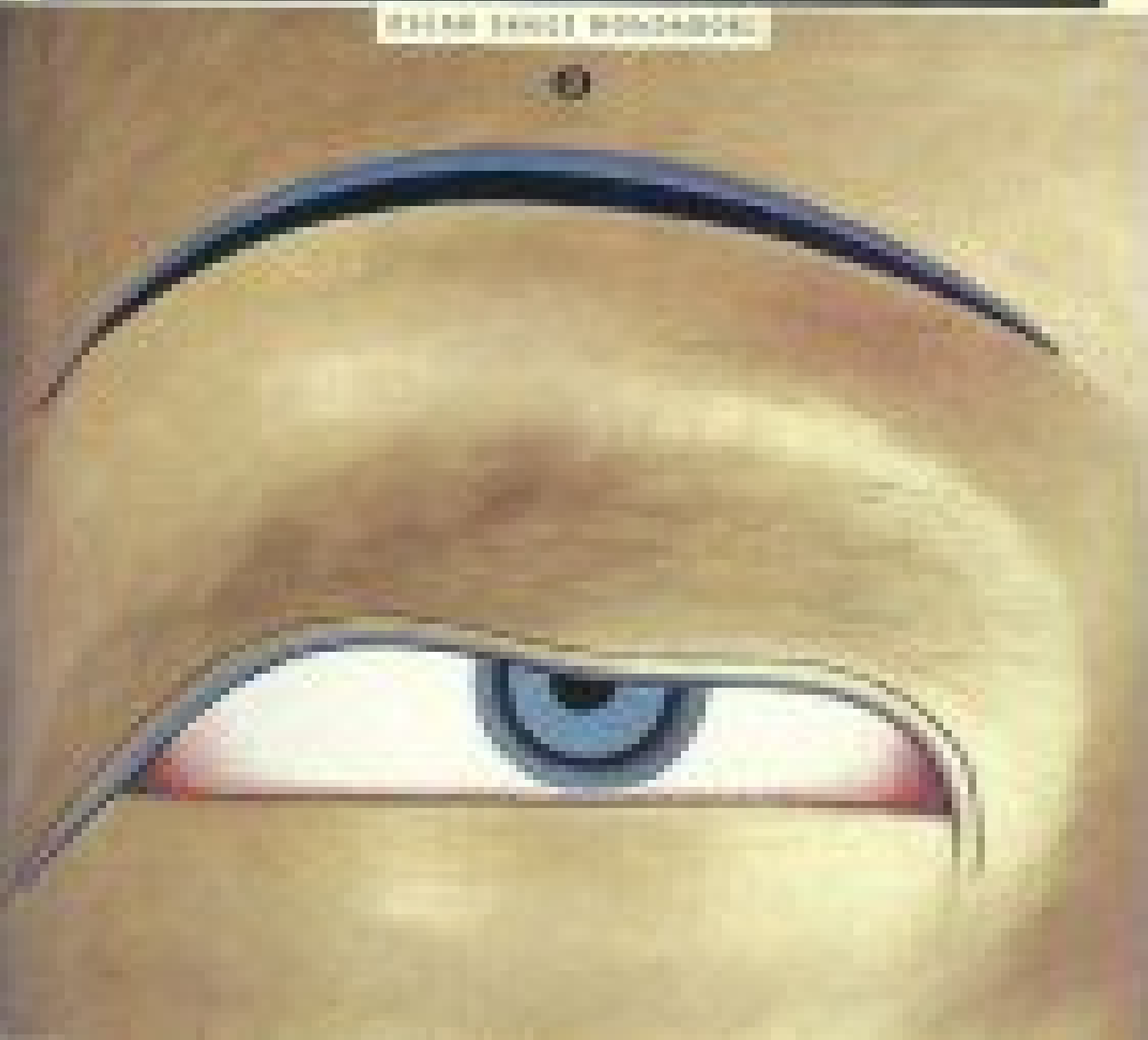


Dalai Lama

LA VIA
DEL BUDDHISMO
TIBETANO

LIBRERIA

DEI LIBRI



Ancora una volta la Gere Foundation ha l'onore di contribuire alla pubblicazione di una importante opera di Sua Santità... il Dalai Lama presso la Wisdom Publications, come in precedenza aveva fatto per *Opening the Eye of New Awareness The Meaning of Life from a Buddhist Perspective*. In questo libro, *La via del buddhismo tibetano*, tradotto in inglese e curato da Ghesce Thupten Jinpa, Sua Santità... offre una chiara e penetrante panoramica della pratica buddhista tibetana, dalle Quattro Nobili Verità... al Supremo yoga tantra, ponendo come sempre l'accento sulla pratica dell'amore, della gentilezza e della responsabilità... universale. Il suo è un invito a essere consapevoli e presenti in ogni momento, costantemente vigili nel controllo dei nostri atteggiamenti, delle nostre azioni e motivazioni, a impegnarci in una seria indagine sul funzionamento della nostra mente e a cercare di apportare mutamenti positivi all'interno di noi stessi. Compiti, questi, non certo facili. Pochi di noi sono capaci dell'immenso coraggio e della ferrea determinazione necessari a raggiungere lo stato di illuminazione di Sakya-muni, Nagarjuna, Milarepa, Tsongkhapa e di tanti altri santi ed eroi. Possiamo però, con la perseveranza nella pratica, portare maggiore chiarezza nella nostra mente e sentire il calore del cuore che si apre. Insignito nel 1989 del premio Nobel per la pace, il Dalai Lama è universalmente rispettato come uno dei nostri più grandi amici spirituali. Sua Santità... è il prodotto di un ininterrotto lignaggio che risale a 2500 anni fa, al Buddha storico. Maestro spirituale e leader politico da quarantacinque anni, la sua esperienza non ha l'eguale nel nostro tempo. Dai tempi dell'invasione cinese dello stato indipendente del Tibet nel 1950 e dell'amara fuga in India nel 1959, egli si adopera senza posa per salvare il suo popolo dal sistematico genocidio in cui sono state sterminate 1.200.000 persone: un quinto dell'intera popolazione del Tibet prima dell'invasione. La compassione che egli riserva persino a coloro che continuano a distruggere il suo paese è il segno del vero bodhisattva, in cui possiamo riporre la nostra fiducia. «La mia religione ama ripetere» è la gentilezza. Questo libro è per tutti noi un'ottima occasione per avvicinarci a un grande uomo e ai suoi insegnamenti. La Gere Foundation è onorata del rapporto che mantiene con Sua Santità... e con il suo messaggio di pace e responsabilità... universali, ed è lieta di dare il proprio appoggio alla Wisdom Publications per la diffusione di questi ideali. Possa questo libro portare la felicità... e le sue cause a tutti gli esseri oggi e in futuro. Richard Gere. New York.

Prefazione. Nella primavera del 1988 Sua Santità... il Dalai Lama tenne a Londra quattro giornate di lezioni sul buddhismo tibetano, organizzate dalla Tibet Foundation di Londra. Com'è sua abitudine, le lezioni furono condotte in uno stile personale e informale, senza per questo compromettere la serietà... e profondità... degli argomenti trattati. Riflettendoci a posteriori, mi pare che esse abbiano segnato una svolta importante nel metodo di Sua Santità... di insegnare il buddhismo a un pubblico moderno. In quella occasione infatti venne dato pieno corso a un nuovo - ma raffinato - sistema di presentazione della via buddhista. Partendo da quattro semplici premesse - c'è la sofferenza, essa ha un'origine, c'è una fine della sofferenza, c'è un modo per porre fine alla sofferenza - Sua Santità... presenta l'intera struttura del buddhismo tibetano, filosofia e pratica, compresa la via esoterica del buddhismo Vajrayana. Egli offre una splendida dimostrazione di come tutti gli aspetti della via buddhista tibetana debbano e possano essere recepiti come derivanti, e insieme profondamente radicati, nella cornice delle Quattro Nobili Verità... In breve, Sua Santità... ci mostra con le parole più convincenti come il buddhismo tibetano sia, nel vero senso della parola, «buddhismo completo». Ne risulta una panoramica unica nel suo genere, che combina l'incisiva e penetrante visione

dell'autore, la sua profonda analisi riflessiva e la sua vasta esperienza spirituale, con la sua straordinaria conoscenza di tutte le aree del pensiero buddhista; vi si aggiunge uno stile che costantemente manifesta lieta vitalità... e autentico amore per ogni cosa. È stata per me una vera gioia lavorare a questo progetto e sono felice che altri abbiano modo ora di condividere l'esperienza. Molte persone hanno attivamente collaborato alla riuscita di questo libro. Vorrei ringraziare Sally Ward, che si è accollata il difficile compito di trascrivere i nastri delle lezioni e la venerabile Sarah Thresher, che per prima alla Wisdom ha lavorato al mio testo eseguendo la seconda trascrizione e il primo indispensabile lavoro di editing. Vorrei inoltre ringraziare la mia curatrice alla Wisdom, la venerabile Connie Miller, per i commenti e le critiche preziose che hanno molto contribuito al miglioramento del mio inglese. La mia gratitudine va anche a Vincent e soprattutto a Maria Montenegro e a Robert Chilton per le lunghe ore che hanno dedicato all'editing e alla ricerca. È stato necessario molto tempo perché le lezioni apparissero in volume. Nonostante il mio desiderio di vederle pubblicate, tre anni di studio a Cambridge, in Inghilterra, tra il 1989 e il 1992, hanno ritardato il lavoro sul manoscritto. A posteriori, tuttavia, posso dire che il ritardo ha avuto l'importante conseguenza di consentirmi di apprezzare assai meglio, quando finalmente ho potuto mettermi al lavoro, le sottigliezze del linguaggio filosofico inglese. Per questo sono profondamente grato alla Inlaks Foundation di Londra e agli amici Geoff Jukes, Morna White e Isabelle White, la cui generosità... mi ha permesso di studiare a Cambridge. In questo libro ho cercato di adottare uno stile di traduzione che rifletta il più fedelmente possibile il pensiero di Sua Santità... come se fosse espresso in inglese, compito che mi è stato assai facilitato dalle indicazioni contenute nelle lezioni, molte delle quali furono almeno parzialmente tenute in inglese. Le lezioni presentano una esauriente panoramica del buddhismo tibetano; per chi desideri esplorare più a fondo aree specifiche dei temi trattati ho cercato di fornire note dettagliate e una bibliografia. Per analoghi motivi è stato compilato un glossario dei termini rilevanti con gli equivalenti tibetani e sanscriti. Desidero ringraziare John Dunne, Sarah McClintock, David Reigle, il venerabile Michael Roach e Artemus Engle per l'aiuto prestatomi nella ricerca e traslitterazione degli equivalenti sanscriti e tibetani e nel controllo delle traduzioni delle citazioni. Ringrazio inoltre Sophie Boyer che ha letto l'intero manoscritto, fornendomi una preziosa prospettiva laica. Spero sinceramente che questo libro rechi gioia nel cuore di molti e contribuisca a un più profondo apprezzamento della ricchezza della tradizione spirituale tibetana.

Ghesce Thupten Jinpa. Gaden, India. Avvertenza.

Nomi e termini tibetani che compaiono nel testo sono resi foneticamente. Nella Bibliografia, nel Glossario e nei riferimenti bibliografici tra parentesi all'interno del testo, nomi e titoli tibetani sono trascritti secondo il sistema proposto da Turrell Wylie (*A Standard System of Tibetan Transcription*, *Harvard Journal of Asiatic Studies*, vol. 22, 1959, FP 261-7), salvo il fatto che viene scritta maiuscola la lettera iniziale di nomi e titoli. La traslitterazione dei termini sanscriti segue il sistema standard universalmente in uso. L'uso di termini tibetani e sanscriti all'interno del testo è stato deliberatamente ridotto al minimo per rendere la presentazione quanto più scorrevole possibile. Il Glossario riporta i termini tibetani (e a volte quelli sanscriti) corrispondenti agli equivalenti inglesi usati nel testo originale, con l'aggiunta dei termini italiani usati in questo testo. Si è preferito non omettere dal Glossario la terminologia inglese perché, ad essa fanno riferimento i buddhisti di tutto il mondo. I titoli dei testi citati sono in corsivo: per sutra, tantra e opere tibetane è data la traduzione del titolo; per i trattati indiani il titolo sanscrito. La traduzione italiana delle

citazioni Š condotta sulla traduzione inglese citata, ove non altrimenti indicato. Vengono date in nota le citazioni inglesi corrispondenti. Molti concetti buddhisti non trovano termini equivalenti n, in inglese n, in italiano; esistono perci• vari modi di tradurli. Questa vŠrsione italiana si avvale della consulenza dell'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa) e di Chiara Luce Edizioni (Mi- lano).

La via del buddhismo tibetano. Introduzione.

Fratelli e sorelle, sono molto felice di essere qui e incon- trare persone che nutrono profondo interesse per il Buddhadharma. Vedo tra il pubblico molti volti noti e mi rallegro di questa occasione che mi consente di trascorre- re di nuovo qualche tempo con voi. Nei prossimi tre giorni parler• del pensiero e della prati- ca buddhisti secondo la tradizione tibetana. I miei inter- venti seguiranno due temi principali. Il primo [parti I e III di questo libro] sar... una introduzione generale alla via buddhista, un profilo delle teorie e pratiche del buddhi- smo tibetano. Spiego sempre che questa Š la forma forse pi— completa di buddhismo. Essa include tutti gli insegna- menti fondamentali delle varie tradizioni del buddhismo oggi esistenti in diverse parti del mondo. Dal momento che molti di voi hanno ricevuto iniziazioni e insegnamenti tan- trici, ritengo che una panoramica del buddhismo tibetano, che abbia lo scopo di fornire un quadro complessivo del sentiero buddhista, possa aiutarvi ad approfondire la com- prensione e la pratica del Dharma. Il secondo tema [parte II] tratta dell'atteggiamento al- truistico che caratterizza il bodhisattva. Attingendo al Bodhicaryavatara (Guida allo stile di vita del bodhisattva) di Santideva far• alcuni commenti su importanti sezioni del testo, con riferimento in particolare alla pratica dell'amo- re, della benevolenza e della compassione. Come si debba coltivare la tolleranza e quali atteggiamenti si debbano as- sumere nei confronti dei propri nemici Š una questione in stretto rapporto con la pratica suddetta. Nei primi tre giorni, invece di essere il Dalai Lama o il bhiksu Tenzin Gyatso, sar• il professore Tenzin Gyatso. Il quarto giorno, tuttavia, vi sar... una iniziazione di Tara Verde e quel giorno diventer• guru bhiksu Tenzin Gyatso! Come ho detto, molti di noi si conoscono gi.... Dall'ulti- mo incontro che abbiamo avuto, per lo pi— la nostra vita Š stata assai densa di impegni. Che si faccia o no della propria vita qualcosa di buono e di degno, il tempo non attende, ma continua a scorrere. E non solo il tempo scor- re senza posa, ma di conseguenza anche la nostra vita continua ad avanzare. Se qualcosa non Š andato come do- veva, non possiamo tornare indietro e ricominciare da ca- po. In questo senso, non ci Š mai data una seconda possi- bilit... E dunque essenziale che il praticante di una via spirituale esamini costantemente i suoi atteggiamenti e le sue azioni. Se sorvegliamo noi stessi ogni giorno con mente attenta e vigile, controllando i nostri pensieri, le nostre motivazioni e le loro manifestazioni nel comporta- mento esteriore, possiamo aprire dentro di noi una possi- bilit... di mutamento e miglioramento. Sebbene io stesso non possa affermare in buona fede di aver fatto alcun progresso notevole nel corso degli anni, in me desiderio e volunt... di mutare e migliorare sono sempre saldi. Dal primo mattino fino all'ora di coricarmi e in tutte le situa- zioni della vita, cerco sempre di controllare le mie moti- vazioni e di essere consapevole e presente al momento che sto vivendo. Personalmente trovo che ci• Š assai utile nella vita. Nei~tre giorni che passeremo insieme presenter• vari metodi che costituiscono un utile strumento per analizza- re noi stessi, e ci consentono di incamminarci su una via di scoperta e di sviluppo personale. Prendete come labo- ratorio il vostro corpo e la vostra mente e provate a utiliz- zare queste tecniche; vale a dire, impegnatevi in una ricer- ca seria sul funzionamento della vostra mente, e studiate la possibilit... di compiere mutamenti positivi all'interno di voi stessi. E questo il modo in cui il buddhista pratican- te dovrebbe recepire tutti gli elementi essenziali dell'inse- gnamento del Buddha. Ci sono tra noi anche persone che, pur non considerandosi buddhisti praticanti,

nutrono il genuino desiderio di imparare di pi— sul buddhismo in generale e sul buddhismo tibetano in particolare. Tra queste c'è anche chi, pur praticando la propria religione, prova profondo interesse per altre tradizioni spirituali. Sono certo che queste persone troveranno negli insegnamenti buddhisti spunti interessanti, come le riflessioni sull'amore e la compassione, che possono essere applicati alla loro tradizione e pratica religiosa. Vedete dunque che l'intento ecumenico ha grandi possibilità... di giovamento. Infine, vi sono forse alcuni che non hanno alcun particolare interesse per la vita spirituale, ma sono venuti per una curiosità... e disponibilità... mentale. Restino dunque ad ascoltare ciò che dire, come si ascolta una conferenza. E se vi capiterà... di sentire qualcosa di particolarmente interessante, ascoltate con maggiore attenzione. Se invece non vi pare... che vi sia gran che di interessante o di valido in ciò che dire, potrete sempre usare questo tempo come un momento di riposo. In questo caso, vi prego di usare discrezione. Soprattutto, se vi accadesse di appisolarvi, non cominciate a russare, potreste disturbare i vostri vicini!

Parte PRIMA. Caratteri generali del buddhismo. Divisione dei veicoli.

La letteratura buddhista classica cita vari sistemi di pensiero e pratica. Tali sistemi sono detti yana, ovvero «veicoli». Oltre ai veicoli buddhisti, che sono: il veicolo della liberazione individuale (hīnayana), il veicolo della salvezza universale (mahayana) e il veicolo del tantra (vajrayana), esistono vari altri veicoli degli esseri umani e degli esseri divini. In questo contesto, i veicoli degli esseri umani e degli esseri divini si riferisce a sistemi che indicano la pratica e i metodi essenziali sia per realizzare le maggiori aspirazioni di questa vita sia per ottenere una rinascita propizia come essere umano o come essere divino. Tali sistemi sottolineano la necessità... di mantenere uno stile di vita eticamente corretto - fondato sull'astensione dal commettere azioni negative - poiché, il condurre vita retta e mantenere un buon comportamento è considerato il fattore più importante per assicurarsi una rinascita positiva. Il Buddha ha parlato anche di un altro tipo di veicolo, il veicolo brahmanico, che comprende le tecniche di meditazione che mirano al raggiungimento della più elevata forma di vita possibile all'interno del samsara (il ciclo dell'esistenza condizionato dal karma). Tali tecniche comprendono, tra l'altro, il ritrarre la mente da tutti gli oggetti esterni, il che conduce a uno stato di concentrazione univoca. Gli stati meditativi esperiti come risultato dell'aver generato concentrazione univoca costituiscono stati di coscienza modificati che, per quanto riguarda i loro aspetti fenomenologici e anche il modo di rapporto con gli oggetti, corrispondono strettamente a stati di esistenza nei mondi della forma e senza forma.² Dal punto di vista buddhista tutti i veicoli sono degni di rispetto, in quanto tutti hanno il potenziale per arrecare grande beneficio a un grande numero di esseri senzienti. Ciò non significa, tuttavia, che tutti questi siano completi nel presentare una via che conduca alla piena liberazione dalla sofferenza e dal ciclo dell'esistenza. Vera libertà... e vera liberazione possono essere raggiunte solo quando sia totalmente superata la nostra fondamentale ignoranza, la nostra abituale errata percezione della natura della realtà... Questa ignoranza è alla base di tutti i nostri stati emotivi e cognitivi ed è il fattore principale che ci lega al ciclo perenne di vita e morte nel samsara. Il sistema di pensiero e di pratica che presenta una via completa di liberazione da questa schiavitù è denominato veicolo del Buddha (buddhayaṇa). Il veicolo del Buddha contiene due sistemi principali di pensiero e pratica: il Veicolo Individuale, o Hīnayana, e il Veicolo Universale, o Mahayana. Il primo include il sistema Theravāda, forma di buddhismo prevalente in molti paesi asiatici, per esempio Sri Lanka, Thailandia, Birmania, Cambogia e altri. La letteratura buddhista classica presenta due divisioni principali del Veicolo Individuale: il Veicolo degli Uditori e il Veicolo dei Realizzatori Solitari.

Una fondamentale differenza tra il Veicolo Individuale e il Veicolo Universale consiste nella diversa visione della dottrina buddhista della non esistenza del s, e del suo raggio di applicazione. Il Veicolo Individuale interpreta la visione della non esistenza del s, solo in rapporto alla persona o all'identit... personale, e non in rapporto alle cose e agli eventi in generale; mentre nel Veicolo Universale tale principio non è confinato a quell'ambito limitato, ma abbraccia l'intero spettro dell'esistenza, tutti i fenomeni. In altre parole, il sistema del Veicolo Universale considera la non esistenza del s, un principio universale. Interpretato in questo modo, quel concetto acquista maggiore profondità... Secondo gli insegnamenti del Veicolo Universale, solo quando l'esperienza di non esistenza del s, è radicata dal praticante nell'interpretazione universale, l'esperienza stessa porter... all'eliminazione delle affezioni mentali e degli stati di ignoranza ad esse sottesi. Eliminando tali stati di ignoranza possiamo tagliare la radice del samsara. Inoltre, una profonda esperienza di non esistenza del s, può anche condurre, in ultima analisi, alla piena illuminazione: uno stato di totale libertà... dai condizionamenti sottili e dalle tendenze abituali ostruttive create dalla nostra errata interpretazione della natura della realtà... Il sistema di pensiero e pratica che presenta tale visione del s, viene denominato Mahayana, cioè Veicolo Universale. Il Veicolo Tantrico, o Vajrayana, che la tradizione tibetana considera il veicolo più alto, è incluso nel Veicolo Universale. Oltre a pratiche meditative volte a potenziare la comprensione della vacuit... e di bodhicitta,³ questo sistema comprende anche particolari tecniche avanzate per utilizzare i vari elementi del corpo fisico nella pratica meditativa, sulla base di sofisticate tecniche yoga che comportano il penetrare mentalmente i punti all'interno del corpo dove sono localizzati i cakras, o centri dell'energia. Grazie a questa sottile, raffinata coordinazione di mente e corpo, il praticante è in grado di accelerare il processo per arrivare alla radice dell'ignoranza e superare completamente i suoi effetti e condizionamenti, processo che culmina, infine, nel raggiungimento della piena illuminazione. L'impegnarsi in pratiche di meditazione che comportano la sottile coordinazione di elementi fisiologici e mentali del praticante è una caratteristica particolare e unica del Veicolo Tantrico. Spiegherò ora brevemente il quadro storico del buddhismo quale noi lo conosciamo. Secondo il pandit kashmiro gakyagr, che giunse in Tibet all'inizio del secolo XIII, il Buddha nacque in India circa 2500 anni fa. Ciò concorda con la posizione generalmente accettata dalla tradizione Theravada, ma, secondo alcuni studiosi tibetani, il Buddha apparve nel mondo più di 3000 anni fa.⁴ C'è poi una terza opinione che fa risalire la nascita del Buddha all'VIII secolo avanti Cristo. Riflettendo su queste contrastanti opinioni riguardo alla data forse più importante della storia del buddhismo, trovo a volte piuttosto imbarazzante che non si sia ancora raggiunta l'unanimità... su quando effettivamente visse il maestro Buddha gakyamuni! Penso seriamente che sarebbe utile se, con tutto il rispetto necessario, si conducessero test scientifici sulle reliquie del Buddha ritenute autentiche. Queste reliquie si trovano in diversi paesi come l'India, il Nepal e il Tibet. Forse esperimenti scientifici che si avalessero delle risorse sofisticate della tecnologia e della chimica moderna sarebbero in grado di stabilire con un maggior grado di precisione le date dell'esistenza storica del Buddha. Ciò sarebbe utilissimo. Gli eruditi buddhisti del passato si sono valse soprattutto di strumenti logici e dialettici per dimostrare la veridicità... della loro versione dei fatti relativi alla vita storica del Buddha. Data la natura della questione, tuttavia, ritengo che tale genere di prove non possa mai essere definitivo. Nonostante le contrastanti asserzioni sulla data di nascita del Buddha, la letteratura mostra generale accordo riguardo agli eventi principali della sua vita. Sappiamo che egli era in origine una persona normale, come noi, con tutti i difetti e le debolezze dell'essere umano. Nacque da una famiglia reale, si sposò ed ebbe un figlio. In seguito, tuttavia, la insoddisfacente natura di sofferenza della vita gli si rivelò nella forma di inaspettati incontri con

persone afflitte da malattia, vecchiaia e morte. Profondamente turbato da ciò che vedeva, il principe finì per abbandonare il palazzo paterno e rinunciare alla vita agiata e protetta che aveva condotto fino a quel momento. Inizialmente la sua reazione fu quella di adottare l'austero stile di vita dell'asceta, impegnandosi in una via spirituale che comportava grandi penitenze fisiche. In seguito, scoprì che la vera via che allontana dalla sofferenza si trova in una via di mezzo tra gli estremi del severo ascetismo e del lusso indulgente con se stesso. La sua risoluta ricerca spirituale sboccò infine nel pieno risveglio, o illuminazione: lo stato di buddhit... Sento che la storia della vita del Buddha ha grande significato per noi. Essa esemplifica le immense potenzialità e capacità che sono intrinseche alla natura umana. Mi pare che gli avvenimenti che portarono alla piena illuminazione del Buddha costituiscano un esempio degno e ispiratore per i suoi seguaci. In breve, la sua vita ci trasmette questo messaggio: «Questo è il modo in cui dovreste percorrere il cammino spirituale. Tenete a mente che il raggiungimento dell'illuminazione non è compito facile. Esso richiede tempo, volontà... e perseveranza». Perciò, fin dall'inizio, è fondamentale non illudersi che il cammino sia semplice e rapido. In quanto apprendisti spirituali dovete essere preparati ad affrontare le difficoltà... connesse a una vera ricerca spirituale, ed essere decisi a rispettare il vostro impegno e a mantenere salda la volontà... Dovete aspettarvi i molteplici ostacoli che necessariamente incontrerete sul cammino, e comprendere che la chiave di una pratica coronata da successo sta nel non perdere mai la determinazione. Tale fermo atteggiamento è molto importante. La storia della vita del Buddha, come abbiamo visto, è la storia di una persona giunta all'illuminazione attraverso un duro lavoro e una inflessibile dedizione. E un po' ridicolo che noi, che seguiamo i passi del Buddha, possiamo a volte pensare di poter raggiungere la piena illuminazione con maggiore facilità... e minore fatica! Il primo giro della ruota del Dharma

Le Quattro Nobili Verità...

Secondo la leggenda, raggiunta la piena illuminazione, il Buddha restò in silenzio per quarantanove giorni, senza predicare. Il suo primo insegnamento pubblico fu diretto ai cinque asceti che erano stati suoi compagni quando conduceva vita di mendicante. Avendo compreso che l'ascetismo non porta alla libertà... dalla sofferenza, il Buddha - allora chiamato Siddharta Gautama - aveva abbandonato le pratiche ascetiche e si era separato dai cinque compagni. Offesi per quello che ritenevano un tradimento, essi avevano giurato di non avere più nulla a che fare con lui. Credevano, infatti, che il mutamento di Siddharta indicasse la sua incapacità... di perseguire la via dell'ascetismo. Ma, quando lo incontrarono dopo l'illuminazione, si sentirono spontaneamente attratti verso di lui. Ai cinque antichi compagni il Buddha impartì il primo insegnamento pubblico, nel Parco delle Gazzelle di Sarnath. In quel discorso, divenuto famoso come primo giro della ruota del Dharma,² il Buddha espresse i principi delle Quattro Nobili Verità... Come la maggior parte di voi saprà..., queste Quattro Verità... sono: la verità... della sofferenza, la verità... dell'origine della sofferenza, la verità... della estinzione della sofferenza, la verità... del sentiero che conduce alla estinzione della sofferenza. Secondo il sutra relativo al primo giro, il Buddha espone le Quattro Nobili Verità... sulla base di tre fattori: la natura delle verità... stesse, la loro specifica funzione, il loro effetto o completo conseguimento. Il primo fattore riguarda la natura di ogni singola verità... il secondo spiega la necessità... che il praticante comprenda il significato specifico di ciascuna verità... - e cioè: riconoscimento della sofferenza ed eliminazione della sua origine; attuazione dell'estinzione della sofferenza; realizzazione del sentiero che porta all'estinzione. Nell'ottica del terzo fattore, il Buddha spiega il risultato ultimo, o completo conseguimento, delle Quattro Nobili Verità... - e cioè:

completo riconoscimento della sofferenza, completo abbandono dell'origine della sofferenza, completo conseguimento dell'estinzione della sofferenza, completa attuazione della via che porta all'estinzione della sofferenza. Personalmente reputo l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità... molto profondo. Esso espone in sintesi il progetto dell'intero corpus del pensiero e della pratica buddhisti, delineando così la struttura base del cammino dell'individuo verso l'illuminazione. Tornerò su questo più avanti. Ci che desideriamo e cerchiamo è il conseguimento della felicità... e l'eliminazione della sofferenza. Il desiderio di conseguire la felicità... e eliminare dolore e sofferenza è innato in ciascuno di noi e non ha bisogno di giustificazione per la sua esistenza e validità.... Tuttavia felicità... e sofferenza non sorgono dal nulla. Esse sono conseguenza di cause e condizioni. In breve, la dottrina delle Quattro Verità... stabilisce il principio di causalità... Tenendo presente questo punto fondamentale, mi trovo a volte a considerare come tutto il pensiero e la pratica buddhisti si possano condensare in due principi: 1) adottare una visione del mondo che percepisca la natura interdipendente dei fenomeni, ossia la natura di origine dipendente di tutte le cose e di tutti gli eventi; 2) su questa base, adottare uno stile di vita non violento e che non rechi danno. Il buddhismo sollecita la condotta non violenta sulla base di due semplici e ovvie premesse: 1) in quanto esseri senzienti, nessuno di noi desidera la sofferenza; 2) la sofferenza ha origine da sue determinate cause e condizioni.

IL primo giro della ruota del Dharma.

Gli insegnamenti buddhisti asseriscono inoltre che la causa principale del dolore e della sofferenza sta nella nostra ignoranza e confusione mentale. Perciò, se non vogliamo la sofferenza, il passo logico da fare è astenersi da azioni negative, le quali conducono naturalmente a conseguenti esperienze di dolore e sofferenza. Dolore e sofferenza da soli non esistono; si verificano come risultato di cause e condizioni. Qui, nella comprensione della natura della sofferenza e del suo rapporto con cause e condizioni, il principio di origine dipendente gioca un ruolo fondamentale. In sostanza, il principio di origine dipendente asserisce che un effetto dipende dalla sua causa. Dunque, se non volete il risultato, dovrete impegnarvi per eliminare la sua causa. All'interno delle Quattro Verità... troviamo in atto due distinti binomi causa-risultato: la sofferenza è il risultato e l'origine della sofferenza è la causa; parimenti, la vera estinzione della sofferenza è pace (risultato) e il sentiero che ad essa conduce è la causa di quella pace. La felicità... che cerchiamo - autentica e durevole pace e felicità... - si può ottenere solo attraverso la purificazione della mente. Questo è possibile se eliminiamo la causa principale di ogni sofferenza e infelicità... - la nostra fondamentale ignoranza. La libertà... dalla sofferenza, la vera estinzione della sofferenza, può prodursi solo dopo che siamo riusciti a smascherare l'illusione creata dalla nostra abituale tendenza a percepire i fenomeni come dotati di esistenza intrinseca e, di conseguenza, abbiamo realizzato la profonda visione intuitiva che penetra la natura definitiva della realtà... Per giungere a questo, tuttavia, l'individuo deve perfezionare i tre addestramenti superiori.³ La pratica della visione profonda, o saggezza, agisce quale effettivo antidoto all'ignoranza e alle illusioni che da essa derivano. Tuttavia, soltanto quando essa venga unita a una capacità... di concentrazione univoca, tutta l'energia e l'attenzione della nostra mente possono essere focalizzate senza distrazione sull'oggetto di meditazione prescelto. Perciò, l'addestramento nella concentrazione superiore è un fattore indispensabile negli stadi avanzati di applicazione della saggezza ottenuta attraverso la profonda visione intuitiva. Tuttavia, perché la pratica della concentrazione superiore e la pratica della visione profonda superiore siano coronate da successo, il praticante deve innanzi tutto stabilire una solida base di moralità... adottando uno stile

di vita eticamente valido.

I tre addestramenti superiori

Come vi sono tre tipi di addestramento superiore - nell'etica, nella concentrazione e nella saggezza - così le scritture buddhiste si dividono in tre grandi branche: disciplina, serie di discorsi, conoscenza metafisica. Si può affermare che una persona sia un detentore del Buddhadharma quando è in grado di intraprendere un autentico esercizio di queste tre discipline, fondato sullo studio dei tre gruppi di scritture, nonché di trasmettere tale conoscenza ad altri. La necessità di impegnarsi nei tre addestramenti superiori è identica per gli uomini e per le donne. Per quanto concerne l'importanza dello studio e della pratica, non si può fare alcuna distinzione tra i praticanti sulla base del loro sesso. Tuttavia, nelle regole monastiche di disciplina etica vi sono alcune differenze, a seconda del sesso del praticante. Il principale fondamento della pratica della moralità... consiste nell'astenersi dalle dieci azioni negative: tre attinenti al corpo, quattro attinenti alla parola, tre attinenti al pensiero. Le tre non-virtù fisiche sono: 1) uccidere: privare intenzionalmente della vita un essere vivente, sia esso persona o animale, anche se insetto; 2) rubare: impadronirsi di una proprietà altrui senza il consenso dell'altra persona, indipendentemente dal valore di detta proprietà...; 3) impropria condotta sessuale: commettere adulterio. Le quattro non-virtù verbali sono: 4) mentire: ingannare gli altri con parole o gesti; 5) disunire: creare discordia, facendo in modo che coloro che sono d'accordo entrino in disaccordo o coloro che sono in disaccordo lo siano ulteriormente; 6) parlare violento: maltrattare gli altri con le parole; 7) fare discorsi vani: parlare di cose futili perché motivati dal desiderio, e così via. Le tre non-virtù mentali sono: 8) cupidigia: desiderare di possedere qualche cosa che appartiene ad altri; 9) intenzione malevola: desiderare di fare del male ad altri, sia in piccola sia in grande misura; 10) visione errata: sostenere per esempio che la rinascita, la legge di causa e effetto o i Tre Gioielli non esistono. La moralità... praticata da un apprendista spirituale in termini di esplicita adozione di una particolare condotta etica sotto forma di precetti è conosciuta come disciplina della liberazione individuale, o pratimoksa. Per quanto concerne la natura e l'elenco specifico dei precetti, emersero nell'India antica quattro tradizioni principali, poi suddivise in diciotto sottoscuole.⁵ Ognuna delle quattro tradizioni principali aveva la propria versione del Sutra della liberazione individuale (Pratimoksasutra) - tradizionale resoconto delle raccomandazioni disciplinari del Buddha, che elenca i precetti etici ed enuncia gli orientamenti fondamentali della vita monastica. Nella tradizione tibetana il sistema monastico e le regole etiche ad esso connesse sono quelli della scuola Mulasarvastivadin. Secondo il Sutra della Liberazione individuale di questa scuola, scritto in sanscrito, ci sono 253 regole da seguire per il monaco che abbia preso l'ordinazione completa, e 364 per la monaca completamente ordinata. In questo la tradizione tibetana differisce dalla tradizione Theravada, che accetta la versione del sutra in lingua pali, dove sono elencati 277 precetti per il monaco e 311 per la monaca. La pratica della moralità... - impedire alle tre porte (corpo, parola, mente) di indulgere in azioni nocive - ci aiuta di consapevolezza e coscienza... Queste due facoltà... ci aiutano a evitare gravi forme di azioni negative fisiche e verbali, che sono distruttive per sé, e per gli altri. Per questo motivo la moralità... è il fondamento della via buddhista. 20 Caratteri generali del buddhismo

La seconda fase è la meditazione, ossia l'addestramento nella concentrazione superiore. In generale, parlando di meditazione in senso buddhista, distinguiamo due tipi principali: la meditazione concentrativa e la meditazione analitica. La prima si riferisce soprattutto agli stati meditativi della

calma dimorante e alle varie pratiche meditative intimamente connesse a questo stato.⁶ Le caratteristiche principali di questo tipo di meditazione sono il carattere di univocità... della concentrazione e la qualità... di assorbimento meditativo che esso genera. Meditazione analitica, invece, si riferisce a stati che, entrando in contatto con l'oggetto di meditazione, sono principalmente rivolti a esaminare e ad analizzare l'oggetto in questione. Essa comprende anche pratiche non caratterizzate solo dalla concentrazione univoca, ma associate a una analisi più — profonda. Tuttavia, in entrambi i casi, è essenziale possedere un solido fondamento di consapevolezza e vigilanza — facoltà... che hanno origine, come abbiamo visto, in una salda pratica di disciplina etica. Anche sul piano ordinario, nella vita di ogni giorno, l'importanza della consapevolezza e della vigilanza non dovrebbe essere sottovalutata. Per riassumere: quando ci impegniamo nella pratica della moralità..., gettiamo le fondamenta dello sviluppo mentale e spirituale. Quando ci impegniamo nella pratica complementare della concentrazione, rendiamo la mente disponibile e ricettiva a questo scopo più — elevato, e la prepariamo alla successiva pratica superiore della visione profonda, o saggezza. Mediante la facoltà... della concentrazione univoca, frutto del fissare la mente su un unico oggetto, siamo in grado di incanalare tutta la nostra attenzione e la nostra energia mentale verso un dato oggetto. A questo punto, grazie a uno stato mentale assai stabile, è possibile generare una reale e profonda visione della natura ultima della realtà... Questa penetrante visione intuitiva della non esistenza del sé, è l'unico antidoto diretto all'ignoranza, giacché, essa sola è in grado di sradicare le nostre fondamentali percezioni errate, ovvero la nostra ignoranza, insieme con i vari stati illusori cognitivi ed emotivi che da essa derivano.

I trentasette aspetti del sentiero verso l'illuminazione

La struttura generale della via buddhista è descritta nel primo giro della ruota del Dharma mediante i trentasette aspetti del sentiero verso l'illuminazione. Questi sono divisi in sette categorie. La prima categoria comprende le quattro consapevolezze, e cioè consapevolezza del corpo, delle sensazioni, della mente e dei fenomeni.⁷ Consapevolezza si riferisce qui a pratiche contemplative che riguardano la natura fondamentale insoddisfacente del samsara e la transitorietà... di questa esistenza condizionata, del ciclo perenne dei nostri schemi abituali di pensiero e di comportamento. Grazie a tali riflessioni il praticante sviluppa un'autentica determinazione di liberarsi dal ciclo dell'esistenza condizionata. Seguono i quattro abbandoni completi. Sono chiamati così perché, il praticante, quando sviluppa una sincera determinazione a liberarsi attraverso la pratica delle quattro consapevolezze, si impegna in una condotta che evita le cause di futura sofferenza e coltiva quelle di futura felicità... Perciò i quattro abbandoni sono: 1) abbandono di pensieri e azioni nocivi già... generati; 2) non generazione di pensieri e azioni nocivi; 3) sviluppo di pensieri e azioni positivi già... generati; 4) generazione di pensieri e azioni positivi non ancora generati. Benché, nella vostra mente, voi possiate superare le azioni negative e le emozioni afflittive che le motivano e incrementare i fattori positivi — tecnicamente detti classe di fenomeni puri —, i cosiddetti quattrofattori di poteri miracolosi si manifestano solo quando la mente è molto concentrata. Questi quattro fattori sono collegati alla pratica dello sviluppo della facoltà... di concentrazione univoca. Vengono definiti anche le quattro "gambe", perché, sono i requisiti indispensabili che consentono al praticante di conseguire ²²

Caratteri generali del buddhismo

gli stati mentali di concentrazione univoca che servono come base per le manifestazioni soprannaturali. Questi sono i quattro poteri miracolosi dell'aspirazione, dello sforzo, dell'intenzione

e dell'analisi. La quarta categoria comprende le cinque facolt...; la quinta categoria i cinque poteri. L'elenco è lo stesso nelle due categorie: fiducia, impegno gioioso, consapevolezza, concentrazione univoca e intelligenza. In questo contesto, la distinzione tra facolt... e potere dipende dal livello di competenza del praticante in quella particolare capacità...: a uno stadio sufficientemente avanzato di competenza nella pratica, la facolt... diventa potere. Vengono poi le sette diramazioni del sentiero verso l'illuminazione: perfetta consapevolezza, perfetta analisi, perfetto impegno, perfetta gioia, perfetta flessibilità..., perfetta stabilità... meditativa, perfetta equanimità... La settima e ultima categoria è il nobile ottuplice sentiero: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta stabilità... meditativa. Questa, dunque, è la struttura generale della via buddhista proposta dal Buddha nel primo giro della ruota del Dharma. Il buddhismo praticato nella tradizione tibetana incorpora in modo completo tutti questi aspetti della dottrina buddhista.

III

Il secondo giro: la dottrina della

Nel secondo giro della ruota del Dharma Avvolto, il Buddha insegnò a un gruppo di sutra conosciuti come per la vacuità (prajnaparamita). Vi è trattato della vacuità... e degli stati trascendenti della vacuità...² Il secondo giro è un'elaborazione dei temi trattati da questa ruota. Nel primo giro, il Buddha spiegò la natura insoddisfacente della sofferenza e il dolore che sono parte di una condizione condizionata. Nel secondo giro, il punto di accento è mutato. Qui il punto è ad ampliare lo scopo della condotta della sofferenza, in modo da includere tutti i sensi. Il secondo giro è, dunque, assai più ampio. Parimenti, il secondo giro è molto quanto riguarda la trattazione della vacuità. Oltre all'ignoranza e all'attaccamento, la saggezza identifica in modo chiaro le forme sottili di affezioni mentali che impediscono di percepire la realtà... nato dalla nostra abituale tendenza a vederle come dotate di esistenza propria, si comprende che l'origine non solo nei palei fatti

24 Caratteri generali del buddhismo

dell'attaccamento, ma anche nelle sottili impronte e manifestazioni di queste affezioni mentali. Ancora: nel secondo giro acquista ulteriore profondità... e complessità... la trattazione della terza Nobile Verità..., la vera estinzione della sofferenza. A differenza dei sutra del primo giro, gli insegnamenti del secondo giro esaminano nei dettagli la natura della estinzione della sofferenza in generale, le sue caratteristiche specifiche, e così via. Maggiore profondità... e precisione si riscontrano anche nella presentazione della quarta Nobile Verità..., i veri sentieri. Per quanto riguarda il sentiero effettivo verso l'illuminazione, nei sutra della saggezza il Buddha presenta una via unica nel suo genere, fondata sulla generazione di una profonda visione della vacuità..., o non esistenza del sé, che è il vero modo di essere di tutti i fenomeni. Tale visione viene coltivata attraverso la compassione universale e il bodhicitta (la vera aspirazione altruistica a raggiungere la piena illuminazione per il benessere di tutti gli esseri), atteggiamenti che caratterizzano il praticante del Mahayana o Veicolo Universale. La combinazione di visione profonda della vacuità... e di realizzazione del bodhicitta costituisce la perfetta unione di saggezza e mezziabili. In questo contesto, l'aspetto della saggezza si riferisce principalmente all'esperienza della vacuità..., mentre l'aspetto del metodo, cioè l'abilità... nei mezzi, si riferisce principalmente alla motivazione altruistica che indirizza la saggezza alla realizzazione degli ideali di compassione. Questo sentiero di unificazione è insegnato nel secondo giro della ruota del Dharma. Perché, la presentazione delle

Quattro Nobili Verit..., che si trova nel secondo giro della ruota del Dharma, Š pi— profonda di quella che si trova nel primo giro? Non si tratta solo del fatto che nei sutra della saggezza compaiono elementi che non compaiono nei sutra del primo giro. Questa non Š la ragione. Il punto Š il seguente: i sutra della saggezza non solo trattano alcuni aspetti non affrontati nei sutra del primo giro, ma elaborano e sviluppano le pi—

nel secondo giro: la dottrina della vacuit... 25

ampie ramificazioni del principio di causalit... che Š alla radice delle Quattro Verit..., conducendo cosı la discussione a un livello pi— profondo. Questo ulteriore sviluppo della dottrina delle Quattro Verit... ha luogo all'interno della struttura basilare della via enunciata nel primo giro. Queste sono le ragioni per cui sostengo che la spiegazione della dottrina delle Quattro Nobili Verit... che appare nei sutra della saggezza Š pi— profonda e pi— completa. A motivo della estensiva trattazione del tema della vacuit... - la mancanza di realt... intrinseca ovvero di identit... intrinseca di tutti i fenomeni - il secondo giro della ruota Š conosciuto come ˆla ruota del Dharma attinente all'assenza di caratteri intrinseciˆ. Inoltre nei discorsi del secondo giro, che si trovano nei sutra della saggezza, vi sono affermazioni che sembrano contraddire la struttura generale della via annunciata nel primo giro della ruota. Per questo motivo il buddhismo Mahayana distingue due categorie di scritture: le scritture interpretabili, ossia quelle il cui significato puˆ essere considerato provvisorio e che richiedono ulteriore interpretazione al di l... del significato letterale; e le scritture definitive, ossia quelle che possono essere intese come letteralmente vere. Fondamentale, in questo approccio ermeneutico, Š il principio Mahayana dei quattro affidamenti. Questi sono: 1) affidarsi all'insegnamento, non all'insegnante; 2) affidarsi al significato, non alle parole che lo esprimono; 3) affidarsi al significato definitivo, non al significato provvisorio; 4) affidarsi alla saggezza trascendente dell'esperienza profonda, non alla semplice conoscenza.³ Il primo punto del principio dei quattro affidamenti afferma che quando si ascolta un insegnamento o si legge un testo, non si deve giudicare la validit... di ciˆ che viene detto sulla base della fama, della ricchezza, della posizione o del potere di colui che parla, ma sulla base del valore dell'insegnamento stesso. Il secondo punto afferma che non si deve giudicare un'opera sulla base dello stile letterario, ma sulla base dell'argomento trattato. Il terzo pun-

to prescrive che nel riflettere sulla validit... di una tesi si tenga presente non il significato provvisorio, ma la posizione definitiva. Infine, il quarto punto afferma che, anche quando ci si attiene al significato definitivo, ciˆ va fatto in forza di saggezza e comprensione ottenute attraverso l'esperienza e non in base alla semplice conoscenza intellettuale dell'argomento. In effetti, questo modo di procedere trova un riscontro nelle parole stesse del Buddha. Dice il Buddha:

O bhiksu e uomini saggi, come l'orefice saggia l'oro ponendolo sulla fiamma, tagliandolo, sfoinandolo cosı voi dovete esaminare le mie parole per accettarle. Ma non per la riverenza che nutrite nei miei confronti.⁴

In sostanza, possiamo dire che nel secondo giro della ruota del Dharma, esposto nei sutra della perfezione della saggezza, il Buddha sviluppa in grande profondit... il tema della cessazione della sofferenza nei termini di un'estesa trattazione della dottrina della vacuit... Questo approccio ermeneutico ci aiuta anche a estrarre i significati impliciti dei vari sutra. Per esempio scopriamo che, sebbene l'argomento esplicito dei sutra della saggezza sia il tema della vacuit..., Š possibile anche

una lettura che tenga conto del significato implicito. Secondo questa lettura, oggetto dei sutra della saggezza sono i vari livelli di esperienza tra- scendente associati alla realizzazione della vacuit...: cioŃ i progressivi stadi di crescita sulla via dell'illuminazione. Questo livello di significato Ń noto come significato nasco- sto, o implicito, dei sutra della saggezza.

Il terzo giro: la natura del Buddha

Il terzo giro della ruota del Dharma contiene molti sutra diversi, il pi— importante dei quali, il Tathagatagarbhasutra (Sutra dell'essenza del Tathagata), descrive l'innato poten- ziale di illuminazione che si trova in noi: la nostra essenza di buddhit..., ovvero la nostra natura di buddha. Questo sutra Ń in effetti la fonte della raccolta di inni di Nagarju- na,¹ nonch, del trattato di Maitreya, Mahayana-uttaratan- trasastra (Il sublime continuum del Grande Veicolo).² In que- sto sutra il Buddha esplora ulteriormente i temi principali trattati nel secondo giro, e cioŃ la dottrina della vacuit..., e le esperienze trascendenti associate con la penetrazione della vacuit..., nel contesto del sentiero individuale alla il- luminazione. Tuttavia, poich, la natura della vacuit... - la mancanza di esistenza intrinseca di tutti i fenomeni - era gi... stata esaurientemente spiegata nei suoi aspetti pi— sot- tili e profondi nei sutra della saggezza, in questo terzo gi- ro non viene esposta una ancora pi— sottile dottrina della vacuit.... Caratteristica particolare del terzo giro Ń, invece, la presentazione di specifiche tecniche di meditazione volt, a potenziare la saggezza che realizza la vacuit..., e la discussione, da un punto di vista soggettivo, dei vari sot- tili fattori insiti nell'esperienza di quella saggezza. Vi Ń anche un'altra categoria di sutra appartenenti al terzo giro della ruota del Dharma. In questo gruppo il su- tra principale Ń il Samdhinirmocanasutra (Sutra che delucida il pensiero del Buddha). In questo sutra il Buddha riconcilia l'apparente contraddizione tra certe affermazioni del pri- 28 Caratteri generali del buddhismo n terzo giro: la natura del Buddha 29

mo giro che ascrivono un'identit... intrinseca ai fenomeni e l'esplicita negazione di ogni identit... intrinseca presente nel secondo giro. Per far questo il Buddha chiarisce la dot- trina della vacuit..., o mancanza di identit..., mostrando co- me essa debba di fatto essere applicata in modo diverso a differenti categorie di fenomeni. Secondo questa conce- zione, l'esistenza va compresa nei termini di tre classi: fe- nomeni designati, fenomeni dipendenti e fenomeni piena- mente stabiliti, o fenomeni ultimi. Fenomeni designati sono i fenomeni che esistono solo come concetti attribuiti, in re- lazione ad altre entit... che possiedono realt... pi— autono- me. Essi comprendono le entit... astratte: gli universali, le relazioni, le negazioni (come la mera assenza di qualcosa) etc. Fenomeni dipendenti si riferisce a tutte le cose e gli eventi che si verificano come risultato di cause e condizio- ni. La terza categoria, fenomeni pier~amente stabiliti, si referi- sce al modo di essere ultimo di tutti i fenomeni: la vacuit.... Da un altro punto di vista, le tre categorie esposte sopra si possono considerare anche come nature distinte, ma universali, di tutti i fenomeni. Secondo questa prospettiva esse diventano rispettivamente: natura designata, natura dipendente e natura pienamente stabilita. In relazione a queste tre nature, all'espressione "mancanza di identit..." vengono attribuiti significati diversi. Per esempio, i feno- meni designati sono privi di identit... intrinseca, i fenome- ni dipendenti sono privi di identit... derivata da autopro- duzione, i fenomeni pienamente stabiliti sono privi di identit... ultima.³ Ecco perch, il terzo giro della ruota viene detto "ruota del Dharma che spiega chiaramente le distin- zioni". Questo modo di intendere la dottrina della mancanza di ident~t... presentato nel terzo giro, anche se contrasta con lo spirito dei sutra della saggezza come esposto nel secondo giro, pu• essere considerato come un espediente di eccezionale abilit... del Buddha. Nel secondo giro il

principio di mancanza di identit... veniva descritto come una dottrina universale che spiegava tutti i fenomeni in termini di vacuit... di esistenza intrinseca. Tuttavia questa visione della vacuit... pu apparire estrema a molti prati- canti e perci• restare al di l... della loro possibilit... di comprensione. Per queste persone affermare che i fenomeni sono privi di esistenza intrinseca pare equivalente a dire che i fenomeni non esistono affatto. Nella loro mente, as- senza di esistenza intrinseca potrebbe significare non esi- stenza. Vediamo dunque che il Buddha ha insegnato i su- tra del terzo giro, come il Sutra che delucida il pensiero, specificamente per venire incontro alle facolt... e dispo- zioni mentali di un tipo particolare di praticante. Fondate rispettivamente su questi due distinti sistemi di interpre- tazione della dottrina della vacuit... esposta nei sutra della saggezza, emersero in India le due maggiori scuole del buddhismo Mahayana: Madhyamaka, o Via di mezzo, e Cittamatra, o Solo mente. Nella tradizione buddhista tibetana esiste anche un si- stema avanzato di pensiero e pratica noto come tantra. Io ritengo che questo abbia un rapporto con il terzo giro del- la ruota. La parola tantra significa letteralmente continuum o lignaggio. Il testo di Yoga tantra denominato Tantra del pinnacolo-Vajra (Vajrasekharamahaguhya yoga-tantra) spiega che tantra Š una continuit... riferita principalmente alla continuit... di mente o coscienza:

®Tantra – Š continuit...: samsara Š considerato tantra. ®Posteriore – significa al di l...: Nirvana Š il tantra posteriore.4

In primo luogo, il nostro continuum mentale Š la base della nostra coscienza di identit... personale. In base a que- sto continuum, nella vita ordinaria commettiamo azioni contornate che ci spingono in continuazione nel circolo vizioso di morte e rinascita. Nella vita spirituale, in base a questa stessa continuit... di coscienza, possiamo progredi- re mentalmente e sperimentare elevate realizzazioni della via. Alla fine, proprio in base a questa medesima conti-

30 Caratteri generali del buddhismo
nuit... di coscien~a - spesso identificata con la nostra natu- ra di buddha - siamo in grado di raggiungere lo stato de- finitivo di onniscienza. In altre parole, samsara - la nostra esistenza condizionata nel ciclo perenne delle tendenze abituali - e nirvana - la vera liberazione da tale esistenza - non sono altro che diverse manifestazioni di tale conti- num di base. Perci•, la continuit... di coscienza Š sempre presente. Questo Š il significato di tantra, o continuit... Ritengo vi sia uno stretto rapporto tra gli insegnamenti del tantra e il terzo giro della ruota. Come possiamo vede- re, il tantra Š un sistema di pensiero e pratica volto princi- palmente a rendere manifesto il potenziale latente della nostra continuit... di coscienza di base, e questo Š anche il fine ultimo degli insegnamenti del terzo giro. In effetti, se esaminiamo attentamente gli insegnamenti del secondo e del terzo giro, possiamo scoprirvi elementi significativi che preannunciano la via tantrica. Presi insie- me, questi due giri forniscono un prezioso ponte tra gli in- segnamenti dei sutra e gli insegnamenti dei tantra. Per esempio, il principio ermeneutico di conciliare due diverse letture dei sutra della saggezza - cioŠ la lettura esplicita re- lativa alla dottrina della vacuit..., e la lettura implicita che mostra gli stadi del sentiero associati alla propria esperien- za della vacuit... - apre la via all'accettazione dell'idea di di- verse interpretazioni di un singolo testo, concetto essenzia- le per la comprensione delle scritture tantriche. Similmente, toccando il terna dei diversi livelli di sotti- gliezza della esperienza della vacuit... dalla prospettiva della mente soggettiva, il terzo giro apre la porta alla di- scussione, nel tantra, dei numerosi livelli di sottigliezza della nostra coscienza e della loro importanza nella realiz- zazione di vari stati trascendenti.5

Diverse spiegazioni del concetto di non esistenza del s,

Dal punto di vista filosofico, il criterio che distingue una scuola come scuola buddhista Ś l'accettazione di quattro principi fondamentali, noti come i quattro sigilli. Essi sono: - tutti i fenomeni compositi sono impermanenti; - tutte le cose e gli eventi contaminati sono insoddisfacenti; - tutti i fenomeni sono vuoti e privi di un s,; - il nirvana Ś vera pace.

Qualunque sistema accetti questi quattro sigilli Ś filosoficamente una scuola di pensiero buddhista. Tuttavia, Ś nelle scuole Mahayana (Cittamatra e Madhyamaka) che il principio di non esistenza del s, - la mancanza di esistenza intrinseca - viene spiegato al livello pi— profondo. Come abbiamo visto, vi sono due approcci principali al concetto di non esistenza del s,: Hmayana e Mahayana. Le scuole Hinayana, o Veicolo Individuale (Vaibhasika e Sautrantika), si attengono alla concezione di non esistenza del s, della persona, insegnata nel primo giro, mentre le scuole Mahayana adottano la visione pi— ampia di non esistenza del s, esposta nei sutra della saggezza, insegnati nel secondo giro. Per comprendere la differenza di sottigliezza tra queste due visioni della non esistenza del s,, esaminiamo le nostre esperienze e i modi in cui ci mettiamo in rapporto con gli altri e con il mondo. Per esempio, quando uso questo rosario facendo scorrere i grani o gloccherellando, ho la naturale sensazione che questo oggetto mi appartenga. C'Š un certo grado di possessivit... e di attaccamento in questa idea di @appartenenza a me. Se esaminate l'attaccamento che provate per le vostre propriet..., scoprirete che vi sono diversi livelli di attaccamento. Per fino la nostra esperienza di un singolo stato emotivo, quale Ś l'attaccamento, Ś composta di complesse interazioni tra varie esperienze emotive e cognitive. In un certo senso sentiamo come se vi fosse una persona che esiste in modo concreto e autonomo. Tale persona appare totalmente indipendente, come una entit... separata dal mio corpo e dalla mia mente, e il rosario Ś percepito come appartenente a questo @s,~> o @io unitario, fisso e indipendente. Tuttavia, attraverso la meditazione, quando cominciate a percepire l'assenza di tale entit... concreta e autosufficiente, gradualmente cominciate ad allentare la forte presa del vostro attaccamento verso amici e propriet.... Con questa tecnica superate gli attaccamenti intensi e portatori di sofferenza, allentando la presa sulla vostra identit... fissa di soggetto. Questo ha un effetto decisamente liberatorio. Ci• nonostante, poich, questo approccio lascia ancora intatta la vostra percezione degli oggetti esterni come oggetti dotati di identit... intrinseca e oggettiva, rimangono intatti anche sottili livelli di attaccamento fondati su tale percezione. Per esempio, quando vediamo un bel fiore, la nostra tendenza abituale Ś quella di proiettare su di esso qualit... di bellezza e bont... che esistono in e per se stesse e quindi possiedono un proprio status oggettivo. Pertanto, nel secondo giro della ruota, il Buddha estende il principio di non esistenza del s,, in modo da comprendere l'intera gamma della realt..., tutte le cose e gli eventi. Solo realizzando completamente il principio universale di vacuit... possiamo superare tutti i livelli dei nostri stati mentali illusori. Possiamo comprendere meglio questo punto riflettendo su una affermazione contenuta nel Madhyamakavatara (L'ingresso nella Via di mezzo) di Candrakirti, che dice: Il meditante che abbia compreso l'assenza di un s, [semplicemente come non esistenza di un s, eterno] non comprenderebbe la realt... della forma e degli altri [aggregati come espressa nella verit... del pi— alto significato]. Per questo motivo, l'attaccamento e le altre [afflizioni] continuerebbero a sussistere, giacch, essi sorgono dalla [errata] percezione della forma; egli non avrebbe compreso la natura (cioŠ: il vuoto) della forma [e degli altri aggregati].

In questo brano, Candrakirti dice che l'interpretazione della dottrina della non esistenza del s,

proposta dalle scuole buddhiste inferiori, ossia Hjnayana, manca di completezza, giacché, secondo quelle scuole, questo principio Ś limitato alla persona e dunque ha rilevanza solo in una discussione sull'identit... personale. Inoltre, questa non esistenza del s, Ś intesa solo in termini di assenza di una «persona» sostanzialmente esistente, dotata di identit... distinta e autosufficiente. Tuttavia, ripeto, anche quando si giunga alla comprensione profonda di questo livello di non esistenza del s,, non si Ś in grado di superare il sottile attaccamento agli oggetti esterni e, pertanto, anche alla propria identit.... Sebbene tutte le scuole buddhiste accettino il principio di non esistenza del s,, ci sono rilevanti differenze nell'interpretazione della dottrina. A confronto con le scuole inferiori, la presentazione di tale principio nelle scuole superiori Ś pi— profonda. La comprensione della non esistenza del s, quale Ś intesa dalle scuole inferiori non costituisce una piena realizzazione di tale principio. Il motivo Ś il seguente: quando anche si sia compresa la mancanza di esistenza concreta e autonoma della persona, resta pur tuttavia spazio per attaccarsi al proprio s, come a qualcosa dotato di identit... intrinseca, ovvero intrinsecamente esistente. D'altro canto, se si realizza l'assenza di identit... intrinseca della persona - cioŚ che la persona Ś totalmente priva di ogni forma di natura indipendente o di esistenza intrinseca - tutto ci• preclude la possibilit... di percepire la persona come entit... autosufficiente. Dato che, nella presentazione delle scuole superiori, la 34

Caratteri generali del buddhismo

negazione dell'identit... del s, - nel contesto di una comprensione della vacuit... - Ś assai pi— radicale, la constatazione della non esistenza del s, in accordo con tale visione acquista, naturalmente, maggior potere di contrastare sia le afflizioni mentali sia la concezione erronea ad esse sottesa che percepisce i fenomeni come intrinsecamente esistenti e a cui si aggrappa come a verit.... Tuttavia va sottolineato che la dottrina della vacuit... non rigetta in alcun modo l'esistenza convenzionale dei fenomeni: la realt... del nostro mondo convenzionale, entro la cornice del quale operano validamente tutte le funzioni della realt... - rapporto di causa e effetto, relazione, negazione e cosı via - Ś lasciata illesa e intatta. Ci• che viene demolito Ś la finzione reificata prodotta dalla nostra tendenza abituale ad afferrarci ai fenomeni come esistenti di per se stessi. Le divergenti visioni della natura della non esistenza del s, proposte dalle varie scuole vanno viste come appartenenti a un unico sistema coerente: una concezione conduce progressivamente all'altra, cosı come un gradino della scala porta al successivo. Questa interpretazione diventa possibile quando tali diverse concezioni siano esaminate alla luce del fondamentale principio buddhista dell'origine dipendente. Nel contesto che qui ci interessa, origine dipendente si riferisce al principio di interdipendenza che governa il rapporto tra le cause e i loro effetti, in particolare quelli che riguardano la nostra esperienza della sofferenza e della felicit.... Nella letteratura classica, tale principio viene spiegato nei termini dei dodici anelli di origine dipendente.² Insieme, questi dodici anelli costituiscono i fattori che completano una nascita in una esistenza condizionata dal karma, ovvero, in altre parole, nel samsara. Il principio di origine dipendente Ś fondamentale nella visione buddhista del mondo e nessuna interpretazione della dottrina della non esistenza del s, che non intenda la vacuit... in termini di origine dipendente potr... mai essere completa. In effetti, pi— Ś sottile la vostra negazione (della esistenza concreta), pi— forte dovrebbe essere

Diverse spiegazioni del concetto di non esistenza del s, 35

la vostra convinzione dell'efficacia del mondo relativo. In sostanza, una autentica realizzazione della vacuit... riafferma la vostra convinzione della natura interdipendente di cose ed eventi, e questa

comprensione dell'interdipendenza rinforza ulteriormente la vostra verifica della vacuit... di tutti i fenomeni. Tuttavia, poiché, le persone hanno diverse disposizioni mentali e differenti interessi, livelli di intelligenza e così via, la visione della vacuit... come definito sopra - vacuit... di esistenza intrinseca - può non essere adeguata alla mentalità... di tutti i praticanti. Può accadere che per alcuni assenza di esistenza intrinseca significhi letteralmente non esistenza. Se così avvenisse, vi sarebbe il grave pericolo di cadere nell'estremo del nichilismo. Considerando questo rischio, il Buddha ha insegnato anche concezioni meno raffinate della non esistenza del sé, che possono sapientemente condurre il praticante a una eventuale comprensione più sottile della dottrina della vacuit... Se analizziamo le teorie delle scuole superiori dal punto di vista delle scuole inferiori, nelle posizioni delle scuole superiori non si trova alcuna contraddizione o incoerenza logica. Al contrario, se dalla posizione filosofica delle scuole superiori esaminiamo le dottrine delle scuole inferiori, possiamo notare talune premesse insostenibili e talune incoerenze. I quattro sigilli del buddhismo

I quattro sigilli, assiomi comuni a tutte le scuole di buddhismo, hanno una profonda rilevanza per il praticante. Dicevo poco fa che il primo sigillo afferma l'impermanenza di tutti i fenomeni composti. La natura dell'impermanenza è esplorata in tutta la sua ampiezza nelle dottrine della scuola Sautrantika. Secondo questa concezione, tutti i fenomeni composti sono impermanenti in quanto sono transitori: le condizioni stesse che li hanno posti in essere causano la loro disintegrazione. Qualsiasi cosa o evento che venga in essere come risultato di altri fattori, non richiede una ulteriore condizione per la sua disintegrazione. Nell'attimo in cui entra in esistenza, è già cominciato anche il processo di disintegrazione. In altre parole, il meccanismo della cessazione è insito nel sistema stesso. E come se cose e eventi portassero in sé i semi della propria futura morte. La ragione è semplice: qualsiasi cosa che sia prodotta per mezzo di cause è messa-in-operada-altro: la sua esistenza si verifica solo in dipendenza da altri fattori. La visione buddhista dei fenomeni come dinamici e di natura temporanea - che emerge come conseguenza del principio di impermanenza universale - è assai vicina alla visione di un universo fisico dinamico e in perpetuo mutamento proposta dalla fisica moderna. Il secondo sigillo afferma che tutti i fenomeni contaminati sono, per natura, insoddisfacenti. In questo contesto, fenomeni contaminati si riferisce a tutte le cose, gli eventi, le esperienze e così via, che sono prodotto di azioni contaminate. 38 Caratteri generali del buddhismo | I quattro sigilli del buddhismo 39

nate e delle affezioni mentali sottese che ad esse danno origine. Come ho detto prima, tutto ciò che ha origine è messo-in-operada-altro, nel senso che si trova sotto il controllo di fattori che sono altro da sé, - per esempio, le sue cause e condizioni. Qui, cause si riferisce specificamente alla nostra fondamentale ignoranza, alle emozioni afflittive e agli eventi cognitivi, alle azioni contaminate. Ma per ignoranza non dobbiamo intendere uno stato passivo di pura e semplice non consapevolezza; ignoranza è piuttosto uno stato illusorio della mente, una fondamentale percezione errata della natura della realtà... Ciò è chiaramente spiegato da vari maestri indiani, come Dharmakīrti e Vasubandhu. Nel suo Abhidharmakosa (Tesoro della conoscenza) Vasubandhu spiega che l'ignoranza non è semplicemente assenza di conoscenza, ma è piuttosto l'antitesi della conoscenza; è errata conoscenza, una forza che si oppone attivamente alla conoscenza, come l'ostilità... si oppone all'amicizia e la falsità... alla verità... I Finché, gli esseri sono sotto il controllo delle forze dell'ignoranza, sofferenza e insoddisfazione resteranno sempre parte integrante del loro modo di essere. E non dobbiamo pensare che sofferenza, dukkha, si riferisca esclusivamente alla evidente sofferenza fisica e mentale; è estremamente importante ricordare che le esperienze di malessere e

scontentezza, ad essa sottese, sono anch'esse dukkha. Contemplando queste due caratteristiche dell'esistenza condizionata - impermanenza e dukkha - si pu• sviluppa- re la vera rinuncia, il profondo, spontaneo desiderio di li- berarsi dalla schiavit— della sofferenza. Sorge allora la do- manda: Š possibile per l'individuo conseguire tale stato di libert...? Qui diventa evidente l'importanza del terzo sigil- lo. Il terzo principio afferma che tutti i fenomeni sono pri- vi di esistenza intrinseca. Il sentiero dall'impermanenza e dalla insoddisfazione alla non esistenza del s, Š chiaro. Abbiamo appreso dal principio dell'origine dipendente che cose e eventi non pervengono all'esistenza senza cau- se. Abbiamo anche visto che sofferenza e condizioni in- soddisfacenti sono causate dalle nostre afflizioni mentali e dalle azioni contaminate da esse indotte. La radice di tutte le afflizioni Š la fondamentale ignoranza che percepisce in modo errato la natura della realt... Questa ignoranza Š un giudizio erroneo. Dal momento che apprende erronea- mente la natura della realt..., non ha alcun valido fonda- mento nella nostra esperienza o nella realt... Di fatto, ap- prende la realt... in maniera tale da contraddire l'effettiva esistenza delle cose. Dunque si tratta di uno stato mentale erroneo e distorto. Essendo tale, abbiamo una reale possi- bilit... di sradicarlo: il che pu• avvenire sviluppando la profonda visione intuitiva che pu• andare al di l... dell'il- lusione creata da tale giudizio erroneo. La vera estinzione della sofferenza Š lo stato libero da questo modo distorto di percepire il mondo. E una realt... che potete realizzare all'interno del vostro continuum mentale. Non Š un sem- plice ideale. La natura della estinzione Š vera pace. Quin- di anche il quarto principio - il nirvana Š vera pace - ha diretta rilevanza nella vostra pratica. VII

Il sentiero Mahayana della vacuit... e della compassione

Leggere le Scritture Mahayana: il definitivo e l'interpretabile

Se riflettiamo sui concetti espressi finora, scopriamo che il primo insegnamento dato dal Buddha sulle Quattro Nobili Verit... Š una sorta di presentazione del piano gene- rale dell'intera dottrina buddhista, e che, quando prendia- mo in considerazione tutte le diverse interpretazioni delle varie scuole filosofiche buddhiste, tradizione Mahayana compresa, si rende necessaria una distinzione tra i vari sutra: alcuni sono definitivi, altri richiedono ulteriore in- terpretazione. Ma quando applichiamo tale distinzione a una scrittura, o sutra, particolare, abbiamo bisogno di un altro testo canonico per stabilire effettivamente se quella scrittura sia definitiva oppure no. Poi avremo bisogno di un altro sutra ancora, per stabilire la validit... del secondo testo. Questo processo continua all'infinito e pertanto non ha alcuna utilit... come criterio. Inoltre, sutra diversi pro- pongono metodi contrastanti per accertare significato de- finitivo e significato soggetto a interpretazione. Alla fine, si deve stabilire se un sutra sia definitivo o interpretabile sulla base della ragione. Ecco dunque che, dalla prospetti- va deUa tradizione Mahayana, la ragione diventa pi— im- portante della scrittura. Come stabilire se~una data espressione o un dato testo Š interpretabile? Vi sono diversi tipi di scritture che rientra- no in questa categoria. Per esempio, in alcuni sutra si so- stiene che bisogna uccidere i propri genitori. Ora, dal mo- 42 Caratteri generali del buddhismo

mento che non possono essere intesi alla lettera, ossia se- condo il significato apparente, questi sutra richiedono ul- teriore interpretazione. Genitori qui si riferisce alle azioni contaminate e all'attaccamento, che portano a futura rina- scita. Affermazioni simili si trovano anche nei tantra, per esempio nel Guhyasamaja tantra, dove il Buddha dice che il Tathagata, ossia il Buddha, deve essere ucciso e che tra- mite l'uccisione del Buddha potrete raggiungere l'illumi- nazione suprema.' E chiaro

che tali consigli non possono essere presi alla lettera! Ci sono anche altri tipi di scritture interpretabili. Per esempio il sutra che spiega i dodici anelli della catena di origine dipendente dice che, se esiste la causa, seguir... il frutto. Così, per esempio, se nella nostra mente c'è l'ignoranza, seguiranno azioni contaminate.

A causa dell'esistenza di questo, quello sorge. A causa della produzione di questo, quello è generato. E così: a causa dell'ignoranza, c'è l'azione volitiva; a causa dell'azione, c'è la coscienza... 2

Questo tipo di sutra, che sembra da intendersi alla lettera - giacché, l'affermazione sopra citata è certamente vera - rientra nella categoria dei testi interpretabili, in quanto l'ignoranza che induce azioni contaminate qui è intesa dal punto di vista convenzionale, secondo cui una cosa può produrre un'altra. Tuttavia, a livello ultimo, la sua natura è vacuit... C'è dunque un ulteriore, più profondo livello di realtà... che in questo sutra non viene espresso. Perciò, anche questo tipo di testo viene detto interpretabile. I sutra definitivi sono i sutra della saggezza, come il Cuore della saggezza (Prajnaparamitahrdaya),³ nei quali il Buddha ha parlato della natura ultima di tutti i fenomeni: la forma è vacuit... e la vacuit... è forma e senza la forma non c'è vacuit... Poiché, espongono la natura ultima di tutti i fenomeni - cioè la loro natura (o modo di esistenza) vacua - tali sutra sono considerati definitivi. La categoria

il sentiero Mahayana della vacuit... e della compassione 43

delle scritture definitive include anche il Sutra dell'essenza del Tathagata del terzo giro della ruota. Come abbiamo detto, esso è la fonte dell'Uttaratantra di Maitreya e della raccolta di lodi di Nagarjuna. Bisogna però anche tener presente che le diverse scuole buddhiste usano diversi sistemi per distinguere tra sutra interpretabili e sutra definitivi. In breve, gli scritti della sottoscuola Prasangika della scuola Madhyamaka - in particolare quelli di Nagarjuna e del suo seguace Candrakirti - sono i più attendibili. Essi spiegano in tutta completezza la visione ultima della vacuit... quale è stata insegnata dal Buddha. La visione della vacuit... da essi espressa non contraddice l'analisi valida, l'esperienza e ha il sostegno del ragionamento logico. I sostenitori della concezione shen-tong, ossia «vacuit... di altro», accettano come definitivi solo dieci sutra, tutti appartenenti al terzo giro.⁴ Questa scuola sostiene che i fenomeni convenzionali sono vuoti di se stessi, e che tutti i fenomeni sono in ultima analisi privi di esistenza, anche convenzionale. Si può interpretare questa concezione della vacuit... - che ritiene i fenomeni convenzionali come vuoti di se stessi - nel modo seguente: i fenomeni sono convenzionali perché, non sono la loro natura definitiva. In questo senso sono vuoti di se stessi. Tuttavia molti studiosi tibetani che aderiscono alla concezione shen-tong non interpretano la vacuit... in questo modo. Sostengono, piuttosto, che se i fenomeni sono vuoti di se stessi, cioè della loro convenzionalità..., essi non possono esistere affatto. Come sappiamo dalla storia, molti maestri appartenenti a questo gruppo in effetti raggiunsero elevate realizzazioni dello stadio di generazione e di completamento del tantra. Dal momento che essi devono aver conseguito tali realizzazioni attraverso la pratica della meditazione congiunta con la loro particolare visione della vacuit..., si potrebbe pensare che debbano aver raggiunto una profonda comprensione o interpretazione di quella loro particolare 44 Caratteri generali del buddhismo

visione. Tuttavia, se dovessimo intendere la loro visione - che le cose sono vuote di se stesse - nel senso letterale che le cose non esistono, tutto ciò equivarrebbe ad affermare che nulla esiste! Sarebbe una caduta nell'estremo del nichilismo. Questa conseguenza deriva, a mio parere, dalla incapacità...

da parte dei sostenitori dello shen-tong di accettare una identità... ed esistenza dei fenomeni derivante da semplice dipendenza da altri. Che essi sostengano il significato letterale - cioè che i fenomeni convenzionali non esistono e sono vuoti di se stessi - appare chiaro quando esaminiamo la loro posizione sullo stato ontologico attribuito alla verità... assoluta. Essi ritengono che la natura ultima è un fenomeno concretamente esistente, che esiste intrinsecamente e in modo autonomo. Perciò quando parlano della vacuità... di tale definitiva verità... naturale, stanno affermando che la verità... ultima è vuota di fenomeni convenzionali. Dharmes'vara, figlio spirituale di Yungmo Mikyo Dorje - uno dei creatori e principale sostenitore di questa concezione - asserisce nei suoi scritti che la visione della vacuità... di Nagarjuna è una visione nichilista. Secondo Dharmes'vara, dato che i fenomeni convenzionali sono vuoti di se stessi, l'unica cosa che esiste è la verità... ultima e la verità... ultima esiste realmente e intrinsecamente, come entità... oggettiva. E ovvio che l'adesione a questa concezione filosofica contraddice direttamente la visione della vacuità... spiegata nella Perfezione della saggezza, cioè nei sutra della saggezza. Qui il Buddha, esplicitamente e chiaramente, afferma che nella sfera della vacuità... non vi è nessuna distinzione tra fenomeni convenzionali e fenomeni ultimi. Egli spiega la natura di vacuità... dei fenomeni definitivi utilizzando diversi sinonimi per verità... ultima,⁵ e stabilisce come parte del suo insegnamento fondamentale sulla vacuità... che tutti i fenomeni, dalla forma fino all'onniscienza,⁶ sono uguali nell'essere vuoti.

La visione profonda

Anche i sostenitori della concezione Prasaliṅgika - la più elevata scuola dottrinale filosofica del buddhismo - affermano che i fenomeni sono vuoti e hanno una natura di vacuità..., ma ciò non dev'essere inteso nel senso che i fenomeni non esistono affatto. Piuttosto i fenomeni non esistono di per sé, in sé, e per sé, autonomamente, o intrinsecamente. Poiché, i fenomeni possiedono le caratteristiche di esistere e verificarsi e sono dipendenti da altri fattori - cause, condizioni e così via - essi sono, pertanto, privi di natura indipendente. Hanno natura di dipendenza. Il fatto stesso che abbiano tale natura di dipendenza - cioè che siano dipendenti da altri fattori - indica che sono privi di status indipendente. Quando parlano della vacuità..., i sostenitori della Madhyamaka-Prasāṅgika espongono la natura di vacuità... dei fenomeni in termini di origine dipendente. Perciò, la comprensione della vacuità... non contraddice la realtà... convenzionale dei fenomeni. Per stabilire la natura vacua dei fenomeni, i Prasāṅgika citano, come ultima e conclusiva ragione, la loro natura dipendente. Essi sostengono che i fenomeni non possiedono natura indipendente, dal momento che si manifestano ed esistono in dipendenza da altri fattori. Dunque, sono privi di identità... e realtà... intrinseca. Questo modo di pervenire a una concezione della vacuità... attraverso il ragionamento dell'origine dipendente è molto profondo, perché, non solo allontana l'errore di considerare i fenomeni come intrinsecamente esistenti, ma protegge anche dal cadere nell'estremo del nichilismo. Già... negli scritti di Nagarjuna si afferma che la vacuità... deve essere compresa in termini di origine dipendente. Nel *Mulamadhyamakakarika* (Fondamenti della Via di mezzo) Nagarjuna dice che in un sistema dove la vacuità... non è possibile, nulla è possibile. In un sistema dove la vacuità... è possibile, tutto è possibile.⁷ In un altro passaggio afferma: 46 Caratteri generali del buddhismo

®Dal momento che non c'è fenomeno che non sorga per dipendenza, non c'è fenomeno che non sia vuoto.⁸ La concezione della vacuità... di Nagarjuna va intesa nel contesto della origine dipendente. Ciò è chiaro non solo negli scritti dello stesso Nagarjuna, ma anche nei commenti posteriori, come il lucido, conciso testo di Buddhapaṇita e gli scritti di Candrakīrti - in particolare il

Prasannapada (Chiare parole), suo commento al Madhya- makakarika, e il Madhyamakavatara (Ingresso nella Via di mezzo), come pure il commento a questo testo, redatto dallo stesso Candrakīrti.⁹ Esiste inoltre un commentario di Candrakīrti al Catuhsataka-sastrakarika (Le quattrocento stanze) di Aryadeva. Quando si intraprende uno studio comparativo di tutti questi testi, appare chiaro che la visione sviluppata da Nagarjuna deve essere intesa in termini di origine dipendente. La lettura di questi commentari suscita grande ammirazione nei confronti di Nagarjuna. Qui concludo questa breve panoramica della via buddhista presentata negli insegnamenti dei sutra buddhisti.

VIII

Domande e risposte

DOMANDA: Come si arriva alla convinzione che la nostra coscienza non ha inizio e non ha fine? O è solo una questione di fede? SUA SANTITÀ DALAI LAMA: Ci sono due modi di sviluppare questa convinzione. Uno consiste nell'esaminare le ragioni che stabiliscono la validità di questa concezione attraverso un processo logico, che a tale esito ci conduca. È uno dei modi per convincersi di un dato fenomeno. Su altri tipi di fenomeno non sarà possibile arrivare a una conclusione certa per mezzo di un ragionamento logico diretto, che ne stabilisca e sostenga la validità. In questo caso si potrà esaminare la premessa partendo da un punto di vista opposto, accertandosi cioè se la tesi opposta comporti incongruenze o contraddizioni logiche. Potrà capitare, così ragionando, di imbattersi in elementi oscuri che non si possono spiegare. In tal caso, visto che la tesi opposta contiene incongruenze, si potrà arrivare alla conclusione che deve valere il contrario! A questo proposito, penso sia anche importante comprendere che, parlando in termini generali, vi sono tre categorie di fenomeni. I fenomeni manifesti sono quelli che si possono osservare direttamente. I fenomeni piuttosto oscuri sono quelli che si possono dedurre attraverso il ragionamento. I fenomeni molto oscuri sono quelli che restano al di là della comune percezione diretta e della deduzione logica. Genericamente parlando, l'esistenza di questi fenomeni molto oscuri può essere stabilita solo sulla base della

48 Caratteri generali del buddhismo Domande e risposte 49

testimonianza di un'altra persona o dell'autorità delle scritture. Inoltre dobbiamo comprendere che nel buddhismo vi sono quattro modi diversi di esaminare queste differenti categorie di fenomeni, noti come i quattro principi. Il primo è il principio di realtà. Per esempio, la nostra coscienza è della natura della luminosità e del conoscere. Perché possiede una simile natura? Non c'è ragione; semplicemente, tale è la sua natura. Similmente, il nostro corpo fisico è composto di atomi e particelle chimiche. Di nuovo, tale è semplicemente la sua natura, il modo in cui esiste. Il secondo è il principio di dipendenza. Esso si riferisce ai fenomeni che vengono designati in rapporto a qualcos'altro, per esempio, parti e tutto, giusto e sbagliato, e così via. Il terzo principio è il principio di efficacia. Esso comprende fenomeni come le cause, la cui funzione è produrre un effetto, e gli effetti, che operano manifestandosi dopo la causa ad essi collegata. Infine, il principio di prova valida comprende le regole della logica - accertabili sulla base dei tre principi precedenti - che governano le relazioni tra varie entità e, pertanto, ci consentono di sviluppare inferenze sulla base di premesse valide. In questa quadruplici analisi è insito un approccio molto simile a quello fondamentale della scienza. Per esempio, il principio di realtà è, per alcuni aspetti, simile a certe teorie della fisica subatomica relative alla natura delle particelle. Vi sono passi del Kalacakra Tantra

che spiegano che le parti- celle spaziali, cioŹ particelle composte di spazio, sono la fonte di tutta la materia dell'universo. Similmente, vi Ź uno stretto parallelismo tra il modo in cui opera il secondo prin- cipio e le leggi della chimica. A livello subatomico troviamo all'opera il principio di realt... Quando le particelle si aggre- gano, unendosi a formare oggetti e interagendo con altri ti- pi di particelle, troviamo all'opera il principio di dipenden- za. Quando poi vi Ź interazione di diversi tipi di particelle chimiche, e conseguente verificarsi di diverse propriet..., ci• Ź molto simile al terzo principio, il principio di efficacia. Prendendo questi tre principi di relazione tra i fenomeni come base dell'analisi, possiamo utilizzare le regole del ra- gionamento logico comprese nel quarto principio. Sempre nell'ambito di questa domanda sulla continuit... di coscienza che non ha inizio, se accettiamo la posizione opposta, cioŹ che da qualche parte vi sia un inizio, allora ci troviamo di fronte a un grande punto interrogativo. Co- me Ź iniziato quel primo momento di coscienza? Da dove Ź venuto? Molte contraddizioni e incongruenze logiche sorgono quando si presuppone un punto di partenza. Chi accoglie questa posizione deve o accettare che il primo momento non provenga da alcuna causa, oppure presup- porre l'esistenza di un creatore. Ogni genere di coscienza richiede una causa sostanzia- le, sotto forma di un altro precedente momento di co- scienza. Per questo motivo noi sosteniamo che la coscien- za Ź infinita e non ha inizio. Anche se tale spiegazione forse non vi soddisfer... al cento per cento, potrete tuttavia concludere con un buon margine di sicurezza che essa im- plica meno contraddizioni e meno incongruenze logiche e quindi, sulla base di tale conclusione, potrete arrivare a convincervene.

Se i fenomeni che percepisco sono proiezioni della mia mente, perch, tutti noi percepiamo gli stessi fenomeni nello stesso mo- do? Io vedo un testo avvolto in un panno color arancio davanti a Sua Santit... Perch, anche gli altri lo vedono in questo modo? Inoltre, ho letto che esseri degli altri cinque mondi percepiscono questi fenomeni come cose diverse, ma che anch'essi condivido- no una percezione comune. Perch,? Secondo la spiegazione della pi— elevata scuola filosofi- ca buddhista, la Madhyamaka-Prasangika, i fenomeni esterni non sono mere proiezioni o creazioni della mente: essi hanno una natura distinta, che Ź diversa dalla mente. Dire che tutti i fenomeni sono semplici designazioni o no- mi significa che essi esistono e acquistano la loro identit... attraverso il nostro denominarli o designarli. Ci• non 50 Caratteri generali del buddhismo

vuol dire che non esiste alcun fenomeno a parte il nome, attribuzione o denominazione, ma significa piuttosto che, se analizziamo e cerchiamo oggettivamente l'essenza di un qualsiasi fenomeno, non potremo trovarla. I fenomeni non reggono a tale analisi; perci• non esistono oggettiva- mente. Tuttavia, dal momento che esistono, deve esserci un certo livello di esistenza; per tale motivo si afferma che le cose esistono unicamente attraverso il nostro processo di denominazione o designazione. Poich, i fenomeni non hanno una realt... oggettiva indi- pendente, non vi Ź status di esistenza dalla parte dell'og- getto; perci• concludiamo che i fenomeni esistono solo nominalmente, o convenzionalmente. Tuttavia, quando le cose ci appaiono, esse non ci appaiono come mere desi- gnazioni; ci appaiono piuttosto come se possedessero una certa realt... oggettiva o esistenza intrinseca, ®l... fuori. Dunque, c'Ź una disparit... tra il modo in cui le cose ci ap- paiono e il modo in cui in effetti esistono. Questo Ź il moti- vo per cui le definiamo illusorie. Una volta negato che i fenomeni abbiano esistenza in- trinseca, il loro effettivo modo di esistere pu• essere accer- tato solo attraverso la nostra personale esperienza. Ma la realt... convenzionale non pu• essere dimostrata con la lo- gica. Per esempio, questo tavolo esiste per il fatto che noi possiamo toccarlo, sentirlo sotto le dita, posarci sopra gli oggetti e cosl via; dunque, esiste. Possiamo stabilire la realt... dell'esistenza

di un fenomeno solo attraverso la nostra esperienza diretta del medesimo. I Prasangika propongono tre criteri per determinare se una cosa esiste oppure no: 1) deve essere riconosciuta come tale per convenzione universale; 2) tale convenzione non deve essere contraddetta da nessuna forma di convallida; e 3) non deve essere contraddetta da un'analisi definitiva della sua natura. Qualunque cosa possieda questi tre criteri viene detta convenzionalmente esistente. Vi sono molti diversi tipi di percezione che possono apprendere un oggetto, come per esempio l'involucro di panno che racchiude questo testo. A molte persone esso appare arancione, ma ad altri il colore arancione può non apparire a causa di una malattia o di un'altra condizione fisiologica, come nel caso di chi soffre di daltonismo. Anche altri esseri, a causa del loro karma, potrebbero non vedere questo panno arancione come lo vediamo noi.

Sua Santità..., in quanto incarnazione riconosciuta del Tredicesimo Dalai Lama e dunque presumibilmente in possesso dello stesso continuum mentale, forse può spiegarci per quale motivo Lei, essere realizzato, abbia dovuto seguire varie scuole di addestramento, sottoporsi a esami e così via. Con la Sua conoscenza di queste cose Lei si potrebbe paragonare a un abile meccanico che impari da capo i rudimenti della manutenzione del motore! Non avrei potuto acquisire il mio attuale livello di conoscenza senza impegnarmi seriamente nello studio, perciò ho dovuto studiare. Questo è un fatto ed è inutile pretendere che sia altrimenti. Forse ci sono state alcune occasioni in cui mi sono accorto di riuscire a comprendere, senza grande sforzo o difficoltà..., certe questioni filosofiche solitamente ritenute molto complicate. Di solito riesco a comprendere argomenti difficili in tempo relativamente breve e con poca fatica. Questo potrebbe indicare che nelle mie vite precedenti mi sono forse dedicato allo studio. Ma per tutto il resto sono solo una persona ordinaria, proprio come voi - e questo è tutto!

Potrebbe Sua Santità... spiegare il significato dei termini designazione e base di designazione? E potrebbe indicare anche in che modo le scuole buddhiste superiori e inferiori differiscano nella interpretazione di designazione e base di designazione? A parte la scuola Prasangika, tutte le altre scuole di pensiero buddhiste identificano l'esistenza dei fenomeni all'interno della base di designazione; perciò sostengono che vi è un certo tipo di esistenza oggettiva. Per esempio, quando identificano la persona, o il sé, le scuole inferiori la identificano come continuità... della coscienza. 52
Caratteri generali del buddhismo

scienza. Ma, secondo la letteratura buddhista appartenente alle scuole superiori, questo tipo di posizione filosofica conduce a contraddizione o incoerenza quando si parla di stati inconsci di meditazione. Altre contraddizioni sorgono anche quando l'individuo abbia raggiunto la elevata realizzazione della cosiddetta saggezza incontaminata, in cui diventa problematico identificare la persona con la continuità... di coscienza. Accettando che le cose esistano intrinsecamente le scuole inferiori del pensiero buddhista sostengono una qualche forma di esistenza oggettiva, asserendo che le cose esistono di per sé, e in modo autonomo. Ciò avviene perché, queste identificano i fenomeni con la base di designazione. Per i Prasangika, sostenere che una cosa esiste oggettivamente ed è identificata con la base della designazione equivale a dire, in effetti, che essa esiste in modo autonomo, che ha una natura indipendente ed esiste di per sé. A questo punto dobbiamo considerare la natura della dipendenza. È ovvio in molti casi che molti fenomeni possono essere definiti solo in dipendenza da altri fattori. Quando analizziamo e cerchiamo l'essenza, il vero referente dietro le designazioni, le cose si disintegrano e non riusciamo a trovare alcunché, che costituisca quella data

essenza. O meglio, scopriamo che qualcosa esiste, ma che esiste in forza o in dipendenza di altri fattori, e questi altri fattori comprendono, soprattutto, la nostra stessa designazione, cioè il processo di «~apporre un'etichetta». Questo è il motivo per cui i Prasāngika sostengono che non vi è alcuna realtà... oggettiva o esistenza intrinseca. Prendiamo, per esempio, il tempo presente. È assodato che il presente esiste, ma esaminiamo che cosa sia più — in profondità... Possiamo dividere il tempo: quello trascorso è il passato, quello che deve ancora venire è il futuro. Se dividiamo il tempo ancora più — minuziosamente, scopriremo che non resta praticamente alcunché, che si possa veramente chiamare presente. Troviamo infatti che tra passato e futuro c'è una linea estremamente sottile — qualcosa che

Domande e risposte 53

in effetti non può reggere all'analisi e restare presente. Se dovessimo sostenere l'indivisibilità... di un singolo attimo di tempo, allora non avremmo ragione di distinguere tra passato, presente e futuro, perché tutto sarebbe indivisibile. Ma se parliamo di tempo divisibile, allora in pratica non resta alcun presente tra il passato e il futuro. Se non possiamo definire il presente, come possiamo postulare passato e futuro? Il passato è detto passato in relazione al presente e il futuro è detto futuro in relazione al presente. Se dovessimo concludere che il presente non esiste, tale conclusione contraddirebbe la convenzione universale, il nostro pensiero e la nostra esperienza quotidiani e molti altri fatti. Dunque, possiamo dire che il presente esiste, ma non in modo intrinseco od oggettivo. Questa è una dimostrazione di origine dipendente.

Nel Pramanavarttika (Commento al Compendio della cognizione valida) Dharmakīrti afferma che, dal momento che l'oggetto di cognizione viene invariabilmente esperito insieme con la sua immagine conoscitiva, come si può stabilire una distinzione tra un oggetto di cognizione e la sua immagine conoscitiva? Può Sua Santità... commentare questa affermazione, soprattutto in relazione al significato che essa può avere nella pratica dello stadio di generazione del tantra? In questo brano Dharmakīrti parla di quello che è conosciuto come argomento della co-cognizione costante. Si tratta di una dottrina filosofica della scuola Yogācāra nella quale viene negata la realtà... esterna, cioè si nega il mondo esterno strutturato in atomi. Poiché, i sostenitori del sistema filosofico Yogācāra asseriscono che le cose esistono esclusivamente come proiezioni della nostra mente, essi sostengono anche che non vi è realtà... fisica esterna strutturata in atomi indipendente dalla mente. Come si legge nel Vimśatikā (Venti stanze),³ Vasubandhu prende il cosiddetto atomo indivisibile postulato dalle scuole realiste e lo sottopone a esame critico. Egli suggerisce di immaginare un atomo indivisibile che non abbia al-

54 Caratteri generali del buddhismo

cuna parte direzionale. Ma se qualcosa è materia non può essere indivisibile, perché la caratteristica che definisce la materia è il suo essere ostruttiva, e, quindi, dotata di parti direzionali. Di conseguenza, non può essere indivisibile. Conducendo l'analisi su queste linee di pensiero, i sostenitori della scuola Yogācāra concludono che non esiste realtà... esterna strutturata in atomi. Tale conclusione viene dalla mancata comprensione del livello più — sottile della vacuità... come è spiegato dai Prasāngika. In effetti, gli Yogācārin affermano che le cose possiedono una realtà... intrinseca e che, se si analizza una cosa e non si trova alcuna essenza, tale cosa non esiste affatto. I Prasāngika, invece, di fronte a questa introvabilità... dell'essenza dell'oggetto concludono non che gli oggetti non esistono affatto, ma che non esistono intrinsecamente. Qui sta la differenza tra le due

scuole.

Certi testi tantrici parlano di otto tipi di coscienza? Quando si parla di otto tipi di coscienza, viene inclusa la coscienza fondamentale. La coscienza fondamentale di cui si parla qui Š tutt'altra cosa da quella di cui si parla negli scritti della scuola Yogacara. La coscienza fondamentale del Supremo yoga tantra pu• essere generata nella saggezza che realizza la vacuit...; perci• Š sinonimo di mente innata fondamentale di chiara luce. La coscienza fondamentale di cui parla la scuola Yogacara Š sempre neutrale - cioŠ di natura n, positiva n, non positiva. Vi sono tuttavia maestri indiani, come gantipada e Abhayakara, che, pur aderendo a un sistema filosofico che nega l'esistenza della realt... esterna strutturata in atomi, hanno raggiunto elevate realizzazioni del tantra. La tradizione sostiene che quando iniziarono a impegnarsi nella pratica del tantra, questi maestri aderivano alla scuola Yogacara o Madhyamaka-Svatantrika-Yogacara. In seguito, grazie alle loro elevate realizzazioni del sentiero tantrico, furono in grado di realizzare la vacuit... profonda secondo le tesi dei Prasangika.

Domande e risposte 55

Perci•, quando intraprendete la pratica dello stadio di generazione del tantra, se possibile e se ci• si addice alle vostre facolt... mentali, la cosa migliore Š tentare di seguire fin dall'inizio la visione della vacuit... proprosta dalla scuola Prasangika. Questo Š l'itinerario seguito con successo dalla maggior parte dei grandi maestri e meditatori del passato. Il sistema Prasangika possiede il minor numero di incongruenze e contraddizioni logiche e il pi— elevato grado di validit... Candrarhti, nel suo commentario al Catuhsataka di Aryadeva, critica fortemente Dharmapala, che identificava la posizione filosofica definitiva di Aryadeva con quella della scuola Yogacara. Nel commento che lo stesso CandrakArti fece al proprio Madhyamakavatara troviamo questa domanda: «Diresti che maestri come Vasubandhu, Dharmapala e simili hanno rifiutato la sottile concezione della vacuit... a causa del loro timore della profonda dottrina della vacuit... di esistenza intrinseca?». CandrakArti risponde con un secco «S!». Perci•, i praticanti come me - che apprezzano il sistema filosofico esposto da Candrakarti e ammirano quest'ultimo al punto da paragonare al sole e alla luna i suoi due trattati, il commentario al Guhyasamaja Tantra e quello al Mulamadhyamaka - possono indubbiamente seguire sempre il suo esempio e affermare che s!, maestri come Vasubandhu e Dharmapala hanno rifiutato la visione profonda della vacuit... Parte II

Un modo di intendere e di vivere l'altruismo IX

Vantaggi dell'altruismo

I diversi insegnamenti del Buddha delineano tutti vari metodi di disciplina e trasformazione della mente. Storicamente, tuttavia, una classificazione tradizionale di certe pratiche, e la letteratura specificamente ad esse connessa, si svilupparono in Tibet e presero nome di lojong, che significa addestramento mentale o trasformazione del pensiero. Tali pratiche e la letteratura relativa vengono cos! definite perch, mirano ad attuare una radicale trasformazione del nostro modo di pensare e, attraverso di essa, del nostro modo di vivere. Una delle principali caratteristiche della pratica del lojong Š la straordinaria importanza conferita al superamento del nostro attaccamento a una solida identit... dell'ego, e degli atteggiamenti autogratificanti che derivano da tale percezione errata del s,. La tendenza autogratificante ci impedisce di sviluppare una autentica empatia nei confronti degli altri e limita la nostra prospettiva agli angusti confini dei nostri interessi egocentrici. In sostanza con

la trasformazione del pensiero cerchiamo di trasformare la nostra normale visione egocentrica della vita in una visione pi— altruistica che, al livello minimo, considera il benessere degli altri altrettanto importante del nostro e, idealmente, lo reputa molto pi— importante. Il Bodhicaryavatara (Guida allo stile di vita del Bodhi-sattva) di Santideva Š la fonte primaria di quasi tutta la letteratura che rientra in questa categoria. Ho ricevuto la trasmissione orale di questo testo dal precedente Kunu 60 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

Lama Rimpoce. Io stesso cerco di applicare questa pratica il pi— possibile, e di trasmetterla ad altri ogni qualvolta se ne presenti l'occasione. In questi tre giorni, nell'ambito della nostra discussione sul pensiero e la pratica del buddhismo, vorrei sviluppare con voi alcuni punti essenziali della pratica dell'altruismo come viene spiegata nei capitoli 6 e 8 di quel testo, che trattano rispettivamente della tolleranza o pazienza e della meditazione. Innanzi tutto, parler• dei vantaggi dell'altruismo e del buon cuore. Il buon cuore Š la vera fonte di ogni felicit..., non solo in termini religiosi ma anche nella vita quotidiana. In quanto esseri umani, siamo animali straordinariamente sociali. Data questa nostra natura, siamo in grado di sopravvivere solo mediante la cooperazione, l'aiuto e la gentilezza dei nostri simili. Questo fatto ci sar... pi— chiaro se riflettiamo sulla struttura di fondo della nostra esistenza. Per non limitarci alla pura e semplice sopravvivenza abbiamo bisogno di un rifugio, di cibo, compagni, amici, stima altrui, risorse e cosı via; tutte queste cose non vengono solo da noi, ma dipendono tutte dagli altri. Immaginiamo che una persona viva sola in un luogo remoto e disabitato. Per quanto possa essere forte, in buona salute, colta, questa persona non potr... mai trascorrere un'esistenza felice e appagante. Se vive nel cuore della foresta africana, per esempio, ed Š l'unico essere umano tra tanti animali, a seconda della sua intelligenza e astuzia potr..., al massimo, diventare re della giungla. Ma potr... avere degli amici? Acquistare fama? E per quanto robusto e in buona salute, potr... diventare un eroe, se questo Š ci• che desidera? Mi sembra che la risposta a tutte queste domande sia invariabilmente "no", perch, tutte queste situazioni possono verificarsi solo in rapporto ad altri esseri umani nostri simili. Anche da una prospettiva totalmente egoistica - desiderare unicamente la propria felicit..., il proprio comodo, la propria soddisfazione nella vita, senza considerazione alcuna per il benessere altrui o il benessere delle nostre possibili vite future - resto convinto che l'appagamento delle nostre aspirazioni dipende dagli altri. Questo Š un fatto indiscutibile. Perfino il compiere azioni malvagie dipende dall'esistenza degli altri. Per ingannare, ad esempio, bisogna che ci sia qualcuno che Š oggetto dell'inganno. Tutti i fatti e gli avvenimenti della vita sono cosı intimamente connessi al destino altrui che una persona da sola non pu• neppure cominciare ad agire. Molte normali attivit... umane non possono neppure essere concepite indipendentemente dall'esistenza di altre persone. E grazie all'esistenza degli altri che possiamo guadagnare denaro, se questo Š ci• che desideriamo nella vita. Ugualmente, solo facendo affidamento sull'esistenza degli altri i media possono gettare discredito su qualcuno o farlo diventare famoso. Una persona che viva in solitudine non pu• da s, creare fama o discredito, per quanto urla a pieni polmoni: al massimo riuscir... a produrre un'eco della propria voce. In quanto esseri umani abbiamo la naturale tendenza ad apprezzare l'affetto e la cooperazione altrui. Ho imparato dagli scienziati che ho avuto occasione di conoscere, soprattutto quelli che operano nell'ambito della neurobiologia, che vi sono forti motivi scientifici per ritenere che fin dalla gravidanza lo stato mentale della madre abbia grande influenza sul benessere fisico e mentale del bambino non ancora nato. Pare sia di vitale importanza che la madre mantenga uno stato mentale calmo e rilassato. Dopo il parto, le primissime settimane di vita sono il periodo pi— importante per il sano sviluppo del bambino. In quel periodo, mi dicono, uno dei fattori principali che possono assicurare una rapida e

sana crescita del cervello del bambino. È il costante contatto fisico con la madre. Se, durante questo periodo critico, il bimbo viene abbandonato e non gode di cure assidue, anche se le conseguenze sul suo benessere mentale non sono immediatamente visibili, possono verificarsi danni fisici che diventeranno evidenti in seguito. Quando chi gli sta attorno assume un atteggiamento disponibile e affettuoso, sorride, lo guarda con un modo di intendere e di vivere l'altruismo

espressione amorevole e tenera, il bimbo spontaneamente si sente felice e protetto. Se invece qualcuno cerca di fargli del male, il bambino è preso dalla paura e questo avrà... conseguenze dannose sul suo sviluppo. Così comincia la nostra vita. Quando si è giovani, sani e forti, a volte si ha l'impressione di essere del tutto indipendenti e di non aver bisogno di nessuno. Ma questa è un'illusione. Anche nell'epoca della piena giovinezza, in quanto esseri umani, abbiamo bisogno di amici, non è vero? Ci è tanto più vero quando si diventa vecchi. Prendete il mio caso, per esempio. Il Dalai Lama, che ha ormai passato i cinquant'anni da un pezzo, comincia a mostrare segni della vecchiaia incipiente. Noto che i capelli bianchi compaiono sempre più numerosi sul mio capo, comincio ad avere problemi alle ginocchia quando mi alzo e mi siedo. Invecchiando, dobbiamo fare sempre maggiore affidamento sull'aiuto degli altri: questa è la natura della nostra vita di esseri umani. Nell'esistenza umana, compagni e amici sono molto importanti per la nostra felicità... e soddisfazione. Perciò assume grande rilevanza la questione di come sviluppare buone amicizie e buoni rapporti con i propri simili. A livello superficiale, gli amici si possono comprare; ma in verità... costoro sono amici del denaro e della ricchezza. Fintanto che ne avrete, vi staranno attorno, ma non appena la vostra fortuna comincerà a scemare, saranno fin troppo felici di dirvi addio. Se ci avviene, di questi cosiddetti amici non sentirete più parlare. Scompariranno chissà... dove; andranno a cercare qualcuno che ha più denaro. E chiaro che il momento in cui si ha maggiore bisogno di un amico è quando si vive un'esperienza difficile. Perciò, chi scompare in quel momento non è un vero amico. Il vero amico è colui che resta nostro amico, nostro sostegno, quando attraversiamo un periodo problematico della vita. Torniamo ora alla domanda: come si stringono le amicizie? Certo non con l'odio e l'ostilità... E impossibile farsi degli amici prendendo a pugni la gente e litigando. La ve-

Vantaggi dell'altruismo 63

ra amicizia può nascere solo da una cooperazione fondata sull'onestà... e sulla sincerità..., e questo significa avere mente aperta e cuore pieno di calore umano. Tutto ciò, mi pare, è ovvio se osserviamo le nostre interazioni quotidiane con gli altri. Il clima di apertura e di cooperazione sta diventando sempre più necessario anche a livello mondiale. Oggi, per quanto riguarda l'ambito dell'economia, non esistono più confini familiari e neppure nazionali. Da un paese all'altro, da un continente all'altro, il mondo intero è tutto inestricabilmente interconnesso. Ognuno dipende in larga misura dagli altri. Per sviluppare la propria economia, ogni paese è costretto a prendere seriamente in considerazione anche le condizioni economiche di altri paesi. In effetti, il progresso economico di altri paesi porterà... alla fine un progresso economico anche nel nostro paese. Alla luce di questi aspetti del mondo moderno, abbiamo bisogno di una totale rivoluzione del nostro modo di pensare e delle nostre abitudini. Diventa ogni giorno più evidente che un sistema economico valido dev'essere fondato su un vero senso di responsabilità... universale. In altre parole, abbiamo bisogno di un reale impegno sul fronte dei principi di fratellanza e sorellanza universali. Fin qui tutti d'accordo, non è vero? Questo non è solo un ideale di santità..., morale o religioso. E la realtà... della nostra

esperienza umana. Se vi soffermate a riflettere più — a fondo, vedrete che un maggior grado di compassione e di altruismo è necessario ovunque. Possiamo comprendere questo punto fondamentale se consideriamo la situazione mondiale attuale, sia in ambiti quali l'economia o l'assistenza sanitaria, sia dal punto di vista delle condizioni politiche e militari di tutto il pianeta. Oltre a una quantità... di crisi sociali e politiche, il mondo si trova ad affrontare anche una serie crescente di calamità... naturali. Nel corso degli anni abbiamo assistito a un radicale mutamento delle tendenze climatiche globali che ha portato gravi conseguenze in varie parti del mondo: piogge troppo abbondanti in certi paesi hanno causato gravi inondazioni, precipitazioni troppo scarse in altri hanno portato siccità... devastanti.

Fortunatamente, l'attenzione all'ecologia e all'ambiente è oggi in rapido aumento ovunque. Stiamo cominciando a renderci conto che la questione della protezione dell'ambiente è in ultima analisi la questione della nostra stessa sopravvivenza su questo pianeta. In quanto esseri umani, dobbiamo anche rispettare gli altri membri della famiglia umana, i nostri compagni: i vicini, gli amici e così via. Compassione, amorevole gentilezza, altruismo, senso di fratellanza e solidarietà: queste sono le chiavi dello sviluppo umano, non solo nel futuro ma anche nel presente. In breve, possiamo definire compassione e amore come pensieri e sentimenti positivi che danno origine a cose essenziali nella vita, quali la speranza, il coraggio, la determinazione, la forza interiore. Il successo o il fallimento dell'umanità... nel futuro dipendono in primo luogo dalla volontà... e dalla determinazione della generazione attuale. Se non utilizziamo le nostre facoltà... di volontà... e di intelligenza umana, nessun altro può garantire il nostro futuro e quello della prossima generazione. Questo è un fatto indiscutibile. Non possiamo dare tutta la colpa ai politici o a coloro che sono considerati diretti responsabili delle varie situazioni; anche noi dobbiamo assumerci parte della responsabilità... L'individuo comincia a prendere una certa iniziativa solo quando accetta una responsabilità... personale. Gridare e lamentarsi non è sufficiente. Un vero mutamento deve avvenire innanzi tutto all'interno dell'individuo; solo allora una persona potrà... tentare di dare un contributo rilevante all'umanità... L'altruismo non è unicamente un ideale religioso; è un requisito indispensabile all'umanità... nel suo insieme. E tutto chiaro fin qui? Avete dei dubbi al riguardo? Bisogna ora chiedersi se sia o non sia possibile accrescere la compassione e l'altruismo. In altre parole, esiste un sistema per potenziare queste qualità... della mente e porre un freno all'ira, all'odio, alla gelosia? La risposta è sì!

Vantaggi dell'altruismo 65

Un sì senza esitazioni. Anche se al momento non siete d'accordo con me, non escludete la possibilità... di questo sviluppo. Facciamo qualche esperimento insieme; forse troveremo qualche risposta. Nella mia limitata esperienza, sono convinto che, attraverso un addestramento costante, si può arrivare a modificare la propria mente: in altre parole, è possibile potenziare i nostri atteggiamenti, pensieri, modi di vedere positivi e ridurre le controparti negative. Una delle ragioni principali per cui questo è possibile è che il verificarsi anche di un solo evento mentale dipende da molteplici fattori; quando questi fattori vengono modificati, anche la mente si trasforma. Questa è una semplice verità... sulla natura della mente.

Vi spiegherò ora alcuni altri vantaggi dell'altruismo e del buon cuore che forse a tutta prima non appaiono così evidenti. Come ho già... detto, dal punto di vista dei veicoli degli esseri umani e degli

esseri divini, lo scopo, o obiettivi - vo ultimo dell'esistenza Š ottenere una rinascita positiva nella prossima vita, obiettivo che si pu• conseguire solo astenendosi da azioni che recano danno ad altri. Ecco dunque che altruismo e buon cuore sono fondamentali anche nel contesto di questo obiettivo. Inoltre, i vari caratteri e aspetti della vita umana che consideriamo desiderabili, quali longevit..., buona salute, felicit... e cos■ via dipendono tutti dalla gentilezza e dal buon cuore. Queste sono qualit... di fondo della natura umana. E chiaro altres■ che perch, il bodhisattva possa esercitare con successo la pratica delle sei perfezioni - gene-rosit..., disciplina etica, tolleranza, gioioso sforzo, concen- trazione e saggezza - sono estremamente importanti coo- perazione e gentilezza verso gli esseri senzienti suoi simili. Scopriamo cos■ che gentilezza e buon cuore costituisco- 66 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

no il fondamento del nostro successo nella vita, del nostro progresso nella via spirituale e dell'esaudimento della no- stra aspirazione ultima, il raggiungimento della piena il- luminazione. Gentilezza e buon cuore, dunque, sono im- portanti non solo all'inizio, ma anche a met... e alla fine. La loro necessit... e il loro valore non sono limitati a un tem- po, un luogo, una societ... o una cultura specifici. Poich, compassione e buon cuore vengono sviluppati attraverso uno sforzo costante e consapevole, Š importan- te identificare innanzi tutto le condizioni favorevoli all'in- sorgere di tali qualit... in noi, come pure le circostanze av- verse che ci impediscono di coltivare questi stati mentali positivi. E dunque importante condurre una vita di co- stante consapevolezza e vigilanza mentale. La nostra pa- dronanza di queste facolt... dovrebbe essere tale che, al configurarsi di una situazione nuova, dovremmo saper ri- conoscere immediatamente se le circostanze sono favore- voli o avverse allo sviluppo della compassione e del buon cuore. Se ci dedicheremo in questo modo alla pratica della compassione, gradualmente, riusciremo a ridurre gli ef- fetti delle forze negative e a moltiplicare le condizioni che favoriscono lo sviluppo di quelle due qualit....

Il pi— grande ostacolo alla pratica della compassione e del buon cuore Š l'egoismo: l'atteggiamento che tende al be- nessere e al vantaggio proprio, ignorando spesso il benes- sere degli altri. L'atteggiamento egocentrico Š il fonda- mento della maggior parte dei nostri stati mentali ordinari, come pure dei vari stati di esistenza nel samsara e dunque Š la radice di tutte le afflizioni mentali. Perci•, il primo compito di chi pratica la compassione e il buon cuore Š arrivare a comprendere la natura distruttiva delle afflizioni mentali, e come esse naturalmente conducano a conseguenze indesiderabili. Per aiutarci a considerare la natura distruttiva delle af- flizioni mentali e la indesiderabilit... dei loro effetti, citer• un passo del Bodhicaryavatara. Nel quarto capitolo, intito- lato ®Coscienziosit...“, gantideva spiega che i nostri veri nemici sono le afflizioni come l'odio, l'ira, l'attaccamento, la gelosia, che risiedono all'interno della nostra mente. Come possiamo vedere dai versi che seguono, Santideva afferma che questi nemici non hanno un corpo fisico, con gambe e braccia, n, stringono armi in pugno; al contrario, essi risiedono dentro la nostra mente e ci tormentano dall'interno. Ci controllano dall'interno e ci tengono in schiavit—. Normalmente, per•, noi non ci rendiamo conto che queste afflizioni mentali sono i nostri nemici, e perci• non le affrontiamo e non cerchiamo mai di combatterle. E poich, non le contrastiamo mai, esse dimorano tranquilla- uo un moao al In~endere e di vivere l'altruismo | mente dentro di noi e continuano a farci tutto il male che vogliono.

Nemici come l'odio e l'avidit... non hanno braccia n, gambe, non sono coraggiosi n, saggi; perch, dunque mi hanno fatto schiavo?

Poich, mentre dimorano dentro la mia mente, a loro piacere possono farmi male; eppure io pazientemente senza ira li sopporto. Ma in questo caso aver pazienza Š improprio e disonorevole. 1

Pensieri e sensazioni negativi sono spesso ingannevoli e Si prendono gioco di noi. Il desiderio, per esempio, ci sembra un amico fidato, una cosa stupenda e a noi cara. Similmente, l'ira e l'odio ci appaiono come nostri protettori, come affidabili guardie del corpo. A volte, quando qualcuno sta per farvi del male, l'ira insorge come a proteggervi e vi dà... una sorta di forza. Anche se siete fisicamente più deboli del vostro assalitore, l'ira vi fa sentire forti, vi dà... una falsa sensazione di potenza e di energia, il CUI effetto, in questo caso, Š che magari finite per prenderle. Siccome l'ira e le altre passioni negative ci appaiono sotto ingannevoli spoglie, non le contrastiamo mai con fermezza.

Pensieri e sentimenti negativi ci ingannano in tanti altri modi. Per comprendere pienamente l'inganno dobbiamo prima raggiungere uno stato mentale di calma solo allora cominceremo a vedere la natura ingannevole dei pensieri e sentimenti negativi. Se guardiamo alla storia umana, possiamo constatare che il buon cuore Š sempre stato la chiave di quelle che il mondo considera le grandi conquiste dell'umanità...: per esempio, nel campo dei diritti civili, dell'impegno sociale della libertà politica, della religione e così via. Motivazioni e intendimenti genuinamente benefici non appartengono solo all'ambito della religione; possono essere sviluppati da chiunque abbia sinceramente a cuore gli altri, i poveri e i bisognosi. In breve, essi sorgono da un profondo interesse e una reale sollecitudine per il bene della comunità... nel senso più ampio, cioè per il bene degli altri. Le azioni compiute con questo tipo di atteggiamento e di motivazione passeranno alla storia come positive e benefiche, come un servizio all'umanità... Ancora oggi, quando leggiamo di imprese di questo genere nella storia, sebbene gli avvenimenti appartengano al passato e siano per noi solo memorie, ce ne ralleghiamo e ne traiamo conforto. Con profondo senso di ammirazione ricordiamo che quella o quell'altra persona hanno compiuto grandi e nobili opere. Anche nella nostra attuale generazione vi sono esempi di tale grandezza. Ma la nostra storia Š piena anche di esempi di individui che hanno commesso e commettono le azioni più distruttive e malvagie: gente che uccide e tortura, che causa patimenti e incalcolabili sofferenze a un gran numero di propri simili. Tali incidenti della storia umana possono essere interpretati come un riflesso del lato più oscuro di un'eredità... a tutti comune. Essi avvengono solo dove vi siano odio e ira, gelosia e irrefrenabile avidità... La storia del mondo Š il resoconto degli effetti dei pensieri positivi e dei pensieri negativi degli esseri umani. Questo penso sia molto chiaro. Riflettendo sugli avvenimenti del passato, possiamo capire che se vogliamo un futuro migliore e più felice, questo Š il momento di esaminare la mentalità... della generazione attuale e riflettere sul modo di vita che essa potrà creare nel futuro. Non si potrà mai sottolineare abbastanza il dilagante potere degli atteggiamenti negativi. Nonostante sia un monaco e in teoria un praticante del Bodhicaryavatara, anch'io a volte mi irrito e mi arrabbio e, di conseguenza, maltratto gli altri a parole. Poi, pochi minuti dopo, quando l'ira si Š quietata, me ne vergogno; ma le parole cattive sono state dette e davvero non vi Š modo di ritirarle. Anche se le parole in quanto tali sono state pronunciate e il suono della voce ha cessato di esistere, il loro effetto continua. Dunque, l'unica cosa che posso fare Š chiedere scusa alla persona a cui le ho rivolte, non Š co-

70 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

Ma nel frattempo ci si sente timidi e imbarazzati. Questo esempio mostra come anche un piccolo momento di rabbia e di irritazione provochi una grande quantità di disagio e di disturbo a colui che lo sperimenta, per non dire del danno causato alla persona che di quell'ira Š oggetto. In verità..., questi stati mentali negativi ottenebrano la nostra intelligenza e la nostra capacità di giudizio e, in

que- sto modo, ci causano un grande danno. Una delle migliori qualit... umane Š l'intelligenza, che ci consente di giudicare ci• che Š salutare e ci• che Š nocivo, CIO che Š benefico e ci• che Š dannoso. I pensieri negativi come la rab~ia e il forte attaccamento, distruggono quest specifica qualit... umana; ci• Š davvero molto triste. Quan- do la collera e l'attaccamento dominano la mente, la per- sona Š come impazzita e io so per certo che nessuno desi- dera essere pazzo. Sotto la loro influenza commettano ogni sorta di azioni - che spesso hanno conseguenze di- struttive e di lunga portata. La persona posseduta da tali stati mentali ed emotivi Š come un cieco che non vede do- ve va. Eppure, bench, ci conducano sull'orlo dell'insania, non ci preoccupiamo di combatterli. Al contrario, spesso li vezzeggiamo e li coltiviamo! Cosl facendo, in effetti, ci diamo in pasto al loro potere distruttivo. Se riflettete su questi punti, potrete rendervi conto che il nostro vero ne- mico non si trova all'esterno. Permettetemi un altro esempio. Quando la mente Š ad- destrata all'autodisciplina, anche se forze ostili vi circon- dano, difficilmente esse potranno turbare la vostra pace mentale. Ma la pace e la calma interiori possono essere fa- cilmente turbate dai pensieri e dalle emozioni negative che albergano dentro di voi. Dunque, ripeto, il vero nemi- co non Š~esteriore ma interiore. Di solito definiamo nemi- co una persona, un agente esterno, che crediamo faccia del male a noi o a qualcuno che amiamo. Ma tale nemico Š relativo e impermanente. In questo momento quella per- sona Si comporta forse da nemico; tra un attimo magari diventer... il nostro migliore amico. Questa Š una verit... che tutti abbiamo sperimentato nella vita. Ma pensieri ed emozioni negativi, il nemico interiore, restano tali per sempre. Sono il vostro nemico oggi, sono stati il vostro ne- mico nel passato e saranno il vostro nemico nel futuro, fintanto che dimoreranno nel vostro continuum mentale. Per questo motivo, Santideva dice che pensieri ed emo- zioni negativi sono il vero nemico e che questo nemico Si trova all'interno di noi. Il nemico interiore Š estremamente pericoloso. Il poten- ziale di distruzione di un nemico esterno Š limitato, se pa- ragonato a quello del nemico interiore. Inoltre, contro il nemico esteriore si possono spesso creare difese fisiche. Nel passato, per esempio, bench, avessero risorse mate- riali e capacit... tecnologiche limitate, gli uomini si difen- devano costruendo fortezze e castelli con molte torri e cer- chie di mura. Nell'era nucleare fortezze e castelli sono obsoleti. In un'epoca in cui ogni paese Š un potenziale obiettivo delle armi nucleari degli altri, gli uomini conti- nueranno a sviluppare sistemi di difesa sempre pi— sofi- sticati. Un tipico esempio di questi sistemi di difesa mo- derni Š il piano strategico avviato dagli Stati Uniti, generalmente noto come Star Wars, guerre stellari. Alla base della sua progettazione Š l'antica convinzione che, alla fine, riusciremo a creare un sistema che fornisca una protezione @definitiva. Non so se sar... mai possibile crea- re un sistema di difesa capace di garantire protezione uni- versale contro tutte le forze esterne di distruzione. Ma una cosa Š certa: finch, i nemici interiori vengono lasciati indisturbati e non vengono bloccati, la minaccia dell'an- nientamento fisico incomber... sempre su di noi. In effetti, il potere distruttivo di un nemico esterno deriva dal pote- re di quelle forze interiori. Il nemico interiore Š il pulsante che scatena il potere distruttivo del nemico esterno. C'Š un unico sistema efficace per debellare il nemico in- teriore: ottenere la profonda visione intuitiva e la chiara realizzazione della natura della mente. Dico sempre a tut- ti che la mente Š un fenomeno molto complesso. Secondo 72 Un modo di ir~tendere e di vivere l'~Iltruismo

la filosofia buddhista, vi sono molti tipi di mente, o co- scienza. Nella ricerca scientifica analizziamo la materia in termini di particelle che ne costituiscono l'esistenza. At- tuiamo il potenziale delle varie composizioni molecolari e chimiche e delle varie strutture atomiche che hanno un valore benefico, mentre trascuriamo, o in certi casi delibe- ratamente eliminiamo, quelle che mancano di propriet... utili. Questo approccio discriminatorio ha indubbiamente portato risultati interessanti. Se si

dedicasse altrettanta attenzione all'analisi dell'universo interiore, cioè alla sfera dell'esperienza e dei fenomeni mentali, scopriremmo che vi sono innumerevoli stati mentali, diversi quanto a modo di percezione, oggetto, grado di intensità... di rapporto con il loro oggetto, caratteristiche fenomenologiche e così via. Certi aspetti della mente sono utili e benefici e perciò vorremmo individuarli e accrescerne le potenzialità... Ma, come fanno gli scienziati, se ad attento esame scopriamo che certi stati mentali sono nocivi perché ci causano sofferenza e problemi, dovremmo comprendere il senso di questa scoperta e cercare il modo di eliminarli. Questo è davvero un progetto per cui vale la pena impegnarsi. In effetti, questa dovrebbe essere la massima preoccupazione nella vostra pratica del Dharma. È un po' come aprire la propria scatola cranica per condurre esperimenti su quelle minuscole cellule, allo scopo di definire quali cellule ci recano gioia e quali ci causano disturbo. Santideva ci avverte che fintanto che questi nemici interiori restano indisturbati dentro di noi, il pericolo è grande. Santideva continua dicendo che quand'anche tutto il mondo insorga contro di voi come nemico e vi faccia del male, se la vostra mente resta calma e sotto controllo, nulla potrà turbare la vostra pace. Tuttavia, anche una sola negatività che sorga nella vostra mente ha il potere di turbare quella pace e quell'equilibrio interiori.

Se anche tutti gli dei e i semidei si sollevassero contro di me come nemici, non potrebbero né condurmi né gettarmi

Riconoscere il nemico interiore 73

nelle ruggenti fiamme del pi— profondo infemo.

Ma il potente nemico, le idee che mi turbano, in un attimo possono gettarmi (tra quelle fiamme) all'interno delle quali neppure le ceneri del re delle montagne rimarranno intatte.²

Santideva afferma inoltre che una differenza fondamentale tra il nemico esterno e le afflizioni mentali è questa: se con il nemico esterno ci comportiamo amichevolmente e con atteggiamento comprensivo, forse riusciamo a trasformarlo in amico; nei confronti delle afflizioni, invece, non si può agire nello stesso modo. Pi— ci avviciniamo ad esse allo scopo di rendercele amiche, pi— diventano dannose e pericolose.

Se cordialmente rendo onore e mi affido (agli altri), essi mi porteranno vantaggio e felicit...; ma se mi affido a queste idee perturbatrici, in futuro esse mi porteranno solo infelicit... e male.3

Come ho detto, addestrando la mente e sviluppando una disciplina interiore potrete modificare il vostro modo di vedere, e dunque anche il vostro comportamento. Prendete il mio caso, per esempio. I tibetani che vengono dalla regione di Amdo sono considerati individui dal carattere irascibile. Perciò, in Tibet, quando una persona perde le staffe, la gente spesso lo considera un segno del fatto che quella persona viene dall'Amdo! Anch'io sono nato in quella regione. Tuttavia, se confronto il mio carattere oggi con il mio modo di essere tra i quindici e i vent'anni, vedo un notevole mutamento. Oggi raramente mi sento irritato e se ci accade l'irritazione non dura a lungo. E un grande vantaggio: ora sono sempre di buon umore! Penso che questo sia il risultato della pratica e dell'addestramento cui mi sono sottoposto. Nel corso della mia vita, ho perduto il mio paese e mi sono ritrovato a dipendere intera-

74 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

mente dalla bontà altrui. Ho perso anche mia madre, e la maggior parte dei miei tutori e guru sono morti, anche se ora ho alcuni nuovi guru. Certo, queste sono vicende tragiche e quando ci penso mi sento triste. Tuttavia non sono sopraffatto dalla tristezza. Spariscono i volti vecchi e familiari, visi nuovi appaiono, ma io mantengo tuttora la mia felicità... e pace interiore. La capacità di affrontare tutto ciò che accade avendo una più ampia prospettiva mi sembra uno dei prodigi della natura umana. Finché rimanete sotto il dominio delle affezioni mentali e degli stati di ignoranza ad esse sottesi non avete nessuna possibilità di raggiungere una autentica e durevole felicità... Questo, mi sembra, è un fatto naturale. Se questa verità vi disturba profondamente, dovrete reagire ricercando uno stato di completa liberazione da quelle affezioni - cioè lo stato del nirvana. In particolare, per i monaci e le monache, la vita dovrebbe essere tutta tesa al raggiungimento del nirvana, la vera liberazione. Se dunque avete la possibilità di dedicarvi completamente alla pratica del Dharma, dovrete perfezionare nella vostra vita i metodi spirituali che portano al conseguimento di questo stato di libertà... Se, come nel mio caso, non avete abbastanza tempo, tutto si fa più difficile, non è vero? So che un fattore che mi impedisce di dedicarmi interamente a una vita di totale impegno è la pigrizia. Sono un Dalai Lama piuttosto pigro, il pigro Tenzin Gyatso! Proprio così! Ma, anche se non possiamo condurre una vita unicamente dedicata alla pratica del Dharma, è molto utile riflettere su questi insegnamenti il più possibile, e sforzarsi di considerare transitorie tutte le circostanze avverse e gli elementi di disturbo. Come increspature sull'acqua, i problemi appaiono e presto scompaiono. Fintanto che la nostra vita è soggetta al karma, essa è caratterizzata da interminabili cicli di problemi che sorgono e poi svaniscono. Un problema appare e passa e subito ne giunge uno nuovo. Essi vanno e vengono, in un continuum senza fine. Tuttavia, il continuum della nostra coscienza - per esempio, la coscienza

Riconoscere il nemico interiore 75

di Tenzin Gyatso - è senza inizio. Anche se il suo stato è quello di un fluire costante, un processo dinamico, sempre in mutamento, la natura di fondo della coscienza non muta mai. Tale è la natura della nostra esistenza condizionata, e la comprensione di questa verità... mi rende facile mettermi in rapporto con la realtà... Questo modo di vedere realistico mi aiuta a mantenere la pace e la calma interiori. Questo è il modo di pensare del bhikṣu Tenzin Gyatso. Per esperienza diretta so che la mente può essere addestrata, e che con l'addestramento possiamo apportare un profondo mutamento

all'interno di noi stessi. Tutto ciò che lo so per certo. Vi è almeno un aspetto nel quale il nemico interiore, nonostante la sua dilagante influenza e il suo potenziale distruttivo, è più debole del nemico esterno. Nel Bodhicaryavatara gantideva spiega che per vincere i nemici ordinari ci servono forza fisica e armi. Bisogna magari spendere miliardi di dollari in armi per poterli contrastare. Ma per combattere il nemico interiore, le idee perturbatrici, bisogna unicamente sviluppare i fattori che fanno sorgere la saggezza che realizza la natura ultima dei fenomeni. Non servono armi materiali né, forza fisica. Questo è molto vero.

Illusorie idee turbatrici! Quando [sarete] abbandonate dall'occhio della saggezza e scacciate dalla mia mente, dove andrete? Dove dimorerete per potermi ferire di nuovo? Ma, debole nella mente, mi sono ridotto a non fare alcun tentativo.

Quando ricevevo l'insegnamento orale di questo testo dal precedente Kuntu Lama Rimpoce, feci notare che il Bodhicaryavatara afferma che le affezioni mentali sono umili e deboli, il che non è vero. Lui rispose subito che non c'è bisogno della bomba atomica per distruggerle! Questo è ciò che intende dire Santideva in questi versi. Non avete bisogno di armi sofisticate per distruggere il nemico interiore. È necessario solo sviluppare una ferma

76 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo
determinazione a combatterlo, sviluppando saggezza: la realizzazione della vera natura della mente. E inoltre è necessario comprendere a fondo sia la natura relativa dei pensieri e delle emozioni negativi, sia la natura assoluta di tutti i fenomeni. Nella terminologia tecnica buddhista, questa comprensione è detta vera profonda visione intuitiva della natura della vacuità... gantideva afferma inoltre che il nemico interiore è più debole del nemico esterno anche in un altro senso. A differenza del nemico esterno, il nemico interiore, una volta distrutto dall'interno, non può riorganizzare le sue file e lanciare una controffensiva.

XI

Vincere la collera e l'odio

Abbiamo parlato della natura ingannevole e distruttiva delle affezioni mentali. L'odio e la collera sono i maggiori ostacoli per un praticante di bodhicitta. I bodhisattva non dovrebbero mai generare odio, anzi, dovrebbero sempre contrastarlo. A questo scopo è fondamentale la pratica della pazienza, o tolleranza. gantideva inizia il capitolo 6 della sua opera, intitolato «Pazienza», spiegando la gravità del male e del danno provocati da collera e odio: essi ci nuocciono nel presente e nel futuro e ci danneggiano anche in quanto distruggono i meriti che abbiamo accumulato in passato. Poiché, colui che pratica la pazienza deve contrastare e superare quei sentimenti, gantideva sottolinea quanto sia importante innanzitutto identificare i fattori che li fanno nascere. Le cause principali sono insoddisfazione e infelicità... Quando siamo infelici e insoddisfatti, facilmente ci sentiamo frustrati e questo porta a sentimenti di odio e di collera. gantideva spiega che è molto importante, per chi pratica la pazienza, impedire l'insorgere di infelicità... nella mente - cosa che facilmente avviene quando sentiamo minacciati noi stessi o coloro che amiamo, quando la sfortuna ci colpisce o quando altri ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi. In queste situazioni i sentimenti di insoddisfazione e infelicità... sono il combustibile che alimenta l'odio e la collera. Perciò, fin dall'inizio, è importante impedire che simili circostanze turbino la nostra pace mentale.

78 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

gantideva insiste sulla necessit... di combattere e sradicare i primi sintomi dell'odio con ogni mezzo possibile, giacch, la sua unica funzione Š quella di fare del male a noi stessi e agli altri. E un consiglio di grande profondit....

Avendo trovato il suo combustibile di insoddisfazione nell'impedimento di ci• che desidero, e nell'accadimento di ci• che non voglio, l'odio cresce e poi rni distrugge.

Mantenere l'equilibrio e la serenit... interiori anche di fronte alle awersit... Š dunque un fattore essenziale, se vogliamo impedire l'insorgere dell'odio; ma come fare? gantideva dice che, quando ci troviamo di fronte a circostanze awerse, il sentirsi infelici non aiuta a superare la situazione indesiderabile. Non solo Š inutile, ma, in verit..., serve solo ad aggravare lo stato di ansia e a creare stati d'animo di disagio e di insoddisfazione. Si perde allora ogni tranquillit... e serenit... Ansia e infelicit... ci consumano sempre pi— e influiscono sul nostro sonno, sull'appetito e persino sulla salute. Di fatto, se il male iniziale ci era stato inflitto da un nemico, la nostra infelicit... pu• addirittura divenire fonte di gioia per quella persona. E inutile, dunque, provare infelicit... e insoddisfazione quando ci si trova in circostanze avverse, come Š inutile prendersela con ci• che ci ha causato danno. gantideva aggiunge ancora che, se il problema si pu• risolvere, non c'Š alcun bisogno di preoccuparsi e di lasciarsi turbare troppo. Se, invece, non si pu• fare alcunch, per risolvere la difficult..., Š inutile sentirsi infelici. Nell'un caso e nell'altro, abbandonarsi all'infelicit... e alla frustrazione non Š la reazione giusta. In termini generali, possiamo distinguere due tipi di odio e collera derivanti da infelicit... e insoddisfazione. Nel primo caso qualcuno vi fa del male e di conseguenza vi sentite infelici e generate sensi di rancore. Nel secondo caso nessuno vi fa direttamente del male, ma l'infelicit...

Vincere la collera e l'odio 79

nasce dal vedere il successo e la prosperit... dei vostri nemici e il rancore sgorga di qui. Analogamente, esistono in termini generali due tipi di danno causato da altri a voi. Il primo Š il danno fisico diretto, da altri inflittovi e da voi consapevolmente subito. Il secondo tipo Š il danno causato alle vostre propriet... materiali, alla vostra reputazione, alle vostre amicizie e cosı via. Anche azioni di questo genere, bench, non dirette contro il vostro corpo, vi fanno del male. Facciamo un esempio: una persona vi colpisce con un bastone, voi sentite dolore e vi arrabbiate. Ma non vi irritate contro lo strumento del dolore, cioŠ contro il bastone, non Š cosı? Qual Š, esattamente, l'oggetto della vostra collera? Se ha senso irritarsi con ci• che ha spinto all'azione di colpirvi, allora dovrete irritarvi non con la persona, ma con le emozioni negative che l'hanno costretta ad agire. Normalmente, per•, non facciamo tale distinzione. Al contrario, consideriamo unica responsabile la persona - l'agente intermediario tra i sentimenti negativi e l'azione - e ce la prendiamo con lei, non con il bastone, n, con le affezioni mentali. Dovremmo inoltre renderci conto che, avendo noi un corpo fisico che prova dolore quando Š colpito dal bastone, anche il corpo contribuisce in parte alla nostra esperienza di dolore. A causa del nostro corpo e della sua natura, noi sentiamo dolore fisico anche quando non Š presente nessuna causa esterna di dolore. E chiaro allora che l'esperienza del dolore o della sofferenza Š il risultato di un'interazione tra il nostro corpo e vari fattori esterni. Potete anche riflettere sul fatto che, se fare del male agli altri Š la natura essenziale della persona che vi fa del male, irritarsi Š del tutto inutile, giacch, n, voi, n, quella persona, potete fare alcunch, per mutare la sua natura essenziale. Se fare del male Š davvero la sua natura, quella persona

semplicemente non potrebbe agire altrimenti. Come dice Santideva: Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

Se anche fosse nella natura degli infantili fare del male ad altri esseri sarebbe ugualmente sbagliato adirarsi con loro. Sarebbe come prendersela con il fuoco perché, ha la natura di bruciare.²

D'altro canto, se fare del male non è la natura essenziale della persona, bensì il carattere malvagio è solo incidentale e legato a determinate circostanze, allora, di nuovo, non ha senso irritarsi con l'altro, giacché, il problema dipende tutto dalle condizioni e circostanze del momento. Per esempio, è possibile che l'altro abbia perso le staffe e abbia agito con cattiveria pur senza avere avuto realmente intenzione di farvi del male. Anche questa è una linea di pensiero su cui si può riflettere. Quando vi irritate con altri non perché, sono la causa di un danno fisico diretto, ma perché, ritenete che vi ostacolano nell'acquisizione di fama, posizione, beni materiali e così via, dovrete ragionare in questi termini: perché, mai dovrei sentirmi particolarmente turbato o irritato da questo problema? Analizzate la natura di ciò che vi viene negato - fama o altro - ed esaminate con attenzione il bene che tali cose vi recano. Sono davvero tanto importanti? Scopriremo che no, non sono importanti. Dunque, perché, prendersela tanto con l'altro? Anche pensare in questo modo è utile. Quando la vostra irritazione deriva dall'infelicità... che provate al vedere il successo e la prosperità... del vostro nemico, dovrete ricordare che il semplice fatto di essere pieni di odio, irritazione e infelicità... non incide... in alcun modo sulle proprietà... materiali o sul successo di quella persona nella vita. Dunque, anche da questo punto di vista, l'irritazione è del tutto inutile. Oltre alla pratica della pazienza, coloro che trovano ispirazione nell'opera di Santideva cercano anche di sviluppare bodhicitta - ossia l'aspirazione altruistica a raggiungere l'illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti - come pure la compassione e la trasformazione del pensiero. Se, nonostante la pratica, continuano a sentirsi infelici per il successo del loro nemico, sarà... bene che riflettano sul fatto che tale atteggiamento è assai improprio per colui che pratica bodhicitta. Se l'atteggiamento negativo persiste, pensare «Io sono un praticante di bodhicitta; sono una persona che vive secondo i precetti della trasformazione della mente» non è altro che una serie di parole prive di significato. Il vero praticante di bodhicitta, invece, dovrebbe rallegrarsi che l'altro sia riuscito a raggiungere qualcosa per proprio conto, senza il suo aiuto. Anzi, essere infelici e pieni di odio, dovremmo rallegrarci del successo altrui. Se riflettiamo a livello ancora più profondo, scopriremo che quando gli altri ci fanno del male, possiamo addirittura provare gratitudine nei loro confronti. Situazioni del genere, infatti, ci forniscono la rara occasione di mettere alla prova la nostra pratica della pazienza. E non solo, ma di porre in effetto anche gli altri ideali del bodhisattva. In queste situazioni abbiamo dunque la possibilità... di accumulare merito e ricevere i benefici che ne derivano. Il nostro povero nemico, invece, a causa dell'azione negativa del fare del male a qualcuno per collera o odio, dovrà... alla fine affrontare le conseguenze delle sue azioni. E quasi come se colui o colei che fa il male si sacrificasse per il nostro vantaggio. Poiché, il merito accumulato dalla pratica della pazienza è stato possibile solo grazie all'occasione fornitaci dal nemico, a rigore dovremmo dedicare i nostri meriti a beneficio di quel nemico. Questo è il motivo per cui il Bodhicaryavatara parla della gentilezza del nemico. Tuttavia, pur riconoscendo la gentilezza del nemico, potremmo pensare che egli non aveva alcuna intenzione di praticarla nei nostri confronti, e che perciò non siamo tenuti a rammentarla. Ma se per rispettare e aver caro qualcosa deve esserci consapevole intenzione da parte dell'oggetto, allora questo ragionamento si deve ugualmente applicare anche ad altre cose. Per esempio, la vera estinzione della sofferenza e i veri sentieri che conducono

82 Un modo di intendere

ad essa non hanno, da parte loro, alcuna consapevole intenzione benefica. Tuttavia, noi li rispettiamo e li teniamo in grande considerazione. Perché? Perché, da essi deriviamo beneficio. Se il beneficio che otteniamo giustifica la nostra reverenza e il nostro rispetto per queste due Nobili Verità..., nonostante che da parte loro non vi sia alcuna consapevole intenzione di giovarci, la stessa logica dovrebbe essere applicata anche al nemico. Potrebbe tuttavia sembrarvi che vi sia una differenza fondamentale tra il nemico e queste due Verità... - la vera estinzione della sofferenza e il vero sentiero. A differenza delle due Verità..., il nemico mostra una consapevole volontà... di farci del male. Ma questa differenza non è una ragione valida per non rispettarlo. Anzi caso mai è un motivo in più — per provare rispetto e gratitudine nei suoi confronti. E infatti proprio questo aspetto che lo rende assolutamente speciale. Se il semplice infliggere un dolore fisico bastasse a far di qualcuno il nostro nemico, dovremmo considerare tale anche il medico, le cui cure spesso ci provocano dolore. Ora, in quanto veri praticanti della compassione e di bodhicitta, dobbiamo sviluppare la pazienza. E per praticare sinceramente e sviluppare la pazienza, abbiamo bisogno di un nemico che volontariamente ci faccia del male. I nostri nemici, dunque, ci offrono vere occasioni di praticare queste virtù—. Essi mettono alla prova la nostra forza interiore come neppure il nostro guru può fare. Nemmeno il Buddha possiede un simile potenziale. Il nemico, dunque, è l'unico che ci offre questa occasione d'oro. Ecco dunque giunti a una conclusione notevole! Facendo nostre queste linee di pensiero e sfruttando tali argomentazioni, arriveremo a sviluppare una sorta di straordinario rispetto nei confronti dei nostri nemici. Questo è il messaggio fondamentale del capitolo 6 dell'opera di Santideva. Quando riusciamo a generare autentico rispetto nei confronti del nemico, siamo in grado anche di rimuovere senza difficoltà... la maggior parte dei grandi ostacoli che ci impediscono di sviluppare infinito altruismo. Santideva

Vincere la collera e l'odio 83

osserva nel Bodhicaryavatara che, come i buddha contribuiscono grandemente al nostro conseguimento dell'onniscienza, uguale contributo proviene dagli esseri senzienti. Si può conseguire l'onniscienza solo facendo affidamento su entrambi i fattori: la gentilezza degli esseri senzienti e la gentilezza dei buddha. Chi di noi si dichiara seguace di Buddha gakyamuni e onora e rispetta gli ideali del bodhisattva, non può, dice Santideva, nutrire rancore o odio nei confronti del nemico, quando tutti i buddha e i bodhisattva si prendono a cuore tutti gli esseri senzienti. Certamente anche i nostri nemici appartengono all'ambito degli esseri senzienti. Se nutriamo rancore nei confronti di coloro che i buddha e i bodhisattva hanno cari, contraddiciamo gli ideali e l'esperienza proprio di quegli esseri che cerchiamo di imitare. Anche nella vita comune, quanto maggiori sono il rispetto e l'affetto che nutriamo nei confronti delle persone, tanto più grande è la considerazione in cui le teniamo. Temendo di poterle offendere, cerchiamo di evitare di agire in un modo che esse possano disapprovare e cerchiamo di tenere in considerazione il modo di pensare dei nostri amici, i loro principi e così via. Ma se ci comportiamo così con i nostri amici, in quanto praticanti degli ideali del bodhisattva dovremmo mostrare altrettanta, se non maggiore, considerazione per i buddha e i bodhisattva, cercando di non nutrire rancore e sentimenti d'odio verso i nostri nemici. Santideva conclude il capitolo sulla pazienza spiegando i vantaggi della pratica di questa virtù—. In breve, la pratica della pazienza non solo vi porterà... al conseguimento di uno stato di onniscienza in futuro, ma vi fornirà... alcuni benefici pratici anche nella vita di tutti i

giorni. Riuscirete infatti a mantenere la pace della mente e vivere gioiosamente. Quando si pratica la pazienza per vincere l'odio e l'ira, è importante impugnare l'arma dello sforzo gioioso. Bisogna diventare abili nel coltivare lo sforzo gioioso. Come 84 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

nella vita di tutti i giorni, quando intraprendiamo un'azione, per esempio combattere, dobbiamo badare a distruggere il più possibile il nemico, al tempo stesso proteggendo noi stessi dal male che il nemico può farci, così - spiega Santideva - quando intraprendiamo la pratica dello sforzo gioioso, è importante raggiungere il più alto livello di successo, al tempo stesso badando che questa azione non danneggi od ostacoli le nostre altre pratiche.

XII

Se stessi e gli altri: scambiarsi di posto

Il capitolo del Bodhicaryavatara che tratta della meditazione spiega la meditazione vera e propria per coltivare il bodhicitta, cioè l'aspirazione all'ottenimento dell'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri viventi. Santideva fonda le sue istruzioni sull'opera Ratnavali (Preziosa Ghirlanda) di Nagarjuna.1 Per questo, le tecniche per coltivare questa aspirazione altruistica vengono illustrate secondo il metodo di equiparare se stessi agli altri e mettersi al loro posto.2 Equiparare se stessi agli altri significa far proprio e comprendere a fondo questo atteggiamento: Proprio come io desidero la felicità... e voglio evitare la sofferenza, lo stesso vale per tutti gli altri esseri viventi, che sono infiniti come lo spazio; anch'essi desiderano la felicità... e vogliono evitare la sofferenza. Santideva spiega che, come ci impegniamo a nostro beneficio per ottenere la felicità... e proteggerci dalla sofferenza, ugualmente dovremmo impegnarci a beneficio degli altri, per aiutarli a conseguire la felicità... e la libertà... dalla sofferenza. Santideva osserva che, sebbene il nostro corpo sia composto di parti diverse, la testa, gli arti etc., per quanto riguarda la necessità di proteggerle, tra le varie parti non v'è differenza alcuna, giacché, tutte appartengono ugualmente allo stesso corpo. Allo stesso modo, tutti gli esseri senzienti hanno questa tendenza naturale - il desiderio di conseguire la felicità... ed essere liberi dalla sofferenza - e per quanto riguarda tale tendenza naturale non v'è tra lo- 86 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

ro differenza alcuna. Per questo non dovremmo discriminare tra noi e gli altri quando ci impegniamo per ottenere la felicità... e vincere la sofferenza. Dobbiamo riflettere sulla nostra abitudine a vedere una distinzione e una separazione tra noi e gli altri e sforzarci seriamente di superarla. Abbiamo visto che per quanto riguarda il desiderio di ottenere la felicità... e di evitare la sofferenza non v'è tra noi e gli altri alcuna differenza. Lo stesso vale anche per il nostro diritto naturale di essere felici: come noi abbiamo il diritto di godere la felicità... e la libertà... dalla sofferenza, lo stesso diritto naturale hanno tutti gli altri esseri viventi. Dove sta allora la differenza? La differenza sta nel numero di esseri senzienti coinvolti. Quando parliamo del nostro benessere, parliamo del benessere di un solo individuo, mentre il benessere degli altri comprende il benessere di un numero infinito di esseri. Da questo punto di vista, è facile capire che il benessere degli altri è molto più importante del nostro. Se il nostro benessere e quello degli altri fossero del tutto scollegati e indipendenti l'uno dall'altro, potremmo giustificare la nostra indifferenza nei confronti del benessere altrui. Ma le cose non stanno così. Io sono sempre legato agli altri e in larga misura da loro dipendente: sia nella vita ordinaria, sia quando percorro il sentiero, sia ancora dopo aver conseguito lo stato da esso risultante. Se riflettiamo secondo queste linee di pensiero, l'importanza di impegnarsi per il benessere altrui si

manifestar... in modo spontaneo. Bisogna anche considerare quest'altro punto: mantenendo un atteggiamento egoista e egocentrico nonostante la validità... degli argomenti visti fin qui. È ugualmente possibile conseguire la felicità... e realizzare i propri desideri? Se così fosse, sarebbe ragionevole insistere nelle nostre abitudini egoistiche e egocentriche. Ma le cose non stanno così. La natura della nostra esistenza è tale che la nostra sopravvivenza dipende dalla cooperazione e dalla gentile-

Se stessi e gli altri: scambiarsi di posto 87

zza altrui. Ciascuno di noi può constatare che, quanto più ci prendiamo a cuore il benessere degli altri e ci impegniamo a loro beneficio, tanto maggiore sarà il bene che ce ne viene. Potete verificarlo voi stessi. D'altro canto, più siete egoisti ed egocentrici, più diventate soli e infelici. Anche questo è un fatto che potete osservare da voi. Dunque, se volete seriamente impegnarvi a vostro beneficio e per il vostro benessere, conviene, come consiglia il Bodhicaryavatara, che prendiate in considerazione il benessere degli altri e lo riteniate più importante del vostro. Meditando su questi punti, riuscirete certamente a rafforzare sempre più l'atteggiamento che vi spinge a prendervi a cuore il benessere altrui. Aggiungiamo ancora che possiamo integrare la nostra pratica di bodhicitta meditando sui vari costituenti della saggezza. Per esempio, possiamo riflettere sulla natura di buddha: il potenziale per realizzare la buddhità... che risiede all'interno di noi e di tutti gli esseri senzienti. Possiamo riflettere anche sulla natura assoluta, di vacuità..., dei fenomeni, utilizzando il ragionamento logico per accertare la natura della realtà... Possiamo riflettere sul fatto che l'estinzione della sofferenza è possibile perché, l'ignoranza che ne è la causa principale è di natura avventizia e, dunque, può essere separata dalla natura essenziale della mente. Se riflettete e meditate sui fattori della saggezza, e vi impegnate nella pratica della compassione e dell'altruismo mediante uno sforzo consapevole per un lungo periodo di tempo, vedrete avvenire una vera trasformazione nella vostra mente. Questo è il motivo per cui, nel Bodhicaryavatara, alla trattazione della pratica di bodhicitta segue immediatamente il capitolo sulla saggezza. A differenza dei capitoli precedenti, il capitolo sulla saggezza è difficile e complesso. Non dubito che Santideva, il quale era dotato di grande compassione e possedeva il dono ammirevole di esprimere le sue idee in modo semplice e conciso, avrebbe fatto lo stesso anche qui, se fosse stato possibile. Ma nel 88 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

capitolo sulla saggezza questo non è avvenuto. Per comprendere tale capitolo in modo soddisfacente sono dunque necessari un maggiore sforzo e un più deciso impegno da parte nostra. Dobbiamo faticare di più, è l'unico modo.

xaII Domande e risposte

DOMANDA: Trovo che in Occidente vi sia una grande spinta a fare di più e ad andare di fretta. Questo causa tensione e impazienza. Poiché, Sua Santità... ha detto che è meglio che gli occidentali non lascino l'Occidente, quali metodi o tecniche specifiche raccomanda per combattere tensioni e impazienza? SUA SANTITÀ DALAI LAMA: È difficile a dirsi. Dipende molto dall'atteggiamento mentale del singolo individuo. Anche se esteriormente siete presi da mille cose e sempre di corsa, se potete mantenere la quiete interiore, questo può essere di giovamento. Esaminando la vostra esperienza personale potrete trovare il miglior antidoto.

Sua Santità..., dato che la politica è il sistema che più incide sulla famiglia, non è essenziale che

coloro che veramente si impegnano nel sentiero del bodhisattva si occupino attivamente di politica o, quanto meno, si educino obiettivamente in tal senso? Un bodhisattva, uomo o donna, Ś colui che coltiva l'aspirazione a raggiungere la completa illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri viventi, e che ha fatto voto di impegnarsi nelle attivit... pi— consone alla realizzazione dell'obiettivo di lavorare per gli altri. Ci• pu• compren- dere anche il campo della politica. Se un bodhisattva ritiene, con qualche certezza, che partecipando attivamente alla vita politica potr... portare un grande mutamento all'interno della sua comunit... o della societ..., egli o ella dovrebbe senza dubbio dedicarsi. 90 Un modo di intendere e di vivere l'altruismo

Sua Santità... ieri ha parlato della condotta che dovremmo tenere con il nostro nemico. Che cosa dicono le scritture buddhiste dei malati di mente? Le scritture buddhiste dicono di essere pi— che mai gentili e compassionevoli verso queste persone. Uno dei pi— importanti ideali della pratica del bodhisattva Ś quello della massima compassione nei confronti di coloro che pi— hanno bisogno di aiuto, come appunto le persone che soffrono di infermit... fisiche o mentali.

Parte III

Il buddhismo Vajrayana del Tibet Caratteri distintivi del tantra

Parler• ora un poco del tantra buddhista, il sistema di pensiero e pratica conosciuto come Vajrayana. Vi sono alcune questioni di ordine cronologico, relative all'evoluzione degli insegnamenti del tantra buddhista, che riguardano il tempo e il luogo in cui il Buddha insegn• i vari tantra. Non dobbiamo credere, per•, che tutti gli insegnamenti del tantra siano stati trasmessi dal Buddha nel corso della sua esistenza storica. Anzi, io ritengo che questi insegnamenti siano potuti emergere anche per mezzo delle profonde visioni intuitive di individui dotati di elevate realizzazioni, che sono stati in grado di esplorare appieno gli elementi fisici e le potenzialit... del corpo e della mente umani. Come risultato di tali indagini, un praticante pu• conseguire elevatissime realizzazioni e visioni, che gli permettono di ricevere insegnamenti tantrici a livello mistico. Perci•, quando riflettiamo sugli insegnamenti tantrici, non dovremmo limitare la nostra prospettiva con rigide nozioni di tempo e di spazio. Sembra che alcune serie di tantra appartenenti alle classi inferiori siano state insegnate direttamente dal Buddha nella sua esistenza storica di monaco completamente ordinato; tuttavia, nella maggior parte dei casi, il Buddha ha insegnato ciascuno specifico tantra dopo aver assunto la forma della principale divinit... del mandala di quel particolare tantra. La pratica del tantra pu• essere intrapresa quando una persona possiede solide basi fondate sugli aspetti essenziali- 94 n buddhismo Vajrayana del Tibet J Caratteri distintivi del tantra 95

li del sentiero per l'illuminazione spiegati nel sistema dei sutra, vale a dire secondo gli insegnamenti dei sutra buddhisti che abbiamo esposto in precedenza. Ci• significa che bisogna aver fatto proprio l'atteggiamento di chi desidera abbandonare completamente le cause della sofferenza, che Ś necessario possedere una corretta visione della vacuit... secondo quanto insegnato nel secondo giro della ruota e che occorre avere una minima realizzazione di bodhicitta, cioŚ l'aspirazione altruistica, fondata sull'amore e sulla compassione, a conseguire l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri viventi. La comprensione di tutto questo, unita alla pratica delle sei perfezioni, vi consente di porre le basi corrette del sentiero comune a sutra e tantra. Solo a questo punto potrete intraprendere in modo corretto una pratica del tantra che vi dia risultati positivi. La profondit... del tantra emerge appieno negli insegnamenti e nella pratica del Supremo yoga tantra. Per esempio, il pieno

significato di espressioni quali "saggezza immacolata", "essenza della buddhit..." e così via, che troviamo in certe scritture appartenenti al terzo giro della ruota, emerge solo nel Supremo yoga tantra. Indipendentemente dal fatto che si sostenga o meno che lo Uttaratantra tratti esplicitamente della mente innata fondamentale di chiara luce resta il fatto che questa natura fondamentale della mente, è il significato definitivo dell'essenza della buddhit..., o natura-di-buddha. Perciò, lo scopo ultimo di questo insegnamento sulla buddhit... va inteso in termini di mente innata fondamentale di chiara luce, come è insegnato esplicitamente ed estesamente nel Supremo yoga tantra. L'approccio del Supremo yoga tantra è considerato unico nel suo genere e assai profondo. Esso non solo spiega e delinea i metodi di realizzazione del sentiero al livello grossolano della mente, ma insegna anche varie tecniche e metodi per utilizzare i livelli sottili della mente - in particolare la mente innata fondamentale di chiara luce - trasformandoli nell'entità... del sentiero per l'illuminazione. Quando riuscite a trasformare la mente innata fon-

damentale di chiara luce nel costituente del sentiero, siete in possesso di una pratica estremamente potente. Di norma, quando pratichiamo la meditazione di concentrazione univoca, utilizziamo i livelli grossolani della mente. Perciò per mantenere la concentrazione sull'oggetto di meditazione e impedire che la mente venga fuorviata dalle distrazioni abbiamo bisogno di esercitare grande consapevolezza e attenzione. Dobbiamo dunque essere costantemente consapevoli e vigili. Tuttavia, se potessimo eliminare i livelli grossolani della mente - come i processi consci di pensiero, che facilmente ci distraggono dall'oggetto di meditazione - non avremmo più bisogno di consapevolezza e vigilanza salda e costante. Così, nel Supremo yoga tantra viene spiegata una speciale tecnica di meditazione, attraverso la quale possiamo dissolvere e far sparire i livelli grossolani della mente, conducendo così la mente a livelli più sottili, dove non c'è possibilità... che insorgano distrazioni. Nel Supremo yoga tantra dal punto di vista della pratica generale il metodo per trasformare la mente innata fondamentale di chiara luce - cioè il livello più sottile della mente - nel costituente del sentiero consiste nel dissolvere e far sparire sia i livelli grossolani della mente sia le arie o venti psichici che li azionano. I tre modi principali per ottenere ciò sono: 1) attraverso lo yoga dei venti psichici, o pranayoga, 2) generando l'esperienza dei quattro tipi di beatitudine e 3) coltivando lo stato di non-concettualità...² È importante rendersi conto non solo che esistono questi diversi metodi, ma anche che essi sono molto distinti l'uno dall'altro. A dissolvere e far sparire i livelli grossolani della mente e le energie corrispondenti si può arrivare tramite una qualsiasi di queste tre differenti tecniche. Qui, tuttavia, si impone una precisazione. Se è vero infatti che a questo si può giungere tramite uno qualunque dei metodi citati sopra, ciò per sé non significa che un metodo di per sé, sia sufficiente. La pratica della tecnica prescelta deve essere affiancata da vari altri fattori. Per esempio, se oggi 96 n buddhismo Vajrjnyana del Tibet Caratteri distintivi del tantra 97

sviluppiamo un pensiero positivo, questo pensiero potrà... servire da causa del conseguimento dell'onniscienza nel futuro. Ciò tuttavia non significa che quel pensiero positivo sia l'unica causa dell'onniscienza risultante. Nel "la~jugrlmukhagama (Sacre parole di Ma~jusr~), un testo sullo stadio del completamento del Guhyasamaja Manjusrivajra,³ il maestro indiano Buddhasrljnana afferma che a causa della struttura fisica del nostro corpo su questo pianeta e degli elementi che possediamo, anche nella vita ordinaria ci sono occasioni in cui, in modo del tutto naturale, sperimentiamo spontaneamente in forma lieve il livello sottile della mente detto "chiara luce~>, o stato non-concettuale. Queste occasioni si verificano nel sonno, nello starnuto, nello svenimento e nel momento dell'orgasmo durante l'atto sessuale. Ciò dimostra che c'è in noi un potenziale, o seme,

suscettibile di ulteriore sviluppo. Tra que- Sh quattro stati che si verificano naturalmente, quello che ci offre la migliore opportunit... di generare l'esperienza della chiara luce Š il momento dell'orgasmo durante l'atto sessuale. Qui usiamo il termine @sessuale, che per• non va inteso in senso comune: ci si riferisce all'esperienza di entrare in unione con un partner del sesso opposto, espe- rienza attraverso la quale gli elementi vitali localizzati al centro della testa vengono disciolti e quindi, per il potere della meditazione, il loro flusso viene invertito verso l'alto. Uno dei requisiti per impegnarsi in questa pratica avanza- ta di unione sessuale Š che il praticante abbia la capacit... di astenersi dall'errore dell'emissione. L'emissione di fluidi genitali Š considerata nociva per la propria pratica, in par- ticolare secondo quanto spiega il Kalacakra Tantra. Questo tantra sottolinea che il praticante o la praticante del tantra dovrebbero essere in grado di proteggersi dall'emissione anche durante il sogno. Perci• i tantra descrivono varie tec- niche che consentono al meditatore di impedire l'emissio- ne durante il sogno. Tale norma si discosta dalle regole mo- nastiche del Vinaya, in cui il Buddha ammette eccezione per l'emissione durante gli stati di sogno. Nel Vinaya tale emissione Š considerata al di fuori del controllo cosciente del praticante, mentre nel tantra viene specificamente sot- tolineato che bisogna cercare di impedirla anche durante gli stati di sogno. Affinch, si verifichi l'esperienza del disciogliersi del bodhicitta⁴ Š necessario che il meditatore faccia sorgere dentro di s, le sensazioni di desiderio che di norma si pro- vano nei confronti di una persona che ci attrae sessual- mente. Grazie alla forza di questo desiderio il meditatore Š in grado di fare sciogliere gli elementi all'interno del proprio corpo, cosa che provoca l'esperienza di uno stato non-concettuale. A quel punto si dovrebbe dirigere e foca- lizzare l'attenzione sulla mente dell'illuminazione. Come risultato del disciogliersi del bodhicitta all'inter- no del corpo sorge l'esperienza di uno stato non concet- tuale colmo di beatitudine. Se si Š in grado di generare questo stato di beatitudine all'interno dell'esperienza del la vacuit..., si Š riusciti a trasformare una afflizione menta- le nella saggezza che realizza la vacuit..., dal momento che tale saggezza in precedenza era un'emozione afflittiva, cioŠ il desiderio. Quando si riesce a utilizzare lo stato non- concettuale - cioŠ la mente di beatitudine - per realizzare la vacuit..., la saggezza cosl generata diventa straordina- riamente potente e serve da antidoto per contrastare tutti gli stati afflittivi emotivi e cognitivi. Perci•, in un certo senso, possiamo dire che Š l'afflizione stessa - nella forma di saggezza derivata da essa - che di fatto distrugge le ne- gativit..., poich, Š l'esperienza di beatitudine della vacuit... indotta dal desiderio sessuale che dissolve la forza degli impulsi sessuali. E un po' come l'esistenza degli insetti che nascono dal legno: essi consumano il legno stesso da cui nascono. Questo modo di utilizzare le afflizioni men- tali come parte integrante del sentiero verso l'illuminazio- ne Š una caratteristica specifica del tantra. Per illustrare questo punto, quando insegn• i vari tan- tra superiori il Buddha si manifest• nella forma della principale divinit... del mandala corrispondente in unione 98 n buddhismo Vajrayana del Tibet

con la consorte. Perci• anche il praticante tantrico deve, nell'immaginazione, visualizzare se stesso nell'aspetto di- vino di una divinit... in unione con la consorte. Un altro aspetto specifico del tantra riguarda il proces- so di conseguimento dei due kaya, overo @corpi di un essere illuminato, il Corpo di Forma, o rupakaya e il Corpo di Verit..., o dharmakaya. Secondo il sistema dei sutra, colti- vando l'aspirazione altruistica a ottenere lo stato di com- pleta illuminazione, il praticante aspira anche a conseguire i due corpi illuminati. Ma questo duplice corpo dell'essere illuminato non sorge senza cause e condizioni - specificamente, cause e condizioni tra loro concordanti. Ci• significa che le cause e i loro effetti devono possedere caratteristiche simili. Stabilito questo, il sistema dei sutra parla delle cause del Corpo di Forma illuminato in termi- ni del particolare corpo mentale raggiunto esclusivamen- te dal bodhisattva ai livelli pi— elevati. Questo agisce da causa sostanziale che,

attraverso progressivi stadi di purificazione, porta infine alla realizzazione del Corpo di Forma di un essere illuminato. Anche le scritture del Veicolo Individuale sottolineano questo punto. Sebbene gli insegnamenti del Veicolo Individuale non esponano metodi e cause completi per attuare lo stato onnisciente, essi illustrano tuttavia certe pratiche volte al conseguimento dei vari segni maggiori e minori di un essere illuminato, ossia di un buddha. Il tantra ha un modo suo specifico per conseguire il Corpo di Forma illuminato; nel Supremo yoga tantra non solo vengono illustrate queste cause e metodi specifici per attuare il Corpo di Forma, ma sono spiegati anche quelli per conseguire il Corpo di Verit... illuminato. Per intraprendere la pratica meditativa che serve da causa sostanziale e principale del Corpo di Forma illuminato (ed Ś, dunque, il metodo per conseguirlo), il praticante tantrico deve prima portare a maturazione le proprie facoltà mentali. In altre parole, per realizzare tale causa specifica bisogna esercitarsi facendo le prove. Questo Ś il significato

Caratteri distintivi del tantra 99

principale dello yoga della divinit... - dove il meditatore visualizza se stesso nella forma di una divinit... I tantra a carattere esplicativo, come il Vajrapanjaratantra (Tantra della tenda vajra), e i commentari indiani ad essi riferiti sottolineano che il conseguimento del Corpo di Verit... illuminato richiede meditazione e pratica di un sentiero che possiede caratteristiche simili allo stato da esso risultante. Un metodo di questo genere Ś la pratica della meditazione sulla vacuit... per mezzo dell'intuizione diretta, in cui vengono assorbite tutte le apparenze dualistiche e le elaborazioni concettuali. Allo stesso modo, per poter ottenere il Corpo di Forma illuminato bisogna coltivare un sentiero che possiede caratteristiche simili al relativo stato risultante, cioŚ il Corpo di Forma di un essere illuminato. Impegnarsi in un sentiero con caratteristiche simili allo stato di buddhit... da esso risultante - soprattutto il Corpo di Forma - ha grande importanza e efficacia. E inoltre indispensabile. Il tantra dice che il sentiero Ś simile al frutto in quattro modi. Tecnicamente questi vengono detti le quattro complete purezze: 1) completa purezza di ambiente; 2) completa purezza di corpo; 3) completa purezza di risorse; 4) completa purezza di attivit... Per conseguire lo stato risultante, cioŚ l'unione dei due corpi illuminati, Ś essenziale impegnarsi in un sentiero caratterizzato dall'unione di metodo e saggezza. Questo punto Ś accettato da tutte le scuole Mahayana. Tuttavia l'unione di saggezza e metodo esposta nel sistema dei sutra non Ś completa. Nel contesto dei sutra, saggezza si riferisce alla saggezza che realizza la vacuit..., e metodo si riferisce alla pratica delle sei perfezioni. L'unione dei due, dunque, viene intesa solo come congiunzione di due distinti fattori che si completano l'un l'altro - vale a dire, la saggezza che realizza la vacuit... Ś completata dagli aspetti del metodo del sentiero, quali la pratica di bodhicitta, della compassione e cosĳ via. Similmente, la pratica di bodhicitta e gli aspetti del metodo ad essa relativi sono completi nel buddhismo Vajrayana del Tibet

tati e incrementati dal fattore saggezza - la realizzazione della vacuit... In altre parole, nel sistema dei sutra non Ś possibile avere entrambi i fattori del sentiero - saggezza e metodo - completi all'interno di una singola entit... di coscienza. Quando si pratica l'unione di saggezza e metodo nel sistema dei sutra, la saggezza non Ś isolata dal metodo e il metodo non Ś isolato dalla saggezza; tuttavia non v'Ś piena fusione dei due. Perci, la pratica dei sutra non pu servire come causa, o sentiero, definitiva per conseguire lo stato risultante di buddhit..., nel quale vi Ś completa unit... dei due corpi illuminati: Corpo di Forma e Corpo di Verit... Sorge allora la domanda: quale tipo di pratica, o sentiero, combina metodo e saggezza in un'unit... inseparabile? La risposta Ś: la pratica

tantrica dello yoga della divinit.... Nello yoga della divinit..., un singolo momento della coscienza conosce la forma divina di una divinit..., mentre, allo stesso tempo, Š chiaramente consapevole della sua natura di vacuit.... Qui dunque meditazione sulla divinit... e conoscenza della vacuit... coesistono in forma completa all'interno di un singolo momento cognitivo. Quel dato momento di coscienza, dunque, contiene entrambi i fattori di metodo e saggezza. E detto «Lo yoga di Vajrasattva dell'indivisibile unione di metodo e saggezza». Una delle principali caratteristiche della meditazione dello yoga della divinit... Š la coltivazione dell'«orgoglio», o identit... di s,, di un essere divino, allo scopo di eliminare le nostre sensazioni e percezioni ordinarie. Ritengo che questa pratica ci aiuti a estrarre al massimo il potenziale di illuminazione che Š dentro di noi. Riuscire a sviluppare una salda identit... divina richiede una intensa e stabile visualizzazione della forma, o apparenza, della divinit.... Di norma, a causa delle nostre tendenze naturali e del nostro senso del s,, la nostra innata sensazione di «io» e «s», Š fondata sul nostro composto di mente e corpo ordinari. Se riusciamo a coltivare con successo una ferma e chiara per-

Caratteri distintivi del tantra lol

cezione di noi stessi nell'aspetto di divinit..., riusciremo anche a sviluppare l'orgoglio divino, un senso elevato di identit..., fondato su tale apparenza divina. In aggiunta, per poter realizzare la mente onnisciente all'interno di noi stessi, dobbiamo possedere le cause sostanziali che alla fine diverranno mente onnisciente. Queste cause sostanziali devono essere della natura della coscienza - che per• non Š una coscienza qualunque, bensì Š dotata di una continuit... molto durevole, e non altrimenti. Vediamo di riassumere brevemente. Per attuare la mente onnisciente della buddhit... Š necessario comprendere pienamente la natura della mente. Questa mente, la cui natura dobbiamo realizzare per ottenere l'onniscienza, deve essere un tipo molto particolare di mente, cioè Š una mente che, in termini di continuit..., Š eterna. Non pu• essere alcun altro tipo di mente. I vari stati mentali contaminati, come le affezioni mentali o stati afflittivi emotivi e cognitivi, essendo accidentali, sono temporanei: essi sorgono in un dato momento ma presto scompaiono. Da questo punto di vista, non sono durevoli. La mente, la cui natura realizziamo quando diventiamo onniscienti, deve essere eterna per quanto riguarda la continuit...; non deve essere accidentale. Ci• significa che si deve riuscire a realizzare la natura vuota della mente pura, vale a dire, la mente la cui natura essenziale non Š mai stata inquinata dalle affezioni mentali. Se si osserva dalla prospettiva della vacuit... stessa, non c'Š alcuna differenza tra la vacuit... di un qualunque fenomeno esterno della realtà... mondana, per esempio un geroglio, e quella di una divinit..., come Vairocana. Ma osservando dalla prospettiva dell'oggetto della vacuit..., la differenza Š molto vasta. E la saggezza che realizza questo particolare genere di vacuit..., quella della divinit..., che alla fine serve da causa sostanziale per l'ottenimento della mente onnisciente della buddhit.... Questa, in breve, Š l'essenza dello yoga della divinit.... Lo yoga della divinit... comprende l'unione di chiarezza - la visualizzazione della divinit... - e profondit... - la realizzazione della vacuit.... Va detto ancora che, secondo il sistema esposto nei sutra, per quanto riguarda il benessere e le realizzazioni del sentiero di praticanti non-Mahayana, il Buddha non ha mai fatto eccezioni riguardo al lasciarsi andare alle negativit.... Per il bodhisattva, invece, i sutra citano occasioni in cui si ammettono eccezioni quando l'applicazione di certi tipi di difetti mentali possa recare beneficio agli altri. Nei sutra Mahayana il Buddha afferma che come il letame prodotto da una città..., per quanto immondo, in una fattoria Š utile come fertilizzante, allo stesso modo i difetti mentali dei bodhisattva possono essere utili al benessere altrui. Ci• nonostante, nei sutra non vi Š alcuna eccezione che consenta al bodhisattva di generare

ira o odio. Tuttavia, per la gente comune, come noi, l'ira è un'emozione forte e potente che a volte di fatto sembra aiutarci a svolgere certi compiti. Possiamo dunque comprendere perché, nel tantra il Buddha abbia ammesso eccezioni che consentono di generare ira: di fatto nel tantra si trovano tecniche e metodi per utilizzare l'energia emotiva dell'ira, e perfino dell'odio, a scopi positivi. Va tenuto presente, tuttavia, che per utilizzare ira e odio a scopi positivi dobbiamo mantenere costantemente viva la motivazione originale: l'aspirazione altruistica a raggiungere l'illuminazione per il bene degli altri. Motivate da questa primaria intenzione dominante, le nostre azioni possono trovare slancio occasionale anche nell'ira e nell'odio. Quando si comprende bene questo punto fondamentale, si può comprendere anche il significato degli aspetti terrificanti delle divinità... nel tantra.

Possiamo dunque affermare che, per quanto riguarda gli aspetti fin qui discussi in cui la pratica del tantra si differenzia dalla pratica del sistema dei sutra, questi sono gli specifici caratteri che rendono superiore il sentiero tantrico.

cv

Divisioni del tantra

Come è spiegato nel Tantra della tenda vajra, all'interno del sistema tantrico si riconoscono quattro classi. Tuttavia, solo nel Supremo yoga tantra i caratteri profondi e peculiari del tantra trovano una completa espressione. Perciò i tantra inferiori devono essere intesi come tappe che conducono al Supremo yoga tantra. Carattere comune a tutte le quattro classi è la presenza di metodi per utilizzare il desiderio nel sentiero; tuttavia il livello di desiderio impiegato differisce notevolmente da una classe all'altra. Nella prima classe, entra a far parte della via il desiderio generato dal semplice guardare una persona attraente dell'altro sesso. Le altre tre classi utilizzano rispettivamente il desiderio generato dal sorridere all'altra persona e dal ridere con lei, il desiderio implicato nel toccarsi e nel tenersi per mano e infine il desiderio presente nell'unione sessuale. Le quattro classi prendono nome sia dalle loro funzioni sia dalle loro diverse caratteristiche. Nella prima classe, il Tantra dell'Azione, le azioni esteriori di pulizia, purificazione e così via, come pure i mudra, o gesti simbolici delle mani, sono considerate più importanti dello yoga interiore. Di qui la denominazione di questa classe. Nella seconda classe, Tantra dell'Esecuzione, si pongono in uguale rilievo gli aspetti esteriori e quelli interiori. La terza classe, lo Yoga tantra, accentua l'importanza dello yoga interiore della stabilità... meditativa rispetto alle pratiche esteriori. La quarta classe, o il Supremo yoga tantra, si chiama così non solo perché sottolinea l'importanza dello yoga interiore, ma anche perché, non vi è classe di tantra ad essa superiore. Secondo le spiegazioni e la terminologia specifica della scuola Nyingma - in particolare la scuola della Grande Perfezione, o Dzogchen - troviamo una suddivisione in nove yana, o Nove Veicoli Graduali. I primi tre sono i veicoli degli Uditori, dei Realizzatori Solitari e dei Bodhisattava, che si riferiscono ai tre veicoli insegnati nel sistema dei sutra. Vengono anche denominati i tre veicoli dalla direzione dell'origine della sofferenza. I tre successivi sono il Tantra dell'Azione, il Tantra dell'Esecuzione e lo Yoga tantra. Questi tre sono detti veicoli esterni o tantra esterni, per il rilievo posto su attività... esteriori come i rituali, le purificazioni e così via. Si chiamano anche i tantra dell'austera consapevolezza, perché, nei loro insegnamenti propongono precise pratiche ascetiche, come il digiuno, il mantenere diete particolari ecc. Vi sono infine i tre tantra interni: i Tantra-padre, i Tantra-madre e i Tantra non-duali, detti anche, nella terminologia della scuola della Grande Perfezione, Mahayoga, Anuyoga e

Mahatiyoga. Questi tre veicoli interni vengono definiti veicoli dei mezzi dominanti, poiché, contengono metodi per manifestare il livello più sottile della mente dissolvendo i livelli e le energie grossolani, attraverso i quali il praticante porta il suo stato mentale a un livello profondo al di là delle polarità... di distinzione tra bene e male, sporco e pulito e così via, e in tal modo è in grado di trascendere le convenzioni mondane governate da tali polarità...

v.~n- r

XVI

Iniziazione: trasmissione del potere

All'interno delle quattro classi del tantra vi sono ulteriori suddivisioni. Il Supremo yoga tantra contiene particolari categorie, come i Tantra-padre, i Tantra-madre e, ancora, secondo alcuni studiosi, i Tantra non-duali. Grandi studiosi come Taktsang Lotsawa Sherab Rinchen dividono il Supremo yoga tantra in queste tre categorie sulla base delle tre iniziazioni che attivano le varie facoltà... dell'adepto verso la realizzazione dello stadio del completamento. Da questo punto di vista, i tantra che pongono l'accento sull'iniziazione segreta vengono classificati come Tantra-padre, quelli che pongono l'accento sull'iniziazione della conoscenza di saggezza come Tantra-madre e quelli che pongono l'accento sulla quarta iniziazione come Tantra non-duali. Questo modo di definire le tre divisioni del Supremo yoga tantra ha un profondo significato. Come la realizzazione di bodhicitta - l'aspirazione a raggiungere la piena illuminazione per il bene di tutti gli esseri viventi - costituisce l'ingresso nella pratica del Veicolo dei bodhisattva nel sistema dei sutra, così ricevere un conferimento di potere, o iniziazione, costituisce l'unico ingresso possibile nella pratica del tantra. Nei tre tantra inferiori la struttura generale di una cerimonia di iniziazione è alquanto uniforme. Ma nel Supremo yoga tantra, poiché, vi è grande diversità... tra i tantra appartenenti a questa classe, vi sono anche molti diversi tipi di iniziazione, che operano come fattori maturanti specifici di questi vari tantra. Vi sono anche differenze nel numero di iniziazioni necessarie per ogni specifica classe di tantra. Per esempio, nel Tantra dell'Azione ne sono indispensabili due: l'iniziazione dell'acqua e l'iniziazione della corona. Per il Tantra dell'Esecuzione sono indispensabili le cinque iniziazioni della saggezza. Per lo Yoga tantra, oltre alle cinque iniziazioni della saggezza, è necessaria l'iniziazione del maestro-vajra. Per il Supremo yoga tantra sono necessarie tutte e quattro le iniziazioni: del vaso, segreta, della conoscenza di saggezza e della parola. Bisogna notare, tuttavia, che tradizioni diverse usano termini differenti per indicare le varie iniziazioni. Per esempio, nella scuola Nyingma, secondo la tradizione Mahayoga, l'iniziazione del maestro-vajra è detta iniziazione potenziale, e l'iniziazione del discepolo-vajra viene detta iniziazione che dà... beneficio. E citata anche un'altra iniziazione, denominata iniziazione del vajra onnicomprensiva (o condensata). Inoltre, nella scuola della Grande Perfezione, la quarta iniziazione ha quattro suddivisioni - iniziazione con elaborazione, senza elaborazione, sommamente libera da elaborazione e perfettamente libera da elaborazione.

In termini generali, la parola originale sanscrita abhiseka, spesso tradotta con iniziazione o conferimento di potere, ha parecchie connotazioni diverse. Nel suo significato più vasto, essa viene spiegata in diversi contesti: in termini di fattore maturante - iniziazione causale; in termini di iniziazione del sentiero - il sentiero della liberazione; in termini di risultato purificato - iniziazione dello stato risultante. Secondo la scuola della Grande Perfezione, vi è ancora un altro tipo di

iniziazione, iniziazione della base. Base qui si riferisce alla mente innata fondamentale di chiara luce che serve come base e consente la possibilit... di rice- vere tutte le altre iniziazioni. Se fossimo privi di questa fa- colt... fondamentale - la fondamentale mente innata di chiara luce - non sarebbe possibile ricevere alcuna delle susseguenti iniziazioni. Per esempio, non possiamo parla- re del fattore maturante - il sentiero - e di stato risultante sulla base di un qualsiasi fenomeno esterno, come un va- so o un germoglio. E solo in base al fatto che l'individuo possiede questa facolt... interiore che possiamo parlare del fattore maturante, del sentiero che conduce allo stato ri- sultante e cosl via. Dunque, in termini pi— generali, vi so- no quattro tipi di iniziazione. Quando si esegue una cerimonia di iniziazione Š neces- sario un mandala. Esso Š la dimora celeste, la residenza pura della divinit... Vi sono diversi tipi di mandala: man- dala di concentrazione, mandala dipinto su stoffa, man- dala di sabbia colorata. Inoltre, nel Supremo yoga tantra c'Š il mandala del corpo del guru. Vi sono anche il manda- la del bodhicitta convenzionale, il mandala del bodhicitta ultimo, e cosl via. Tra tutti i diversi tipi di mandala, il principale Š il man- dala di sabbia colorata.' Solo nella preparazione di questo mandala possono essere eseguiti tutti i riti di consacra- zione del luogo utilizzando le corde usate per le misure, ed esso consente la possibilit... di eseg~ure le danze rituali che comportano diverse posizioni delle mani e delle gam- be. Vi sono diversi tipi di danze rituali. Uno di questi consiste in diverse posizioni che vengono adottate quan- do si consacra il luogo dove verr... costruito il mandala; un altro viene eseguito quando si Š finito di costruire il mandala, come offerta alle divinit... del mandala; un altro ancora, noto comunemente come Danza Cerimoniale Mascherata, Š prevalentemente associato ai rituali di elimi- nazione delle interferenze. Molti piccoli monasteri tibeta- ni sono esperti nell'esecuzione di questi diversi riti, ma si pu• mettere in dubbio che conoscano con precisione il simbolismo e il siglificato sottostanti ai vari movimenti della danza. Inoltre, di solito si ha l'impressione che la gente consideri le danze cerimoniali mascherate come una forma di intrattenimento, uno spettacolo. Questo, in effetti, Š un segno triste e spiacevole della degenerazione del tantra. Ricordo di aver letto in un libro sulla storia dell'India che uno dei fattori che causarono la degenerazione del tantra buddhista in quel paese fu il proliferare di pratiche tantriche verificatosi in un certo periodo del passato. In effetti, se la pratica tantrica manca delle basi e dei requisi- ti fondamentali, tecniche e meditazioni del tantra possono dimostrarsi pi— dannose che benefiche. Questo Š il motivo per cui le pratiche tantriche sono dette Dharma segreto, o modo di vita segreto. Occorre ricordare anche che nella letteratura tantrica vengono tenuti in grande considerazione i voti monastici e le relative norme etiche del pratimoksa.² Per esempio, il Tantra radice di Kalacakra (~nkalacakranamatantraraja), il re di tutti i tantra del Supremo yoga tantra, sostiene che tra i maestri-vajra che conferiscono insegnamenti e celebrano cerimonie, il monaco che abbia ricevuto l'ordinazione completa, cioŠ che abbia preso tutti i voti del pratimoksa, Š considerato il pi— elevato maestro-vajra; chi ha preso i voti di novizio Š un maestro-vajra di livello intermedio; e chi non possiede alcun voto monastico appartiene al livel- lo pi— basso.³ Vi sono dunque tre tipi di maestri-vajra. A differenza dei voti del bodhisattva, che si possono pren- dere da s, di fronte a una immagine del Buddha, i voti del pratimoksa e i voti tantrici si devono ricevere da un'altra persona, da un guru. Inoltre, per progredire con successo sul sentiero tantrico Š necessario che il guru dal quale si ricevono ispirazione ed energia trasformatrice appartenga a un lignaggio che risalga senza interruzioni a Buddha Vajradhara in persona. Ci•Š necessario affinch, la ceri- monia di iniz~azione, che viene condotta dal guru, attivi le potenzialit... latenti nella nostra mente e ci consenta di rea- lizzare lo stato risultante di buddhit.... Nel tantra, dunque, il guru ha grandissima importanza. Poich, il guru Š un elemento cosl importante nella pra- tica del tantra, le scritture prescrivono che abbia una serie di requisiti: n maestro che esegue una cerimonia di inizia- zione deve, in effetti, possedere le

necessarie qualifiche, ma è ugualmente importante che il discepolo verifichi se quella certa persona, che intende prendere come guru, possiede o no i requisiti necessari. Questo punto è sottolineato con grande rilievo; si ripete spesso che si dovrebbe sottoporre ad approfondito esame il potenziale guru, anche se l'esame dovesse durare dodici anni. Secondo il tantra, ecco alcuni dei requisiti che un maestro-vajra deve possedere: deve essere, uomo o donna, una persona che impedisce alle sue tre porte di corpo, parola e mente di compiere azioni negative; deve essere non pretenzioso e gentile; deve essere molto esperto nella conoscenza dei Tre Canestri (Tripitaka) e molto abile nella pratica dei loro contenuti - i tre addestramenti superiori della moralità..., della concentrazione e della saggezza: deve possedere le due serie di dieci principi, interiori ed esteriori.⁴ Il Gurupançagika (Cinquanta stanze sul guru) sostiene che non ha i requisiti per divenire maestro tantrico chi è privo di compassione ed è colmo di rancore; chi è preda di forte attaccamento, odio, gelosia ecc.; chi non ha alcuna conoscenza delle tre discipline superiori; e chi si vanta di quel poco di conoscenza che possiede. Una tale persona non dovrebbe essere presa come maestro tantrico.⁵ Se il maestro tantrico deve possedere certi requisiti, lo stesso vale per il discepolo. Si nota oggi tra i praticanti del Dharma la tendenza a voler partecipare a qualunque iniziazione concessa da qualunque lama, senza alcuna indagine critica. Poi, quando le cose non vanno bene, non si esita a incolpare il lama. Questa non è una buona abitudine. Dal canto suo il guru deve presentare gli insegnamenti in accordo con la struttura generale della via buddhista, facendone il metro con cui misura la dirittura dei propri insegnamenti. Intendo dire che il maestro non deve essere arrogante, sentirsi come un dio o come un creatore nella cerchia ristretta dei discepoli, pensando: «Posso fare tutto il buddhismo Vajrayana del Tibet

ci che voglio!». Dice un proverbio tibetano: «Anche se il tuo livello mentale uguaglia quello dei deva, devi ugualmente comportarti come un essere umano». Così concludo questa breve spiegazione sull'iniziazione.

xvri

Impegni e voti

Una volta ricevuta una iniziazione, avete la grande responsabilità... - un pesante fardello! - di osservare particolari impegni e voti. Nelle prime due classi del tantra, Tantra dell'Azione e Tantra dell'Esecuzione, è richiesta l'osservanza dei voti del bodhisattva, ma non è necessario prendere i voti tantrici. In tutti i tantra dove vi sia l'iniziazione del maestro-vajra, invece, è necessaria l'osservanza dei voti tantrici. Se ci si dedica alla pratica dei tre tantra inferiori è essenziale seguire una dieta vegetariana. Il vegetarianesimo è ottima cosa. Ma è comprensibile che in passato la gente del Tibet, date le particolari condizioni climatiche del paese e la scarsità... di verdure fresche, abbia generalmente adottato diete non vegetariane. Oggi tuttavia, soprattutto nei paesi dove vi è abbondanza di verdure e frutta fresche, è bene ridurre il più possibile il consumo di alimenti non vegetariani. Se ospitate molte persone, in occasione di feste e celebrazioni, è ottima cosa fare in modo che vengano serviti piatti di quel tipo. Racconta una storiella tibetana che un giorno un nomade andò a Lhasa e vide che la gente mangiava molta verdura. Ne fu così stupito che tornando a casa dichiarò che non c'era da temere che la gente di Lhasa morisse di fame: mangiavano tutto quello che trovavano di verde! Sulla questione del vegetarianesimo la posizione generale del buddhismo, anche secondo il Vinaya, è che, a parte talune situazioni specifiche, non vi sia

proibizione assoluta riguardo al consumo di carne. Questa è l'opinione dominante in paesi come Sri Lanka, Birmania e Thailandia, opinione riflessa nelle abitudini alimentari dei monaci. Tuttavia, nelle scritture della tradizione Mahayana - il veicolo dei bodhisattva - è generalmente prescritta la dieta vegetariana. Si tratta di una prescrizione generale, che tuttavia non viene sempre seguita rigorosamente. Bhavaviveka, per esempio, nel Madhyamaka-hridayakarika (Essenza della Via di mezzo) solleva la questione del vegetarianesimo e della sua rilevanza nel modo di vita buddhista. Bhavaviveka argomenta che, siccome al momento di ingerire il cibo l'animale è già... morto, tale azione non costituisce danno diretto ad alcun essere senziente. E per specificamente proibito mangiare carne o altro cibo non vegetariano che sia stato ordinato sapendo, o anche semplicemente sospettando, che l'animale venga ucciso apposta per noi. Questo genere di cibo non è ammesso. Nelle tre classi inferiori del tantra, la dieta vegetariana è obbligatoria. Nel Supremo yoga tantra, invece, si consiglia al praticante di cibarsi dei cinque tipi di carne e dei cinque tipi di nettare.² Il praticante perfetto del Supremo yoga tantra è un individuo di tali elevate facoltà... da essere in grado, attraverso il potere della meditazione, di trasformare i cinque tipi di carne e i cinque tipi di nettare in sostanze purificate, rendendole così utilizzabili per accrescere il combustibile dell'energia di beatitudine all'interno del corpo. A questo proposito, qualcuno potrebbe tentare di giustificare una dieta non vegetariana con il fatto di essere praticante del Supremo yoga tantra. Non dimentichino queste persone che tra le cinque carni e i cinque nettari sono incluse sostanze che di norma consideriamo immonde e rivoltanti. Il vero praticante del Supremo yoga tantra non fa alcuna distinzione tra l'ingerire carne e l'ingerire sostanze immonde, ma noi ci tappiamo il naso anche solo se tali sostanze sono nelle nostre vicinanze - per non parlare poi di ingerirle!

A questo punto vorrei affrontare la questione dei sessi nel buddhismo, in particolare l'atteggiamento nei confronti della donna. Il Vinaya, cioè la regola monastica, garantisce uguali possibilità... di accesso ai vari livelli di ordinazione tanto agli uomini quanto alle donne. Abbiamo praticanti laici e praticanti laiche, novizi e novizie, monaci e monache completamente ordinati. Uomini e donne hanno dunque pari opportunità... di accesso ai voti monastici; tuttavia, il monaco che abbia ricevuto la piena ordinazione è considerato oggetto di venerazione e rispetto più della monaca di pari grado. Da questo punto di vista possiamo dire che esiste una discriminazione. Inoltre, nelle scritture Hmayana si trovano passi in cui si afferma che il bodhisattva al livello più elevato della via - ossia il bodhisattva che raggiungerà... la piena illuminazione nel corso della vita - può essere unicamente un uomo.³ Affermazioni simili si trovano in certi sutra Mahayana, come pure nella letteratura appartenente alle tre classi inferiori del tantra. Diversa, invece, è la posizione del Supremo yoga tantra. Qui, fin dall'inizio, si può ricevere una iniziazione solo sulla base di una profonda esperienza di unione sessuale. Ciò significa che nel mandala devono essere presenti divinità... sia maschili sia femminili - cioè nel mandala visualizzato devono coesistere sia i dhyani-buddha sia le loro consorti. Inoltre, nel contesto dei voti e degli impegni che si devono mantenere a seguito di una iniziazione, nel Supremo yoga tantra assume particolare rilievo la natura del proprio rapporto con la donna. Per esempio, il disprezzo nei confronti della donna costituisce un'infrazione di uno dei voti fondamentali del tantra, ma i tantra non dicono che si infrange un voto fondamentale se si disprezzano gli uomini! I praticanti maschi potranno avere qualche difficoltà... a comprendere questa evidente discriminazione. Inoltre, nell'effettiva pratica meditativa, o sadhana, delle divinità... del mandala, in molti tantra-madre, per esempio nel Vajrayogini Tantra, la principale divinità... del mandala è in aspetto femminile. Ai praticanti che raggiungono i livelli più elevati del sentiero tantrico si consiglia di cercare un partner o una partner come spinta a un ulteriore progresso nella

via. Quando ha luogo tale unione, se il praticante si trova a uno stadio pi— avanzato di realizzazione, potr... aiutare la sua partner nel processo di realizzazione dei vari stati risultanti. Questo vale anche se Š la praticante ad essere a uno stadio pi— avanzato: anche lei Š in grado di assistere il partner nel conseguimento degli stati pi— elevati. Gli effetti sono dunque complementari indipendentemente dal sesso del praticante. Nel Supremo yoga tantra, dunque - per esempio nel Tantra radice del Guhyasamaja - viene affermata esplicitamente e senza ambiguit... la possibilit... che la praticante raggiunga la piena illuminazione nel corso della sua esistenza in forma femminile. Fondamentalmente, ci• Š possibile perch, nel tantra, e in particolare nel Supremo yoga tantra, la praticante si impegna in un metodo di esplorazione e di sviluppo delle potenzialit... latenti in lei, in particolare la fondamentale mente innata di chiara luce. Dal punto di vista del possesso di questa fondamentale mente innata non esiste differenza tra uomini e donne. Di conseguenza, non v'Š differenza neppure per quanto riguarda il conseguimento dello stato risultante. Dunque dalla prospettiva definitiva del buddhismo, ossia quella del Supremo yoga tantra, non v'Š alcuna differenza tra i sessi.

XVIII

La pratica tantrica: le prime tre classi del tantra

Vorrei ora spiegare il sentiero effettivo della pratica tantrica. Nelle classi inferiori del tantra, si parla di due livelli del sentiero, che tecnicamente vengono detti yoga con segni e yoga senza segni. Inoltre, il Tantra dell'Azione presenta il sentiero anche da un'altra prospettiva, cioŠ in termini dei metodi per realizzare il corpo, la parola e la mente della buddhit... risultante: il sentiero per realizzare il corpo illuminato Š detto visualizzazione della divinit...; il sentiero per realizzare la parola illuminata Š spiegato come ripetizione di mantra - ripetizione sussurrata e ripetizione mentale; il sentiero per realizzare la mente illuminata Š detto tecnicamente concentrazione che concede la liberazione alla fine del suono. Questo tipo di concentrazione richiede come requisito indispensabile le due forme di concentrazione dette concentrazione del risiedere nel fuoco e concentrazione del risiedere nel suono. Non tutti i maestri tantrici concordano sulla questione se la pratica del Tantra dell'Azione includa la pratica della generazione di s, come divinit... o no. L'opinione prevalente Š che, generalmente parlando, non sia necessario per l'adepto del Tantra dell'Azione generare se stesso come divinit..., poich, la meditazione sulla divinit... pu• essere limitata alla visualizzazione della divinit... di fronte al praticante. Tuttavia, i seguaci principali del Tantra dell'Azione sono coloro che di fatto sono in grado di generare se stessi come divinit... e visualizzare la divinit... su questa base. Il processo di visualizzazione della divinit..., come Š spiegato nel Tantra dell'Azione, avviene attraverso sei stadi della meditazione di generazione della divinit... Questi sei stadi intesi per gli adepti principali del Tantra dell'Azione, sono 1) vacuit..., 2) suono, 3) lettera, 4) forma, 5) sigillo e 6) divinit... del segno, o simbolo. In questo contesto, divinit... della vacuit..., ovvero la divinit... ultima, si riferisce alla contemplazione della vacuit... di se stessi e della divinit... Nella meditazione, si riflette sulla natura di vacuit... comune alla divinit... e a s,. Come Aryadeva spiega nel Catuksataka,² dal punto di vista della natura ultima, non vi Š alcuna differenza tra le diverse manifestazioni fenomeniche. Esse sono tutte uguali in quanto mancanti di esistenza intrinseca, e perci• sono @di un unico gusto. Ecco perch, del molteplice e del diverso si pu• dire che diventa @di un unico gusto. Bench, tutti i fenomeni abbiano identica natura di vacuit..., a livello convenzionale si manifestano in molte forme e apparenze diverse. Della

diversit... si pu• dunque dire che sorge dall'unit.... Il secondo stadio Š la divinit... del suono. Dall'interno della sfera della vacuit... - la natura ultima comune a s, e alla divinit... - si immagina la divinit... e se stessi echeg- gianti il suono del mantra. Questo non appare in forma di lettera, ma Š invece puro suono. Mantenere questa con- templazione Š il secondo stadio, la divinit... del suono. Nel terzo stadio, la divinit... della lettera, il praticante visualizza il mantra che, dall'interno di quello stato auto- risonante e al suo stesso posto, appare in forma di lettere sopra un disco di luna bianco. n quarto staGlio Š la divinit... della forma: qui il meditan- te genera la forma della divinit... dalle lettere del mantra. A questo segue il quinto stadio, la divinit... del sigillo, o mudra. Dopo aver generato se stesso come divinit..., il praticante compie specifiche e appropriate mudra, cioŠ gesti simbolici delle mani.³ Nel caso del lignaggio del loto, per esempio, si compie il gesto appropriato all'altezza del cuore. Questo costituisce la divinit... della mudra. L'ultimo stadio Š la divinit... del simbolo. Questo si rife- risce al processo in cui, avendo compiuto i gesti simbolici delle mani, si visualizzano le tre parti del corpo - centro del capo, gola e cuore - segnate dalle tre sillabe seme, OM., AH, HUM. Allora gli esseri di saggezza sono invitati ad en- trare nel corpo del meditante. Questo Š l'ultimo stadio, la divinit... del simbolo. In tutte le pratiche del buddhismo tantrico, prima di generare se stesso nella divinit... il praticante deve medi- tare sulla vacuit.... Ogni volta, prima di generare se stessi come divinit..., che la sadhana⁴ cominci o no con l'espres- sione sanscrita OM, SVABHAVAgUDDHA SARVADHARMA SVABHAVAgUDDHO 'HAM oppure O ,M gUNYATA JNANA VAJRA SVABHAVATMAKO 'HAM e cosı via, bisogna sempre meditare sulla vacuit.... Ci• significa che si genera la pro- pria saggezza, la coscienza che penetra la vacuit..., nella apparenza della divinit.... All'inizio, questo avviene solo a livello di immaginazione. Ma serve come una sorta di prova generale che prepara all'esperienza vera e propria, quando la saggezza che realizza la vacuit... sorge davvero in forma di divinit.... Perci•, se manca la comprensione della vacuit... come Š intesa o dalla scuola Yogacara o dal- la scuola Madhyamaka, diventa estremamente difficile praticare con successo lo yoga tantrico. L'apparizione del- la divinit... generata dalla propria saggezza che penetra la vacuit... costituisce la vasta ruota della divinit... o fattore me- todo del sentiero. Non basta: il praticante deve anche perio- dicamente riaffermare la propria comprensione e consa- pevolezza della natura di vacuit... della divinit... generata. Questa, in breve, Š la meditazione su Mahamudra, o Gran- de Sigillo, che, secondo il Tantra dell'Azione, matura le facult... del praticante per il conseguimento del Corpo del- la Forma di un essere illuminato. Se il meditatore non ha raggiunto lo stato di concentra- zione univoca nella ®calma dimorante¯, ma sta coltivando la samatha in congiunzione con la pratica tantrica, allora deve impegnarsi nello sviluppo della concentrazione uni- voca dopo aver generato la divinit... e prima della ripeti- zione di mantra. Dunque a questo punto della sadhana si intraprende la meditazione. Molti manuali e testi rituali tantrici raccomandano di passare dalla meditazione alla ripetizione di mantra quando ci si sente stanchi della me- ditazione o si tende ad appisolarsi. A coloro che effettua- no una intensa ripetizione di mantra ma nessuna medita- zione, non resta, quando sono stanchi, che interrompere la seduta! Nei testi e nei manuali di meditazione, l'accento Š posto sulla meditazione, mentre la ripetizione di mantra rimane un aspetto secondario. Il Tantra dell'Azione parla di due tipi di ripetizione di mantra. Il primo Š la ripetizione sussurrata, nella quale si recita il mantra a bassa voce, in modo che sia appena udi- bile da colui che lo recita. Il secondo Š la ripetizione men- tale, nella quale non si pronuncia il mantra ma se ne im- magina il suono mentalmente.

Per quanto riguarda la meditazione sulla sadhana, il Tantra dell'Azione cita due sentieri di addestramento, il profondo e il vasto. L'esercizio del sentiero profondo si ri- ferisce a una speciale,

specifica meditazione sulla vacuit..., cioè la meditazione sulla natura di vacuit... della divinit... visualizzata. Concentrarsi dunque su tale natura della divinit... costituisce la pratica profonda. L'esercizio del sentiero vasto consiste di due aspetti: in primo luogo si cerca di sviluppare la chiara apparizione della divinit...; poi, sulla base di una salda, chiara apparizione di se stessi come divinit..., si cerca di sviluppare "orgoglio divino", o identità di sé. In altre parole, avendo dapprima visualizzato chiaramente se stessi come divinit..., si sviluppa poi un forte senso di orgoglio di se stessi come divinit.... In uno dei suoi manuali di meditazione, il maestro indiano Buddhagrljnana⁵ solleva questa questione: Dal momento che l'ignoranza è la causa di fondo della nostra vita nel ciclo dell'esistenza, e dal momento che nello yoga della divinit... dello Stadio di Generazione non troviamo alcuna esplicita meditazione sulla vacuit..., come possiamo sostenere che lo yoga della divinit... serva come forza contrastante che elimina la causa di fondo, cioè l'ignoranza? Buddhagrljnana risponde che nello Stadio di Generazione del tantra, lo yoga della divinit... è la pratica in cui si medita sulla natura di vacuit... della forma della divinit.... Pertanto, non si visualizza semplicemente la divinit..., ma anzi si medita sulla vacuit... della divinit..., mentre al contempo si mantiene l'apparizione e visualizzazione della divinit.... Dunque nella pratica dello yoga della divinit... vi sono due aspetti: yoga della divinit... che si concentra sulla natura convenzionale, o apparenza della divinit..., e yoga della divinit... che si concentra sulla natura assoluta, o vacuit... della divinit.... Il tantra parla anche di tre tipi di atteggiamento comportamentale: considerare 1) tutte le apparenze come divinit... del mandala e ambiente di supporto; 2) tutti i suoni come mantra; 3) ogni esperienza conscia e ogni consapevolezza come aspetti diversi della saggezza non duale della divinit.... Il primo tipo di atteggiamento - immaginare ogni cosa che appare come corpo divino e mandala di supporto della divinit... - deve essere inteso come una percezione da sviluppare per uno scopo molto specifico e non perché, si creda in una sua corrispondenza con la realtà...: cioè lo scopo di superare il nostro ordinario senso della realtà... A livello dell'immaginazione, cerchiamo di sviluppare la capacità... di percepire tutte le apparenze come forme della divinit...; così facendo, la nostra percezione di qualunque pensiero resta sempre all'interno del contesto della vacuit.... C'è per un'altra opinione secondo cui questi atteggiamenti non sono semplici stati immaginativi ma forme di vera comprensione che concordano con lo stato reale delle cose. Nella pratica Lam-dre della tradizione Sakya, il significato di tantra, o "continuum", è spiegato secondo i tre tantra.⁶ Il primo, tantra causale, si riferisce alla base fondamentale, che è fonte tanto del samsara quanto del nirvana e al cui livello essi sono uguali. Al fine di arrivare a percepire ogni cosa come pura e divina, il praticante è introdotto alla visione della indivisibilità... di samsara e nirvana e da questa alla natura della base fondamentale. Similmente, nella Esposizione Generale del Guhyagarbha (gSang snying sgyi don), il grande maestro di Dzogchen Dodrup Jigme Tenpai Nyima afferma che l'esercizio di questa percezione pura - cioè la visione che tutte le cose e gli eventi che appaiono e accadono nel samsara e nel nirvana sono, in effetti, manifestazioni, "sport" o "gioco" della base fondamentale - viene definito, nella terminologia Nyingma, rig-pa, ossia consapevolezza primordiale. Questa consapevolezza originaria è la base, la fonte; tutto ciò che awiene e che appare nel raggio del reale - samsara e nirvana - è una sua manifestazione, o "gioco". La consapevolezza primordiale dunque viene identificata con il livello più sottile di chiara luce. Anche la filosofia Madhyamaka parla della vacuit... come origine di tutti i fenomeni convenzionali. La vacuit... è, in un certo senso, come un creatore, dal momento che tutti i fenomeni possono essere considerati come diverse manifestazioni di tale sottostante natura ultima. Allo stesso modo, secondo le spiegazioni della tradizione Sakya e quelle del maestro Dodrup Jigme Tenpai Nyima, della tradizione Nyingma, tutti i fenomeni che accadono e appaiono nel ciclo

dell'esistenza e nel nirvana, sono manifestazioni o "giochi" della consapevolezza primordiale, o base fondamentale. Questa consapevolezza - in altre parole, la mente sottile di chiara luce - è eterna in termini di continuità... e la sua natura essenziale non è inquinata dalle affezioni mentali. Perciò, è essenzialmente pura e chiara. Da tale punto di vista è possibile estendere la nostra visione della purezza fino a includere tutti i fenomeni, che sono di fatto manifestazioni, o "gioco", della base fondamentale. Dobbiamo ricordare tuttavia che queste due profonde spiegazioni vengono date dal punto di vista del Supremo yoga tantra. A questo punto, nella pratica della sadhana, ci si dovrebbe impegnare nella meditazione profonda secondo le linee ora descritte. Quando si comincia a sentirsi molto stanchi, o quando la meditazione tende a mescolarsi al sonno, si dovrebbe passare allo stadio successivo, la ripetizione del mantra. Abbiamo parlato di diversi tipi di recitazione di mantra (per esempio, la ripetizione sussurrata e la ripetizione mentale) come metodi per attuare la parola illuminata. Ci sono anche metodi per realizzare la mente illuminata: per esempio, le forme di concentrazione dette risiedere nel fuoco, risiedere nel suono e concentrazione che concede la liberazione alla fine del suono. La concentrazione del risiedere nel fuoco è una meditazione in cui il praticante visualizza diversi mantra e sillabe seme al cuore della divinità... di meditazione e immagina fiamme che scaturiscono da quelle sillabe del mantra. La concentrazione del risiedere nel suono è una meditazione in cui l'accento è posto prevalentemente sul tono della recitazione del mantra. Il praticante immagina e si concentra sul tono del mantra come se ascoltasse il mantra recitato da un altro e non da lui stesso. In questo modo, concentrandosi sul tono, il praticante coltiva la concentrazione univoca, ovvero la "calma dimorante". Nel Tantra dell'Azione viene detto che attraverso la pratica della concentrazione del risiedere nel suono, il praticante sviluppa... flessibilità... fisica e mentale. Poi, attraverso la concentrazione del risiedere nel fuoco, il praticante consegue la "calma dimorante", ovvero la concentrazione univoca della mente. Il terzo tipo di yoga è detto tecnicamente che concede la liberazione alla fine del suono. E attraverso la pratica di quest'ultima tecnica di meditazione che, secondo i Tantra dell'Azione e dell'Esecuzione, il praticante tantrico raggiunge... infine la liberazione. Se dovessimo inserire gli insegnamenti tantrici in una delle tre serie di scritture - disciplina, gruppo di discorsi e conoscenza metafisica - li includeremmo nei discorsi. Nel tantra, il Buddha stesso ha affermato che avrebbe insegnato il tantra seguendo lo stile degli insegnamenti dei sutra. Questo indica che il carattere specifico del tantra comune a tutte e quattro le classi, che distingue la pratica tantrica dagli insegnamenti dei sutra, emerge nelle tecniche speciali per coltivare la stabilità... meditativa, giacché, questo è l'argomento principale del gruppo di discorsi. Parlando in termini generali, la "calma dimorante" è uno stato di meditazione concentrativa, nel quale il praticante riesce a mantenere l'attenzione focalizzata in modo univoco su un dato oggetto. Perciò le tecniche per coltivare tale stato mentale devono comportare l'assorbimento più che l'analisi. La visione profonda speciale, d'altro canto, è un tipo di meditazione analitica e dunque i metodi per coltivarla devono essere di natura analitica. La calma, o tranquillità..., "dimorante" è uno stato elevato di consapevolezza che possiede una natura molto concentrata su un unico oggetto, accompagnato da facilità... di flessibilità... mentale e fisica. Il corpo e la mente diventano particolarmente flessibili, ricettivi e servizievoli. La visione profonda speciale è uno stato elevato di consapevolezza, anch'esso accompagnato da flessibilità... del corpo e della mente, nel quale la facilità... di analisi è enormemente potenziata. Dunque, la "calma dimorante" è di natura contemplativa, la visione profonda speciale è di natura analitica. Quando parliamo di meditazione dobbiamo ricordare che ne esistono molti tipi diversi. Un certo tipo di meditazione prende una cosa come suo oggetto, per esempio la meditazione sulla vacuità..., dove la vacuità... è l'oggetto della mente meditativa. In altri tipi di meditazione il praticante genera la

mente in un particolare stato, per esempio la meditazione sull'amore, in cui il praticante sviluppa amore all'interno della mente. Il termine meditazione ha connotazioni diverse. In altri casi, il praticante visualizza qualcosa a livello immaginativo e su questo medita. Questi sono alcuni dei diversi tipi di meditazione possibili. Secondo le spiegazioni dei sutra e delle prime tre classi del tantra, il conseguimento della "calma dimorante" e della visione profonda speciale avviene sempre in quest'ordine: prima bisogna conseguire lo stadio di "calma dimorante", poi questo porter... alla visione profonda speciale. Inoltre, quando si coltiva la "calma dimorante" durante una sessione di meditazione, lo si fa esclusivamente in modo concentrativo - cioè si mantiene la univocità... senza applicare l'analisi - e quando si coltiva la visione profonda speciale lo si fa prevalentemente attraverso un processo analitico. I due processi sono dunque considerati distinti e indipendenti. Tuttavia, il Supremo yoga tantra possiede un metodo suo specifico per identificare e penetrare in meditazione particolari punti vitali del corpo fisico sottile, portando così al conseguimento della visione speciale attraverso una meditazione prevalentemente concentrativa. Così, alcuni praticanti con elevate facoltà mentali sono in grado di ottenere le due realizzazioni, la calma dimorante e la visione profonda speciale, simultaneamente e non sequenzialmente. Il terzo tipo di yoga cui si è accennato sopra, la concentrazione che concede la liberazione alla fine del suono, è il termine tecnico dato alla meditazione sulla vacuità... nei sistemi inferiori del tantra. Questa meditazione è nota anche come yoga senza segni, mentre le prime due forme di concentrazione e le forme di meditazione che le precedono sono dette yoga con segni. Nel Tantra dell'Azione, yoga senza segni si riferisce alla meditazione sulla vacuità... e alla realizzazione della vacuità... che ne deriva. Voglio dire qualcosa anche sul Tantra dell'Esecuzione. I mandala appartenenti a questa classe sono piuttosto rari nella tradizione tibetana. La divinità nota appartenente a questa classe di tantra nella tradizione tibetana è Vairocana. Anche il Tantra dell'Esecuzione parla del sentiero che conduce alla buddhità... in termini di yoga con segni e yoga senza segni. In questo contesto, è detta yoga senza segni la meditazione, o yoga, dove l'accento è posto sulla pratica della vacuità..., mentre nello yoga con segni l'accento non è su tale pratica. Nei Tantra dell'Azione e dell'Esecuzione le pratiche richieste sono lo yoga della divinità... e l'esercizio della "approssimazione", o meditazione in una situazione di ritiro, a cui segue l'impegnarsi in varie attività... indicate che sono associate con la pratica di quella divinità... Tali attività... citate nei Tantra dell'Azione e dei Riti, nelle quali il praticante si impegna dopo aver compiuto l'approssimazione in ritiro, consistono in determinate azioni, come il coltivare l'immortalità... e la longevità... sulla base delle divinità... della lunga vita, e così via. Tuttavia, nella letteratura di queste classi del tantra altre attività..., come il raggiungere la forma più elevata di liberazione, non vengono discusse in dettaglio. La principale divinità... dello Yoga tantra (terza delle quattro classi in cui è diviso il tantra) è Vajradhatu, il cui tantra è tradotto in tibetano; vi è inoltre il tantra di Vairocana. Per quanto riguarda lo Yoga tantra, il modo generale di procedimento è spiegato in termini di tre aspetti: base della purificazione, sentiero purificante, risultati purificati. Base della purificazione qui si riferisce a corpo, parola, mente e condotta del praticante. Sentiero purificante si riferisce alla pratica dei quattro sigilli: il grande sigillo, il sigillo dei fenomeni, il sigillo della saggezza e il sigillo dell'azione. Dunque, come ci sono quattro basi della purificazione, ci sono anche quattro corrispondenti sentieri purificanti. I risultati purificati sono corpo, parola, mente e attività... della buddhità... Ecco perché, lo Yoga tantra ha un tantra fondamentale composto di quattro sezioni, denominato Compendio di principi (Sarvatathagatatattvasamgraha). In questa classe di tantra, lo stile di presentazione è per lo più fondato su questo quadruplice approccio. Benché, abbia ricevuto iniziazioni appartenenti a questa classe del tantra, non posso affermare di avere ottenuto grandi realizzazioni in questa classe

particolare, perch, non ho fatto sufficiente pratica di meditazione relativa ai tantra in questione. Perci• forse Š bene terminare qui la spiegazione! XIX

La pratica tantrica avanzata: Supremo yoga tantra

Introduzione generale

Per noi tibetani, il Supremo yoga tantra Š una sorta di dieta giornaliera, perci• abbiamo maggiore familiarit... con questa classe del tantra. Le pratiche di Vajradhatu e di Vairocanabhisam. bodhi sono fiorenti in Giappone, e si pu• supporre che l... vi siano molti praticanti delle classi inferiori del tantra. Ma sembra che la pratica del Supremo yoga tantra si trovi solo nella tradizione tibetana. Per• di questo non posso essere del tutto sicuro. Gli adepti principali per i quali fu concepito il Supremo yoga tantra sono gli esseri umani di questo pianeta, appartenenti al mondo del desiderio e il cui corpo fisico Š composto di sei costituenti vitali. Questi sono i tre - osso, midollo e fluido rigenerativo - provenienti dal padre e i tre - carne, pelle e sangue - provenienti dalla madre. Caratteristica peculiare della pratica del Supremo yoga tantra Š il fatto che esso impiega nel sentiero profondo varie tecniche meditative che hanno somiglianza non solo con lo stato risultante della buddhit..., cioŠ con i tre kaya,² ma soprattutto con le basi della purificazione al livello ordinario dell'esistenza umana - per esempio, morte, stato intermedio e rinascita. Inoltre, come ho accennato in precedenza, il significato del tantra acquista maggiore profondit... nel Supremo yoga tantra in quanto esso viene inteso dalla prospettiva di tre sfere dette i tre tantra. Queste sono: 1) tantra causale - la base; 2) tantra-metodo - il sentiero; 3) tantra risultante - il frutto. Tutti e tre i livelli sorgono in ultima analisi dalla fondamentale mente irrimediabilmente illuminata di chiara luce. L'importanza di questo fatto, quando compreso correttamente, Š che si apprezza l'interpretazione peculiare della tradizione Sakya quando parla di tantra causale - detto base di tutto, o base fondamentale - con cui si intende il mandala residenziale e le divinit... residenti. Tutti questi di fatto sorgono dalla base fondamentale. Secondo questa concezione, all'interno della base fondamentale - cioŠ, all'interno di questa facolt... basilare che tutti possediamo - tutti i fenomeni della base (il livello della vita ordinaria) sono presenti nella forma delle loro caratteristiche; tutti i fenomeni del sentiero sono presenti nella forma di qualit... illuminate; tutti i fenomeni dello stato risultante di buddhit... sono presenti in forma di potenziale. Similmente, per quanto detto sopra, troviamo nelle scritture delle scuole Nyingma, o Antica Traduzione, espressioni come "equanimit... della base e del risultato". Dal momento che tutti i fenomeni che appartengono allo stato risultante sono presenti e completi in forma di potenziale all'interno della base fondamentale, possiamo comprendere affermazioni come "il corpo supremo e la saggezza suprema non possono essere n, congiunti n, individuati". Per corpo e saggezza di un essere illuminato si intendono i due kaya - rupakaya, o Corpo di Forma e dharmakaya, o Corpo di Verit... E bene tenere a mente tutto ci• come significato ultimo quando leggiamo nello Uttaratantra di Maitreya che i difetti della mente sono avventizi e accidentali, mentre le qualit... positive sono naturalmente presenti al suo interno.³ Ci• non significa che tutte le qualit... positive e le realizzazioni della mente siano gi... presenti all'interno della mente. Piuttosto, esistono in forma di potenziale all'interno della fondamentale mente innata di chiara luce. E dunque importante comprendere attentamente e correttamente queste espressioni e i concetti relativi, altrimenti si rischia di incorrere in un errore simile a quello della scuola non buddhista Samkhya, che sostiene che il germoglio Š gi... presente nel seme (ma Š invisibile). Tenendo presenti questi punti di vista possiamo anche comprendere affermazioni come quella che asserisce che, se si riconosce se stessi

nel modo giusto, si Ś pienamente illuminati. Vi sono altri brani simili nel tantra. Nello He- vajra Tantra Ś detto: ①... Bench, gli esseri senzienti siano pienamente illuminati, tuttavia, essi sono oscurati da cor- ruzioni avventizie... ②. Anche il Kalacakra Tantra parla espressamente della fondamentale mente innata di chiara luce, ma usa una diversa terminologia; la chiama infatti l'onni- pervadente spazio-vajra. E per queste ragioni che nel Pancakrama (Cin-ue Stadi), opera di commento sui cinque Stadi del completamento del Guhyasamaja Tantra, Nagarjuna dice che il praticante, mentre dimora nella meditazione illusoria, percepisce tut- ti i fenomeni con lo stesso aspetto.4 L'implicazione qui Ś che un praticante allo Stadio di Completamento, quando Ś in grado di sorgere nel corpo estremamente sottile - tec- nicamente chiamato corpo illusorio, che Ś della natura dell'energia e della mente pi— sottili - estende la sua per cezione a comprendere tutti i fenomeni e li percepisce co me manifestazioni, ossia gioco, della fondamentale mente innata di chiara luce. Pu• essere ragionevole percepire tutti gli esseri viventi come manifestazioni o gioco della mente innata fonda mentale, giacch, alla fin fine Ś da questa origine fonda mentale che tutti gli esseri viventi sono sorti; perci• essa Ś l'origine. Possiamo chiederci, tuttavia, in che modo do vremmo concepire l'universo intero, compreso l'ambiente naturale, come manifestazione o gioco della fonda menta le mente innata di chiara luce. Certo non dobbiamo inten derlo secondo la scuola Cittamatra, o Solo Mente, che so stiene che il mondo che ci circonda e i fenomeni esterni non hanno altra realt... che quella di semplici proiezioni della mente. Questa scuola di pensiero considera tutti i fe nomeni esterni solo come riflessi della nostra mente e ne ga che esista una realt... esterna strutturata in atomi. Qui, nel Pancakrama di Nagarjuna, il significato Ś leg germente diverso. Ambiente e fenomeni esterni devono essere intesi come manifestazioni, o apparenze, di questa mente fondamentale, anzich, essere della sua natura. Quando una persona sperimenta chiaramente questa mente innata fondamentale di chiara luce, il livello pi— sottile della mente, tutti i processi mentali grossolani e le corrispondenti energie si sono dissolti, o assorbiti e non sono pi— operativi. Quello che appare a questa mente sot- tile viene detto pura vacuit... perch, assomiglia all'espe rienza, o stato, di equilibrio meditativo che realizza diret tamente la vacuit....

Il Supremo yoga tantra spiega diverse tecniche per uti- lizzare la mente innata fondamentale di chiara luce, che si manifesta in modo naturale al momento della morte. Si pu• usare questa mente per scopi positivi concretizzan- dola in un pensiero virtuoso o in un aspetto del sentiero. Nel sistema dei sutra si sostiene che questo ultimo sottile momento di coscienza, la coscienza al momento della morte, Ś invariabilmente neutro, n, virtuoso n, non vir- tuoso. Ma il tantra contempla metodi per utilizzarlo in modo che esso non resti tale, ma venga invece trasforma- to in uno stato virtuoso. Viene detto che, a paragone degli stati negativi della mente, gli stati positivi sono assai pi— potenti perch, han- no valide basi di sostegno e sono provati e non erronei. Inoltre, gli stati positivi della mente possono essere svi- luppati e prolungati al momento della morte o in altre oc- casioni in cui l'esperienza della chiara luce si verifica spontaneamente; al contrario, gli stati negativi della men- te non possono diventare manifesti o restare presenti al momento della morte o in qualunque altro momento in cui si manifesti lo stato di chiara luce. Sia la visione di Mahamudra, o Grande Sigillo, nella tra- dizione Kag,vu, sia la concezione della pratica definita ①passare attraverso ② dalla scuola della Grande Perfezione5 pervengono allo stesso punto: l'esperienza della fonda- mentale mente innata di chiara luce. Nella presentazione dei nove veicoli offerta dalla tradizione Nyingma, la Gran- de Perfezione, o Dzog-chen, si trova alla sommit... di tutti gli altri veicoli. E considerato il veicolo pi— elevato perch, nella pratica della Grande Perfezione si utilizza la consape- volezza primordiale anzich, la mente ordinaria, come ne- gli altri otto veicoli. Ma se le cose stanno cosl, come si spie- ga che

queste diverse visioni - Mahamudra, pratica del "passare attraverso" dello Dzog-chen, Supremo yoga tantra - giungano allo stesso punto: la fondamentale mente innata di chiara luce? Una risposta a questa domanda è stata offerta da Döndrub Jigme Tenpai Nyima, il quale afferma che sì, è vero che il Supremo yoga tantra sottolinea con forza l'esplorazione e lo sviluppo della fondamentale mente innata di chiara luce, come fanno anche gli insegnamenti dello Dzog-chen. Ma la differenza sta nel metodo. Nella pratica del Supremo yoga tantra, le tecniche di esplorazione e sviluppo della mente fondamentale sono spiegate come un processo graduale che inizia con lo stadio della generazione e alla fine conduce al conseguente stadio di completamento della meditazione e alla realizzazione della chiara luce. Invece, nella pratica della Grande Perfezione, sviluppo e potenziamento della mente fondamentale di chiara luce non avvengono tramite un processo graduale, ma vengono ottenuti immediatamente, come se si percepisse la mente di chiara luce stessa, in modo diretto, fin dall'inizio, attraverso l'utilizzazione della propria consapevolezza primordiale.

Decifrare i tantra: le chiavi interpretative

Studiando il Supremo yoga tantra dovremmo sempre tenere a mente che anche una singola parola ha diversi livelli di interpretazione nel buddhismo Vajrayana del Tibet

livelli di interpretazione, nello stesso modo in cui nei sutra della saggezza esistono due livelli di interpretazione - il significato esplicito e il significato implicito. In verità..., nel caso dei tantra, il processo interpretativo deve essere assai più approfondito, perché vi sono molti livelli diversi con gradi assai maggiori di complessità... Un singolo termine o una espressione nel tantra possono avere quattro diversi significati, corrispondenti ai quattro livelli di interpretazione denominati i quattro modi di comprensione, che sono: 1) significato letterale; 2) significato generale; 3) significato nascosto; 4) significato definitivo.⁶ Per significato letterale si intende il significato esplicito di una affermazione, che può essere compreso sulla base delle convenzioni letterarie e della struttura grammaticale della frase. Per significato generale si intende il livello di significato relativo alle pratiche meditative e al modo di procedimento comuni ai tantra inferiori. In questo contesto, dunque, generale possiede una connotazione di frequenza. Per quanto riguarda il terzo livello, vi sono tre tipi di significato nascosto: 1) il metodo segreto di utilizzare il desiderio nel sentiero; 2) le apparenze segrete, per esempio, apparenza bianca, accrescimento rosso, quasi-conseguimento nero;⁷ 3) la verità... convenzionale segreta, il corpo illusorio. Nonostante questi argomenti siano di grande rilievo nelle scritture del Supremo yoga tantra, nei tantra inferiori non sono espliciti, ma vi si accenna solo in modo indiretto. Il quarto modo è il significato definitivo. Definitivo qui si riferisce alla chiara luce e alla profonda unione che sono gli oggetti ultimi di tutte le scritture e le pratiche del Supremo yoga tantra. I tantra citano anche un altro strumento interpretativo che può aiutarci ad avvicinare un testo del Supremo yoga tantra. Questo è il riconoscimento dei sei parametri. Si tratta di tre coppie di antitesi che in modo naturale circoscrivono l'essere significativo di un testo: 1) i parametri dell'interpretabile e del definitivo; 2) i parametri dell'intenzionale e del non intenzionale; 3) i parametri del letterale e del non letterale. Come conseguenza di questo approccio a più livelli di interpretazione ai testi e agli insegnamenti tantrici esistono, nella fase di effettivo insegnamento del tantra, due modi di spiegazione: il tipo di spiegazione dato in una lezione a un gruppo di discepoli e quello dato nel contesto del rapporto maestro-discepolo. Allo scopo di autenticare la pratica del tantra come genuina pratica buddhista, che conduce alla fine al conseguimento della buddhit..., i trattati tantrici presentano sempre il loro contenuto in conformità... e sulla base del modo

di procedimento del sentiero dei sutra. Tutte le sottili complessità... e differenze presenti nei vari tantra sorgono in risposta a differenze di disposizione mentale, inclinazioni naturali e caratteristiche fisiche dei praticanti. Questo è il motivo per cui la maggior parte dei tantra sono preceduti da una sezione preliminare che tratta principalmente dei requisiti e delle credenziali necessarie al praticante. Si citano diversi tipi di praticante, e il tipo migliore è il praticante «simile a un gioiello». Lo scopo di spiegare il tantra a qualificati adepti in modo così complesso è quello di mettere ogni adepto nella condizione di comprendere le due verità... Le due verità... cui ci si riferisce qui non sono le due verità... spiegate nel sistema dei sutra, bensì la verità... assoluta e la verità... convenzionale secondo il Supremo yoga tantra. Questo modo di avvicinare e interpretare le scritture e i trattati tantrici è esposto in grande dettaglio nel tantra esplicativo detto Compendio della saggezza vajra (Jnanavajrasamuccayanamatantra). Un altro carattere distintivo dei tantra è il fatto che quasi tutti iniziano con le due sillabe E e VAM. Queste due sillabe racchiudono l'essenza e il significato di tutti i tantra, non solo nel loro significato letterale, ma anche in quello definitivo. Ogni tantra, in quanto testo, è composto da molte sillabe diverse, che in ultima analisi possono essere ridotte tutte a vocali e consonanti. Perciò, tutte le sillabe sono contenute nelle due sillabe E-VAM. Poiché, l'intero significato del tantra può essere condensato nei tre fattori: base, sentiero, risultato, anche tutti gli aspetti della base, del sentiero, del risultato sono contenuti nel significato di E-VAM. Dunque, E-VAM di fatto comprende l'intero contenuto del tantra. Similmente, Candrakīrti riassume succintamente l'intero significato del tantra nei versi iniziali del suo notissimo commento al Guhyasamaja Tantra intitolato Pradīpoddyotanānamātaka (Chiara lampada).⁸ In questi versi, Candrakīrti scrive che, per realizzare il corpo della divinità..., il primo stadio della pratica tantrica è lo Stadio della Generazione; il secondo stadio è la meditazione sulla natura della mente; il terzo stadio è il conseguimento di una stabile verità... convenzionale; il quarto stadio è la purificazione della verità... convenzionale. Il quinto stadio è la combinazione delle due verità..., che viene detta unione. Queste sono le branche del tantra. In essenza, esse abbracciano l'intero contenuto del Supremo yoga tantra.⁹ Il trattato di Candrakīrti spiega l'intero sentiero tantrico in termini di cinque stadi: primo, lo Stadio della Generazione, cui seguono i quattro Stadi del Completamento, come abbiamo esposto sopra. Come vi sono diversi stadi del sentiero, vi sono anche diverse iniziazioni, che costituiscono i fattori maturanti corrispondenti ai vari stadi. L'iniziazione che dà al praticante il potere di intraprendere la pratica dello Stadio della Generazione è l'iniziazione del vaso. La seconda iniziazione, l'iniziazione segreta, è quella che consente al praticante di impegnarsi nella pratica del corpo illusorio. Il sentiero del corpo illusorio include anche i tre isolamenti: stabilizzazione meditativa del corpo isolato, della parola isolata, della mente isolata. Questi sono i preliminari alla pratica del corpo illusorio. Con la terza iniziazione, l'iniziazione della conoscenza di saggezza, il praticante viene autorizzato a intraprendere la meditazione sulla chiara luce, che purifica il corpo illusorio nella chiara luce. E con la quarta iniziazione, l'iniziazione della parola, il praticante ottiene il permesso di intraprendere le pratiche meditative dell'unione.

La pratica tantrica avanzata: Supremo yoga tantra

Beatitudine e vacuità...

In termini generali, nel Supremo yoga tantra il termine unione viene usato in due modi principali: unione delle due verità... e unione di beatitudine e vacuità... Nel contesto dell'unione delle due verità..., l'indivisibile unione di beatitudine e vacuità..., descritta più avanti, è essa stessa una

singola entit... - la verit... ultima - che Ś unificata con il cor- po illusorio - la verit... convenzionale. Quando queste due sono inseparabilmente congiunte, si Ś raggiunta la perfet- ta unione delle due verit... Per unione di beatitudine e vacuit... si intende la indivi- sibile unione della saggezza che realizza la vacuit... e di una profonda esperienza di beatitudine. In tale unione, la saggezza che realizza la vacuit... precedentemente ottenu- ta viene generata all'interno di uno stato mentale colmo di beatitudine; cosı̄ entrambe - saggezza e beatitudine - vengono esperite all'interno di una singola entit... di co- scienza. Questa unione pu• verificarsi anche mediante l'utilizzazione di una profonda esperienza di beatitudine per realizzare la vacuit... in modo differente. In altre paro- le, due sono le sequenze possibili per conseguire l'unione di beatitudine e vacuit... Alcuni praticanti potranno espe- rire uno stato mentale di beatitudine come conseguenza dello scioglimento delle gocce vitali all'interno dei canali di energia e questa esperienza di beatitudine alla fine li condurr... alla realizzazione della vacuit... Per la magg~or arte dei praticanti del Supremo yoga tantra, tuttavia, la realizzazione della vacuit... precede l'effettiva esperienza della grande beatitudine. Alcuni praticanti possono avere una visione della va- cuit... che non Ś completa come quella della scuola Madhyamaka-Prasangika, ma Ś vicina piuttosto alle con- cezioni proposte dalle scuole Yogacara o Madhyamaka- Svatantrika. Applicando particolari tecniche meditative del tantra, come lo sviluppo del calore interiore o la pene- trazione dei punti vitali del corpo tramite lo yoga delle arie psichiche (prana), il praticante pu• esperire uno scio- glimento degli elementi all'interno del corpo che provoca un'esperienza di beatitudine - raggiungendo alla fine lo stato in cui si Ś in grado di dissolvere i livelli grossolani della mente e le energie corrispondenti. Con questo livello profondo di esperienza meditativa, congiunto con una sia pure incompleta comprensione della vacuit..., il praticante pu• riuscire a progredire verso una pi— sottile compren- sione di questa, giungendo infine a percepire che ogni fe- nomeno Ś pura attribuzione mentale, una semplice desi- gnazione attribuita a una base. L'esperienza della grande beatitudine pu• aiutare il praticante a percepire tutte le cose e gli eventi come semplici manifestazioni della beati- tudine, o ®giocō delle sottili arie psichiche. In questo mo- do il meditatore pu• realizzare la pi— sottile esperienza della vacuit... In tal caso prima avviene il conseguimento dell'esperienza di beatitudine, poi si realizza la vacuit... Di norma, un praticante dovrebbe avere raggiunto una profonda comprensione della vacuit... prima di essere ini- ziato al Supremo yoga tantra. In questo caso, la saggezza che realizza la vacuit... Ś conseguita prima dell'esperienza della beatitudine. Tale praticante di facolt... superiori, du- rante l'effettiva sessione di meditazione sul ®s,̄ o ®iō, utilizza i metodi per far sorgere il calore interiore, pratica- re lo yoga della divinit... o penetrare i punti vitali del cor- po attraverso la manipolazione delle energie sottili, e cosı̄ via. Il meditatore scioglie le gocce, gli elementi essenziali all'interno del corpo, e attraverso la forza del desiderio generato in origine, sperimenta uno stato di grande beati- tudine. A questo punto, il meditatore ri-conosce la prece- dente esperienza della vacuit... e unifica questa realiza- zione con l'esperienza della grande beatitudine. Come si genera questa esperienza della grande beaitu- dine? Quando le gocce si sciolgono all'interno del corpo, si prova una sensazione molto particolare, che ha origine all'interno del canale centrale. Questa fa sorgere una pos- sente esperienza di beatitudine fisica che, a sua volta, por- ta la mente a un livello di esperienza estremamente sottile, che Ś infuso di beatitudine mentale. Se a questo punto si riflette sulla propria esperienza della vacuit..., tale beati- tudine mentale viene automaticamente unificata con essa. Questo Ś il metodo per unificare beatitudine e vacuit... Nel tantra Ś importante comprendere il significato esat- to di ogni termine ed espressione, soprattutto consideran- do la molteplicit... di significati che variano a seconda dei diversi contesti. Generalmente si distinguono tre tipi di- stinti di beatitudine: 1) la beatitudine causata dall'emis- sione dei fluidi rigenerativi; 2) la beatitudine

derivata dal fluire degli elementi vitali all'interno dei canali dell'energia; e infine 3) la beatitudine detta nel tantra beatitudine immutabile. Nella pratica tantrica, i tipi utilizzati per realizzare la vacuit... sono gli ultimi due: la beatitudine provocata dal movimento degli elementi nei canali e la beatitudine immutabile. Data l'importanza che nella pratica tantrica assume l'utilizzazione della beatitudine ai fini della realizzazione della vacuit..., nel Supremo yoga tantra molte divinit... di meditazione sono raffigurate in unione sessuale. Come abbiamo detto sopra, questa beatitudine è molto diversa da quella sperimentata nel corso dell'ordinario rapporto sessuale.

Morte, stato intermedio e rinascita

Poich, la pratica del Supremo yoga tantra è intesa principalmente per praticanti che hanno un corpo fisico composto da sei costituenti vitali, anche il modo di procedere sul sentiero viene strutturato sulla base dei processi ordinari di morte, stato intermedio e rinascita e ha caratteri simili a detti processi. Data la specifica struttura fisica del loro corpo umano, gli esseri umani che vivono su questo pianeta passano in modo naturale attraverso gli stadi di morte, stato intermedio e rinascita. La morte è lo stato in cui tutti i livelli grossolani di mente ed energia alla fine si dissolvono nei livelli più sottili. A questo punto l'individuo sperimenta la chiara luce della morte. Da questo stato di chiara luce si assume poi un corpo sottile detto "stato intermedio"; quando questo essere dello stato intermedio assume un corpo più grossolano e diventa visibile agli altri, questa transizione segna la rinascita in una nuova vita. Poich, nella nostra ordinaria esperienza di vita su questa terra, tutti noi sperimentiamo questi tre stati nei loro commentari sul tantra e nelle loro istruzioni quintessenziali Nagarjuna e Aryadeva illustrano le tecniche attraverso cui il praticante può utilizzare gli stadi naturali di morte, stato intermedio e rinascita per scopi più elevati. Invece di passare attraverso questi stadi senza averne alcun controllo, l'individuo può giungere a controllarli e utilizzarli per conseguire i tre corpi risultanti della buddhit... - il Corpo di Verità..., il Corpo di Completa Beatitudine e il Corpo di Emanazione - i quali hanno rispettivamente caratteri simili alla morte, allo stato intermedio e alla rinascita. Perciò nel Supremo yoga tantra morte, stato intermedio e rinascita vengono denominati i tre kaya della base.

Come è spiegato nel sentiero del Supremo yoga tantra, ogni pratica dello Stadio della Generazione deve includere la meditazione sui tre corpi dello stato risultante illuminato: la buddhit... Tuttavia, nei testi della scuola Nyingma, o Antica Traduzione, viene usata una terminologia diversa: la meditazione sui tre kaya viene denominata le tre stabilizzazioni meditative. Esse sono: la stabilizzazione meditativa della talità..., la stabilizzazione meditativa dell'apparenza di ogni cosa, la stabilizzazione meditativa causale. Le pratiche dello Stadio della Generazione, comuni sia allo Yoga tantra sia al Supremo yoga tantra, vengono spesso spiegate in termini di tre stabilizzazioni meditative: lo stadio iniziale, il re supremo del mandala e il re supremo delle azioni. Questi tre stadi tuttavia sono diversi dalle tre stabilizzazioni meditative descritte dalla scuola della Antica Traduzione. In breve, la meditazione sui tre kaya è la meditazione in cui i processi di morte, stato intermedio e rinascita diventano parte del sentiero. Per esempio, si prende la morte nel sentiero come dharmakaya, o Corpo di Verità..., immaginando il vero e proprio processo della morte dall'interno di uno stato di meditazione. Nell'immaginazione si dissolvono e si ritirano tutti i processi della mente e le corrispondenti energie delle arie psichiche. Il processo della morte inizia con la dissoluzione degli elementi all'interno del corpo. Ha otto stadi, che iniziano con la dissoluzione dell'elemento terra, quindi dell'elemento acqua, dell'elemento fuoco e dell'elemento aria. Queste quattro dissoluzioni sono seguite dall'esperienza di altri quattro

stadi: apparenza bianca, accrescimento rosso, quasi conseguimento nero e chiara luce della morte. Durante lo Stadio della Generazione, l'esperienza di questi processi di dissoluzione avviene solo nell'immaginazione. Durante lo Stadio del Completamento, invece, via via che il praticante o la praticante avanzano nelle realizzazioni, le esperienze di questi processi si fanno gradualmente più profonde e realistiche. Alla fine il praticante è in grado di sperimentare, in meditazione, gli effettivi processi di dissoluzione - in particolare l'esperienza della chiara luce estremamente sottile - proprio come si verificherebbero al momento effettivo della morte. Alcuni scienziati moderni hanno condotto ricerche sulle esperienze e gli eventi che si verificano durante il processo della morte. Si può ottenere qualche risultato se si concentra la ricerca su individui che sperimentano il processo della morte in modo lento e graduale, giacché, in questo caso i segni della dissoluzione ecc. sono assai più chiari ed evidenti. Tale processo lento e graduale si verifica nel Lamaismo vajrayana del Tibet

ca in modo naturale, per esempio quando una persona muore dopo lunga malattia. Il praticante tantrico che abbia ottenuto elevate realizzazioni è in grado di riconoscere gli stadi del processo della morte al loro verificarsi e di utilizzarli a scopi positivi, mantenendo al tempo stesso la piena consapevolezza dei medesimi, senza esserne sopraffatto. Questa capacità... deriva dall'aver praticato la meditazione durante la vita. Le persone normali restano di solito nella chiara luce della morte per un massimo di tre giorni, ma vi sono meditatori che riescono a rimanere in questo stato per una settimana o anche, in casi eccezionali, per alcune settimane. In senso esteriore da cui si riconosce il permanere nello stato di chiara luce è il fatto che l'individuo può essere dichiarato clinicamente morto, ma il corpo non si decompone. Ho un amico medico che vuole condurre esperimenti su questi meditatori nel momento in cui passano attraverso l'esperienza della morte. Proprio a questo scopo mi ha lasciato uno strumento apposito, ma la questione non è priva di ironia: per condurre l'esperimento devo aspettare che un mediatore stia per morire! Nella pratica dello Stadio della Generazione, quando si è giunti al punto in cui si sperimenta la chiara luce a livello immaginario, bisogna impegnarsi nell'equilibrio mediativo sulla vacuità... Questa è la meditazione sul Corpo di Verità... - il fattore che purifica la morte ordinaria. Come nell'esperienza ordinaria l'individuo, dopo aver sperimentato la chiara luce della morte, entra nello stato intermedio e assume un corpo sottile, così il praticante tantrico dello Stadio di Generazione, dopo esser sorto dall'equilibrio mediativo sulla vacuità..., assume un corpo sottile a livello immaginario. Questa è la meditazione sul Corpo di Fruizione, il fattore che purifica lo stato intermedio dell'esperienza ordinaria. Poi, come l'essere ordinario lascia lo stato intermedio assume un corpo fisico grossolano e rinasce in una nuova vita, allo stesso modo il praticante dello Stadio della Generazione sorge dal Corpo di Fruizione e assume il Corpo di Emanazione. Questa meditazione sul Corpo di Emanazione è il fattore che purifica la rinascita ordinaria. Esistono molti manuali che spiegano la pratica della generazione di sé, come divinità... nello Stadio della Generazione. Secondo alcune pratiche prima si verifica il sorgere del detentore causale del vajra che poi si trasforma nel detentore risultante del vajra. In altri casi l'autogenerazione avviene attraverso un processo noto come "cinque chiarificazioni" o abhisanbodhi. Esistono dunque diversi metodi per generare se stessi come divinità... Nelle varie sadhane e pratiche dello Stadio della Generazione, esistono numerose visualizzazioni diverse della divinità..., e così via. Sono tutte essenziali, ma la più importante è la meditazione sul vasto e sul profondo, nella quale si coltiva la chiarezza della visualizzazione unificata con l'orgoglio divino. Come abbiamo già affermato, il praticante dovrebbe coltivare la chiara apparenza della divinità... e poi, su tale base, coltivare l'orgoglio divino, cioè l'identificazione con la divinità... Quando

intraprende queste meditazioni, il praticante serio deve costantemente verificare i propri stati mentali e il proprio livello di realizzazione. E necessario essere sempre vigili, perch, la meditazione non diventi preda dell'intorpidimento o della sovraeccitazione mentale. La meditazione va condotta in modo intenso e consapevole. I maggiori ostacoli al conseguimento e al mantenimento della concentrazione univoca sono le distrazioni provocate dai pensieri estranei. Esse comprendono una quantit... di stati mentali diversi, tra cui la dispersione mentale e varie forme di eccitazione. Tra queste ultime, l'ostacolo pi grande ˆ lo stato di sovraeccitazione mentale che sopraggiunge quando la mente ˆ attratta da un oggetto desiderabile, oppure quando la meditazione diventa troppo intensa. Per contrastare e vincere l'azione di disturbo della sovraeccitazione si raccomanda al meditatore di utilizzare tecniche che rilassano la mente, per esempio ritrarre l'attenzione dagli oggetti esterni, al fine di ridurre il livello di intensit... della mente. Una tecnica utile a questo riguardo ˆ la riflessione sulla natura fondamentale insoddisfacente dell'esistenza samsarica, riflessione che aiuta a ridurre il livello di eccitazione ena e. Per sviluppare una salda e stabile concentrazione univoca occorre anche avere una chiara percezione dell'oggetto di meditazione. Senza chiarezza, anche se si ˆ in grado di ritrarre la mente dagli oggetti esterni, non si potr... ottenere tale concentrazione. La chiarezza ˆ di due tipi: chiarezza dell'oggetto percepito e chiarezza della coscienza che percepisce, cioˆ dell'esperienza soggettiva stessa. Il fattore che interrompe la chiarezza mentale ˆ il calo di attenzione. Quando si nota un venire meno dell'attenzione bisogna applicare tecniche che accrescono lo stato di presenza mentale. Quando ci si impegna nella meditazione sulla concentrazione univoca, dunque, ˆ necessario tenere sotto controllo lo stato della propria mente, il proprio stato d'animo, la propria emotivit... e cosı via e valutare se vi sia una eccessiva intensit... o presenza mentale oppure una eccessiva rilassatezza o intorpidimento. Si pu• allora valutare da s, in che misura intraprendere le varie tecniche che servono a coltivare una tale stabile concentrazione. Nella pratica del Supremo yoga tantra, data la particolarit... dell'oggetto di meditazione (se stessi nella forma di divinit...) e lo specifico sito in cui viene focalizzata l'attenzione univoca (vari punti all'interno del corpo), il meditatore ˆ in grado di far muovere gli elementi vitali all'interno del corpo. Conosco personalmente meditatori che hanno compiuto esperienze mistiche e me ne hanno parlato. Io insegno loro le tecniche di meditazione, ed essi mi raccontano le loro esperienze. Non ˆ male come scambio, non ˆ vero. Quando si ˆ in grado di mantenere nella propria mente, per un lungo periodo di tempo e con inflessibile concentrazione univoca, una chiara immagine della divinit... questo stesso fatto impedisce l'insorgere di percezioni, idee ordinarie, e conduce alla sensazione di orgoglio divino. ˆ importante che in tutti gli stadi della meditazione si mantenga la costante consapevolezza della vacuit... attraverso un continuo riaffermare la propria iniziale comprensione della medesima. Tanto serio impegno nella pratica meditativa avr... come risultato che il praticante riuscir... a visualizzare l'intero mandala e le divinit... al suo interno come se li vedesse con i propri occhi. Questo segna il conseguimento del primo livello dello Stadio della Generazione.¹² Quando, come risultato di ulteriore meditazione, si raggiunge lo stadio in cui all'interno di un singolo momento di coscienza si ha la chiara visualizzazione anche delle divinit... sottili che sono state generate da parti del proprio corpo, si ˆ ottenuto il secondo livello dello Stadio della Generazione. Quindi, una volta raggiunta una salda stabilit... di concentrazione univoca, ci sono varie pratiche che consentono di migliorare la padronanza di questa facolt...: per esempio, emanare divinit... dal proprio cuore e poi tornare a dissolverle in esso, e cosı via. Queste meditazioni comportano la visualizzazione di simboli sottili, o mudra, all'apertura superiore del canale centrale e di gocce sottili e sillabe-seme all'estremit... inferiore del canale centrale. In tali meditazioni, quando si giunge al punto in cui ci si sente stanchi, la sadhana prevede che si passi alla ripetizione del mantra. Nel

Supremo yoga tantra esistono molti differenti generi di ripetizione di mantra: la ripetizione di mantra dell'impegno, la ripetizione cumulo di luce, la ripetizione simile a un palanchino, la ripetizione irata e così via. Alla recitazione di mantra seguono le pratiche del periodo post-meditativo. Dal momento che il praticante del tantra non dovrebbe mai essere distolto nella vita quotidiana dalla pratica dell'unione di metodo e saggezza, anche il periodo post-meditativo riveste la sua importanza. Il tantra espone tutta una serie di pratiche yoga post-meditative, come lo yoga del sonno, del mantenere una dieta appropriata, del lavarsi, e così via. Per un meditatore sei buddismo Va~rayana del Tibet

riamente impegnato vi sono pratiche che possono essere applicate anche all'atto di urinare, di defecare e così via. I grandi maestri sostengono che i progressi ottenuti durante le sessioni di meditazione devono essere completati e confermati dalle pratiche del periodo post-meditativo e viceversa. Durante il periodo post-meditativo ognuno può giudicare da sé, se la pratica svolta durante la sessione di meditazione è stata utile. Se scoprite che il vostro modo di pensare e di vivere, le vostre attività... abituali, il vostro comportamento nella vita di tutti i giorni non mutano ma restano gli stessi nonostante anni di intensa pratica meditativa, è ovvio che qualcosa non funziona. Quando prendiamo una medicina, non sono il gusto, il colore, la quantità... che contano; ciò che importa è l'effetto benefico di quella medicina sul nostro fisico. Se non vediamo alcun effetto anche dopo un lungo periodo di tempo, è inutile continuare la cura. Estesa o breve che sia, la vostra pratica dovrebbe servire a operare una certa trasformazione, un mutamento in meglio, dentro di voi.

Lo Stadio del Completamento

Sulla base della pratica dello yoga della divinità... allo Stadio della Generazione, il praticante può intraprendere varie attività... che hanno funzione preparatoria agli Stadi del Completamento. Impegnandosi in queste pratiche avanzate dello Stadio della Generazione, il meditatore inizia a sperimentare particolari effetti fisici benefici all'interno del proprio corpo. Quando si cominciano a sperimentare questi effetti fisici, per esempio l'esperienza della grande beatitudine indotta dal disciogliersi degli elementi vitali, questo segna il conseguimento del primo livello dello Stadio del Completamento. Vi sono varie pratiche relative allo Stadio del Completamento, per esempio lo yoga del fuoco interiore, lo yoga dei venti o arie psichiche, lo yoga delle quattro gioie e così via. Lo yoga delle arie psichiche comprende tecniche come trattenere il respiro - nota come respirazione del vaso - e una tecnica denominata ripetizione-vajra o recitazione-vajra. Dopo essere passati dallo Stadio della Generazione ai livelli iniziali dello Stadio del Completamento, i praticanti laici possono ricercare ulteriore impulso a progredire nel sentiero impegnandosi nella pratica di unione sessuale con un o una consorte. Tuttavia, per i praticanti che hanno preso i voti monastici - cioè i monaci e le monache - non è ancora il momento di impegnarsi in tale unione. Per poter compiere le profonde pratiche dello Stadio del Completamento, il praticante deve innanzi tutto acquisire piena dimestichezza con la natura sottile del corpo. Deve dunque sviluppare una conoscenza dei canali, dei venti psichici, o prana, che fluiscono all'interno dei canali, e delle gocce sottili che si trovano in particolari punti all'interno del corpo. Per quanto riguarda i canali, i tantra generalmente parlano di tre canali principali - il canale centrale e i canali destro e sinistro - e di cinque centri del canale centrale, detti cakra.¹³ I tre canali principali si diramano in tutto il corpo; le scritture tantriche parlano di 72.000 canali, mentre secondo alcuni sutra, per esempio l'Ingresso di Nanda nel grembo (Nandagarbhavarantirides'a),¹⁴ i canali del corpo umano sono 80.000. Per quanto riguarda le

energie che fluiscono nei canali, di solito la suddivisione tiene conto di dieci tipi: i cinque venti maggiori e i cinque venti minori.¹⁵ Le gocce indicano l'elemento bianco e l'elemento rosso. Il Kalacakra Tantra, per•, cita quattro tipi di gocce: 1) la goccia che si trova nel centro della fronte, ossia tra i sopraccigli che si manifesta nel periodo di veglia; 2) la goccia alla gola, che si manifesta nello stato di sogno; 3) la goccia al cuore, che si manifesta nello stato di sonno profondo; 4) la goccia all'ombelico, che si manifesta nel quarto stadio (l'orgasmo o culmine dell'esperienza sessuale). La spiegazione contenuta nel Kalacakra Tantra è assai circostanziata; in effetti, l'intera struttura del corpo del praticante, ossia canali, flussi di energia e gocce, viene detta Kalacakra interno. Secondo le pratiche di questo tantra, il Kalacakra interno costituisce la base della purificazione. Il Kalacakra Tantra espone tre tipi di Kalacakra, o ruota del tempo: esterno, interno e alternativo. Quando ha raggiunto una profonda percezione intuitiva della natura sottile del proprio corpo, il meditante individua i punti essenziali all'interno del corpo e li penetra mediante la meditazione. Da questo risulta la capacità... di dissolvere e ritirare i flussi e i processi dei livelli grossolani della mente e i corrispondenti venti di energie. Alla fine il meditante è in grado di sviluppare il livello più sottile di chiara luce - vale a dire la chiara luce della morte - nella entità... del sentiero, la saggezza che realizza la vacuità... Ottenere tale realizzazione è come trovare la chiave che apre ogni scrigno di tesori. Con questa chiave si può conseguire la completa illuminazione della buddhità... attraverso il sentiero di Guhyasamaja, manifestando il corpo illusorio per mezzo dei metodi spiegati nel Guhyasamaja Tantra; si può raggiungere l'illuminazione secondo il sentiero spiegato nel Kalacakra Tantra, ottenendo la forma vuota;¹⁶ oppure si può realizzare l'illuminazione per mezzo delle pratiche del corpo di arcobaleno, come spiegato nel Cakrasamvara Tantra o negli insegnamenti dello Dzogchen. Una volta che il praticante abbia ottenuto la padronanza sulla mente e sia in grado di utilizzarla per praticare il sentiero durante gli stati di veglia, potrà... usarla anche durante lo stato di sogno. Queste meditazioni sono denominate nove combinazioni: tre durante lo stato di veglia, tre durante lo stato di sogno, tre durante la morte.¹⁷ E detto che il miglior praticante del Supremo yoga tantra è colui che è in grado di ottenere la piena illuminazione nel corso di una vita; il praticante di livello intermedio la consegue durante lo stato intermedio; il praticante di livello inferiore la ottiene in una vita futura. Ai praticanti che si trovano nelle due ultime categorie viene insegnata la pratica del trasferimento della coscienza.¹⁸ Esiste anche un'altra pratica simile, denominata "entrare in una città...", che è un genere di resurrezione in cui la coscienza individuale abbandona il vecchio corpo ed entra nel corpo di un essere senziente appena deceduto. Tutte queste tecniche appartengono a un insieme di pratiche meditative noto come Sei yoga di Naropa; si tratta delle istruzioni che il maestro indiano Naropa ha estratto da una quantità... di tantra diversi e che costituiscono il nucleo centrale della tradizione meditativa del lignaggio Kagyu. Anche la tradizione Ghelu sottolinea la pratica dei Sei yoga di Naropa²⁰ e tali meditazioni si trovano anche nella pratica Sakya detta Sentiero e Fruizione, ovvero Lam-dre. Inoltre, troviamo gli elementi essenziali di questa pratica anche nella pratica Nyingma, nota come "goccia del cuore".

Il Supremo yoga tantra secondo la scuola della Antica Traduzione

Abbiamo descritto la pratica del Supremo yoga tantra secondo le scuole della Nuova Traduzione. Tuttavia, la scuola della Antica Traduzione, o Nyingma, fa riferimento alle pratiche del Veicolo della Grande Perfezione, o Mahatiyoga. Gli insegnamenti relativi alle pratiche di meditazione del Veicolo della Grande Perfezione si dividono in tre categorie: 1) categoria della mente, 2) categoria delle istruzioni quintessenziali, 3) categoria dello spazio. Sebbene vi sia una consistente letteratura

su questi argomen- ti, rimane difficoltoso distinguere le varie sottigliezze del- le pratiche relative a queste tre categorie di insegnamenti. Delle tre, la raccolta delle istruzioni quintessenziali Š rite- nuta la pi— profonda. Si pu• dire che la pratica delle altre due - le categorie della mente e dello spazio - costituisce le fondamenta per la pratica del ①passare attraversō che abbiamo gi... in precedenza citato. La visione della vacuit... spiegata nelle categorie della mente e dello spazio possiede alcuni caratteri specifici che la distinguono dalla visione della vacuit... che si trova ne- gli altri otto veicoli della suddivisione in nove yana. Ma Š piuttosto difficile spiegare questo punto. Gli insegnamen- ti della raccolta di istruzioni quintessenziali parlano di due scopi: attuazione del dharmakaya primordialmente puro della radianza interiore e realizzazione del sambhogakaya del- la spontanea radianza esteriore. Secondo le spiegazioni di al- cuni maestri, queste due manifestazioni di un essere illu- minato vengono realizzate per mezzo delle due pratiche del ①passare attraversō e del ①saltare al di l...̄. Se si com- prendono questi differenti elementi della scuola della Grande Perfezione, si pu• sviluppare una migliore com- prensione della grande perfezione della base, della gran- de perfezione del sentiero e della grande perfezione dello stato risultante. Come abbiamo gi... illustrato, questi fattori possono es- sere compresi unicamente tramite l'esperienza; non li si pu• descrivere con semplici parole. Per avere un'idea di quanto sia profondo e difficile il conseguimento di tale vi- sione si pu• leggere, per cominciare, l'opera di Longchen Rabjampa sulle pratiche della Grande Perfezione, intitola- ta Tesoro del Veicolo Supremo (Theg mchog mdzod). Il testo ra- dice Š molto difficile e l'autocommentario dello stesso Longchen Rabjampa Š piuttosto esteso e anch'esso di dif- ficile comprensione. Altro testo in cui Longchenpa deli- nea le pratiche della Grande Perfezione Š il Tesoro della estensione della realt... (Chos dbyings mdzod). In effetti, questo secondo testo costituisce in un certo senso la chiave dello Dzog-chen. Solo comprendendo le pratiche della Grande Perfezione sulla base di questi due testi si pu• sperare di raggiungere tma valida e attendibile comprensione dello Dzog-chen. E importante studiare anche il Tesoro degli at- tributi illuminati (Yon tan mdzod) di Kunkhyen Jigme Ling- pa, alla fine del quale si trova una spiegazione della prati- ca Dzog-chen. Si possono inoltre consultare i testi composti da maestri che hanno fatto personale esperienza della Grande Perfe- zione, maestri che avendo ottenuto elevate realizzazioni hanno potuto estrarre l'essenza dei vari elementi delle pratiche della Grande Perfezione, spiegandola in termini concisi e succinti. Tuttavia, se volessimo comprendere le pratiche dello Dzog-chen unicamente sulla base di questi brevi testi, l'impresa risulterebbe assai difficile. Faccio un esempio. Si afferma che il pi— breve sutra della saggezza consista della sola lettera AH. Quest'unica lettera include in s, l'intero significato della vacuit... di tutti i fenomeni. Tuttavia, a noi non basta ripeterla e riflettere solo su di es- sa. Anche se il Buddha ha potuto incorporare l'intera es- senza della dottrina della vacuit... in un'unica lettera, non vi Š alcuna garanzia che noi possiamo riuscire a compren- dere in modo completo tale dottrina basandoci unicamen- te su questa lettera. Come abbiamo gi... detto rispondendo a una domanda, quando ci accostiamo alla filosofia Madhyamaka dobbia- mo studiarla in tutta la sua complessit..., esaminando i va- ri elementi e ragionamenti con cui i suoi sostenitori giun- gono alla conclusione che tutti i fenomeni sono privi di esistenza intrinseca. Inoltre, per comprendere pienamente questa dottrina filosofica e tutte le sue sottili implicazioni, dobbiamo comprendere anche le concezioni delle scuole di pensiero inferiori. In un certo senso la conclusione finale Š molto sempli- ce! In quanto dipendenti da cause e condizioni nonch, da altri fattori, i fenomeni sono privi di status indipendente. Perci• tutti i fenomeni sono vuoti di esistenza intrinseca. Ma sebbene tale conclusione possa sembrare semplice, se cercate di avvicinarvi direttamente alla concezione della vacuit... dei Prasangika sin dall'inizio - ①poich, le cose so- no interdipendenti e hanno una origine dipendente, esse sono vuotē - probabilmente non ne comprenderete affat- to tutte

le vaste implicazioni e il pieno valore. Similmente, quando leggete un breve testo sulla Grande Perfezione, sia pure composto da un lama di grande esperienza, se avete l'impressione che la visione e la pratica dello Dzog-chen siano piuttosto facili Š segno che non li avete compresi in modo corretto. Sarebbe davvero strano che la Grande Perfezione, il pi— elevato dei nove veicoli, fosse anche il piU semplice! Strano davvero!

xx

Domande e risposte

DOMANDA: Sua Santit..., a quanto mi consta, in passato le pratiche tantriche avanzate venivano rivelate solo in modo molto controllato e di norma nel contesto del rapporto guru-discepolo. Oggi queste pratiche sono accessibili a tutti e vengono date anche ai principianti. Perch, Š avvenuto questo mutamento? Vi sono dei pericoli in questa nuova consuetudine? **SUA SANTITA DALAI LAMA:** Questo nuovo atteggiamento comporta indubbiamente dei pericoli, ma ha anche uno scopo. Esiste gi... un proliferare di letteratura sul tantra che in gran parte, purtroppo, interpreta le pratiche tantriche in modo errato; ci• Š molto dannoso, perch, provoca una comprensione sbagliata del tantra. Insegnare il tantra correttamente aiuta a chiarire tale confusione. Non pretendo di aver raggiunto elevate realizzazioni o di possedere una profonda conoscenza del tantra, ma vedo che c'Š una grande confusione al riguardo. Questa situazione Š stata provocata dalla diffusione degli insegnamenti tantrici a opera di maestri che non possiedono un'adeguata conoscenza e dai loro discepoli che a loro volta sono privi dei requisiti necessari. Perci• le spiegazioni rese in modo corretto da maestri qualificati possono effettivamente servire a chiarire tali incomprensioni.

Sua Santit..., commentando un testo di Longchenpa, Sua Santit... Dudjom Rimpoce scrive che la natura della vacuit... pu• essere percepita direttamente. Pu• spiegarci in che modo un comune praticante pu• percepire direttamente la vacuit...? E ancora: se Š possibile percepire direttamente la vacuit..., perch, Š tanto difficile raggiungere la saggezza che realizza la vacuit...? A questo riguardo, penso sia importante innanzi tutto comprendere che cosa si intende per vacuit... o vuoto e verit... assoluta. Nelle scritture buddhiste il termine verit... assoluta ha una quantit... di significati differenti. Nel Madhyantavibhaga (Distinguere la Via di mezzo dagli estremi) Maitreya parla di tre usi distinti del termine assoluto- significato assoluto, conseguimento assoluto, sentiero assoluto. Nell'Uttaratantra, Maitreya parla di oggetto assoluto e oggetto relativo di rifugio.² E ancora, in un trattato chiamato Satyadvayavibhaga (Analisi delle due verit...), il maestro indiano Jnanagarbha parla di due tipi di significato assoluto: significato assoluto effettivo e significato assoluto concordante, ovvero somiglianza con l'assoluto, i quali entrambi possiedono a loro volta due livelli di spiegazione. E ancora, secondo alcuni tantra, come per esempio il Guhyasamaja Tantra, chiara luce significa verit... assoluta e corpo illusorio significa verit... convenzionale. Anche il termine vacuit... assume diversi significati. Abbiamo visto che le diverse scuole filosofiche del buddhismo ne offrono interpretazioni diverse. Inoltre, il Kalacak- ra Tantra parla di un tipo specifico di vacuit...: quella di tutte le forme della materialit... Essa ha, a sua volta, due diversi livelli di interpretazione: vacuit... oggettivata e vacuit... non-oggettivata. Nella terminologia del Guhyasamaja Tantra, poi, esistono quattro tipi di vacuit..., che si riferiscono a quattro tipi di esperienza che si hanno durante il processo di dissoluzione al momento della morte: 1) il vuoto che si manifesta quando si dissolvono i livelli grossolani della mente, cioŠ le ottanta concezioni

indicative; 2) il grande vuoto che si manifesta quando si dissolvono tutte le apparenze sottili; 3) il molto vuoto che avviene durante la dissoluzione dell'®accrescimento rossō; 4) il completo vuoto che si riferisce all'esperienza effettiva della chiara luce, la quale a sua volta Š̄ divisa in chiara luce oggettiva,

che Š̄ la vacuit..., e chiara luce soggettiva. La mia risposta ha creato forse maggior confusione, ma ritengo sia importan- te rendersi conto di tutte queste sottigliezze! Allo stesso modo il termine non-concettualit... assume si- gnificati diversi a seconda del contesto in cui viene utiliz- zato. Vi sono stati mentali non-concettuali comuni sia a pratiche buddhiste sia a pratiche non buddhiste. Nel si- stema dei sutra ci sono stati non-concettuali della calma dimorante e stati non-concettuali di esperienza diretta della vacuit... Vi sono stati non-concettuali anche nello Stadio della Generazione e nello Stadio del Completa- mento. E ancora, nello Stadio del Completamento ci sono stati non-concettuali propri degli esseri ordinari e stati non-concettuali propri degli esseri superiori. Vedete dun- que che esistono molti livelli diversi e pertanto diverse connotazioni anche di un singolo termine, a seconda del contesto e del livello di discorso. Il maestro Dodrup Jigme Tenpai Nyima, della tradizio- ne Nyingma, osserva che bench, nello Dzog-chen si possa utilizzare il termine grande meraviglia, esistono molti di- versi tipi di questa emozione, dallo spavento del pellegri- no assalito da una torma di cani alla grande meraviglia della realizzazione assoluta dello Stadio del Completa- mento. Ve ne sono variet... davvero numerose.³ Vedete dunque che prendere in esame anche un solo termine, come vacuit..., e cercare di comprenderlo non Š̄ co- sa facile. Dobbiamo conoscere tutti i diversi significati che esso assume in diversi contesti, nonch, il modo di prati- carli. Alla fine, si pu• arrivare a comprendere il significato specifico del punto di vista dello Dzog-chen. Di norma, nella pratica del Supremo yoga tantra e soprattutto nelle tecniche di meditazione dello Dzog-chen, l'accento viene posto sull'esperienza soggettiva della vacuit..., pi— che sul- la vacuit... oggettiva. Nello Dzog-chen tutta la pratica si basa su tre facolt...: entit... (o purezza), natura (o spontaneit...) e compassione. L'entit..., che Š̄ la purezza, Š̄ la vacuit... oggettiva spiegata dal Buddha nel secondo giro della ruota. Se non si com- prende la vacuit... come Š̄ spiegata nei sutra della saggez- za, non si pu• compiere alcun progresso significativo nel- le pratiche Dzog-chen del ®passare attraversō e del ®saltare oltrē. Con una corretta comprensione delle pratiche della Grande Perfezione Š̄ possibile utilizzare quelle tecniche di meditazione che non dipendono dalla dissoluzione dei li- velli pi— grossolani della mente e nelle quali si potr... con- templare e riflettere sulla natura di chiara luce della pro- pria mente. Bench, si possano avere esperienze cosce delle afflizioni mentali, giacch, fanno pur sempre parte della coscienza, esse hanno anche natura di luminosit... e conoscenza. Come un seme di sesamo Š̄ permeato di olio, allo stesso modo tutti i fattori mentali, sia positivi, sia ne- gativi, sono pervasi da una natura fondamentale luminosa e in grado di conoscere. Se si comprendono in modo corret- to le tecniche dello Dzog-chen, si riesce a mantenere la con- sapevolezza di questa natura fondamentale anche nel mo- mento dell'esperienza dei livelli grossolani delle illusioni. Questa tecnica Š̄ specifica della meditazione Dzog-chen. Longchen Rabjampa dice nei suoi scritti⁴ di aver visto molti praticare la Grande Perfezione, ma che nella mag- gior parte dei casi costoro non praticavano in verit... nulla. La Grande Perfezione Š̄ dunque una pratica profonda e difficile. Ed essendo un sentiero straordinariamente diffi- cile, non pu• essere studiata o insegnata solo a parole. Al contrario, il praticante, dopo aver accumulato ottime basi sotto forma di una vasta raccolta di merito, o energia posi- tiva, deve cercare di comprenderla attraverso la guida esperta di un maesd:ro realizzato. Se questi fattori sono presenti e completi, tramite i metodi della Grande Perfe- zione si potr... ricavare il massimo beneficio.

Ho preso diverse iniziazioni, ma mi sembra di riuscire a praticare solo quella di Cenresig. Data la situazione, Š meglio che io non prenda l'iniziazione di Tara? Puoi prendere l'iniziazione di Tara, oppure no. Per quanto riguarda gli impegni della tua pratica non far... grande differenza. Dal momento che hai ricevuto l'iniziazione di Cenresig e hai gi... accettato gli impegni fondamentali del tantra, l'iniziazione di Tara non comporter... alcun impegno in pi—. Del resto, non vi Š alcuna disputa tra Cenresig e Tara.

Per quanto riguarda la natura della mente, che cos'Š la luminosit...? In questo contesto pu• essere interessante riflettere su un brano della letteratura Sakya, in cui si dice che la natura di chiara luce della mente Š presente ininterrottamente tra l'insorgere di un momento di pensiero concettuale e l'altro.⁵ Facciamo un esempio. Guardiamo un oggetto di colore non particolarmente vistoso, ma anzi piuttosto smorzato e poco appariscente. Fissiamolo intensamente per qualche tempo. Mentre osserviamo l'oggetto, sviluppiamo la ferma determinazione di mantenere la concentrazione e focalizzare l'attenzione sulla nostra percezione ed esperienza, senza lasciarci distrarre da oggetti esterni o interni. Nel contesto di questo livello di consapevolezza, potremo riuscire a percepire il momento esatto in cui la mente viene distratta. Se nel momento in cui veniamo distratti sentiamo per esempio una musica melodiosa, ce ne renderemo conto immediatamente e rafforzeremo quindi la nostra consapevolezza abbandonando la distrazione. Se sorgono ricordi di esperienze passate o pensieri volti al futuro, anche in questo caso riconosceremo immediatamente la distrazione. Di solito nella nostra mente sorgono costantemente, ogni momento, pensieri concettuali, i quali ne oscurano la natura essenziale. Se utilizziamo questa tecnica per mantenere l'attenzione e la consapevolezza concentrate solo sull'oggetto che abbiamo di fronte, percependo immediatamente le distrazioni e ritraendoci da esse, alla fine potremo eliminare tutti gli eventi concettuali che oscurano lo stato naturale della mente. E gradualmente giungeremo a percepire uno stato mentale molto stabile e lucido. Nella vita ordinaria, la nostra mente Š pesantemente oscurata dai concetti e dai vari stati di pensiero ed emozione. Per poter riconoscere e identificare la natura essenziale della mente, Š necessario eliminare uno dopo l'altro i diversi strati concettuali, eliminando cosı le oscurazioni. In questo modo, riusciremo a percepire il vero volto della nostra mente. Questa Š la tecnica in cui si cerca l'oggetto di meditazione, che Š la stessa mente essenziale, al fine di sviluppare la calma dimorante concentrata univocamente su tale mente. Se vi impegnate in queste pratiche facendo esercizio e ottenendo le relative esperienze, verr... il momento in cui parlando di coscienza non si pronunceranno soltanto parole. La vostra esperienza vi permetterà di comprendere che cosa implichi e che cosa sia la "coscienza". La coscienza Š un fenomeno non-ostruente, essa Š immateriale e possiede qualit... di luminosit..., ossia riflette qualunque oggetto sorgendo nell'aspetto di quell'oggetto particolare. La coscienza Š come un cristallo di quarzo; quando il cristallo viene posato su una superficie colorata, non se ne pu• vedere la vera chiarezza priva di colori, ma quando lo togliamo dalla superficie colorata su cui era posato, ecco che ne percepiamo la chiarezza. La luminosit..., ovvero la naturale chiarezza della mente, Š caratteristica che non si pu• spiegare esaurientemente a parole. Se per• intraprendete voi stessi gli esperimenti di cui abbiamo parlato, grazie all'esperienza comincerete a capire e alla fine sarete in grado di dire: "Ah! Questa Š la natura luminosa della mente!".

Sua Santit..., vuole dirci perfavore qualche cosa di pi— sul guru-yoga praticato nelle principali tradizioni tibetane? Mi sembra che questo sia un argomento importante cui Lei questa volta ha accennato solo di sfuggita. Inoltre vorrei sapere se Lei ritiene

che sia sempre necessario uno studio completo di tutte le spiegazioni dei tantra e dello Dzog-chen, dato che il tempo è così poco. E proprio così! Il tempo è davvero poco. Di solito, quando spiego la Grande Esposizione del Tantra (sNgags rim chen mo) di Tsongkhapa, occorrono almeno venti giorni, senza le interruzioni necessarie alla traduzione. Qui invece abbiamo percorso una panoramica di tutto il buddhismo tibetano in sole nove ore e la maggior parte del tempo ha parlato il mio interprete! La pratica del guru-yoga è molto importante e dovrebbe essere intrapresa solamente quando si abbia, dal profondo del cuore, scelto qualcuno come proprio guru-radice. Solo quando considerate quella persona come vostro guru-radice potete praticare lo yoga della inseparabilità... della divinità... e del vostro guru. Nel Gurupancas'ikā, un testo che delinea il modo corretto di agire nei confronti del proprio guru nel contesto del Supremo yoga tantra, viene affermato che se non si può seguire un consiglio del proprio guru, bisogna parlarne con lui direttamente. Questo modo di agire concorda perfettamente con le generali procedure della via buddhista. Lo stesso Buddha spiega nei sutra che le indicazioni date dal proprio guru vanno seguite quando concordino con la pratica virtuosa. Se invece contrastano con la pratica della virtù, seppure sono indicazioni date dal guru, non vanno assolutamente seguite. Anche negli insegnamenti del Vajrayāna il Buddha afferma che se un guru dà... consigli che contraddicono il Dharma, occorre farglielo notare spiegandogli che sono sbagliati. Se il discepolo con animo sincero indica gli errori del guru e spiega ogni eventuale comportamento contraddittorio, costui di fatto aiuta il guru a modificare tale comportamento e a correggere eventuali azioni scorrette. Questo è il motivo per cui spiego queste cose. Applico gli stessi principi a me stesso. Sottolineo sempre ai tibetani e a tutti voi che se trovate qualcosa di benefico e di utile nei miei insegnamenti, dovrete allora integrarlo nella vostra vita; e se vi sono cose che non sono benefiche e utili, allora semplicemente non prendetele in considerazione. Per quanto riguarda il guru-yoga, è inoltre necessario distinguere tra guru definitivo e guru interpretabile. Il guru definitivo è la mente estremamente sottile di chiara luce del praticante. Ecco perché è possibile considerare indivisibili la propria mente, il guru e la divinità... di meditazione. Altrimenti, quando li pensiamo inseparabili, potremmo vederli come tre persone legate insieme con una corda!

Sua Santità... vuole spiegare qual è il significato delle benedizioni (il conferimento dell'energia ispiratrice) e come vengono date e ricevute? La parola tibetana per benedizione è jin-lab. Essa significa trasformazione attraverso maestro... o potere. In breve, il significato di benedizione è attuare, come risultato dell'esperienza, una trasformazione positiva della propria mente. Le scritture buddhiste parlano anche di consacrazione, o benedizione, di un sito, per esempio il sito di un mandala. In questo contesto non sono sicuro del significato esatto della parola.

Vi sono due tipi di iniziazione: in tibetano, je-nang e wang. Delle due può essere conferita a un'assemblea pubblica solo una iniziazione je-nang in forma limitata. Molte delle persone presenti oggi non sono buddhiste e anche i buddhisti presenti non riceveranno una iniziazione wang. Sua Santità... può spiegare per favore il valore dell'iniziazione che avrà... luogo oggi? Tra i presenti a una cerimonia di iniziazione vi sono persone che non sono ancora pronte ad assumersi tutti gli impegni di un'... iniziazione completa e altri che magari non vogliono affatto essere iniziati. Perciò di solito suggerisco a queste persone di non effettuare le visualizzazioni, che costituiscono parte integrante della cerimonia di iniziazione. L'iniziazione detta je-nang, che significa "auto-rinascita", viene data solo a una persona che abbia già... in precedenza ricevuto una iniziazione wang, o conferimento di potere. L'iniziazione di Tara, che verrà... data oggi, contiene tutte le quattro iniziazioni condensate

in forma di benedizione di Tara. Pertanto, requisito essenziale da parte di colui che la riceve è di avere precedentemente ricevuto l'iniziazione di una qualsiasi divinità... del Supremo yoga tantra.

Come si risolve una guerra di religione, quando le due parti accampano gli stessi diritti divini sul medesimo tratto di terra? La soluzione forse è continuare a combattere con sempre maggiore accanimento! Quando tutti sono così coinvolti in una situazione che nessuno ha più il desiderio di ascoltare, nessuno ha più alcun buon senso. Forse a questo punto non esiste altra alternativa che combattere, combattere, e ancora combattere, fino a che le due parti cadano esauste!

Per i non iniziati, vuole Sua Santità... spiegare quali sono le pratiche quotidiane da compiere, con quali motivazioni, quali risultati ne derivino, affinché, possiamo trarre pieno beneficio dall'iniziazione di Tara? Come vi svegliate al mattino, se avete interesse allo sviluppo spirituale, dovete esaminare la vostra mente e cercare di sviluppare una giusta motivazione. Quindi ripromettetevi seriamente, con determinazione, di praticare in futuro, e in particolar modo oggi stesso, un corretto comportamento e un corretto modo di pensare. Pensate che aiuterete gli altri in modi corretti e, se ci sono possibilità, vi astenerete almeno dal nuocere loro. In seguito, durante il giorno, di tanto in tanto rammentate a voi stessi ciò che vi siete ripromessi al mattino. A sera, ripercorrete la vostra giornata per vedere se l'avete davvero trascorsa come vi eravate ripromessi al mattino. Se trovate qualcosa di buono, bene, siatene lieti! Rafforzate la vostra decisione rallegrandovi delle buone azioni compiute e ripromettendovi di continuare così nel futuro. Se scoprite che nel corso della giornata avete commesso qualche azione negativa, provatene rimorso e rimproverate voi stessi, riflettendo sul fatto che le azioni negative commesse nel passato sono il motivo per cui state tuttora sperimentando conseguenze indesiderabili. Riflettete che se continuerete a indulgere in azioni simili nel futuro, si ripeteranno anche le conseguenze negative. Questo è il modo: provare e riprovare e riprovare ancora! Allora, col tempo, c'è speranza. C'è la possibilità... di migliorarsi. Le benedizioni che vengono dagli altri non sono sufficienti. In quanto buddhista so che ci sono migliaia e migliaia, milioni, miliardi di buddha e bodhisattva nell'universo; ma noi siamo qui e ancora sperimentiamo mille difficoltà... ogni volta che qualcosa non va. Dunque le benedizioni non bastano. E chiaro questo? Le benedizioni devono venire dall'interno. Senza il nostro sforzo, le benedizioni non possono raggiungerci. Siete d'accordo? FINE. .