



# La differenza tra Sutra e Tantra

*di Chogyal Namkai Norbu*

Tratto da "Dzogchen Teachings" – Snow Lion Publications

*Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk*

## LA DIFFERENZA TRA SUTRA E TANTRA

---

Negli insegnamenti dei Sutra, il termine Dharma è usato frequentemente, e il significato fondamentale di Dharma si riferisce alla nostra propria reale condizione come il Dharmakaya.

Il termine *Tantra* si riferisce pure alla nostra reale condizione; tuttavia c'è una differenza nella visione dei Sutra e dei Tantra riguardo la natura della nostra reale condizione, ed è importante conoscerla e comprenderla.

Negli insegnamenti Sutra noi parliamo principalmente di shunyata - la vacuità o assenza di esistenza intrinseca di tutti i fenomeni.

Quando si espongono gli insegnamenti Sutra, si deve sempre dare una spiegazione su shunyata e compassione. Ciò cui si riferisce il termine shunyata è la verità assoluta, o la condizione assoluta. Quindi c'è anche la verità relativa e due differenti modi di sperimentare la condizione relativa, a seconda ci sia o no una reale conoscenza e comprensione. Se, per esempio, possiedi la realizzazione del livello di un Bodhisattva, hai ancora visioni impure ma non sei condizionato da esse; e possiedi la consapevolezza che ogni cosa è irreali, come in un sogno.

In tal caso, anche se hai visioni ordinarie, la tua visione sarà differente da quella di una persona ordinaria. Noi consideriamo la compassione essere parte del livello relativo, perché se sappiamo che ci sono molti esseri senzienti che non hanno nessuna reale conoscenza del Dharma, Dharmakaya, o verità assoluta, e noi stessi abbiamo tale conoscenza, automaticamente dovremmo sentire compassione per chi non ce l'ha. Per coloro che non possiedono una reale conoscenza - anche se è in definitiva vero che non c'è alcun Io o noi, e anche se è vero che la percezione dualistica che sperimentano è un'illusione - essi sono tuttavia condizionati da essa. Essere distratti e condizionati significa essere intrappolati nel samsara, e c'è un'infinita sofferenza in questa condizione o stato. Ciò perché la compassione è essenzialmente a un livello relativo. Il praticante dei sutra ha questa conoscenza o comprensione, e cerca di sviluppare compassione e bodhicitta al livello relativo quanto più è possibile,

mentre allo stesso tempo cerca di accedere al Dharmakaya, o stato assoluto. Così si applicano gli insegnamenti dei Sutra.

Negli insegnamenti dei Sutra la verità assoluta, o nirvana, è considerata essere la condizione reale o assoluta.

Ma cos'è questa verità assoluta? E' la conoscenza di shunyata, la totale vacuità. Ma totale vacuità non significa che non esista alcuna condizione relativa - al livello relativo, ogni cosa si manifesta come il mondo che noi sperimentiamo, anche se la nostra vera natura è vacuità. Noi siamo distratti da tutto ciò e, quindi, sperimentiamo il samsara e la sofferenza. Negli insegnamenti dei Sutra, la verità relativa è detta samsara. Quando parliamo, per esempio, del metodo dei Sutra in quanto via della rinuncia, a cosa rinunciamo? Rinunciamo alla condizione relativa e cerchiamo di trovare noi stessi nella condizione assoluta. Questo è quanto è inteso da samsara e nirvana - nirvana inteso come l'esperienza della vera conoscenza della reale natura dei fenomeni, che è vacuità, o stato del Dharmakaya.

Questo è il punto di vista che si trova negli insegnamenti dei Sutra.

Negli insegnamenti Tantrici, c'è una maggiore conoscenza del livello dell'energia, che non si trova nel sistema dei Sutra. Possiamo dire che questo punto non è presente nel sistema dei Sutra perché gli insegnamenti dei Sutra sono per coloro che non hanno capacità per tale conoscenza. Se tu hai questa conoscenza e questa capacità allora puoi applicarti al Tantra.

Questo è il motivo per cui ci sono insegnamenti Tantrici.

Molte persone sono più abituate a praticare secondo uno stile dei Sutra, e quando parlano di meditazione, la considerano come essere seduti con gambe incrociate ed occhi chiusi. Negli insegnamenti dei Sutra, ci sono metodi graduali e non graduali. L'origine di questi ultimi metodi è alla base di tutte le scuole Zen. I metodi Zen sono molto sviluppati al giorno d'oggi e, poiché molti metodi tratti da fonti differenti sono stati integrati con

loro, essi non sono più come erano nei tempi antichi. Tuttavia, anche se essi sono stati alterati nel tempo, sono ancora basati sugli insegnamenti dei Sutra.

Questo è il motivo per il quale, nello Zen, si crede che il punto principale della pratica è giungere nello stato di shunyata, o vacuità, e rimanere in essa.

Questo è quanto si considera essere la meditazione nello Zen.

In ogni genere di insegnamenti dei Sutra, la meditazione richiede il sedersi silenziosamente in un posto tranquillo. Molte persone sono attaccate a questa forma di pratica, e alcuni hanno avversione al tantrismo, perché credono richieda la recitazione e la costruzione di troppe cose, l'uso di molti strumenti rituali per compiere cerimonie, puje e così via. Queste persone preferiscono semplicemente meditare in silenzio.

## CONTEMPLAZIONE

E' vero che meditare o contemplare sia la via principale che porta alla realizzazione e, senza dubbio, tutti lo riconoscono.

I praticanti Tantrici, parimenti meditano e applicano la contemplazione, ma dobbiamo sapere cosa realmente significa meditazione.

Meditazione non significa solo rimanere seduti con occhi chiusi. Questo è solo un modo di meditare. Meditazione significa lavorare con l'esperienza della vacuità. Se attraverso questa esperienza sviluppi conoscenza della contemplazione, la tua pratica può realmente divenire vera contemplazione; diversamente rimani in uno stato di vacuità, o shunyata. Lo stato di vacuità è giusto un'esperienza, e ci sono molti tipi di esperienza meditativa che non sono contemplazione. Alcune persone dicono che tra due pensieri c'è uno spazio vuoto, e questo è lo stato di contemplazione. Essi credono che contemplazione significhi giusto aumentare lo spazio vuoto tra due pensieri. Alcuni pensano e scrivono in questo modo, e ritengono che questo sia l'insegnamento del Buddha; tuttavia, ciò non è per niente l'insegnamento del Buddha. Essere nella vacuità significa semplicemente che stiamo avendo una particolare esperienza. Pensare che ogni cosa sia vuota, ed essere in quello stato, è solo una esperienza di vacuità, ma è ancora lontana da essere in uno stato contemplativo. La vera contemplazione

significa essere nella nostra reale condizione, che include non solo vacuità ma anche movimento. Se non siamo capaci di integrare o essere in questo movimento, siamo lontani dalla nostra reale condizione.

## MOVIMENTO

Gli insegnamenti tantrici hanno una maggiore conoscenza del movimento, ed essi considerano il movimento essere una parte della nostra reale natura.

Vi sono molti aspetti di questo movimento, che include il livello del corpo fisico, l'aspetto dell'energia correlato alla voce, e il livello della mente. Se visualizzi, per esempio, che questa casa non è una casa ordinaria, ma un mandala, una pura dimensione di luci e forme, e stai trasformando questa casa e dimensione in un mandala, cosa stai facendo? Stai lavorando con la tua mente: tu stai pensando.

Il processo del pensiero non è contemplazione statica: esso coinvolge il movimento della tua mente. **Se sei presente in questo movimento, questa è contemplazione.** Puoi essere in uno stato contemplativo mentre sperimenti il movimento. Se hai un'esperienza di vacuità questa non è ancora contemplazione; tuttavia, se sei nello stato di **istantanea presenza nella vacuità**, in quel momento sei nello stato di contemplazione.

Qual è la differenza tra essere nella vacuità o nel movimento? Non c'è differenza. Lo stesso è vero anche per movimenti fisici, come nello Yantra Yoga o nelle danze sacre. Naturalmente dipende da chi sta danzando. Se hai una reale conoscenza degli insegnamenti tantrici sai come muoverti e, al tempo stesso, sei in uno stato contemplativo. Gli insegnamenti tantrici fanno un uso maggiore del movimento rispetto ai Sutra, poiché **chi ha la capacità di integrarsi con il movimento può realizzarsi più rapidamente.**

Se stai facendo una pratica di trasformazione visualizzando un mandala, e stai solo lavorando con la tua mente, pensando per ore e ore, sviluppando trasformazione in questo modo senza conoscere il suo obiettivo finale - che è essere in quella chiarezza mentale mentre si è nello stato di presenza spontanea - se misconosci questo principio, non c'è molto scopo o significato. E' come vivere in uno

stato vuoto per giorni e giorni, e non avere alcuna conoscenza di come si è nella realtà, presenza immediata in questo stato.

## VAJRA

Il simbolo del Tantra è il vajra che ha cinque punte a entrambe le estremità e una sfera al centro. Questa sfera, o *thigle*, rappresenta il nostro potenziale, che significa che la nostra reale condizione è al di là delle nostre limitazioni e ad ogni genere di divisioni in questo aspetto. A un livello relativo, ci sono manifestazioni di tutti i tipi di questo aspetto, e i due aspetti principali sono la visione pura e impura, normalmente chiamati samsara e nirvana.

Negli insegnamenti dei Sutra si riferiscono alla verità "relativa" e alla verità "assoluta", mentre nel Tantra la visione impura corrisponde ai Cinque Aggregati, e la visione pura ai Cinque Buddha Sambhogakaya.

Nel simbolo del vajra, entrambi questi aspetti sono legati alla sfera centrale, che ci ricorda che in un senso reale entrambi questi sono la nostra reale natura, la nostra energia.

Energia è parte della nostra reale natura.

## TRASFORMAZIONE

Basati sul riconoscimento dell'energia come parte della nostra natura, gli insegnamenti Tantrici lavorano con la via della trasformazione.

Parlare di trasformazione significa conoscere il vero valore delle cose.

A livello del samsara, della visione impura, abbiamo le Cinque Emozioni ma, nel Tantra sappiamo che la loro natura intrinseca è energia. L'energia è la nostra reale natura. Solo che le modalità con cui l'energia si manifesta sono differenti. Questa si manifesta come Cinque Passioni quando abbiamo una visione impura e come Cinque Saggezze nella visione pura.

Nella sfera centrale, o *thigle*, del vajra - dove si uniscono gli apparenti opposti - si vede che la visione pura e impura, tormento e saggezza, sono entrambi aspetti della nostra personale energia. A livello del *thigle*, non c'è differenza tra queste due manifestazioni.

Questa è la conoscenza degli insegnamenti Tantrici.

## CONTINUAZIONE

Per quale motivo questo livello degli insegnamenti e della pratica si chiama Tantra?

Il reale significato di Tantra è "continuazione" o "continuità", qualcosa che continua senza interruzione, che è considerata la nostra reale natura.

Ma cos'è ciò che continua? E come?

Possiamo scoprirlo osservando noi stessi. Per esempio, se ci osserviamo, siamo consapevoli di avere dei pensieri. Se osserviamo attentamente dove è il pensiero, da dove proviene e dove scompare, possiamo cercare a lungo, ma non troveremo nulla di concreto.

**Ciò che troviamo alla fine è sempre vacuità, perché questa è la base della nostra condizione.**

Quando cerchiamo di trovare i nostri pensieri, troviamo questa Base da cui i nostri pensieri provengono. Anche se troviamo la Base, non vuol dire che i nostri pensieri scompaiono per sempre. Dopo pochi secondi abbiamo un altro pensiero. Possiamo osservarlo di nuovo, ma non troveremo nulla. Possiamo fare questa ricerca per molti giorni, ma troveremo solo vacuità.

Allo stesso tempo, avremo un'infinità di pensieri che si presentano continuamente. Questa continuità di pensiero fa parte della nostra condizione, e in questo modo possiamo trovare che **la nostra condizione è l'alternanza di pensiero e vacuità.**

Vacuità è la Base, e il pensiero è la sua manifestazione. Questa manifestazione avviene perché c'è una continuità dell'energia. Dal momento che è così, come possiamo rimanere nella nostra reale natura? Se pensiamo un po' su come si presentano i pensieri, sembra che ci sia una connessione tra un pensiero e il successivo, ma nel senso reale essi non sono connessi; c'è sempre uno spazio vuoto tra due pensieri. Se facciamo una pratica come *Shiné* - la pratica meditativa usata per sviluppare uno stato di calma - possiamo scoprire che questo spazio vuoto si sperimenta per un periodo più lungo, e possiamo rimanere per diversi secondi in esso senza che un pensiero sorga nella mente. Senza la pratica, sperimentando il modo ordinario con cui abitualmente pensiamo, non è sempre facile scoprire questo spazio vuoto; ma nella condizione

effettiva, pensieri e spazio vuoto si alternano continuamente, che ne siamo consapevoli o no. Questa continuità è la nostra reale natura e ciò che si intende per Tantra.

Tantra significa la nostra reale condizione. L'impegno del Tantra, in modo particolare dei Tantra Superiori è di addestrarci a rimanere nella visione pura. Se ti trasformi in una divinità, sia essa pacifica, irata o gioiosa - a seconda della tua emozione radice - trasformi la tua visione impura nella visione pura, e stai applicando questo metodo. Quando usi questo metodo che si accorda al punto di vista Tantrico, stai sempre lavorando con la visione pura.

Se, per esempio lavori con la tua rabbia, e ti trasformi in una divinità irata, quando operi questa trasformazione sei nella visione pura, non più legato a una visione impura.

Quando sei irato con qualcuno in una maniera ordinaria dualistica dello stato della mente, puoi amplificare il pensiero che quella persona è molto cattiva, e che non ti piace; tu sei irritato e teso e sviluppi questa emozione. Questa è la visione impura. La rabbia che tu senti è la tua energia, così che non è necessario che tu la fermi. Puoi trasformare il tuo sentimento, sì che invece di essere diretto verso qualcuno, trasformi la tua rabbia in una manifestazione irata.

Non ti trasformi in una manifestazione irata per combattere con quella persona. **Stai semplicemente non più indulgendo in quella visione impura.** Sei nella visione pura, così che puoi continuare a sentire per ore e ore il sentimento della rabbia, senza avere più problemi.

Allenarsi nella visione pura è il *samaya*, o impegno dell'insegnamento Tantrico.

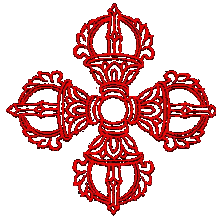
Ciò è vero anche per il praticante Dzogchen. Per esempio, se vedi i tuoi fratelli e sorelle di Vajra come esseri illuminati, come se fossero i tuoi insegnanti, non avrai problemi con loro.

D'altro canto, se pensi a loro come chi crea difficoltà avrai sempre problemi.

Quindi è utile allenarsi per un po' con la visione pura in accordo col sistema Tantrico.

Ovviamente i metodi dei vari livelli del sentiero spirituale sono differenti. Nei Tantra si usano metodi di trasformazione, mentre nello Dzogchen il metodo usato è di auto liberazione.

Se conosci come lavora il metodo Tantrico, quando successivamente apprenderai il metodo dell'autoliberazione come è praticato nello Dzogchen, potrai meglio comprendere qual è la differenza tra loro.



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.  
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.  
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.  
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi  
dalla confusione e dalla sofferenza”  
*(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)*