzurra di Gengis Khan alla conquista dell'impero. Piccoli e robusti, resistono alla fame, al freddo e alla fatica meglio di qualunque altra razza al mondo. Yeshe possedeva cento e otto magnifiche bestie, quando sua moglie Yurta partorì il suo terzogenito.

Fin da ragazzo, i pascoli preferiti di Yeshe erano quelli intorno a Ramche, il villaggio dell'Himalaya Nepalese in cui era nato. Ma la notte in cui venne al mondo il suo terzogenito, la sua vita cambiò.

Quella notte venne a lui un sogno molto speciale. Vajradhara, la più anziana e la più bella delle sue fattrici, la cavalla con il pelo color del miele e gli occhi d'ambra, stava proprio accanto al suo letto, e gli parlò. "Nel primo giorno di luna nuova partiremo verso oriente, e cammineremo, fino a che tuo figlio non avrà trovato il suo Primo Istruttore".

Vajradhara aveva parlato con voce soave e profonda, e Yeshe Osel prese molto sul serio le sue parole.

Il mattino seguente portarono il neonato al monastero oltre le colline, per farlo benedire da Raytu Rinpoche. Il vecchio Lama gli appoggiò l'indice destro in mezzo alla fronte : "Il suo nome sarà Pende Chödak - disse - il vostro compito sarà aiutarlo affinché il suo destino si compia".

Così fecero tutti i preparativi, e all'alba del primo giorno di luna nuova, Yeshe e il suo primogenito Khadro-La guidarono la mandria verso est, in direzione delle montagne innevate. Sul carro c'erano le tende, le provviste, e Yurta, con i suoi due figli più piccoli.

Era già luna calante quando attraversarono le colline Shivalik, ed entrarono nel Darjeeling, Dorje-Ling, la Terra del Fulmine.

Yeshe non aveva idea di come avrebbe potuto riconoscere il Primo Istruttore di Pende. Così, ad ogni nuovo villaggio che incontravano lungo il sentiero, chiedeva agli anziani se vi fosse, da quelle parti, un Maestro.

Incontrò diversi Lama, ma nessuno di loro accettò di prendere suo figlio come allievo. Erano in cammino da oltre due mesi quando giunsero a Gangtok, non lontano dal confine meridionale del Tibet. Là, un vecchio monaco gli disse di provare al monastero di Lachung, a dodici giorni di marcia verso nord, e chiedere di Khumbu Rinpoche.

Arrivarono che l'inverno era ormai iniziato: la terra cominciava a ghiacciare, e diventava sempre più difficile trovare pascolo per la mandria. Era notte, quando si accamparono sulla collina di fronte al monastero.

Alle prime luci dell'alba Yeshe sellò un cavallo, e preso Pende con sé cavalcò verso il grande stupa con gli occhi dipinti che sovrastava gli edifici del monastero. Dietro una

curva dello stretto sentiero, che si snodava pericolosamente sul ciglio di una gola molto profonda, d'un tratto l'Himalaya Tibetano apparve in tutta la sua magnificenza : le grandi montagne coperte di neve si vedevano per decine di miglia. Ad ovest, gli ottomila metri del Kanchen Junga, colorati dalla luce rosata dell'alba, si stagliavano contro il primo chiarore del cielo. "Guarda, Pende – sussurrò, come se parlasse a sé stesso – guarda!"

Legò il cavallo nei pressi del tempio principale. Alcuni monaci, accovacciati davanti alla grande porta rossa, gli dissero che il Maestro stava preparando una Puja, e non poteva essere disturbato. Yeshe sedette sotto l'ampio portico di legno e si dispose ad aspettare, mentre il bambino, avvolto in una coperta di yak, dormiva. Passarono così molte ore, finché Pende, affamato, si svegliò, e cominciò a piangere. Piangeva forte, così forte! Piangeva talmente che ad un tratto la porta del tempio si spalancò, e in mezzo ad un gruppo di monaci apparve il Lama in persona. Aveva un aspetto terribilmente irato, e disse che la Puja era stata interrotta, ed era un cattivo presagio. Dovevano andarsene, subito!

Con un gran peso sul cuore Yeshe tornò all'accampamento, e Pende non smetteva di piangere. Yurta provò ad allattarlo, ma lui rifiutava il seno, e continuava a piangere. Pianse tutto il giorno, e piangeva ancora quando calò la notte.... Il pianto di Pende era così forte che rimbombava sulle pareti delle montagne, e teneva svegli tutti i monaci del monastero.

Yeshe era davvero afflitto : non aveva più avuto sogni, Vajradhara non gli parlava più, e Pende non mangiava, non dormiva.

Piangeva.

Pianse sette giorni e sette notti, senza requie.

Fino a che, allo spuntare dell'ottavo giorno, qualcosa accadde. Una piccola finestra sotto il grande stupa si aprì, e ne uscì un unico, nettissimo suono.

In quello stesso istante, Pende tacque.

Poco dopo un gruppo di monaci arrivò all'accampamento con un messaggio da parte di Khumbu Rinpoche : il Lama mandava a dire che il bambino doveva essere portato da lui, per essere istruito.

Per i primi tre anni Pende stette con la sua famiglia, e ogni mattina Yurta lo portava per un'ora nella stanza di Rinpoche. Là giocava tranquillamente, mentre il Lama gli faceva ascoltare il suono della sua campana e dei suoi cembali, e ogni tanto cantava per lui delle misteriose, incomprensibili canzoni.

Dall'inizio del quarto anno, il bambino rimase stabilmente al monastero. I suoi genitori potevano vederlo una volta al mese, in occasione della Puja per la luna piena.

Si era appena concluso il settimo anno, quando Khumbu Rinpoche riunì tutti i monaci e gli abitanti del villaggio, per un insegnamento pubblico. In queste occasioni neanche il grande Gompa era sufficiente, così l'insegnamento si svolgeva in un grande spiazzo all'aperto. Il Lama sedeva su un sedile di legno posto in alto, in modo che tutti potessero vederlo, e udire la sua voce. Un grande baldacchino coperto da tende colorate lo sovrastava. Intorno e davanti a lui sedevano gli oltre seicento monaci del monastero, e dietro di loro, un migliaio di persone : la gente del villaggio, e i pellegrini venuti da fuori. Tra questi, la famiglia di Pende al completo. Pende Chödak era seduto su un cuscino, alla sinistra di Rinpoche. Le vesti rosse e gialle da piccolo monaco Ghelupa gli stavano proprio bene. A quel tempo, avere un membro della famiglia in monastero era considerato un grande privilegio, e i suoi genitori erano molto fieri di lui.

Il Lama suonò la campana. Mentre il suono si diffondeva nell'aria, il brusio della folla poco a poco si chetò. Il silenzio era oramai totale, e il suono della campana, così lungo da sembrare senza fine, si udiva ancora. Per un momento su quella collina spoglia, intorno a quel baldacchino dai colori sgargianti, sembrò che il tempo si fosse fermato. Le grandi montagne innevate, gli immensi spazi deserti di quella terra dura e selvaggia sembrarono sospesi nel vuoto. Solo i falchi volavano, in alto, nel blu minerale del cielo.

Poi il Ghesce più anziano, con la sua voce bassa e profonda, intonò la prima strofa delle Lodi a Tara. All'inizio della seconda strofa, tutti i presenti si unirono a lui. Quel canto antico, espressione di amore e di venerazione per la principale divinità femminile della tradizione tibetana, risuonò ancora una volta tra quelle valli pietrose, a rinnovare la memoria perduta dei mondi invisibili.

Quando il canto finì, Khumbu Rinpoche si schiarì la voce, e cominciò il suo insegnamento.

Noi esseri umani – disse – ci incarniamo sulla terra perché abbiamo un compito da svolgere. La maggior parte di noi, poco dopo la nascita, perde ogni contatto con le sue vite precedenti, e dimentica lo scopo per il quale si è incarnato. La memoria del nostro passato si dissolve, come un sogno al sorgere dell'alba. La condizione dell'essere umano ordinario, perciò, è di dover lottare per ritrovare il filo nascosto del proprio compito nel mondo. E, una volta ricordata la destinazione del proprio cammino, di lottare per portarlo a compimento. Un cammino pieno di inganni e sofferenze, lungo il quale è facile smarrirsi. Quante persone, vittime delle loro percezioni illusorie, arrivano a convincersi che l'esistenza umana non ha uno scopo, né un significato!

Shakyamuni Buddha, e i Bodhisattva che hanno percorso il suo stesso cammino, ci hanno mostrato che una volta ottenuta una preziosa rinascita umana, noi abbiamo due possibilità : arrenderci, o lottare.

Se decideremo di arrenderci, avremo inutilmente allungato il tempo delle nostre sofferenze, poiché l'ostacolo che rifiutiamo oggi, immancabilmente si presenterà di nuovo nel futuro.

Se invece decidiamo di lottare per percorrere il sentiero verso la liberazione, allora dovremo affrontare degli Avversari.

Oggi parleremo del ruolo degli Avversari nel compimento del nostro cammino verso la liberazione.

Il primo Avversario che si fa incontro a colui che percorre il sentiero, è la Paura.

Se sarà sconfitto da questo Avversario, l'uomo sarà condizionato per tutta la vita dalla sua paura, e non potrà avanzare di un solo passo sul sentiero verso la liberazione.

Se invece si eserciterà pazientemente nel dominare la sua paura, e lo farà abbastanza a lungo da riuscire infine a convivere con essa senza più perdere la calma, allora acquisterà la forza di stare di fronte alle difficoltà del mondo.

Questa realizzazione permetterà all'uomo di iniziare a muoversi, e percorrere il primo tratto del sentiero. Una volta dominata la paura, egli potrà osservare il mondo con una mente più chiara.

Allora, incontrerà il secondo Avversario di chi percorre il sentiero : la Mente Chiara.

Se sarà sconfitto da questo Avversario, l'uomo si affermerà nel mondo ordinario, grazie alle mirabili capacità della sua mente , e si sentirà appagato dalla propria percezione della realtà.

Tuttavia, non potrà uscire dalla prigione che il suo stesso intelletto gli avrà costruito intorno, e non riuscirà a procedere oltre sul sentiero verso la liberazione.

Se invece si eserciterà pazientemente, osservando la sua chiarezza mentale come fosse solo un puntino davanti ai suoi occhi, poco a poco la sua percezione si farà più ampia.

E finalmente, dopo molto esercitarsi, il suo orizzonte si stabilizzerà ben oltre il confine dell'intelletto.

Avendo ora a disposizione tutti i suoi mezzi di percezione e di azione, egli acquisterà potere.

Allora, incontrerà il terzo Avversario di chi percorre il sentiero : il Potere.

Se sarà sconfitto da questo Avversario, l'uomo crederà di essere invincibile. Avrà facilmente il dominio sugli altri uomini, e potrà essere tutto ciò che l'inclinazione della

sua natura gli suggerirà : un mago, un tiranno, un dèmon, qualunque cosa. Nessun traguardo terreno gli sarà precluso.

Tuttavia, sarà ammalato dal suo stesso potere e, come un gigante legato da fili invisibili, non potrà procedere oltre sul sentiero verso la liberazione.

Se invece si eserciterà pazientemente, osservando il suo potere come fosse solo un puntino davanti ai suoi occhi, allora, dopo molto esercitarsi, il velo che gli impediva di vedere si dissolverà.

Ed egli finalmente potrà rimirare la realtà, così come essa è veramente.

Se sopravvivrà all'urto terribile di quella visione, allora potrà, anche solo per un momento, conoscere sé stesso ed il mondo. Ed essere libero.

Avendo riconquistato consapevolezza e libertà, egli avrà ora la forza per affrontare in piena coscienza l'ultimo, invincibile Avversario, la Morte. E saprà riconoscerla non più come la fine da cui fuggire, ma per quello che veramente è : una Soglia da attraversare.

Come auspicio affinché questo cammino si compia, un giorno, per tutti gli esseri senzienti, recito il Mantra della Suprema Liberazione, il Mantra che non ha eguali:

Tahyata Om Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Soha

Nel silenzio che seguì le sue parole, per un tempo si udì solo il mormorio del vento, che agitava gli stendardi in cima al grande stupa.

Poi, i monaci presero a suonare le loro lunghe trombe, e iniziò la Puja di Lunga Vita, che durò fino al tramonto.

Quando fu rientrato nella sua stanza, il Lama fece chiamare Yeshe e Yurta. Pende era lì, seduto su un cuscino vicino alla finestra. "Pende ha appreso l'Arte del Suono Che Placa - disse Khumbu Rinpoche - grazie ad essa, potrà aiutare gli esseri senzienti ad affrontare il Primo Avversario. Oramai non c'è altro che io gli possa insegnare. Vedete questo strumento?" disse mostrando loro una specie di piccola chitarra di legno intagliato. "Lo ha costruito lui. Ha una sola corda, ma ne può portare cinque. Per imparare a tendere la seconda, dovrà praticare con Satya Rinpoche, al monastero di Lang-Dho. Portate a Rinpoche questo dono da parte mia, e pregatelo di accettare Pende come allievo". Ciò detto, mise nelle mani di Yeshe un fagotto di seta gialla, chiuso da un nastro rosso scuro.

"Andate, ora". Pende si alzò, e salutò il suo Primo Istruttore come si fa tra pari, toccandogli la fronte con la fronte.

Glossario del primo capitolo :

Bodhisattva : Esseri Illuminati che hanno fatto voto di non abbandonare il Samsara (il ciclo di morte e rinascita) fino a che l'ultimo essere senziente non sarà liberato.

Ghelupa : i Ghelupa, detti anche Berretti Gialli, rappresentano la continuità di tradizione di uno dei tre lignaggi di insegnamento del Buddismo Mahayana, o Sentiero del Grande Veicolo.

Ghesce : titolo che designa colui che ha completato l'intero di corso di studi in una Università Monastica.

Gompa : la sala grande, in cui si tengono gli insegnamenti e le cerimonie rituali.

Lama : titolo che designa qualcuno che, monaco o laico, ha dei discepoli, e dà insegnamenti.

Mantra : manifestazione dell'energia spirituale attraverso il potere del suono.

Mantra della Suprema Liberazione : Gate Gate [andato, andato] Paragate [andato aldilà] Parasamgate [andato completamente aldilà] Bodhi [sveglia] Soha [così sia]

Puja : cerimonia della tradizione buddhista tibetana, durante la quale si cantano brani di scritture sacre al suono di particolari strumenti rituali, e si fanno offerte alle divinità protettrici.

Rinpoche : titolo che designa colui che è stato riconosciuto come reincarnazione di un Maestro defunto.

Stendardi : bandiere di stoffa leggera che recano mantra o scritture sacre. Si crede che il vento, agitandole, porti l'energia di ciò che vi è scritto in ogni luogo.

Stupa : costruzione votiva che contiene reliquie. Alcuni stupa sono immensi, e si vedono da grande distanza.



## 2. L'attraversamento della Grande Acqua

Occorrevano sei settimane di viaggio per arrivare a Lang-Dho. Yeshe ebbe così la sua prima occasione per iniziare suo figlio Pende all'arte di allevare cavalli. Era estate inoltrata, e cominciava la doma dei nuovi puledri. Khadro-La, fratello maggiore di Pende, a tredici anni era già molto esperto nel domare puledri selvaggi. La sua tecnica era semplice, e si tramandava da secoli : legato il muso del cavallo con una cavezza, si trattava di fargli capire chi comandava. Trattandolo con decisione e destrezza, nel giro di qualche giorno l'animale si rassegnava a fare ciò che l'uomo voleva. Yeshe, visti i risultati ottenuti dal primogenito, intendeva addestrare Pende nello stesso modo.

Ma Pende non era d'accordo. Anzi, dopo essersi più volte rifiutato di stratonare un puledro con la cavezza e minacciarlo con il bastone per vincere la sua resistenza, disse: "Vi mostrerò un altro modo per domare un cavallo, state a guardare!"

Entrò nel recinto di funi dove il puledro, terrorizzato, stava immobile, e sedette sull'erba, con il suo piccolo strumento in grembo. Rimase per un po' così, con gli occhi socchiusi. Poi, cominciò a far vibrare la corda di budello intrecciato, ricavandone un suono molto particolare, che si avvertiva più con il diaframma che con l'udito.

Faceva un effetto strano, molto rilassante. Yeshe e Khadro-La si trovarono seduti con la schiena appoggiata ai pali del recinto, senza nemmeno essersi accorti di aver cambiato posizione.

E pure al puledro successe qualcosa : non aveva più gli occhi sbarrati; le orecchie, che prima teneva basse, erano tornate nella loro posizione naturale.

Quel suono melodioso e struggente continuava, finché ad un certo punto il puledro si accovacciò; poi si sdraiò, ed infine cadde addormentato. Allora Pende si avvicinò, gli sedette accanto, e carezzandogli il muso prese a cantare sottovoce una nenia che aveva imparato al monastero.

Cantò dolcemente per un po' di tempo. Quando infine tacque, il cavallo riaprì gli occhi, si rialzò, e Pende poté sellarlo e mettergli i finimenti senza difficoltà. "Aprite il recinto" disse, e montatogli in groppa, si allontanò al piccolo trotto.

Il padre e il fratello lo guardarono allontanarsi sul sentiero verso i pascoli alti, e non si resero conto che i loro sentimenti erano cambiati : quando Pende li aveva sfidati, erano pieni di irritazione, eccitazione e curiosità. Ora, contemplavano la scena con la mente vuota e tranquilla, come mai era stata prima.

Il Suono Che Placa vince la Paura

Il Suono Che Ispira dà spazio alla Mente

Il Suono Che Agisce porta alla Soglia

Il Suono Che Libera attraversa i confini del Mondo

Il Suono Che Illumina dà accesso allo Spazio