



3: Buddha e il Buddhismo

Se la quintessenza dell'insegnamento buddhista è la conoscenza della mente e del suo stato naturale, allora ricostruirne la storia è praticamente impossibile! Infatti questa conoscenza è "primordiale", antica quanto la mente degli esseri viventi, connaturata a questa. La mente degli esseri viventi, a sua volta, è "senza inizio", completamente al di là dei concetti ordinari di sorgere e cessare. Sono i fenomeni fisici – come il corpo degli individui, le civiltà, i continenti, i pianeti, i sistemi solari e gli universi interi – ad essere soggetti a nascita, cambiamento e cessazione; ma la mente (che è la capacità di *conoscere e fare esperienza*) è senza inizio e senza fine. Anche la *natura di buddha* – la condizione fondamentale illuminata di tutti gli esseri viventi – viene chiamata "stato primordiale" non nel senso che sia presente "fin dall'inizio", ma nel senso che è presente "fin da un tempo senza inizio": per il semplice fatto che un inizio di tutte le cose, dal punto di vista buddhista, non c'è mai stato.

Se affermassimo l'idea di un'origine o di una creazione, questo equivarrebbe ad affermare che c'è stata un'epoca in cui le cose *non esistevano*, e questo va contro ogni logica; anche la scienza contemporanea vede nel *Big Bang* non un inizio *dal nulla*, ma una trasformazione critica, una rottura di un equilibrio precedente, una forte esplosione seguita

a una potente implosione. Ancora, secondo la scienza contemporanea è illogico pensare che possa esistere un passaggio dalla *non-esistenza* alla *esistenza*: piuttosto queste due (esistenza e non-esistenza) vengono considerate simultaneamente presenti, come due facce della stessa medaglia. Esattamente come insegnava il Buddha 550 anni a.C., parlando di *forma e vacuità* inseparabili, dell'indivisibilità fra le *apparenze* e la loro *manca di sostanza reale*.

Nel Buddhismo, così come in tutte le forme moderne di scienza e conoscenza, si attribuisce una giusta importanza alla logica: se qualcosa contraddice la logica, dev'essere come minimo esaminata più da vicino. La logica ci dice che tutte le cose sorgono a partire da *cause precedenti* (cause che abbiano una natura in qualche modo simile agli effetti); nulla sorge senza le proprie cause e dunque, se ripercorriamo questo processo a ritroso, non riusciremo mai a trovare un *inizio dal nulla*, e neppure una "*causa prima*" che esista senza essere a sua volta causata. Questo, naturalmente, vale anche per la mente degli esseri viventi: ecco perché, nel Buddhismo, diciamo che tutti i fenomeni, sia animati che inanimati, esistono *fin da un tempo senza inizio*; in un incalcolabile numero di successive epoche, "ere cosmiche", luoghi, mondi e universi...

Questo insegnamento è pienamente confermato dalle odierne conoscenze scientifiche, che parlano anche di diverse dimensioni dell'esistenza, parallelamente esistenti in uno stesso luogo e in uno stesso tempo.¹

Quindi dobbiamo espandere la nostra visuale e lasciare che includa "pezzi" sempre più ampi della realtà. Gli esseri viventi – in infiniti luoghi, tempi e forme – hanno sempre convissuto con due aspetti della propria mente: un aspetto di ignoranza (l'abituale coscienza dualistica di noialtri esseri non-illuminati) e un aspetto di saggezza (la *natura di buddha*, lo stato naturale primordiale). La confusione dualistica è sempre esistita, e la conoscenza della mente è sempre esistita: anche l'ignoranza è

¹ L'affermazione di "un tempo senza inizio" sembra di solito un po' difficile da afferrare concettualmente; al tempo stesso, però, se si indaga con maggiore attenzione, si potrà constatare come questa affermazione sia infinitamente più logica (e scientifica) rispetto a tante altre ipotesi sull'*origine dei tempi*, come quella – portata avanti dalle grandi religioni monoteiste nate nel Medio Oriente – della *creazione*. Se affermiamo che ci sia stato un tempo in cui le cose *non esistevano* e poi – a un certo punto – sono state *create*, questo innesca una serie interminabile di domande senza risposta e di contraddizioni logiche.

In favore della tesi della creazione, viene spesso usato come argomento lo stupefacente grado di organizzazione biologica di tutti gli esseri viventi – come se questo dovesse implicare la presenza di un "Grande Architetto". Anche questo argomento è stato superato dalle scienze e dalla conoscenza contemporanee; gli atomi di sostanze inorganiche tendono spontaneamente ad aggregarsi e organizzarsi in molecole organiche, cellule ed esseri pluricellulari. Le teorie di Darwin hanno chiarito le dinamiche della "tendenza alla vita" e della crescente complessità degli esseri viventi. Dal punto di vista buddhista, dietro tutto questo c'è sempre la *mente*: il *continuum* di coscienza degli individui che, ovunque si presentino le condizioni minime per l'esperienza, *crea* nuovi esseri e nuovi mondi da abitare, in forme pressoché infinite.

Tutto questo *non* significa che non esistano forze o poteri "superiori", in grado di offrire protezione e guida agli esseri viventi (questi nel Buddhismo esistono e sono proprio i *Buddha*, cioè gli esseri illuminati), ma semplicemente che questi poteri non sono responsabili della *creazione* di mondi e/o fenomeni e/o esseri viventi.

"primordiale", come la saggezza. In un'alternanza di cicli lunghissimi e successivi, gli esseri viventi da sempre attraversano periodi di luce e di oscurità, di civiltà e di barbarie, di relativa conoscenza e di ignoranza, di complessità organizzativa (biologica, emotiva, mentale e sociale) e di elementare semplicità. Sistemi solari e interi universi nascono e si distruggono continuamente; il nostro sole, dicono i fisici, ha già superato la metà del suo ciclo di vita e, in base alle sue dimensioni, si calcola che entro cinque miliardi di anni ogni forma di vita verrà cancellata da questo sistema solare, che collasserà "imploendo". Ogniquale volta gli esseri raggiungono un livello di relativa maturità mentale/spirituale, uno o più Buddha (esseri illuminati) vengono al mondo, nascono come individui ordinari, rinunciano alle preoccupazioni mondane superficiali, si dedicano alla pratica di un sentiero spirituale, ne realizzano i risultati e trasmettono il loro insegnamento instancabilmente agli altri. Questo insegnamento, la via per raggiungere lo *stato naturale* e la piena illuminazione, è *senza tempo*; adesso lo chiamiamo convenzionalmente *Buddhismo*, ma è sempre esistito e la sua essenza è sempre la stessa: ottenere la gioia e la libertà più alte non attraverso la manipolazione del mondo esterno e degli altri (il che è impossibile), ma attraverso la pratica di un metodo interiore e la scoperta della vera natura della mente e di tutte le cose – allo scopo di aiutare anche gli altri a realizzare la stessa meta.

L'attuale ciclo di insegnamenti liberatori è stato inaugurato dal Buddha della nostra epoca, Siddharta Gautama, vissuto nel sesto secolo a.C. nell'India Settentrionale. Infiniti Buddha sono venuti prima di lui, e infiniti ne verranno dopo; le profezie contenute nelle scritture buddhiste indicano che ci troviamo a vivere in un'era particolarmente

fortunata: durante l'esistenza di questo particolare universo si manifesteranno ben mille Buddha, dei quali il nostro Buddha Shakyamuni è appena il quarto.

Nato e cresciuto come il *Principe Siddharta*, trascorse i primi 29 anni della sua vita nella cittadella–capitale del piccolo stato di cui suo padre era il re. Conobbe quindi tutte le gioie, i piaceri e le ricchezze che un'esistenza non–illuminata può offrire; ricevette un'istruzione completa nelle più svariate arti e scienze della sua epoca e si dice fosse sano, forte, atletico ed eccellente negli sport e discipline fisiche. I più raffinati piaceri sessuali coltivati allora in Oriente non dovevano avere misteri per lui, e di certo il suo desiderio di dedicarsi a una vita spirituale non aveva nulla a che fare col bigottismo o il moralismo ordinari. All'età di 29 anni i suoi profondi interrogativi sul senso della vita scatenarono un'irrequietezza ancora maggiore, allorché – in tre giorni consecutivi in cui gli fu permesso di uscire dal palazzo reale – incontrò per la prima volta un vecchio, gente gravemente malata e una persona morta. L'impatto con la vecchiaia, la malattia e la morte suscitò in lui un senso ancora più vivo dell'impermanenza e della superficialità dell'esistenza ordinaria; incontrando – il quarto giorno – uno yogi che praticava la meditazione, provò la certezza interiore di non desiderare null'altro che dedicarsi alla conoscenza della natura della mente e di tutte le cose. Essendogli stato negato il permesso di abbandonare la vita a corte per la ricerca spirituale, fuggì un giorno – poco prima dell'alba – per portare a compimento ciò a cui era destinato.

Per sei anni visse nelle foreste dell'India settentrionale dove, nella sua ricerca dello stato assoluto, frequentò i più eccellenti maestri di meditazione ricevendone i più raffinati e avanzati insegnamenti; benché la sua maturità interiore spingesse molti insegnanti a proclamarlo "figlio spirituale" ed erede dei

loro *Ashram*², egli non era mai soddisfatto del livello che – di volta in volta – raggiungeva. Non esisteva approccio yogico, filosofico e spirituale che fosse sconosciuto nell'India ("induista") di quell'epoca, e non c'era approccio che Siddharta Gautama non avesse sperimentato in prima persona con grande applicazione e diligenza. Nella fase finale della sua ricerca, si votò alle più austere discipline ascetiche, rinunciando a tutto – perfino a nutrirsi – pur di realizzare la meta dell'illuminazione, lo stato assoluto in cui ogni ricerca cessa per lasciare il posto alla beatitudine ininterrotta. Grazie all'energia spirituale che aveva accumulato fino a quel momento, bastò una semplice frase – pronunciata a distanza da due uomini che attraversavano il fiume in barca – per produrre in lui una profonda intuizione e un radicale punto di svolta: uno dei due barcajoli diceva all'altro: *"Se non tendi a sufficienza le corde del tuo strumento musicale, non si produrrà alcun suono; se invece le tendi troppo, si spezzeranno!"*. Avendo compreso che la foga della sua ricerca era innaturale, e che l'ossessione era in sé un ostacolo, il Buddha si rilassò, accettò del cibo in dono, si lavò, indossò una veste pulita e – tenendo la mente lontana da ogni estremo e da ogni fissazione – sedette sotto un grande albero di *Pipal*. Sentendo che il sorgere della realizzazione ultima era vicino, fece voto di non alzarsi finché la sua mente non fosse entrata stabilmente nello *stato naturale*. Nella notte di luna piena del quarto mese del calendario lunare (che cade in Maggio o in Giugno – lo stesso giorno in cui egli era nato) dovette affrontare gli ultimi fantasmi del *"senso dell'io"*, le proiezioni create da speranze e paure, attaccamenti, rabbia e confusione. Nei racconti tradizionali, questi ostacoli sono descritti come demoni malevoli e irrazionali, che scatenano i desideri più sfrenati e il terrore più paralizzante.

² Comunità spirituali.

Restando impassibilmente assorto in meditazione – libero dai concetti dualistici, nell'unione di saggezza e compassione verso tutti gli esseri viventi – sentì crescere in sé una chiarezza perfetta e senza limiti; in quella lunga notte, la natura della mente e di tutte le cose gli si rivelò con la forza del sorgere di mille soli.

Riconobbe i cosiddetti “*dodici anelli della produzione dipendente*”, l'ordine che implicitamente governa e spiega tutto ciò che appare ed esiste. Il samsara, la condizione non-illuminata, insieme a tutti i problemi e alle sofferenze che gli esseri viventi incontrano, sono causati dalla:

1) *Ignoranza fondamentale*, cioè la non-conoscenza dello *stato naturale della mente*; quest'ultimo è la nostra *natura di buddha*, la condizione primordiale che, per essere compresa, dev'essere sperimentata direttamente. È un “livello risvegliato” di esperienza che è sempre presente, ma non viene mai riconosciuto; una volta realizzato, conduce all'illuminazione totale. Da questo non-riconoscimento scaturisce la:

2) *Produzione dell'esperienza*, cioè del karma, che è l'accumulazione di tendenze e predisposizioni abituali: dall'ignoranza fondamentale (non-illuminazione) sorgono ulteriori momenti di non-riconoscimento dello *stato naturale*; si forma l'illusione della continuità fra un *prima* e un *dopo*, lo scorrere del tempo “ordinario”. Da qui sorge la:

3) *Coscienza*, l'illusione di un *io*, soggetto permanente delle esperienze, “punto di riferimento interno”, come se questo esistesse per davvero in quanto tale; e l'illusione della solidità di un *mondo esterno*, indipendente dalla mente che ne fa esperienza. Questa è la consapevolezza di un *soggetto* in relazione a un *oggetto*, unita al pensiero

discorsivo che etichetta incessantemente le esperienze, sia esterne che interne. Da questa nascono:

4) *Nome e forma*, cioè i diversi aspetti dell'esperienza *mentale* (chiamati collettivamente “*nome*”) e *fisica-corporea* (chiamati “*forma*”) che costituiscono l'individuo, la “*persona*”. Da questi scaturiscono le:

5) *Sei sorgenti*, cioè i “sei sensi”: cinque fisici più uno mentale, che è la facoltà di immaginare, ricordare e così via. Dalle facoltà sensoriali deriva il:

6) *Contatto* con i corrispondenti oggetti sensoriali (i suoni per l'udito, forme e colori per la vista, gli odori per l'olfatto, ecc.) che, in base alle predisposizioni karmiche, vengono *identificati* come piacevoli, spiacevoli o indifferenti. Queste tre qualità sembrano intrinsecamente presenti negli oggetti, mentre in realtà sono proiettate dalla mente che li percepisce. Così sorge la:

7) *Sensazione*, attraverso cui gli oggetti vengono non solo *identificati*, ma anche *sperimentati* come piacevoli, spiacevoli o neutrali: in questo modo sorgono la felicità, la sofferenza e l'indifferenza. A causa di queste tre sensazioni, gli esseri non-illuminati vengono chiamati *esseri senzienti* (i Buddha non hanno sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutrali: per loro ogni esperienza ha l'*unico sapore* della beatitudine spontanea). Dalla sensazione nasce lo:

8) *Attaccamento*, che è desiderio-speranza nei confronti della felicità e avversione-paura nei confronti della sofferenza. Da questo scaturisce la:

9) *Bramosia*, il protendersi verso gli oggetti giudicati “cause di felicità” e

l'evitare gli oggetti giudicati "cause di sofferenza". Da questa sorge la:

10) *Esistenza*, intesa come la totalità delle azioni individuali: fisiche, verbali e mentali, destinate a condizionare tutta la felicità o la sofferenza che si incontreranno in futuro. È da queste azioni che deriva la:

11) *Nascita*; intesa come ri-nascita, coincide con il momento del concepimento, quando il *continuum* mentale precedente si unisce al seme paterno e all'ovulo materno. Alla nascita seguono inevitabilmente:

12) *Invecchiamento e morte* che, attraverso nuove esperienze di frustrazione e insoddisfazione (l'incapacità di realizzare una felicità autentica e duratura) conducono nuovamente all'inizio del circolo vizioso chiamato *samsara*: l'ignoranza dello *stato naturale della mente*, a causa della quale tutto era "iniziato".³

In quella lunghissima notte, Siddharta Gautama riconobbe l'immensa forza delle *Quattro Nobili Verità*, che sono ancora oggi il "sigillo" di tutti gli insegnamenti buddhisti:

1) *La nobile verità della sofferenza*: tutti gli esseri desiderano la felicità eppure – benché le loro condizioni di vita siano molto diverse – non sembrano riuscire a raggiungerla veramente. Tutti gli esseri cercano di evitare la sofferenza eppure – dal primo all'ultimo dei loro giorni di vita – non sembrano riuscire a

proteggersene veramente. Questa *verità* è sotto gli occhi di tutti: sembra semplice e ovvia, e infatti lo è.

2) *La nobile verità delle cause della sofferenza*: questa sofferenza – o assenza di vera felicità – non è tragicamente inspiegabile, ma ha delle cause ben precise. Dalla più profonda alla più superficiale:

a) *il non-riconoscimento dello stato naturale della mente* (ignoranza fondamentale) è uno spesso strato di inconsapevolezza e ottusità: una fortissima *tendenza abituale*, in cui si dà per scontata l'esistenza reale di un *io* (soggetto interno) e di un *mondo esterno*, esistente oggettivamente così come appare. Da questa onnipresente illusione dualistica sorgono:

b) *il pensiero discorsivo e l'attaccamento alle idee*; da questi nascono:

c) *le emozioni perturbatrici* (rabbia, attaccamento, confusione, invidia e orgoglio), capaci di agitare la mente a tal punto da rendere la felicità impossibile perfino in un "paradiso terrestre"; da queste scaturiscono:

d) *le azioni del corpo, della parola e della mente*; chiamate in sanscrito *karma*, sono destinate a determinare tutta la felicità e la sofferenza future – che gli esseri senzienti puntualmente attribuiscono alle circostanze esterne.

Se queste quattro cause (*veli oscuratori*) sono presenti, l'infelicità continua inevitabilmente a prodursi, e la vera gioia è destinata a rimanere un miraggio.

3) *La nobile verità della cessazione della sofferenza*: poiché l'infelicità è la conseguenza di cause ben precise, è assolutamente certo che, rimuovendo le cause, la conseguenza cesserà di esistere; questa è la *buona novella* trasmessa dal Buddha – che egli non si limitava a predicare, ma personificava

³ Ovviamente – come abbiamo già visto – non c'è un "inizio", poiché l'ignoranza fondamentale è *primordiale*: è una possibilità presente contemporaneamente alla *natura di buddha* – il potenziale illuminato – fin da un tempo senza inizio. Gli esseri senzienti sono coloro in cui il potenziale illuminato (lo *stato naturale*) non è stato ancora realizzato, mentre ha sempre prevalso l'illusione dualistica.

grazie alla perfetta beatitudine, saggezza e amore che si irradiavano da lui. Questa realizzazione, che è permanente, viene chiamata *illuminazione*.

4) *La nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza*; seconda buona notizia: non solo l'illuminazione esiste, ma c'è anche una via per raggiungerla, che tutti possono percorrere. Questa via è l'insieme dei metodi chiamati *meditazione*, trasmessi dal Buddha e dai grandi maestri realizzati che lo hanno seguito. Grazie alla pratica della meditazione, i quattro veli oscuratori del karma, delle emozioni perturbatrici, del pensiero discorsivo e delle tendenze abituali si dissolvono. Così la *natura di buddha*, lo stato naturale della mente, può emergere spontaneamente – senza alcun bisogno di creare qualcosa di nuovo, che non fosse già presente.

All'alba del giorno successivo, Siddharta Gautama era diventato il *Buddha*, il "*Risvegliato*".⁴ La sua mente dimorava stabilmente nella consapevolezza non-duale (in tibetano *Rigpa*) e lo splendore della sua semplice presenza era già, di per sé, un insegnamento per tutti coloro che avevano la fortuna di incontrarlo. Aveva 35 anni e, nei successivi 45, dedicò la propria vita a trasmettere innumerevoli metodi per realizzare la liberazione e la piena illuminazione. Quando a 80 anni abbandonò il corpo, il seguito dei suoi studenti e discepoli era vastissimo; dopo aver chiesto ai presenti se avessero ancora dubbi o domande da porgli, li esortò a proseguire nella pratica e ad

⁴ Secondo il Buddhismo dei *Sutra*, in quel momento Siddharta Gautama completò un percorso di purificazione che proseguiva da innumerevoli vite. Secondo il Buddhismo dei *Tantra*, egli era già un essere illuminato; manifestò la sua realizzazione in quel modo, in quel luogo e in quel tempo per trasmettere un buon esempio ai futuri praticanti.

essere "*luce e guida a loro stessi*". Sdraiatisi sul fianco destro, entrò nel *Parinirvana*, lo stato primordiale in cui la mente (liberatasi dall'*illusione di un io*) è inseparabile dallo spazio stesso, conosce ogni cosa senza ostacoli di spazio o tempo, e può esprimersi attraverso infinite forme per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Durante i primi cinque secoli successivi al Buddha (cioè, all'incirca, fra il 500 a.C. e la nascita di Cristo), nella comunità dei praticanti prevalse l'interpretazione dei suoi insegnamenti definita *Buddhismo ortodosso*, la tradizione *Theravada* (lett. "*degli anziani*") ancora oggi praticata in Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Cambogia e Laos. Questo approccio è chiamato anche "*Piccolo veicolo*" (in sanscrito *Hinayana*), perché attribuisce la massima importanza alla rinuncia, alla disciplina delle azioni fisiche e verbali, e al raggiungimento della liberazione individuale attraverso il superamento delle emozioni perturbatrici.

Durante i primi 500 anni dopo Cristo, divenne invece prevalente l'interpretazione definita *Buddhismo avanzato*, conosciuta col nome di "*Grande veicolo*" (in sanscrito *Mahayana*) e praticata in Nepal, Cina, Tibet, Corea, Giava, Sumatra, Giappone, Bhutan, Sikkim e Mongolia. In questo approccio si seguono metodi che non conducono alla pura e semplice *pace personale*, ma allo sviluppo di innumerevoli qualità e saggezze allo scopo di poter efficacemente aiutare tutti gli esseri a raggiungere la stessa meta. La "*liberazione individuale*" ricercata nel *Piccolo veicolo* deriva dall'aver superato soltanto il karma e le emozioni perturbatrici, che sono i più superficiali fra i quattro veli oscuratori (vedi sopra, seconda nobile verità); la "*piena illuminazione*" (o "stato di Buddha" completo) realizzata nel *Grande veicolo* include anche la liberazione dalle

elaborazioni concettuali e dalle tendenze abituali – il sottile senso di separazione fra un *io* e un *mondo esterno*.

Fra il 500 e il 1000 d.C. emersero in superficie gli insegnamenti del cosiddetto *Buddhismo esoterico*, conosciuto anche come “*Veicolo adamantino*” (in sanscrito *Vajrayana*), “*Mantra segreto*” o *Tantra*;⁵ questo, benché abbia raggiunto anche il Giappone, è stato preservato soprattutto nell’area himalayana, da dove si sta diffondendo rapidamente in tutto il mondo occidentale. Mentre il *Mahayana* dominava incontrastato nelle grandi università monastiche dell’India, il *Vajrayana* si propagò al di fuori di ogni istituzione organizzata; mentre il *Grande veicolo* era ormai basato su una gran mole di informazioni e conoscenze intellettuali–filosofiche, il *Veicolo adamantino* dava la precedenza assoluta all’*esperienza diretta* – attraverso potentissimi metodi di meditazione capaci di suggerire il “gusto” dello *stato risvegliato* perfino a un principiante. La forza di questo approccio diretto (la “scorciatoia per l’illuminazione”) finì per conquistare anche le grandi istituzioni monastiche; praticato originariamente in segreto, divenne la forma più seguita di Buddhismo all’epoca in cui l’insegnamento raggiunse il Tibet e la regione himalayana.

Questo “passaggio del testimone”, fra India e Tibet, avvenne proprio quando una lunga serie di invasioni musulmane, piuttosto cruente e sanguinose (unita alla natura fondamentalmente non–violenta del Buddhismo) stava cancellando la pratica del Dharma dalla sua Terra di origine.

Ottocento anni d.C., il Re Trisong Detsen invitò in Tibet alcuni fra i più grandi insegnanti buddhisti indiani dell’epoca, come l’erudito Shantarakshita (esponente del *Mahayana*) e i maestri

illuminati Padmasambhava e Vimalamitra, rappresentanti del *Vajrayana*. Questi, aiutati da più di cento interpreti e traduttori, introdussero nel *Paese delle Nevi* l’intera gamma di metodi liberatori dei Veicoli *piccolo, grande e adamantino* – senza che nulla andasse perduto. Il Tibet divenne così un luogo di straordinaria fioritura di tutti gli insegnamenti buddhisti conosciuti; l’isolamento naturale di quel Paese ha fatto il resto: quando l’invasione cinese del 1959 ha messo sei milioni di Tibetani di fronte all’alternativa “fuga o morte”, il resto del mondo ha avuto la possibilità di conoscere un tesoro di saggezza rimasto intatto per più di mille anni.

Per oltre due secoli, in Tibet ci fu un’unica tradizione Buddhista, chiamata in seguito *Nyingma* – cioè *antica* – per distinguerla dalle diverse scuole *Sarma* – cioè *nuove* – che raggiunsero il Paese dopo l’anno 1000 d.C. Queste ultime introdussero nuovi insegnamenti e stili di pratica, che rispecchiano alcune mutazioni verificatesi nel frattempo nel Buddhismo *Vajrayana* in India. Le *Nuove scuole* – in ordine di apparizione – sono chiamate:

1) *Kagyü*, fondata dal grande yogi e traduttore Marpa; si è distinta per le alte realizzazioni ottenute dai suoi praticanti, come Milarepa. Il suo insegnamento più profondo è chiamato *Mahamudra* (“*Grande sigillo*”).

2) *Sakya*, fondata dall’eccellente insegnante Konchog Gyalpo; si è distinta per la profonda erudizione dei suoi maestri, come Sakya Pandita. Il suo specifico insegnamento è chiamato *Lam Dre* (“*Sentiero e frutto*”).

3) *Gelug*, fondata da Je Tsongkhapa, maestro di conoscenze e realizzazioni vastissime; si è distinta per l’alto livello di preparazione negli studi filosofici, e per la purezza della condotta etica dei suoi seguaci, come il Dalai Lama. L’insegnamento chiamato *Lam Rim*

⁵ Meglio ancora *Tantra buddhista*, per distinguerlo dal diversissimo *Tantra* della tradizione indù.

(*"Stadi del sentiero"*) si accosta gradualmente ai *Tantra* usando contemplazioni appartenenti ai *Sutra*.

Le scuole principali sono dunque quattro. Tutte, senza distinzioni, praticano sia il *Mahayana* che il *Vajrayana*: il *Grande veicolo* rappresenta il "contenitore", il quadro di riferimento in cui tutta la pratica spirituale si svolge; il *Veicolo adamantino* costituisce il "contenuto", i veri e propri sistemi di meditazione utilizzati.

Le tre scuole *Sarma* seguono i cosiddetti *Nuovi Tantra*, introdotti in epoca più tarda; secondo i loro seguaci, questi conterrebbero insegnamenti impartiti dal Buddha storico. La scuola *Nyingma* segue invece i cosiddetti *Antichi Tantra*, e afferma che questi siano stati rivelati da grandi maestri realizzati, durante profonde esperienze "visionarie" di meditazione.

Le tre scuole *Sarma* attribuiscono una speciale importanza al *Sangha*⁶ monastico; i laici non ricevono alcuna ordinazione o investitura spirituale, ma restano un gradino al di sotto dei monaci. Nella scuola *Nyingma* esistono tradizionalmente due tipi di *Sangha*, dotati di pari dignità:

a) *il Sangha dei monaci* – dalle vesti color rosso zafferano – vive in luoghi ritirati, come i monasteri, e pratica il celibato e la povertà; il non-coinvolgimento nelle abituali attività mondane ha la funzione di focalizzare l'attenzione sulla pratica spirituale;

b) *il Sangha dei praticanti tantrici* – dalle vesti color bianco – non è celibe, ma conduce uno stile di vita familiare; non rinuncia né si isola dalle "normali" circostanze della vita quotidiana, ma le utilizza trasformandole nel sentiero *Vajrayana*. Questi praticanti ricevono una speciale investitura spirituale (l'ordinazione tantrica), che li rende diversi dai puri e semplici "laici". Eppure

⁶ "Comunità spirituale" in sanscrito.

non ostentano alcun segno o differenza esteriore, né si afferrano a una particolare "identità spirituale", facendola oggetto di una qualche forma di pubblicità. Al tempo stesso, non si conformano all'ordinaria routine "casa e lavoro", poiché in realtà dedicano la propria vita alla realizzazione dello stato assoluto. Quotidianamente, combinano abilmente gli impegni lavorativi con la pratica della meditazione; appena possono, intraprendono periodi di ritiro per progredire più rapidamente nella propria pratica.

Le scuole *Sakya*, *Kagyü* e *Gelug* – in quest'ordine cronologico – hanno per molti secoli esercitato funzioni di controllo politico in Tibet; storicamente, la tradizione *Nyingma* si è sempre tenuta alla larga da questo genere di contese. I *Nyingmapa* non hanno mai dedicato tempo ed energie alla creazione di strutture centralizzate od organizzazioni gerarchiche; ogni *Lama* lavora individualmente con i propri studenti, guidandoli per mano lungo il sentiero della pratica. L'approccio *Nyingma* è anche poco interessato agli aspetti più speculativi, dottrinari o intellettuali dell'insegnamento buddhista – la cosiddetta "*via dei Pandit*"⁷; piuttosto, privilegia la "*via dei Kusali*"⁸, coloro che seguono uno stile di vita semplice e naturale, basato sul mettere in pratica le istruzioni ricevute e sul riconoscere lo stato naturale della mente in ogni circostanza della vita quotidiana.

La tradizione *Nyingma* classifica l'intero *corpus* degli insegnamenti buddhisti in nove livelli, o *veicoli* (in sanscrito *yana*) di pratica:

⁷ Dottori in filosofia, eruditi o sapienti in sanscrito.

⁸ Letteralmente "mendicanti"; gli umili praticanti, spesso girovaghi, delle discipline esoteriche.

Tre veicoli appartenenti ai Sutra, cioè agli insegnamenti Hinayana e Mahayana:

- 1) *Shravakayana*⁹ [*Hinayana*]
- 2) *Pratyekabuddhayana*¹⁰ [*Hinayana*]
- 3) *Bodhisattvayana*¹¹ [*Mahayana*]

Sei veicoli appartenenti ai Tantra, o Vajrayana:

Tre Tantra "esterni":

- 4) *Kriya-yoga*
- 5) *Charya-yoga* (o *Upa-yoga*)
- 6) *Yogatantra*

Tre Tantra "interiori":

- 7) *Maha-yoga*
- 8) *Anu-yoga*
- 9) *Ati-yoga*

I primi due veicoli appartengono al *Buddhismo ortodosso* e privilegiano la rinuncia alle circostanze ordinarie dell'esistenza samsarica, la disciplina morale e le meditazioni che producono quiete mentale.

Il terzo veicolo appartiene al *Buddhismo avanzato* e privilegia lo stile di vita laico, la motivazione altruistica di liberare tutti gli esseri e le meditazioni "analitiche" che producono – in una sorta di cortocircuito mentale – la cessazione di ogni analisi ed elaborazione intellettuale.

I veicoli dal quarto al nono rappresentano livelli progressivi di avanzamento nelle pratiche, straordinariamente profonde, del *Buddhismo esoterico*; privilegiano lo stile di vita del praticante tantrico, uno stretto rapporto di fiducia fra insegnante e

studente, e le meditazioni che "portano nel sentiero" (cioè aiutano a sperimentare qui–e–ora) le qualità dello stato assoluto, l'esperienza del risveglio.

In particolare, per quanto riguarda i *Tre Tantra interiori*:

il Maha-yoga comprende speciali metodi per superare le ordinarie concezioni limitanti su se stessi; infatti non si diventerà mai illuminati se ci si considera pieni di difetti e non si ha il coraggio di "vedersi" come un Buddha. A questo scopo, si medita su se stessi nell'aspetto di una certa forma di Buddha, che può essere pacifica, gioiosa o irata; si recita lo speciale *mantra* di questa forma di Buddha per collegarsi alla sua energia illuminata; si visualizza come perfettamente puro (non samsarico, ma illuminato) tutto l'ambiente circostante, inclusi gli altri esseri viventi; si suscita il cosiddetto "*orgoglio adamantino*", la certezza che le qualità illuminate sono già presenti spontaneamente e primordialmente; si realizza l'indivisibilità fra tutto ciò che appare e la vacuità (mancanza di esistenza reale). I dettagli di questa pratica sono segreti, e hanno un senso soltanto se vengono rivelati al momento opportuno da un insegnante qualificato (maestro tantrico) a uno studente che ha fiducia.

L'Anu-yoga include gli esercizi per sviluppare la padronanza del respiro e degli aspetti più sottili e impalpabili dell'organismo umano: i *canali* (sanscr. *nadi*) in cui scorrono le *energie* (sanscr. *prana*) vitali e mentali, e le cosiddette *essenze* (sanscr. *bindu*), che sono le più piccole "unità di coscienza". Si può lavorare anche sulla temperatura corporea ("Yoga del calore interiore"), sul realizzare la consapevolezza non-duale durante lo stato di sogno ("Yoga del sogno"), sullo stato di vacuità simile a un sonno profondo ("Yoga del corpo illusorio"), sulla beatitudine sperimentata durante l'unione sessuale ("Yoga della

⁹ "Veicolo degli Shravaka", cioè degli "ascoltatori" o studenti del Buddha storico.

¹⁰ "Veicolo dei Pratyekabuddha", cioè dei "Realizzati solitari" – coloro che non si affidano a un maestro nella loro pratica, né insegnano agli altri una volta raggiunta la realizzazione.

¹¹ "Veicolo dei Bodhisattva", cioè i praticanti che rinunciano alla liberazione individuale pur di rinascere nel samsara, allo scopo di aiutare tutti gli esseri a raggiungere l'illuminazione.

luminosità”) e sul dirigere la consapevolezza durante il processo della morte (“Yoga del trasferimento della coscienza”). Anche queste istruzioni sono segrete; non si trovano sui libri, e solo un maestro può decidere **se** qualcuna di queste pratiche può essere utile allo studente, e **quale**.

L’Ati-yoga, chiamato anche *Dzogchen* (“Grande perfezione”), rappresenta la vetta più alta di tutto l’insegnamento buddhista, ed è il più prezioso tesoro spirituale custodito dalla tradizione *Nyingma*. È una collezione di straordinari sistemi di meditazione naturali, capaci di introdurre direttamente il praticante all’esperienza della consapevolezza non-duale (tib. *Rigpa*); non fa uso di elaborazioni concettuali né di sforzo, ma conduce allo stato assoluto assecondando le tendenze naturali, già presenti nella mente ordinaria. Lo *Dzogchen Nyingthig* (“Essenza del cuore della Grande perfezione”) è costituito da una sequenza di speciali esercizi esoterici – che rappresentano i *preliminari* specifici dello *Dzogchen* – e dalle pratiche principali chiamate *Trekchö* e *Tögal*. Si dice che, applicandosi con diligenza a questi metodi, una persona dotata di grande intelligenza possa realizzare lo stato assoluto in tre anni; una persona di media intelligenza in sei anni; e una di intelligenza mediocre in dodici anni.

Oltre ad essere il più elevato e rapido fra i nove veicoli, lo *Dzogchen* è anche il più esoterico; la sua forza deriva dalla stretta relazione che si instaura fra maestro e discepolo, e le istruzioni quintessenziali vengono rivelate soltanto quando lo studente abbia raggiunto un certo grado di preparazione. Per quanto riguarda le pratiche vere e proprie, non si troverà una sola spiegazione cercando sui libri e sulle fonti scritte.

Tale è la potenza della *Grande Perfezione Naturale*, che questo veicolo viene spesso classificato come a sé stante: benché sia incluso nel *Vajrayana*

in senso lato, si possono anche differenziare *Sutra*, *Tantra* e *Dzogchen* come se questi fossero veicoli distinti e separati. In questo caso ci si riferisce ai *Tantra* (i veicoli dal quarto all’ottavo) come “via della trasformazione”, e allo *Dzogchen* (il nono e supremo veicolo) come “via dell’auto-liberazione”.

Riassumendo le caratteristiche principali dei diversi veicoli, Dudjom Rinpoche – un maestro *Dzogchen* completamente realizzato – diceva:

“La differenza fra la visione e la pratica dei vari sentieri, è spesso illustrata con l’immagine di un campo in cui sia germogliata una pianta velenosa. Le persone di poco coraggio, dalla mentalità ristretta e dalle risorse limitate, sono completamente sicure che se mangiano quella pianta velenosa ne moriranno; perciò tagliano la pianta e la scagliano il più lontano possibile. Anzi, temendo che dalla sua radice possano scaturire dei nuovi germogli, la sradicano completamente; questo è ciò che fa la gente senza grande coraggio. In questo esempio della pianta, il veleno rappresenta l’ignoranza e le emozioni perturbatrici. Dal momento che anche il più minuscolo frammento della radice velenosa deve essere rimosso dal terreno e gettato lontano, è evidente che queste persone devono fare molti sforzi per estirpare la pianta. Questo approccio può essere paragonato al modo in cui si raggiunge il frutto della liberazione, praticando secondo lo stile e il punto di vista degli Shrivaka e dei Pratyekabuddha, i seguaci dei primi due veicoli (Hinayana).

“Adesso immaginate che entri in scena un individuo ingegnoso e coraggioso, e che domandi alle altre persone cosa stiano facendo; naturalmente queste risponderanno che, se si permette alla pianta di crescere, diventerà senza dubbio molto pericolosa. Quindi non solo va tagliata, ma anche

sradicata in modo tale che non ne rimanga neppure un pezzetto nel terreno. Quale sarà allora la reazione della persona intelligente? Egli ovviamente sarà d'accordo che sia necessario disfarsi completamente della pianta, ma capirà che non c'è affatto bisogno di sprecare tanto tempo e tante energie per far sì che la pianta smetta di crescere. Osserverà che si può far morire la pianta con un sistema molto più semplice e veloce, versando dell'acqua bollente sulle radici. Questo approccio somiglia al modo in cui si affrontano le emozioni perturbatrici nel veicolo dei Bodhisattva, nel Mahayana. Per sconfiggere le emozioni perturbatrici, non c'è bisogno di applicarsi con tanto sforzo – come fanno gli Shravaka – nella pratica di evitare certi comportamenti e di adottarne altri, al livello delle azioni fisiche e verbali.¹² Nonostante questo, nel veicolo dei Bodhisattva è sempre necessario applicare degli antidoti: meditare sull'amore, ad esempio, è l'antidoto contro la rabbia. Si fa uso di diversi antidoti, con l'idea che questi siano qualcosa di totalmente distinto e separato dalle afflizioni che si vogliono curare.

“Cosa succederebbe, invece, se poco dopo entrasse in scena un dottore e chiedesse a tutti i presenti cosa stiano facendo? Una volta ascoltate le diverse spiegazioni, sui loro sforzi per liberarsi della pianta pericolosa, egli direbbe: “Ah, ma io sono un dottore! Conosco un sistema per estrarre una medicina, da questa pianta. Posso usarla per ricavarne un eccellente rimedio, proprio contro il veleno che essa contiene. Anzi, la stavo cercando da moltissimo tempo! Datela a me: me ne occuperò io”. Questo dottore è come un praticante dei Tantra, la via

¹² Nel Mahayana si lavora prevalentemente sulla “trasformazione del pensiero”, cioè sull'addestramento mentale nelle qualità dell'altruismo e della saggezza; questo lavoro interiore trasforma automaticamente e senza sforzo il livello delle azioni fisiche e verbali.

del mantra segreto; è capace di preparare potenti medicine, a partire da quel veleno. Un praticante così, non ha bisogno di affrontare tante difficoltà per sforzarsi di evitare le emozioni perturbatrici – pensando che queste siano diverse dal rimedio: di fatto sono proprio le emozioni perturbatrici ad essere trasformate nella più alta saggezza. Questo è il sentiero del mantra segreto.

“Infine, immaginate che un pavone vada a posarsi sulla stessa pianta velenosa. Senza un solo istante di esitazione, la mangerà con grande gusto e le sue piume diventeranno ancora più incantevoli.¹³ Per il pavone, che rappresenta il praticante della Grande Perfezione, le piante velenose non sono affatto qualcosa da evitare. I praticanti della Grande Perfezione sanno che non esistono emozioni perturbatrici realmente esistenti in sé e per sé, dotate di una qualche sostanza reale, che siano da rifiutare o da abbandonare. Proprio come il pavone si nutre di sostanze velenose, col risultato che le sue piume diventano sempre più belle, così i praticanti della Grande Perfezione non rifiutano le emozioni perturbatrici, ma perfezionano le qualità illuminate dei Kaya¹⁴ e delle Saggezze¹⁵. Questo ci dà un'idea delle

¹³ Si ritiene che i pavoni si nutrano di sostanze velenose, e che siano proprio queste a produrre gli incantevoli colori del loro piumaggio.

¹⁴ I tre Kaya o “stati” di un Buddha: lo stato di verità (o *Dharmakaya*), cioè la mente illuminata – non più identificata con l'illusione di un “io” e inseparabile dallo spazio stesso; lo stato di gioia (o *Sambhogakaya*), cioè la parola di un essere illuminato – insieme alla sua capacità di mostrarsi in un “corpo” estremamente sottile, fatto di energia e luce; e lo stato di manifestazione (o *Nirmanakaya*), cioè il corpo fisico in cui un Buddha può nascere – allo scopo di guidare gli esseri verso la liberazione e l'illuminazione. Nel contesto di questa frase, significa sviluppare le qualità illuminate del corpo, della parola e della mente di un Buddha.

¹⁵ Le “cinque saggezze” sono il frutto della trasformazione delle cinque emozioni perturbatrici fondamentali nelle corrispondenti saggezze, e costituiscono la Buddhità stessa.

differenze che esistono fra i sentieri superiori e quelli inferiori. Soltanto un pavone è capace di nutrirsi di veleno; allo stesso modo, gli insegnamenti della Grande Perfezione non si trovano in nessun'altra tradizione spirituale".¹⁶

I praticanti *Dzogchen* si distinguono per la loro semplicità, naturalezza e sobrietà; sono persone "normali" e solitamente di piacevole compagnia. Al tempo stesso, il loro addestramento li porta a sviluppare qualità e realizzazioni non-comuni; spesso la loro presenza trasmette agli altri un senso di ispirazione e buon esempio. Durante i secoli, fino ai giorni nostri, innumerevoli praticanti della *Grande Perfezione* hanno dimostrato il loro grado di realizzazione al momento della morte, manifestando comportamenti o segni straordinari. Per approfondire questo aspetto, è molto istruttivo leggere i racconti contenuti nelle biografie dei grandi maestri che hanno propagato questo lignaggio.¹⁷ Alcuni praticanti – avendo realizzato che la natura delle "apparenze esterne" non è diversa dalla natura della mente – al momento della morte hanno letteralmente dissolto il proprio corpo fisico, trasformandone la materia grossolana in puri fenomeni di energia e luce, come raggi e sfere multicolori. Questa realizzazione è chiamata "corpo di arcobaleno" ed esiste veramente: in tempi recentissimi ne hanno parlato perfino le agenzie di stampa della Cina, riferendo di episodi verificatisi nel Tibet occupato.

Dai tempi del Buddha Shakyamuni – il Buddha storico della nostra epoca – fino ai giorni nostri, questi insegnamenti di gioia, saggezza e liberazione sono stati

trasmessi da generazioni di maestri a generazioni di studenti, senza interruzioni. Questi metodi sono non solo preservati, ma quotidianamente praticati da individui che ne hanno una completa esperienza personale. Questi praticanti sono non solo esperti, ma anche compassionevoli e ben disposti a spiegare agli altri ciò che loro stessi hanno imparato. La nostra fortuna non potrebbe essere più grande: avendo avuto l'opportunità di incontrare in questa vita gli insegnamenti del Dharma e di conoscerne l'esistenza, abbiamo anche la possibilità di stabilire una connessione con autentici insegnanti, di riceverne la trasmissione dei metodi di realizzazione, di metterli in pratica e di compiere il beneficio sia nostro che di tutti gli esseri viventi. Che gioia!

*Fra i quattro modi di imparare,
scrivere è quello migliore.
Quindi io, che ho ricevuto il nome di Chönyi Dorje,
ho scritto queste cose
riprendendo a destra e a manca
le parole dei grandi esseri realizzati,
senza alcun merito da parte mia,
nella speranza di riuscire io stesso ad impararle.
Grazie alla forza ispiratrice
del Lama e dei Tre Gioielli,
possa questo lavoro
essere di beneficio anche per gli altri!*

* Dzogchen Nyingthig *
www.vajrayana.it

¹⁶ Da un discorso di Dudjom Rinpoche ai suoi studenti occidentali, edito da "Shambala Publications" (2002, "Counsels from My Heart"); traduzione di Italo Cillo.

¹⁷ Nel sito www.vajrayana.it, sotto la voce "Lignaggio".