

fondatori: Shantirakshita e Padmasambhava ("Il nato dal loto") da cui la Scuola NYINGMAPA il cui nucleo principale è Dzogchen ("Grande perfezione"): la purezza mentale deve essere solo ri-conosciuta. La dottrina Dzogchen fu messa per iscritto da Garab Dorje (+55 d.c.): 6.400.000 vv. lasciati al discepolo Manjushrimitra che li ordinò in 3 cicli: Semde (classe della mente) Longde (cl. dello spazio); Mengagde (cl. dell'insegnamento).

KAGYUPA ("Linea di trad. orale"); fond.: TILOPA (988-1069) unificatore dei Tantra e I° maestro del Mahamudra ("Grande sigillo"): libertà dal Samsara mediante conoscenza-esperienza del vuoto: 3 fasi: Visione; Meditazione; Attività. Altri maestri: Naropa, Marpa (il traduttore), Milarepa (1052-1135), Gampopa (1079-1153), autore di "Gioielli di liberazione": 1. dottrina del Tathagata Garbha (o Natura di Buddha); 2. condiz. umana è la migliore occasione per cogliere e realizz.: il T.G.; 3. necessità del Maestro (Lama); 4. gli insegnam. del Lama riguardano: insufficienza del Samsara; legge del Karma; amore e compassione; attivazione di Bodhicitta (mente risvegliata); le sei Perfezioni (Paramita: generosità/moralità/pazienza/energia/meditazione/sagezza).

Dal XIII°sec. altre scuole: Karma Kagyu; Tsalpa K.; Baram K.; Drupa K.

SAKYAPA (= "terra grigia", Tibet merid., nome del monast. fond. nel 1073) "Lamdre" (= "Via-fine"): 1. cuore/mente chiara; 2. cuore/mente vuota; 3. cuore/mente come unità di 1. e 2. Il Lama + famoso: Sakya Pandita (1182-1251), traduttore dal sanscrito e grande diffusore del Buddhismo.

GELUGPA ("Scuola dei virtuosi"), fondata da Tsongkhapa ("Uomo della valle delle cipolle"; 1357-1419), autore di due Opere: "Lamrim Chenmo" ("Grande esposizione dei livelli del sentiero") e "Ngagrim Chenmo" ("Gr. esp. del mantra segreto"). Insistenza su Shamatha (= meditazione di quiete):

- condizioni: 1. rivolgersi all'oggetto di meditazione;
- 2. stabilizzazione della mente;
- 3. rinnovo dell'attenzione;
- 4. limitazione sull'oggetto;
- 5. dominio sulla mente;
- 6. tranquillizzazione della mente;
- 7. " degli strati sottili della mente;
- 8. mente unificata;
- 9. Samadhi.
- forze: 1. sentire la dottrina (⇒1); 2. riflessione (⇒2); 3. attenzione (⇒3 e 4); 4. comprensione (⇒5 e 6); 5. concentr. d. energia (⇒7 e 8); 6. spontaneità (⇒9).
- attività mentali: 1. connessione mente/oggetto (⇒1 e 2); 2. ristabilire attenzione (⇒da 3 a 7); 3. attenz. continua (⇒8); 4. stabilità senza sforzo (⇒9).

Tendenza all'inerzia rappresentata da un Elefante;

" alla sovraeccitazione " " una scimmia.