



# Studio, Contemplazione e Meditazione

Sua Santità il 42° Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche



Pubblicato da "The Sakya Tradition"



Publicato da “The Sakya Tradition”

<https://sakyatradition.org>

Email: [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

[https://www.youtube.com/c/ 萨迦传承](https://www.youtube.com/c/萨迦传承) TheSakyaTradition

Vânzarea strict interzisă. Distribuția permisă doar pe bază de  
gratuitate



Questo testo è sotto la protezione di “Creative Commons” CC-BYNC-ND (Attribution-Non-commercial-No-derivatives) 4.0 copyright. Può essere copiato o stampato per un uso equo, ma solo nella sua interezza e non per guadagno o compensazione personale. Per tutti i dettagli, consultare la licenza Creative Commons.

# Riconoscimenti

Questo insegnamento è stato dato da Sua Santità il 42° Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche, il 24 giugno 2019 al Sakya Phuntsok Ling a Silver Spring, Maryland, U.S.A. Nel 2020 la trascrizione in inglese è stata preparata, editata e pubblicata da “The Sakya Tradition, Inc.”, un’organizzazione dedita a preservare, diffondere e rendere disponibile su larga scala i preziosi insegnamenti di Dharma del glorioso lignaggio dei Sakya. Il testo è stato tradotto nella lingua italiana dal gruppo di traduttori di “The Sakya Tradition” nel 2022. Ringraziamo tutti quelli che hanno contribuito in vari modi a rendere disponibile questo insegnamento, connettendo tante persone al prezioso Dharma al fine di ottenere benefici temporanei e ultimi.

Grazie al merito di questo lavoro, possano le Loro Santità il 41° Sakya Trichen e il 42° Sakya Trizin essere in perfetta salute, avere una lunga vita e continuare a girare la Ruota del Dharma.

# Studio, Contemplazione e Meditazione

Sua Santità il 42° Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche

Publicato da "The Sakya Tradition"

# INDICE

Studio, Contemplazione e Meditazione	1
Domande e Risposte	16

## Studio, Contemplazione e Meditazione

**D**obbiamo avere delle valide ragioni per qualunque cosa facciamo. Similmente, quando studiamo il Dharma è importante avere una buona motivazione. È possibile che ognuno di noi abbia delle ragioni diverse per studiare il Dharma, alcuni lo studiano solo per curiosità. Ma se è così non è una valida ragione perché vuol dire che vuoi solo accumulare conoscenza e non hai intenzione di praticare. Allora non vuoi mettere in atto la tua conoscenza. Accumulare conoscenza o avere esclusivamente una comprensione intellettuale non è sufficiente. Ottenere conoscenza è il primo passo, ma non basta. Per esempio, qualcuno può imparare di guidare una macchina e passare l'esame scritto, ma avere solo questa conoscenza intellettuale o teorica di come si guida, non è abbastanza. Avendo imparato come si guida lo devi anche mettere in pratica. Ciò vuol dire che è necessario praticare la guida e passare l'esame di guida. Nello stesso modo funziona con il Dharma, conoscenza senza pratica non dà tanti benefici.

Se impariamo il Dharma esclusivamente per ottenere conoscenze o ricevere buoni voti agli esami, non è una buona motivazione. Se lo facciamo solo per poter insegnare tanti studenti in futuro, può sembrare una buona motivazione, ma neanche quello è una ragione genuina, perché lo studiamo solo per poterlo insegnare. Insegnando si può espandere il messaggio del Buddha e dare agli altri la possibilità di comprendere gli insegnamenti preziosi di Buddha. Ma per un insegnante la possibilità di insegnare, anche a molti studenti, non è la ragione corretta per studiare il Dharma.

Quindi, non si dovrebbe studiare il Dharma solo per curiosità, per avere buoni voti a scuola o in un esame, o semplicemente per insegnarlo ad altri. Se questi sono i nostri scopi ultimi, allora il nostro studio di Dharma è esclusivamente per questa vita e questo non è corretto. Il grande Acharya Mañjuśrī dette l'istruzione chiave (o radice) chiamata, *Partendo dai Quattro Attaccamenti* a Sachen Kunga Nyingpo, il principale o primo Guru fra i cinque padri fondatori della tradizione Sakya. La prima riga dice: "Se hai attaccamento a questa vita, non sei una persona di Dharma". Anche se sei capace di dare insegnamenti a tante persone e fai questo solo per questa vita, in ogni caso non sei una persona spirituale nel senso del Buddhadharmā.

Perciò dovremmo avere delle ragioni valide per studiare il



Dharma. Se le nostre intenzioni non sono corrette e studiamo con delle intenzioni mondane, può succedere che gli studi non riducono i pensieri negativi, ma potrebbero invece farli aumentare. Perché, dopo aver acquisito della conoscenza possiamo sentirci orgogliosi o arroganti, e mostrare poco rispetto verso chi ha nessuna o poca conoscenza di Dharma. Inoltre potremmo sentirci infelici pensando a coloro che hanno studiato di più, e può manifestarsi un senso di invidia. In più potremo diventare competitivi con coloro che sono a nostro livello. Tutti questi pensieri negativi sorgono, non perché si studia il Dharma, ma perché la persona che studia il Dharma ha una intenzione errata.

Perciò il modo con cui studiamo è della stessa importanza di quanto studiamo. È importante studiare con l'intenzione corretta, col giusto rispetto e con una devozione sincera. Se studiamo il Dharma solo per noi stessi o solo per aiutare il monastero o una comunità, non è corretto. Qualunque materia studiamo, dovremmo studiarla per beneficiare tutti gli esseri senzienti senza eccezione. Come buddhista Mahāyāna, durante lo studio, dobbiamo avere un senso di rinuncia, amorevole gentilezza infinita, compassione e bodhicitta. In quanto buddhisti Vajrayāna, dovremmo tenere in mente che il Vajrayāna è inseparabile dal Mahāyāna. In effetti, il Mahāyāna

ha due parti – Pāramitāyāna e Vajrayāna. In questi tempi forse alcuni pensano che Mahāyāna si riferisca solo a Pāramitāyāna ma in verità Mahāyāna comprende sia Pāramitāyāna che Vajrayāna.

Quando studiamo il Dharma, dovremmo avere un grande rispetto per l'insegnamento. Non dovremo pensare che il Dharma sia un soggetto ordinario. Il Dharma è diverso da altre materie come le lingue, matematica o geografia. Studiare quelle materie può essere di beneficio per questa vita, ma non possono aiutarci a ottenere una rinascita favorevole nella vita successiva o di raggiungere l'illuminazione per beneficiare tutti gli esseri senzienti.

Per questo dovremmo avere grande rispetto per il Dharma che stiamo studiando, ma ciò non vuol dire che dobbiamo avere rispetto senza analisi. Prima, dobbiamo esaminare il Dharma. Il Buddha disse che dobbiamo esaminare i suoi insegnamenti prima di accettarli. Come il Buddha spiegava, quando compriamo dell'oro dobbiamo prima constatare se è genuino, provando di bruciare, tagliare e sfregarlo. Dopo averlo controllato approfonditamente possiamo essere convinti che quell'oro è vero. Appena abbiamo questa convinzione lo compriamo. Quindi, il Buddha disse che non dobbiamo accettare i suoi insegnamenti senza aver ragionato e analizzato

gli stessi. Più che analizziamo il Dharma, più profonda sarà la nostra comprensione del Dharma.

Il Dharma è una materia profonda e sacra perché il Dharma è la vera sorgente della felicità. Può liberarci dalla nostra sofferenza e dalle sue cause. Il Dharma può domare, migliorare e avere un impatto enorme sulla nostra mente selvaggia. Si può dire che tutti gli insegnamenti del Buddha sono degli insegnamenti per allenare la nostra mente attraverso metodi per domarla, direttamente o indirettamente. Il Dharma è la sorgente della felicità perché è un antidoto diretto per eliminare i nostri pensieri negativi.

In più, il Dharma è il metodo che ci aiuta a sviluppare delle buone qualità in noi, come l'amorevole gentilezza, la compassione e il bodhicitta che non sono altro che il Buddhadharma. Il vero Buddhadharma non sono solo i libri o i suoni di Dharma. Piuttosto è la nostra realizzazione ed esperienza. Quello è ciò che veramente può soggiogare la nostra mente. Possiamo ottenere una realizzazione ed esperienza interiore studiando i testi di Dharma e ricevere insegnamenti da un insegnante genuino con la giusta motivazione.

Quando studiamo il Dharma dobbiamo anche rispettare l'insegnante. Poiché il Dharma è superiore a degli insegnamenti

di materie mondani e si dovrebbe percepire il nostro insegnante di Dharma come superiore a un insegnante di materie mondane. Nel trattato *La differenziazione dei Tre Voti*, Sakya Pandita spiegava che dobbiamo considerare il nostro insegnante Pāramitāyāna come un Buddha. Appena si è creato questo legame di Dharma fra insegnante e studente, non si dovrebbe mai criticare il nostro insegnante. Se lo facciamo non possiamo raggiungere una realizzazione o esperienza genuina, anche se studiamo.

A volte una persona non cambia le sue abitudini malgrado abbia imparato il Dharma o può continuare a comportarsi come una persona mondana. Potremmo anche pensare che questa persona sia addirittura peggiorata! Se vediamo questo, dobbiamo capire chiaramente che questa persona non è peggiorata perché ha studiato il Dharma. Piuttosto, è successo perché la persona stessa non è riuscita ad applicare la conoscenza del Dharma alle proprie azioni o non è riuscita a materializzare gli insegnamenti nella propria vita quotidiana. Per questa ragione una persona può ancora nutrire gelosia, pensieri competitivi o mancanza di rispetto per coloro che hanno meno conoscenza di Dharma e altre emozioni negative. A volte, a causa della loro arroganza e orgoglio, questo tipo di persona potrebbe addirittura criticare il Buddha o dei grandi

seguaci di Buddha come Nāgārjuna o Chandrakīrti – o cercare di dimostrare che hanno torto. Dobbiamo capire che una persona così ha perso la strada. Non possiamo veramente provare che il Buddha o questi grandi Maestri abbiano torto. Non lo dico perché sono buddhista. Ma se indaghiamo gli insegnamenti del Buddha approfonditamente senza cercare di stare da una parte contraria e senza pregiudizio, comprenderemo che questi insegnamenti trattano davvero la realtà dei fenomeni. Per questo, è importante rispettare il Buddha esattamente come i grandi autori di testi filosofici e altri insegnamenti.

Per ricapitolare, studiamo il Dharma per beneficiare tutti gli esseri senzienti. Non dovremmo studiare solo per questa vita o per la prossima. In più, dobbiamo studiare il Dharma autentico. Se incontriamo un insegnante inadeguato o un insegnamento inadeguato, non va bene. Perciò, è necessario trovare un insegnante autentico e degli insegnamenti autentici. In questi tempi degenerati è possibile sentir parlare di insegnanti falsi che danno insegnamenti falsi, in tal senso è importante essere cauti.

Quando studiamo il Dharma dovremmo riflettere sul fatto di quanto siamo fortunati ad avere l'opportunità di studiare insegnamenti preziosi e profondi. Nell'antichità alcune persone facevano grandi sforzi o sopportavano enormi difficoltà solo per

ricevere quattro righe di insegnamenti. Per questo dovremmo sentirci fortunati di poter ricevere così tanti insegnamenti direttamente dall'insegnante oppure online.

Non ci si dovrebbe sentire obbligati a studiare il Dharma ma andrebbe fatto con grande gioia. Se siamo forzati a studiare da insegnanti, genitori, parenti o altri, non va bene. In alcuni casi, anche se non siamo forzati da altri direttamente, possiamo sentirci pressati. Per esempio, se dobbiamo eseguire un esame alla fine di un corso, anche se gli altri non ci hanno messo pressione, possiamo sentirlo lo stesso e allora ci sforziamo comunque nello studio. Se studiamo sotto pressione, allora la nostra intenzione può essere di avere un risultato a breve, solo per ottenere un buon risultato all'esame. Ma poi, dopo l'esame, abbiamo la tendenza di scordarci facilmente ciò che abbiamo appreso per una mancanza di intenzione corretta – era solo per raggiungere una meta a breve termine.

Non dovremo studiare solo per avere una comprensione intellettuale. È invece molto importante sentire interiormente il significato degli insegnamenti. In più dovremmo applicare vari esempi che esprimono il senso dell'insegnamento che stiamo studiando. Un insegnamento può dare giusto un esempio, ma per approfondire la nostra comprensione dovremmo trovare degli altri esempi o usare anche dei nostri esempi che

esprimano lo stesso significato. Studiando in questo modo riusciamo ad approfondire la nostra comprensione e sarà più facile ricordare l'insegnamento.

Bisogna anche studiare cosa intende veramente l'insegnamento, non solo per capire come potremmo spiegarlo ad altri. Se studiamo per poter spiegare l'insegnamento o certi versi ad altri, useremo il nostro tempo ed energia sul significato letterale piuttosto che sul significato vero. Magari riusciamo a spiegare il senso letterale degli insegnamenti in modo esteso, ma tuttavia non conosciamo il vero significato. Perciò, studiare il vero significato è più importante che focalizzare i nostri studi sul significato letterale.

Negli insegnamenti di Dharma si classificano le parole in generale con un senso interpretativo oppure definitivo. Quando le parole non svelano il significato letterale o il significato è più profondo delle semplici parole, hanno un significato interpretativo. Piuttosto di concentrarci sul significato letterale dovremmo impegnarci a comprendere il significato effettivo. Per esempio, la frase "lo yoga delle direzioni e la luna" non spiega letteralmente lo yoga delle direzioni particolari come est e così via. Piuttosto, queste parole hanno un significato interpretativo e non definitivo. La frase "lo yoga delle direzioni e la luna" si riferisce agli undici yoga o pratiche associate a

certi insegnamenti. Vengono chiamati così perché ci sono dieci direzioni e solo una luna che possiamo vedere nel cielo. Perciò la parola *direzioni* si riferisce al numero dieci e *luna* si riferisce al numero uno, quindi significa gli undici yoga. Poiché questa frase ha un significato interpretativo non possiamo comprenderla esclusivamente nel suo significato letterale. Ma in alcuni insegnamenti, quando si dice che ci sono quattro nobili verità insegnate dal Buddha, questa affermazione ha un significato definitivo perché ci sono quattro nobili verità, non una quantità diversa.

Quando studiamo il Dharma, dovremmo anche essere certi se l'insegnamento riguarda la verità relativa o ultima. Non dobbiamo mescolarli. È necessario studiarli separatamente perché queste due verità hanno spiegazioni diversi. Altrimenti possiamo confonderci. Per esempio, alcuni insegnamenti dicono che c'è l'esistenza mentre altri dicono che l'esistenza non c'è. In tal senso dobbiamo accertare se un insegnamento riguarda la verità relativa o ultima.

Inoltre, abbiamo bisogno di coltivare la fede in e devozione per l'insegnante e gli insegnamenti. Dopo averli esaminato con cura dovremmo sviluppare devozione. Perché Buddhadharmā è molto importante e quando accettiamo qualcuno come nostro maestro di Dharma è una decisione molto importante. Non



si dovrebbe accettare chiunque come il proprio maestro di Dharma. Solo dopo un profondo esame, comprendendo che è una persona qualificata, si dovrebbe accettare quella persona come nostro maestro. Non si dovrebbe comprare una casa senza investigare, prima dobbiamo controllare il luogo, il prezzo, le condizioni e così via. Sicuramente vogliamo vederla anche di persona prima di decidere se comprarla o no. Quella casa potrà essere usata per alcune decadi, ma non più a lungo. Una casa si usa esclusivamente per questa vita. Ma quando abbiamo fatto una connessione karmica con un maestro, quel maestro rimarrà nostro maestro non solo per questa vita. Dovremmo sempre mostrare rispetto e pregare “che questo maestro possa essere mio maestro vita dopo vita”. Perciò è importante scegliere un maestro di Dharma con cautela. Dovremmo esaminare un insegnante con più cautela che una casa che pensiamo di comprare.

Una volta che abbiamo una comprensione di questi punti, allora bisogna impegnarci nello studio con grande devozione, una corretta motivazione e grande gioia. Studiare il Dharma necessita diligenza, una buona comprensione e intelligenza. Se abbiamo tutte queste qualità è sicuro che possiamo acquisire conoscenza. Ma come abbiamo già discusso, persone dotte a volte si riempiono di orgoglio e arroganza. Per questo, quando

acquistiamo conoscenza è necessario controllare i nostri pensieri negativi. È cruciale essere vigili e coscienti tutto il tempo per evitare che le nostre menti diventino influenzate da pensieri negativi.

Quando studiamo il Dharma è necessario avere una motivazione corretta. Dopo gli studi si contempla gli insegnamenti. Studio e contemplazione sono importanti. Insieme, possono allargare la nostra mente, consentirci di ottenere più conoscenza, più comprensione e una saggezza maggiore. È come spostarsi da un laghetto a un grande oceano; la nostra saggezza e conoscenza si amplifica. Dopo aver studiato e contemplato gli insegnamenti con la motivazione corretta, allora meditiamo. Si dice che meditare senza studiare è come una persona con un tipo di handicap che cerca di scalare una montagna rocciosa, una cosa che in genere non riescono a fare. Similmente, non possiamo meditare senza avere una comprensione intellettuale o senza uno studio appropriato e contemplazione.

Allo stesso tempo bisogna mantenere una condotta morale e una buona disciplina. Anche nella vita mondana, una persona può eccellere in certe attività, ma se quella persona manca di disciplina o buone maniere allora non viene considerata una persona buona o non riesce a trovare un buon lavoro a causa delle sue cattive abitudini o dell'irascibilità. Similmente,

possiamo avere grande conoscenza di Dharma ma se manca una condotta morale e la disciplina non siamo delle persone spirituali. La Conoscenza non è tutto; dobbiamo anche avere una condotta morale buona. Nel *Abhidharmakośa*, il grande Maestro indiano Vasubandhu disse che su una base di condotta morale dovremmo studiare, contemplare e meditare.

Questa struttura generale può essere applicata a tutte le scuole buddhiste – che siano Theravāda, Mahāyāna, o Vajrayāna. Dovremmo seguire questa struttura e ordine, cominciando con la condotta morale, poi impegnarsi nello studio, la contemplazione e infine la meditazione. Dovremmo costantemente controllare la nostra motivazione. A volte, dopo aver studiato il Dharma per tanti anni, senza aver controllato la propria motivazione, possiamo pensare, “Ho fatto così tante cose straordinarie in questa vita”. Possiamo avere un grande riguardo verso noi stessi. Ma se non abbiamo sviluppato la motivazione corretta, allora non siamo persone spirituali secondo il Buddhadharma. Piuttosto, quella persona studia e pratica con attaccamento a questa vita. Quello è il contrario della prima riga di *Abbandonare i Quattro Attaccamenti*, come ho spiegato prima. Per questo dobbiamo studiare gli insegnamenti di Dharma autentici con la corretta motivazione da un insegnante con rispetto genuino e una condotta morale.

Se abbiamo tutte queste cause e condizioni, allora non ci sono dubbi che possiamo diventare un buon praticante spirituale.

Dopo anni di studi di Dharma, qualcuno potrebbe pensare che, se non ha la possibilità di insegnare, non ha possibilità di usare la propria conoscenza di Dharma. Ma non si ottiene conoscenza di Dharma solo per insegnare agli altri. Il punto più importante è di praticare e domare la propria mente. Anche se non abbiamo la possibilità di insegnare possiamo sempre usare la nostra conoscenza per praticare. Se insegniamo ripetutamente, senza praticare e ci manca l'esperienza o la realizzazione, questa attività non ci darà tanto beneficio. Perciò, è importante prima praticare il Dharma e l'esperienza; poi si può anche insegnare agli altri. Come gli insegnamenti dati da grandi maestri che insegnano dalla propria esperienza (mentre io non sono di quella categoria) i loro insegnamenti sono più profondi rispetto agli insegnamenti di coloro a cui manca la pratica e la realizzazione. Se insegniamo solo in base a una comprensione intellettuale i propri insegnamenti non saranno profondi come quelli di un insegnante realizzato.

È importante insegnare secondo la capacità dello studente. Se si dà un insegnamento senza controllare la capacità dell'ascoltatore, non va bene. Per esempio, se l'ascoltatore ha la capacità di ricevere l'insegnamento solo per un certo lasso

di tempo e l'insegnante continua per un tempo più lungo, allora l'insegnamento va oltre la capacità dell'ascoltatore. Gli ascoltatori non possono comprendere un insegnamento così lungo. Quindi per ogni insegnamento che si dà, l'insegnante deve adeguarsi alla capacità dell'ascoltatore.

Con questo concludo il mio insegnamento. Dedichiamo il merito per ottenere la Buddhità per tutti gli esseri senzienti. In più dedichiamo tutto il nostro merito per i nostri Guru Radice – Sua Santità il 41° Gongma Trichen Rinpoche, Sua Eminenza Luding Kenchen Rinpoche e altri – per la loro buona salute, per lunga vita e perché possano girare la Ruota del Dharma, sempre.



## Domande e Risposte

**C**ome supplemento, qui sotto ci sono alcune risposte date da Sua Santità a luglio 2020.

**Domanda:** A riguardo del punto in cui dovremmo vedere il nostro maestro Pāramitāyāna come un Buddha, come possiamo portare questa visione nella nostra vita quotidiana e pratica? Come si distingue da quella Vajrayāna?

**Risposta:** Nella tradizione Pāramitāyāna, l'insegnante di Dharma dovrebbe essere visto come un Buddha. Perciò, nella nostra vita quotidiana dovremmo rispettare il nostro insegnante di Dharma, non solo attraverso azioni fisiche e la parola, ma anche attraverso azioni mentali. In genere,

dovremmo rispettare qualunque insegnante. Ma per quanto riguarda il nostro insegnante di Dharma, attraverso azioni fisiche e di voce dovremmo rispettare quell'insegnante più che un insegnante ordinario. Mentalmente dovremmo percepire il nostro insegnante di Dharma come un Buddha. Avere questa visione ci aiuta ad avere più rispetto e di non generare pensieri negativi. In più, ci aiuta a sviluppare un certo livello di percezione pura.

Invece nel Vajrayāna, vediamo il nostro guru, che ci ha dato un'iniziazione maggiore come un Buddha reale – cioè, come una combinazione di tutti i Buddha, Dharma e Sangha. Perciò, diciamo che prendere rifugio nel Guru è come prendere rifugio nei Tre Gioielli, perché il Guru è la combinazione dei Tre Gioielli o tutti gli oggetti di rifugio.

\*\*\*

**Domanda:** In merito al punto che sostiene che non si debba criticare l'insegnante, cosa significa quando uno studente vede che l'istruzione dell'insegnante o il suo comportamento non corrisponde con il Buddha Dharma?

**Risposta:** Se un insegnante fa qualcosa di sbagliato o qualcosa che non è in accordo con il Buddha Dharma, ma l'insegnante in altri momenti abbia dato degli insegnamenti grandi e genuini, dovremmo sentire gratitudine per quella parte delle sue attività che comprendevano gli insegnamenti di Dharma e quando agiva come un messaggero o un ponte fra il Buddha e noi stessi. Invece per quanto riguarda un'azione negativa dovremmo lasciare quella parte in equanimità.

Dipende dalla percezione della persona. In alcuni casi un insegnante può dire qualcosa o istruire il discepolo di fare qualcosa per purificare gli oscuramenti o le azioni negative del discepolo. Per esempio, Marpa chiese a Milarepa di costruire una torre e poi distruggerlo – volta dopo volta. Marpa non aveva bisogno di avere questo per sé stesso. Ma per purificare le azioni negative precedenti di Milarepa e fare in modo che generasse devozione, Marpa diceva a Milarepa di costruire e distruggere ripetutamente quella torre. Dipende dall'individuo, comunque. Se non possiamo vedere che ciò che l'insegnante fa o chiede di fare sia in accordo con il Buddhaddharma e se non ci sia un altro scopo genuino intuibile, allora non dobbiamo seguirlo. Contemporaneamente, non dobbiamo neanche criticare, accusare o cercare errori.







■ Sua Santità il 42° Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche è il figlio maggiore di Sua Santità il Sakya Trichen (il 41° Sakya Trizin). Conosciuto per la sua erudizione e la chiarezza nei suoi insegnamenti. Sua Santità il 42° Sakya Trizin è considerato come uno dei più altamente qualificati detentori di lignaggio della tradizione buddhista tibetana. Appartiene alla nobile famiglia Khon, le quali generazioni successive hanno fornito un lignaggio ininterrotto di Maestri Buddhisti eccezionali.

Dalla sua giovinezza, Sua Santità il 42° Sakya Trizin ha ricevuto un oceano di insegnamenti di sutra e tantra, iniziazioni, trasmissioni e istruzioni essenziali da Sua Santità Sakya Trichen come da molti altri Maestri eruditi e realizzati. Dopo anni di studi rigorosi di filosofia al Sakya College in India gli è stato assegnato il grado di Kachupa. Da dodici anni ha completato molti ritiri di meditazione, compreso il ritiro di Hevajra. Con estrema umiltà, viaggia in lungo e in largo per dare insegnamenti e iniziazioni sulla richiesta di studenti in tutto il mondo.



**“The Sakya Tradition” – Offre i preziosi insegnamenti dei Sakya in modo accurato e completo nelle vostre lingue.**

**<https://sakyatradition.org/>**

**2022@All Rights Reserved**