



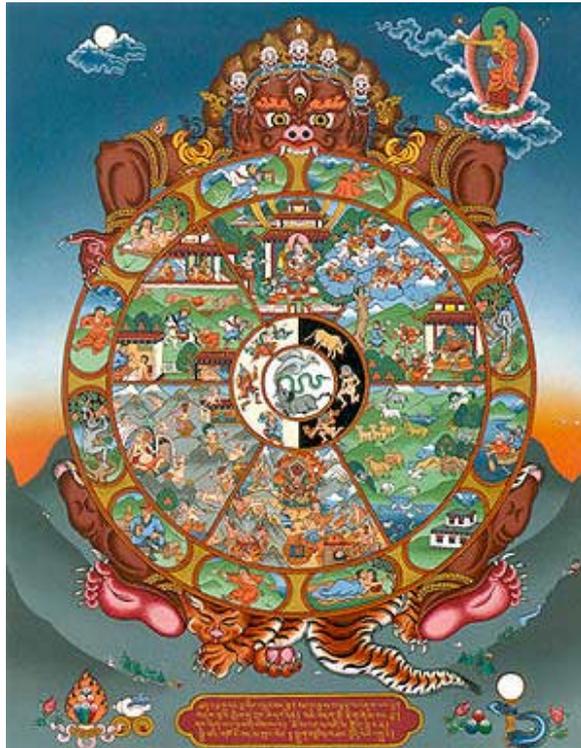
4: Samsara e Nirvana come sorgono la confusione e la liberazione

UNA PREMessa FONDAMENTALE

Nelle tre precedenti sezioni abbiamo cercato di cogliere l'essenza dell'insegnamento buddhista e le ragioni per praticarlo; abbiamo visto l'importanza cruciale che ha l'atteggiamento personale, cioè il giusto modo di accostarsi agli insegnamenti; e abbiamo lanciato uno sguardo panoramico sul Buddha storico, sui diversi veicoli chiamati convenzionalmente *Buddhismo*, sullo storico ingresso del Dharma in Tibet e sulle speciali caratteristiche della tradizione *Nyingma* e dell'insegnamento *Dzogchen*. Abbiamo anche familiarizzato con il vocabolario e la terminologia di base. Queste conoscenze ci hanno aiutato a creare una base di partenza, su cui adesso possiamo poggiare ulteriori conoscenze.

Poiché parliamo del Buddhismo – un sentiero che ha un illimitato potere di trasformazione interiore – queste "conoscenze" non si riferiscono a una

pura e semplice comprensione intellettuale. I punti cruciali dell'insegnamento, che stiamo per approfondire, sono capaci di produrre un vero punto di svolta in ogni aspetto della nostra vita.



Il punto di vista che stiamo per conoscere può dare una risposta definitiva agli interrogativi che gli esseri umani si rivolgono da sempre: "Chi siamo? Da dove veniamo? Dove andiamo?". Sia la base di partenza (la nostra condizione attuale) che il punto di arrivo (la meta finale del nostro sviluppo personale) sono descritte con forza e chiarezza impareggiabili. Inoltre viene dissolto ogni dubbio su quello che

normalmente chiamiamo "io", cioè il soggetto che percorre tutto il sentiero dall'inizio alla fine.

Il Buddhismo, però, non è una pura e semplice filosofia, e il punto di vista non è l'unico pilastro su cui si poggia. Ce ne sono almeno altri due: *la meditazione e la condotta*. La prima è ciò che permette

alle semplici idee di trasformarsi in realtà – e ai *praticanti* di distruggere le cause dell'infelicità e di realizzare lo stato naturale della mente, la liberazione e la piena illuminazione. La seconda consiste nel *mantenere e manifestare* la propria realizzazione in ogni istante della vita quotidiana.

Per quanto riguarda la *pratica vera* e propria, purtroppo (o per fortuna!) non può essere trasmessa attraverso un testo come questo, o qualsiasi altro. È indispensabile ricevere la trasmissione e la spiegazione dei *metodi liberatori* da un insegnante qualificato, presente in carne e ossa e non solo...virtualmente ☺. Tutto il potere e la ricchezza del Buddhismo Vajrayana stanno proprio in questa relazione fra studente e insegnante, basata sulla fiducia reciproca.

Quindi, per forza di cose, il proseguimento di questa lettura–studio non riguarderà la *pratica dei metodi (meditazione)* in senso stretto. Al tempo stesso, questo testo può essere usato come una guida, capace di introdurre a una conoscenza senza prezzo e senza tempo: la conoscenza della mente, e di come questa crei tutta la felicità e la sofferenza che sperimentiamo da sempre.

Leggendo, ascoltando, studiando e riflettendo sugli insegnamenti, possiamo ottenere la liberazione da ogni dubbio e conoscere esattamente cosa va fatto per raggiungere la realizzazione più alta; dopodiché, con l'aiuto di un insegnante vivente, non ci resta che farlo per davvero!

LA RUOTA DELL'ESISTENZA

Negli insegnamenti buddhisti usiamo spesso la parola "*samsara*" a proposito della nostra condizione attuale, il nostro effettivo punto di partenza; e usiamo la parola "*nirvana*" per riferirci alla meta della liberazione. Quando diciamo

samsara, però, dobbiamo fare attenzione a non fraintendere ciò di cui stiamo parlando: cosa intendiamo esattamente per *samsara*? È un luogo fisico realmente esistente o un'esperienza mentale? Come è iniziato e da quanto tempo esiste? Da quali cause e condizioni viene creato? Come fa a riprodursi? Se è un'esperienza, quali sono i meccanismi (mentali, psicologici) che la mantengono in vita? Esiste una fine del *samsara*, è possibile liberarsene? E se sì, come? Queste domande – a cui adesso verrà data una risposta – non sono affatto teoretiche o filosofiche, ma riguardano in modo molto diretto la nostra esperienza della vita: riguardano tutto il senso della nostra esistenza passata, presente e futura. E tutta la felicità e la sofferenza di cui abbiamo fatto, facciamo e faremo esperienza.

Proprio per dare una risposta a queste domande, nasce un disegno davvero speciale: la cosiddetta "*ruota dell'esistenza*" (raffigurata sulla prima pagina di questa dispensa).

Si dice che un pittore abbia realizzato questo disegno sotto la direzione del Buddha stesso. Un re di nome *Bimbisara*, di cui il Buddha era temporaneamente ospite, voleva regalare qualcosa di raro e prezioso al governante di un piccolo stato confinante; così il Buddha gli suggerì di regalargli questo disegno. Si dice anche che nel destinatario del regalo, alla sola vista del dipinto, siano nate una forte ispirazione e una grande fiducia nel Buddha – di cui divenne ben presto un allievo. Questa raffigurazione fa bella mostra di sé nella maggior parte dei monasteri in Tibet – come "promemoria" della condizione attuale di tutti gli esseri, della lunga storia che ciascuno ha alle spalle e dei diversi scenari futuri che possono aprirsi, a seconda della direzione e delle diverse tendenze che si seguono durante la vita.

La ruota nel suo insieme rappresenta il samsara. Questo non è un luogo fisico esistente da qualche parte – un posto che debba essere evitato, cercando contemporaneamente di andare da qualche altra parte – ma è *uno stato della mente*: il samsara è *la condizione non illuminata* di tutti gli esseri senzienti. Nel Buddhismo distinguiamo fra “*esseri senzienti*” ed “*esseri illuminati*”: queste due categorie si escludono reciprocamente – nel senso che se si appartiene a una delle due, certamente non si appartiene all'altra. Gli esseri senzienti siamo noi, cioè tutti quelli che basano completamente la propria esistenza sull'attaccamento a un “*sé*”, un punto di riferimento soggettivo, che è sempre presente in ogni comportamento, in ogni azione, in ogni scelta, in ogni emozione (sia positiva che nociva), in ogni singolo pensiero, perfino nei sogni e perfino quando la mente è temporaneamente quieta e non produce pensieri né elabora concetti. Questa esperienza centrata nella fissazione su un *senso dell'io* contraddistingue tutti gli esseri non-illuminati, e costituisce l'esistenza samsarica; gli esseri illuminati, viceversa, si sono sbarazzati di questa fissazione e, di conseguenza, sono liberi anche dall'ordinario pensiero discorsivo dualistico, da ogni emozione perturbatrice e dai condizionamenti ordinari. Ciò significa che sono liberi dal samsara e sono capaci di aiutare gli altri a realizzare lo stesso risultato.

La ruota dell'esistenza – come spiega la parola stessa – rappresenta la totalità dell'*esistenza condizionata*, cioè *non-illuminata*. Questa è mantenuta saldamente nelle grinfie di Yama, che è il *mara* (in sanscrito “*demone*”) della morte. Negli insegnamenti Vajrayana si parla di quattro tipi di *mara*: il *mara* delle distrazioni e dei piaceri superficiali, che è l'ostacolo alla pratica – nel senso che spesso si è istintivamente portati a rimandare il momento in cui ci si

dedicherà alla pratica, e si preferisce piuttosto farsi trasportare dalle distrazioni passeggiare. Il secondo è il *mara* delle emozioni perturbatrici, che è l'ostacolo alla liberazione individuale. Il terzo è il *mara* dei cinque aggregati, che è l'ostacolo alla piena illuminazione; cosa siano i cinque aggregati, lo si capirà meglio nel seguito di questa lettura. Naturalmente, quando parliamo di *mara* o demoni non parliamo di esseri realmente esistenti in sé e per sé, ma stiamo personificando certe forze – in questo caso certi ostacoli alla pratica – che sono di fatto interiori. Il quarto e ultimo è appunto Yama, il *mara* della morte, che è l'ostacolo al completamento della pratica: ovviamente, in quanto praticanti del Dharma, consideriamo la morte prematura una circostanza sfavorevole, perché interrompe una situazione (la libertà e la capacità di praticare) che non siamo certi di poter ritrovare... dopo.

In ogni caso qui ha un significato molto importante, il fatto che la ruota sia tenuta stretta fra le zampe di questo demone: significa che tutti gli esseri delle diverse condizioni di esistenza samsarica devono sottostare all'incertezza e ai capricci della morte, che può arrivare in qualsiasi momento senza nessuna libertà o possibilità di scelta. Questo vale per gli esseri più sfortunati, così come per gli esseri più felici e fortunati all'interno dell'esistenza samsarica; questa mancanza di libertà o controllo – come vedremo più avanti – è forse la caratteristica principale dell'esistenza non illuminata. I Buddha sono completamente al di là dei fenomeni ordinari della nascita e della morte. Infatti in questo dipinto il Buddha è raffigurato in alto a destra, *fuori* dalla ruota dell'esistenza – completamente libero dai vincoli del samsara – mentre indica la luna, cioè la liberazione o *nirvana*.

I DODICI ANELLI DELLA PRODUZIONE DIPENDENTE

Prima di esaminare le diverse scene che si svolgono all'interno della ruota, prendiamo in considerazione la fascia più esterna, che rappresenta i *dodici anelli della produzione dipendente*. Questi li abbiamo già incontrati nella sezione precedente (*"Buddha e il Buddhismo"*), ed esaminati in rapida successione a proposito della realizzazione di Siddharta Gautama, nella potente notte di luna piena in cui egli divenne *il Buddha*. Adesso li osserveremo più da vicino e li utilizzeremo come filo conduttore per comprendere alcuni insegnamenti di importanza cruciale; questi insegnamenti – la quintessenza del "Buddhismo", in senso generale – qui verranno esposti a partire dal punto di vista più alto, quello dello *Dzogchen*, la *Grande perfezione naturale*.

Per "*produzione dipendente*" si intende la fitta rete di inter–connessioni che dà luogo al sorgere di tutti i fenomeni. I fenomeni, i mondi e gli esseri viventi che li abitano non sorgono a casaccio o senza cause; non sorgono neppure a partire da un'unica e sola causa. Piuttosto, la loro esistenza *dipende* dalla presenza concomitante di un numero incalcolabile di *altri* fenomeni, e dura soltanto finché dura quel particolare insieme di cause e condizioni. Una pianta, per esempio, *si produce in dipendenza* di infiniti altri fattori (oltre al seme iniziale), fra cui ci sono anche il grado di umidità atmosferica, il tipo e la durata dell'esposizione al sole, le caratteristiche del terreno, la quantità e qualità delle piogge, la qualità dell'aria e l'atmosfera stessa del nostro pianeta. In ultima analisi, potremmo dire che una pianta è *fatta* di tutti questi fattori – nessuno dei quali, in sé e per sé, è "pianta"; una pianta è interamente fatta di "non–piante", di fenomeni che hanno natura diversa. Anche questi fattori

determinanti, a loro volta, sono interamente composti di qualcosa che è "altro da sé"; e così via all'infinito.

Anzi – aggiungeva il Buddha – se cerchiamo una "essenza", un "sé" dei fenomeni (al di là di tutti quei fattori che sono "altro da sé"), non riusciremo a trovarlo, per la semplice ragione che non esiste! Se cerchiamo il "sé" di quella pianta non troveremo nulla, eccetto infiniti processi chimici e biologici, e particelle sempre più microscopiche. La stessa cosa accade se cerchiamo il "vero sé" del nostro corpo fisico, o il "vero sé" della nostra mente: ogni "cosa" si rivela in realtà un insieme di *processi*, e ognuno di questi processi conduce ad altri processi, e così via all'infinito. Quando abbiamo finito di pelare gli strati della cipolla non rimane nulla, poiché non esiste "cosa in sé" che non dipenda da "altro". Come diceva il grande saggio Nagarjuna, codificatore della visione buddhista chiamata *Madhyamaka* o "*Via di mezzo*":

*Le cose traggono il proprio essere
e la propria natura
dalla dipendenza reciproca,
e non sono "esistenti" in sé e per sé.*

Questo è il senso della "produzione dipendente". Un essere realizzato riconosce per esperienza diretta ciò che gli scienziati hanno bisogno di ricercare con esperimenti e strumenti dal costo inimmaginabile. Il grande fisico contemporaneo David Bohm scriveva:

*Un oggetto è privo di proprietà
"intrinseche", che appartengano
soltanto a quell'oggetto.
Piuttosto, condivide in modo reciproco
e indivisibile ciascuna sua proprietà
con tutti i sistemi coi quali interagisce.*

La "produzione dipendente" allora è soltanto una faccia della medaglia: quella che spiega come le esperienze *appaiano*;

l'altra faccia della medaglia è invece la "vacuità", che spiega come le esperienze siano *prive di sostanza reale*. Produzione dipendente e vacuità sono due modi un po' diversi di spiegare la stessa identica cosa.

Il samsara, dunque, non esiste davvero in quanto tale ☺, eppure *si produce* (appare) *in dipendenza* di alcuni processi; gli esseri senzienti lo sperimentano come se fosse dotato di esistenza vera, esattamente come accade durante un sogno. I processi che catalizzano (causano) la manifestazione del samsara sono precisamente i *dodici anelli* rappresentati sul bordo esterno della "ruota dell'esistenza", a formare una catena circolare. Questa catena contiene un insegnamento di importanza fondamentale – contiene una spiegazione "psicologica" straordinariamente accurata del modo in cui la nostra esperienza non-illuminata si produce e si conserva indefinitamente. Questi dodici anelli rappresentano la psicologia buddhista della liberazione – e/o la psicologia buddhista della confusione, a seconda della strada che si "sceglie" di seguire. Questi anelli formano la struttura di tutta la nostra esperienza, la nostra felicità e la nostra sofferenza: è sicuramente qualcosa che ci interessa tutti in prima persona!

I dodici anelli hanno un andamento circolare, intorno alla ruota, e questo significa che in realtà non esistono un vero inizio e una vera fine, come normalmente li intendiamo; però, poiché la nostra mente elabora tutte le informazioni in una sequenza temporale, il diagramma si adegua a questo "vezzo" e mostra una sequenza cronologica. Anche questo riusciremo a capirlo meglio più avanti.

IL PRIMO DEI DODICI ANELLI: L'IGNORANZA FONDAMENTALE

Il primo dei dodici anelli è l'ignoranza (in alto "a ore dodici", spostato verso la destra di chi guarda), rappresentata da una vecchia bendata che brancola nella confusione e nel disorientamento più completi. Il primo anello, la *causa prima* di tutto il samsara (ammesso che si possa parlare di una "causa prima") è l'ignoranza, cioè la non-conoscenza. Naturalmente questa è anche la causa fondamentale di tutta la sofferenza che gli esseri senzienti sperimentano: e questo è già di per sé molto interessante, o degno di riflessione – specialmente se paragoniamo il Buddhismo ad altre tradizioni religiose in cui si afferma che la causa di ogni sofferenza è *il Male*. Il male in quanto entità indipendente, nel Buddhismo non è neppure menzionato: se un *male assoluto* (un principio di completa malvagità intrinseca) esistesse, indovinate cosa farebbe? La prima cosa che farebbe è distruggere se stesso, perché cos'altro potrebbe fare qualcuno o qualcosa che è *male* o *diabolico*? Viceversa, nel Buddhismo affermiamo che tutti gli esseri, senza alcuna distinzione, desiderano la felicità e cercano di evitare la sofferenza; questo fondamentale desiderio o ricerca della felicità personale è di fatto il contrario del *male* – anzi è forse una scintilla della nostra natura di Buddha, un bagliore della nostra "bontà fondamentale".

Purtroppo, però, una cosa è desiderare un oggetto (come la felicità), altro è riuscire ad ottenerlo. È la confusione, o *ignoranza*, che spinge gli esseri a pensare, parlare e agire in maniera totalmente controproducente rispetto alla propria felicità. Gli esseri – accecati dall'ignoranza – pensano di poter raggiungere la felicità danneggiando gli altri (che, come loro stessi, desiderano la felicità), per esempio truffando, imbrogliando, prevaricando, rubando,

uccidendo, approfittando di chi è più debole, usando ogni forma di violenza diretta o indiretta per essere *i primi* ad ottenere qualcosa alle spese degli altri. Ma questo non funziona – mai! – e i *carnefici* sono in realtà le prime *vittime* del proprio stesso comportamento; perché una cosa è certa: nella vita, l'energia che investiamo è quella con cui veniamo ricompensati e, di conseguenza, chi danneggia o si comporta male con gli altri è automaticamente e simultaneamente "punito" per le proprie azioni... con l'impossibilità di trovare la pace della mente e un'autentica felicità. Non c'è bisogno di credere a questo per atto di fede, basta guardarsi attentamente intorno per verificare – sulla base di esempi concreti, presi dalla vita di ogni giorno – se tutto ciò è vero o meno.

Il motore che mette in movimento la ruota del samsara è dunque l'ignoranza. Ma ignoranza di cosa?

Negli insegnamenti *Dzogchen* parliamo di ignoranza (o non-conoscenza) della **base**. La *base* è la condizione primordiale di tutti i fenomeni, animati e inanimati; è la condizione primordiale della nostra mente e di tutto ciò che esiste. "Primordiale" qui si riferisce a qualcosa che esiste fin da un tempo senza inizio, qualcosa che è conaturato all'esistenza stessa – e anche all'inesistenza, poiché queste due sono inseparabili, come due facce della stessa medaglia. Dunque il termine *primordiale*, in ambito buddhista, non significa "fin dall'inizio di tutte le cose", per il semplice fatto che un *inizio di tutte le cose* non c'è mai stato.¹

Dunque la **base** è la condizione primordiale di tutti i fenomeni, di tutti i mondi e di tutti gli esseri che li abitano. La *base* è lo stato primordiale della nostra mente; la conoscenza diretta di questa

base costituisce quello che chiamiamo il *punto di vista*, o anche *visione*. Il punto di vista si sviluppa attraverso tre livelli di progressivo rafforzamento:

1) *comprensione intellettuale*: è quella che si può ottenere leggendo, ascoltando, riflettendo e studiando. Costituisce una tappa fondamentale, il punto da cui bisogna partire;

2) *esperienza*: è quella che si raggiunge attraverso la pratica della meditazione. È accompagnata da un senso di beatitudine interiore, di chiarezza e di libertà dal pensiero concettuale – ma, se non la si coltiva, può essere perduta o dimenticata;

3) *realizzazione*: è il frutto della pratica ed è irreversibile, una condizione che non può più andare perduta e rimane stabilmente con il praticante – al di là di ogni distinzione fra *meditazione* e *non meditazione*.

Nello *Dzogchen*, la vetta più alta di tutti i veicoli dell'insegnamento buddhista, il corretto *punto di vista* (l'esperienza diretta della *base*) si sviluppa attraverso un approccio meno graduale, che prevede:

1) *l'introduzione diretta allo stato naturale della mente* – *Rigpa* in tibetano – impartita dall'insegnante, seguita dal *riconoscimento* da parte dello studente;

2) *l'addestramento* nella meditazione, sulla base del riconoscimento – già avvenuto – dello stato naturale;

3) *il raggiungimento della stabilità* nel *Rigpa*, che rappresenta il frutto – o la meta –, la saggezza della consapevolezza non-duale.

La *base* – che di per sé è completamente al di là di ogni elaborazione intellettuale e coincide con lo stato risvegliato, con la *natura di buddha* presente in ogni essere vivente, con la saggezza del *Rigpa* – ha tre

¹ Di questo si è già parlato all'inizio della sezione precedente, "*Buddha e il Buddhismo*".

aspetti; ciò significa che *può essere spiegata* attraverso tre aspetti, al mero scopo di produrre una prima comprensione intellettuale. Il vero significato di questi tre aspetti è però indivisibile, e può essere realmente compreso soltanto attraverso un'esperienza diretta che vada al di là dell'ordinario pensiero dualistico, al di là dell'elaborazione concettuale. Qui le parole servono come dita per indicare la luna, ma non sono la luna stessa.

I tre aspetti della *base* sono:
essenza, natura ed espressione.
L'ignoranza fondamentale – il primo dei dodici anelli che producono l'esistenza samsarica, non illuminata – non è altro che la *non conoscenza* di questi tre aspetti.

L'essenza della base è la purezza primordiale.

“Essenza della *base*” significa naturalmente l'essenza di tutti i fenomeni, inclusi gli esseri viventi e la loro mente. *Purezza primordiale* (in tibetano *Kadag*) è un'espressione caratteristica dell'insegnamento Dzogchen, e descrive la stessa qualità che nei *sutra Mahayana* viene chiamata *vacuità*. Dunque la *vacuità* è la vera essenza di tutte le cose. Che significa questo?

Significa che normalmente attribuiamo una definizione, un'etichetta, un nome (e un giudizio) a tutto ciò che incontriamo nella vita di ogni giorno. Questi *pensieri* che sovrapponiamo a tutta la nostra esperienza diventano dunque la *nostra* realtà; e a questo punto non ci sfiora più il sospetto che tutte quelle che ci appaiono come cose, persone e situazioni realmente esistenti in sé e per sé – dalla loro propria parte – siano in realtà costruite dalle nostre percezioni, dal nostro modo personale di percepire e di reagire a tutto quello che ci

circonda. In tutto ciò che facciamo, diciamo e pensiamo, siamo guidati dalla nostra *mappa* personale del mondo – ma la mappa di ciascuno è diversa da quella di tutti gli altri e, in qualsiasi caso, la mappa non coincide *mai* con il territorio.

Il mondo che abbiamo costruito, quello a cui reagiamo con maggiore o minore impeto emotivo, con maggiore o minore gioia, attaccamento, rabbia, noia, delusione, paura, indifferenza o dolore – a seconda dei casi e degli individui – è un prodotto del nostro karma, cioè dell'immenso bagaglio di esperienze e tendenze abituali soggettive, sia cosce che inconscie. Le persone che ci sembrano adorabili, possono essere un odiato nemico per qualcun altro. Le cose che ci sembrano desiderabili, possono essere oggetto di disprezzo per qualcun altro. Le situazioni che ci sembrano dei problemi insormontabili, possono rappresentare delle meravigliose opportunità per qualcun altro.

Tutto questo, ben lungi dall'essere una pura e semplice teoria, è invece una parte integrante della nostra esperienza; ad esempio, probabilmente ci sarà capitato di giudicare una certa situazione come intrinsecamente *un problema*, magari per un periodo molto lungo della nostra vita, magari qualcosa che per noi è stato un motivo di grande sofferenza, come una relazione travagliata con un'altra persona, oppure un comportamento nocivo che non riuscivamo ad abbandonare, oppure qualcosa che ci sarebbe piaciuto riuscire a fare ma non ne eravamo capaci, e così via... Quella situazione problematica, una volta lasciatecela alle spalle, potremmo scoprire che in realtà non l'abbiamo mai *risolta*: cioè non si trattava di *un problema* che, a un certo punto, abbiamo risolto – ma piuttosto di una situazione che *da un certo punto di vista* (quello da cui ci accanivamo a guardarla) sembrava un problema, ma che – guardata da un altro e diverso punto di vista – smetteva

improvvisamente di essere un problema! Ognuno può giudicare, in base alla propria esperienza personale, se questo è vero o no; è impossibile *risolvere un problema*, finché una particolare situazione continua ad apparire in un'ottica che la rende problematica. Bisogna fare un balzo quantico, occorre saltare fuori da quel quadro di riferimento in cui la situazione appare come un problema...

Questo è soltanto uno degli infiniti esempi possibili, del modo in cui la nostra esperienza è interamente creata dalle nostre percezioni, in base alla nostra storia personale passata, in base alle nostre tendenze abituali (cioè al nostro karma, in termini buddhisti). Negli insegnamenti Mahayana si dice che il mondo è un grande sogno individuale, che si svolge all'interno di un grande sogno collettivo. Questo significa che, in quanto esseri umani, condividiamo fondamentalmente un certo karma, un certo terreno comune di esperienze: una struttura fisica, cinque sensi che funzionano più o meno allo stesso modo per tutti, la facoltà di ricordare e immaginare, il concetto di una terra sotto e di un cielo sopra, un mondo e diversi elementi (come lo spazio, l'aria, il fuoco, l'acqua, la terra) che appaiono più o meno allo stesso modo per tutti, insieme alla convinzione di poter incontrare cose, persone e situazioni che sono di per sé piacevoli, spiacevoli o neutrali. All'interno di questo quadro di riferimento comune – che ci fa percepire e interpretare molti fenomeni in maniera simile, e che costituisce il “sogno collettivo” – ogni individuo si orienta in base a percezioni e reazioni strettamente soggettive, spesso così diverse da quelle degli altri da creare ostacoli insormontabili nella comunicazione. Questo è vero per individui che appartengono a culture, tempi e luoghi diversi, così come è vero per i membri di una stessa famiglia. Così esistono molti livelli di sogni individuali e

collettivi che si intersecano simultaneamente; basta pensare alla differenza fra il modo in cui percepiamo la stanza in cui adesso ci troviamo, e il modo in cui la percepisce... un insetto, in questo preciso luogo e istante: qual è il *vero mondo*, la *vera realtà* di questo luogo?

E qual è la *vera realtà* di una qualunque serata trascorsa con amici – dunque con altri esseri umani, che vivono all'interno dello stesso quadro di riferimento (condiviso, ma non per questo assoluto)? Si può essere certi che l'esperienza di ognuno – così come il ricordo che ciascuno conserverà della stessa serata – sarà totalmente diversa da quella di qualunque altro partecipante; il *sogno collettivo* è condiviso, il *sogno individuale* è determinato dallo specifico karma di ogni essere vivente.

Nonostante ciò, gli esseri senzienti (per definizione) si aggrappano al modo in cui le diverse apparenze si manifestano, considerandole *vere* in senso ultimo. Uno dei tanti modi di far questo, è quello di cancellare (dalla propria consapevolezza) lo scorrere del tempo, l'impermanenza di tutte le cose, le persone e le situazioni. L'impermanenza, di fatto, è un ottimo biglietto d'ingresso per la comprensione della *vacuità*, o *mancanza di sostanza reale*, di tutti i fenomeni. I fenomeni sono in realtà *processi*, in uno stato di costante mutamento, ma a noi appaiono invece come *cose*, e questa è una prima deformazione della realtà. Senza andare tanto lontano, quando diciamo “io” e pensiamo a questo “io” come qualcosa di realmente esistente in sé e per sé, potremmo invece chiederci: “a quale *io* mi sto riferendo precisamente? Come può esserci un *io* realmente esistente e permanente, se fra il *me stesso* di quando avevo l'età di due anni e il *me stesso* di quando avrò l'età di novantadue anni non c'è assolutamente nulla che sia rimasto uguale?”. La stessa domanda

potremmo rivolgercela a proposito delle *altre* persone (che così sbrigativamente classifichiamo come amiche, nemiche o estranee) e di ogni cosa o situazione. L'essere più consapevoli della semplice realtà naturale dello scorrere del tempo – riuscire a vedere tutte le cose in una prospettiva più ampia, di durata più lunga – ci sarebbe di grande aiuto a sviluppare saggezza e capacità di *creare distanza* fra noi e tutto ciò che, abitualmente, diventa causa di grandi fissazioni, attaccamenti, euforie, o tragedie. Ma l'uso che facciamo delle idee e del linguaggio trasforma i *processi* in *oggetti solidi*, della cui esistenza reale poi ci convinciamo.

Tutti i fenomeni sono *vuoti* (di esistenza solida, reale), tutti i fenomeni sono *primordialmente puri*. La vera natura di tutte le cose è la *totale libertà* dalle gabbie, create dal pensiero concettuale, in cui normalmente le rinchiudiamo. *Libertà* può essere un'altra traduzione efficace del termine sanscrito *shunyata*, cioè *vacuità*. Tutti i fenomeni sono di per sé *liberi* dallo spazio ristretto in cui li incaselliamo attraverso le nostre percezioni. Per fare un esempio – quando vediamo un oggetto contenente del tè e lo definiamo *tazza*, in qualche modo stiamo cancellando un intero universo di possibilità: quello stesso oggetto potrebbe contenere anche del riso (nel qual caso si chiamerebbe *ciotola*), oppure potrebbe contenere della terra, magari con un fiore (e si chiamerebbe *vaso*), oppure un pesce rosso (e si chiamerebbe *acquario*), oppure potrebbe essere scagliato contro una persona "nemica" (e così diventerebbe un'*arma impropria*). La verità è che quella *tazza* è completamente priva della qualità intrinseca di *tazza*, non è in sé e per sé – inerentemente – una *tazza*; è totalmente libera dalla designazione restrittiva di *tazza*, poiché la sua "*tazzità*" non risiede da nessuna parte, ma le è puramente attribuita dal pensiero concettuale di un

osservatore. In quanto *tazza*, è interamente creata dalla mente.

Per questo negli insegnamenti (Mahayana e Vajrayana) diciamo che tutte le cose che ci appaiono sono un po' simili a sogni, o ad arcobaleni. Quando vediamo un arcobaleno in cielo diciamo: "Quello è un arcobaleno", e pensiamo che esista per davvero. Poi, quando ci avviciniamo, scopriamo che riusciamo a trovare tutto, fuorché un arcobaleno. Troviamo: 1) *speciali condizioni atmosferiche*; 2) *goccioline di umidità* microscopiche, sospese nell'aria; 3) *l'angolo di rifrazione* della luce del sole contro il vapore acqueo; 4) *lo speciale punto d'osservazione*, grazie a cui si può percepire uno spettro di colori; 5) *il pensiero concettuale*, cioè la mente, di un osservatore che sovrappone la designazione "*arcobaleno*". Senza la presenza simultanea di tutti questi fattori non ci sarebbe un arcobaleno – di conseguenza questo non esiste in sé e per sé, ma è un fenomeno condizionato, o dipendente: dipende da cause, condizioni, parti e dalla mente di qualcuno che gli attribuisca quell'etichetta.

Tutti i fenomeni – siano essi luoghi, mondi, cose, persone o situazioni – sono condizionati, o dipendenti; in ultima analisi, sono privi di ogni barlume di esistenza reale. (Questo vale anche per il punto di vista, i metodi e la condotta insegnati dal Buddha!). In senso ultimo, tutte le cose hanno la stessa e identica natura di *libertà*, o *vacuità*, o *purezza primordiale*.

Questa non è teoria, ma è una descrizione molto concreta del modo in cui fabbrichiamo tutta la nostra esperienza di un "mondo esterno" – e tutta la felicità e la sofferenza che attribuiamo a questo. Dal punto di vista buddhista, un "mondo esterno" (esterno alla mente di coloro che lo percepiscono) non è mai esistito, né mai esisterà. Il "soggetto interno" – il *punto di*

riferimento permanente di tutte le esperienze – è una *idea*, un modo di concettualizzare ciò che accade; *tolta di mezzo questa idea*, non resta nulla che si possa veramente identificare con un *soggetto interno*, realmente esistente. La stessa cosa vale per l'*idea* di un "mondo esterno". Tolta di mezzo questa idea, questa fissazione, questo rigido preconcepto tenuto in vita dalla forza dell'abitudine, non rimane nulla di un vero *mondo esterno*.

Diceva il Buddha:

Il mondo esterno è soltanto una manifestazione delle attività della mente, che lo percepisce come un "mondo esterno" soltanto a causa delle sue tendenze abituali e dei suoi ragionamenti errati.

Mipham Rinpoche, un grande maestro Nyingma del IX secolo:

Benché i fenomeni appaiano di fronte alla propria mente, la loro sostanza non esiste ed essi sono falsi.

Tulku Urgyen Rinpoche, l'insegnante tibetano vissuto nel XX secolo:

Tutti i sogni accadono all'interno dello stato di sonno, nel quadro di riferimento del sonno. Allo stesso modo, tutto il nostro piacere e il nostro dolore, le nostre speranze e le nostre paure, tutto ciò di cui facciamo esperienza proprio adesso durante lo stato di veglia – il mondo, noi stessi e le altre persone – tutto questo accade nel quadro di riferimento della mente dualistica. Fintantoché continuiamo a credere che le esperienze della mente dualistica siano reali, continueremo a vagare senza fine nell'esistenza samsarica.

Curiosamente, proviamo a confrontare queste affermazioni con le conclusioni cui

sono giunti alcuni fra i più brillanti uomini di scienza contemporanei:

Soggetto e oggetto sono una cosa sola. Non si può dire che la separazione fra questi due sia crollata grazie alle recenti scoperte delle scienze fisiche, perché nella realtà dei fatti questa separazione non è mai esistita (Erwin Schrödinger).

Il "mondo esterno" non è una cosa dotata di vero fondamento, di cui si possa dimostrare l'esistenza indipendente (Hermann Weyl).

Il concetto di "sostanza" è totalmente scomparso dalla fisica contemporanea. La realtà fisica e il cosiddetto "mondo esterno" sono completamente astratti e privi di esistenza, se non fosse per il loro collegamento con la nostra coscienza (Arthur Eddington).

Nel nostro modo di pensare attribuiamo al mondo esterno, agli oggetti materiali, una "esistenza reale"; grazie a questo, siamo in grado di orientarci nelle nostre esperienze sensoriali. Però non esiste alcuna garanzia che le nostre esperienze sensoriali siano qualcosa di diverso da un'illusione o da un'allucinazione. (Albert Einstein).

L'immagine che ogni uomo ha del mondo è e rimane sempre un costrutto della sua mente, e non è possibile dimostrare che essa abbia alcun'altra esistenza (Erwin Schrödinger).

Tornando al Buddha della nostra epoca, vissuto nel VI secolo avanti Cristo:

"La forma non è altro che vacuità".

Per *forma* qui si intende ogni fenomeno concretamente osservabile, cioè la *materia*. Dunque il Buddha affermava – millenni prima che fosse

costruito il primo microscopio – che tutta la materia è, per sua natura, vuota e insostanziale. Questa è la stessa conclusione a cui sono arrivati – con ben altri strumenti – i nostri moderni scienziati, in particolare all'interno di quella branca della fisica chiamata *meccanica quantistica*.

La nostra nozione abituale (e ingannevole) secondo cui la materia possiede una propria esistenza concreta, ci porta a toccare con mano un oggetto – ad esempio un tavolo – e a domandarci: “Di cosa è fatto?”. Secondo la fisica contemporanea, questa semplice domanda è capace di innescare una reazione a catena inarrestabile, al termine della quale il ricercatore è destinato a capovolgere completamente il proprio sistema di convinzioni su ciò che appare come un “mondo esterno”. Infatti la risposta ovvia: “È fatto di legno”, è solo un primo e superficiale livello della nostra indagine. Se, non ancora soddisfatti, ci chiedessimo: “Di cosa è fatto il legno?”, potremmo rispondere “È fatto di fibre”; allo stesso modo, chiedendoci di cosa siano fatte le fibre del legno, incontreremmo prima o poi (grazie ai moderni strumenti di indagine) un certo tipo di molecole. Poi scopriremmo che le molecole sono fatte a loro volta di atomi. Poi scopriremmo che gli atomi non sono affatto indivisibili (come l'etimologia della parola suggerirebbe), ma che al loro interno si apre un immenso universo, abitato da (poche e rare) particelle subatomiche. Qui l'elemento principale è lo spazio vuoto, all'interno del quale pulsa a intermittenza... qualcosa di non meglio identificabile ☺. Infatti nessuno ha mai visto coi propri occhi un elettrone o un'altra particella subatomica, ma la loro esistenza viene desunta a partire da teorie, calcoli matematici o tracce indirette. La localizzazione precisa di queste particelle è impossibile; si può soltanto affermare che – all'interno di un certo campo di osservazione – se si

osserva abbastanza a lungo, ci sono *molte probabilità* di trovarvi una o più particelle. Ma la natura di queste ultime è avvolta nel mistero: di fatto non è neppure sicuro che si tratti veramente di *particelle!* I moderni fisici sono giunti alla conclusione che se *il ricercatore* organizza le proprie osservazioni e i propri esperimenti *come se* all'interno degli atomi si trovassero delle particelle, allora apparirà *qualcosa che si comporta come una particella* – e può quindi far pensare a una particella. Se viceversa *il ricercatore* organizza le proprie osservazioni e i propri esperimenti come se all'interno degli atomi si trovassero delle *onde di energia* (dunque fenomeni di natura ondulatoria, vibrazionale, e non corpuscolare), allora apparirà *qualcosa che si comporta esattamente come un'onda* – cioè segue tutte le leggi che regolano l'esistenza e il comportamento *delle onde, e non dei corpi* (sia pure microscopici come le particelle). Secondo altri ricercatori, i “*quanti*” subatomici non sarebbero né particelle né onde, ma bensì *punti di intersezione* fra energie che si sta ancora cercando di identificare, come quando due onde si sovrappongono creando una sporgenza più visibile.

La materia è come una minuscola increspatura su un immenso oceano di energia; essa si manifesta poiché ha un certo grado di stabilità momentanea (David Bohm).

Qualunque di queste ipotesi può essere dimostrata sperimentalmente e – benché possa sembrare assurdo – sono tutte simultaneamente valide.

Il progresso delle scienze fisiche contemporanee ha infine portato alla conclusione che: *è impossibile effettuare un qualsiasi tipo di esperimento senza che lo sperimentatore influisca sul risultato, modificandolo in base alle proprie percezioni e alle proprie aspettative.*

Ancora una volta nelle parole di David Bohm:

*La teoria della relatività
e la meccanica quantistica
hanno dimostrato che non ha senso
distinguere fra colui che osserva
e ciò che viene osservato.*

Di conseguenza, è impossibile riuscire a formulare una descrizione conclusiva di ciò che “costituisce realmente” il mondo a noi visibile, cioè rispondere alla domanda: “Di cosa è fatto?”. Ciò che appare è sempre e comunque “costruito” dalla mente di colui che apprende – cioè non esiste un oggetto esterno distinto e separato da un soggetto interno. Inoltre, *finché un ricercatore continua a ricercare*, è molto probabile che riesca a trovare qualcosa di simile a ciò che in qualche modo si aspettava; l'ultima frontiera dell'*infinitamente piccolo* è oggi rappresentata dai *quark*, nel senso che adesso gli scienziati potrebbero chiedersi “*di cosa sono fatti i quark?*”. Probabilmente qualche “nuovo modello” di particella, ancora più piccola, verrà identificato, prima o poi; ma chi si aspettava di trovare un qualche *mattone elementare* che costituisca la realtà delle cose, si è già scontrato con una frustrazione apparentemente senza vie di uscita. Il modo in cui questi “*quanti*” – energie pulsanti di cui non si sa neppure cosa siano – che sembrano vibrare in un oceano di vuoto assoluto, riescano a creare l'*impressione* di una materia solida (come ad esempio la roccia) è ancora un perfetto mistero.

Molti scienziati contemporanei, come abbiamo visto, sono convinti che *l'impressione di una materia solida sia creata interamente dalle abitudini percettive degli esseri viventi*. Il Buddha, 550 anni prima di Cristo, insegnava precisamente la stessa cosa; i grandi maestri che sono venuti dopo di lui hanno continuato a insegnare la stessa cosa. I

grandi *yogi*, realizzati grazie alla costanza nella pratica della meditazione, hanno sempre mostrato questa verità ai propri allievi, in modo pratico – affinché “vedendo potessero credere”, e generare sincera fiducia nella verità di questo insegnamento. Così – avendo profondamente realizzato la natura illusoria delle apparenze – riuscivano ad attraversare la materia solida lasciando impronte del proprio corpo, o delle mani o dei piedi, nella roccia; Guru Padmasambhava, Milarepa e moltissimi altri grandi meditatori hanno fatto questo per davvero, e le loro impronte si possono vedere ancora oggi in diversi luoghi del Tibet. Il mio maestro Adzom Rinpoche ha fatto questo in diversi luoghi sia in Tibet che in Occidente. Personalmente, la mia comprensione di tutto ciò è, a mala pena, intellettuale – nel senso che non ho nessuna genuina esperienza derivante dalla meditazione; ma, avendo visto e toccato con mano le capacità del mio insegnante, non ho dubbi a questo proposito.

Dunque *l'essenza della base* (cioè della mente e di tutte le cose) è *la purezza primordiale* – la mancanza di sostanza reale e la libertà da qualsiasi elaborazione concettuale. Questa, prima ancora che una teoria o una verità, è una *esperienza diretta*. Tutti gli ottantaquattromila insegnamenti del Dharma servono solo a comunicare qualcosa che non può essere comunicato attraverso le parole; la quintessenza del Dharma è *l'esperienza* che il Buddha faceva dello stato risvegliato. Egli diceva:

Il Tathagata², nel trasmettere i suoi insegnamenti, fa costantemente uso di idee, di elaborazioni concettuali; gli studenti, però, devono sempre ricordarsi della irrealtà di questi concetti e idee. Devono tenere presente che

² In sanscrito “*Andato al di là*”; si riferisce al Buddha stesso.

il Tathagata, quando spiega il Dharma, usa quei concetti come si userebbe una zattera per attraversare un fiume: quella zattera – una volta completato l'attraversamento – non serve più a nulla, dunque va abbandonata.

Allo stesso modo, tutte queste elaborazioni concettuali devono essere totalmente abbandonate quando si raggiunge l'illuminazione.

Un'esperienza può essere tutt'al più descritta, in modo da motivare un'altra persona a provarla direttamente; ma non può essere trasferita attraverso le parole. Se non abbiamo mai assaggiato un certo frutto tropicale, non importa quanto gli altri si sforzino di descrivercene il sapore attraverso somiglianze con altri frutti simili: fin quando non lo assaggeremo personalmente, non potremo dire di conoscerne il gusto. Ecco perché negli insegnamenti buddhisti possiamo distinguere due diversi aspetti: il *dharma della trasmissione* (cioè l'esposizione degli insegnamenti) e il *dharma della realizzazione* (cioè il frutto della pratica, direttamente sperimentato da chi si è applicato personalmente alla meditazione).

La *purezza primordiale* di tutti i fenomeni è un'esperienza diretta – al di là dei concetti – che solitamente deriva dalla pratica della meditazione. Tuttavia può succedere, occasionalmente, di farne esperienza in circostanze anche molto semplici della vita quotidiana. A tutti noi, esseri ordinari, può accadere che la nostra visione si apra per un momento, quasi per incanto – di solito in quelli che consideriamo i momenti più belli o "speciali" della nostra vita. Questo accade in modo del tutto spontaneo e naturale, a dimostrazione del fatto che la *natura di Buddha* non ci abbandona mai e che, fondamentalmente, la nostra esperienza è *già illuminata* – cosa di cui ci accorgeremmo, se non fossimo costantemente distratti da attività, stati

emotivi e pensieri superficiali e ingannevoli. Quando la qualità della nostra vita diventa intensa, quando siamo innamorati, quando ci dedichiamo con tutto il cuore a fare qualcosa in cui crediamo veramente, quando diamo il meglio di noi stessi e siamo totalmente coinvolti senza "secondi pensieri" in ciò che stiamo facendo, quando un musicista suona, un pittore dipinge, uno sportivo corre, un danzatore danza, un nuotatore nuota – e non c'è più distinzione fra il soggetto, l'oggetto e l'attività stessa: in tutti questi casi, può accadere di gustare un assaggio di quello *stato naturale* che è la nostra vera condizione primordiale. Uno stato di semplicità e di totalità che non può essere descritto, ma che riconosciamo bene in quelli che consideriamo i "momenti indimenticabili" della nostra vita. Uno stato di beatitudine e libertà interiore che è precisamente ciò che ricerchiamo *fuori di noi*, coinvolgendoci in quelle che consideriamo le nostre attività preferite. Poco importa che a volte si riesca a scoprirlo nella pratica degli sport estremi, a volte facendo l'amore e a volte semplicemente contemplando un tramonto al mare o nella natura. Ciò che tutti ricercano è sempre lo stesso assaggio di perfetta gioia incondizionata – che non dipende da cause esteriori, ma sorge da sé spontaneamente, spesso quando meno ce lo aspettiamo. Anzi, la ricerca e lo sforzo, il *tentativo di ripeterlo*, le speranze e le paure, sono nella maggior parte dei casi l'ostacolo principale.

Ciò che caratterizza tutte quelle esperienze che a volte definiamo come *stati di grazia* o momenti speciali – ciò che rende queste esperienze diverse dalle altre, in realtà – è la qualità di totale freschezza e immediatezza, di spontaneità e non artificiosità, di assenza di calcoli come: "Qui cosa ci guadagno?"; o "Qui cosa posso perderci?"; "Preferisco questo o quell'altro?"; "Mi piace o non mi piace?", e così via. Quando l'estenuante

dialogo interiore (in cui predomina l'illusione di un *io interno* che sta giudicando un *mondo esterno*) si placa da se stesso e la nostra visione si apre, quando il pensiero dualistico (che è la base del sorgere di tutte le emozioni conflittuali) si interrompe, si crea finalmente lo spazio per quella semplicità naturale che è sempre stata con noi – che ha la natura della *purezza primordiale*.

Secondo gli insegnamenti del Vajrayana, questa esperienza diretta della nostra essenza emerge spontaneamente al momento della morte. Quando le facoltà sensoriali si dissolvono una dopo l'altra, seguite dai cinque elementi³, si interrompe la *"respirazione esterna"*; questo coincide con quella che normalmente chiamiamo "morte". La cosiddetta *"respirazione interiore"*, però, non è ancora cessata e la coscienza dell'individuo sperimenta chiaramente tre fasi: la prima viene chiamata *"accrescimento"*, in cui una luce bianca si avvicina dall'alto⁴; la seconda è detta *"apparenza"*, in cui una luce rossa si avvicina dal basso⁵; la terza è chiamata *"ottenimento"*, in cui la coscienza viene avvolta da una totale oscurità. Al termine di queste tre fasi (mediamente venti–trenta minuti dopo la morte clinica) sorge un'esperienza di intensità straordinaria, chiamata *"chiara luce della morte"* o anche *"luminosità della base"*. Qui la mente – liberatasi, durante le tre fasi

³ Il dissolvimento dell'elemento terra corrisponde alla perdita delle capacità di movimento; l'elemento acqua alla perdita dei liquidi corporei, specialmente da occhi, naso e bocca; l'elemento fuoco alla perdita del calore corporeo; l'elemento aria al venire meno del respiro; l'elemento spazio alla perdita della coscienza.

⁴ Questa è l'intensa luminosità alla fine di un tunnel, cui fanno riferimento molti di quelli che hanno vissuto esperienze peri–mortalità, e il cui cuore ha ricominciato a battere dopo essersi arrestato per un certo tempo.

⁵ Queste impressioni sono in realtà collegate al movimento delle energie interne (sanscr. *Prana*, tib. *Lung*) nel canale centrale – l'asse elettromagnetico verticale del corpo umano.

precedenti, dalle emozioni perturbatrici dell'avversione, dell'attaccamento e della confusione – incontra direttamente la sua stessa natura, la purezza primordiale che è la propria condizione originaria. Al di là di ogni punto di riferimento soggettivo o oggettivo, al di là di tutte le coordinate di spazio e tempo, al di là di qualsiasi elaborazione, in questo momento la consapevolezza intrinseca (il *rigpa*) si mostra in tutta la forza del suo splendore.

È proprio questo il *terreno unico* da cui partono due strade totalmente divergenti. Negli insegnamenti Dzogchen si parla di *"Un solo terreno, due diverse vie"*; il *"solo terreno"* è l'esperienza della purezza primordiale, la *"luminosità della base"*, il potenziale per l'illuminazione, la *natura di buddha* che accomuna tutti i Buddha e tutti gli esseri senzienti. Le *"due diverse vie"* sono appunto quelle che conducono rispettivamente alla rinascita incontrollata nel samsara e alla piena illuminazione. Nel primo caso l'essenza della base, la luminosità della purezza primordiale, non viene riconosciuta: l'esperienza della *"chiara luce della morte"* è talmente forte e travolgente da spingere la mente a perdere coscienza, rifugiandosi nell'*Alaya* – il *terreno universale*⁶ che è il "contenitore" di tutte le tendenze abituali e le illusioni. Questa perdita di coscienza – questo "ottundimento" che rifiuta di guardare in faccia la vacuità, il vero volto di tutte le cose – **rappresenta il primo aspetto dell'ignoranza fondamentale**, cioè il **non riconoscimento del primo dei tre aspetti della base** (la purezza primordiale). Longchen Rabjam la definisce nei suoi scritti *"la prima non–illuminazione"*, o *"la non–illuminazione della singola causa sorta da sé"*.

⁶ "Universale" nel senso che è il terreno da cui sorgono tutte le tendenze abituali, i veli oscuratori, le emozioni perturbatrici, le azioni karmiche e le esperienze del samsara. L'*Alaya* è il livello più profondo e sottile della mente non illuminata.

Sarà questa ignoranza a spingere la coscienza verso lo stato intermedio (fra una vita e la successiva) e verso la prima delle due strade possibili: la rinascita, priva di libertà di scelta o controllo, in una delle sei condizioni di esistenza samsarica, come essere senziente. Questo primo aspetto dell'ignoranza fondamentale, naturalmente, è destinato a condizionare pesantemente ogni istante della vita ordinaria – impedendo di riconoscere la vacuità, la mancanza di vera sostanza o natura propria, di tutte le cose.

Per uno *yogi* invece, un praticante ben addestrato nella meditazione e nel riconoscimento dello stato naturale, la morte rappresenta un'opportunità ineguagliabile di realizzare il frutto della propria pratica. Unendo la propria consapevolezza intrinseca (il *rigpa*, così come è stato riconosciuto in vita), detta "*luminosità figlia*", con l'esperienza diretta della chiara luce della morte – detta "*luminosità madre*" – il meditante realizza la completa illuminazione di un Buddha quasi senza sforzo; proprio come un figlio, non avendo alcuna difficoltà nel riconoscere il volto della propria madre, le salta in braccio e si ritrova indissolubilmente unito con lei.

Questa stessa realizzazione può essere ottenuta quando si è ancora in vita, attraverso la speciale pratica Dzogchen chiamata *Trekchö*.

Riconoscere il primo aspetto della base, la purezza primordiale, è la via più rapida per realizzare il *Dharmakaya* (tib. *Chöku*) di un Buddha; questo è lo "*Stato di verità*", il livello in cui la mente di un essere illuminato è inseparabile dallo spazio stesso: onnipervadente, libera dal sorgere, libera dal dimorare in qualche luogo, libera dal cessare, priva di caratteristiche che possano essere indicate, libera perfino dai concetti estremi di "*esistere veramente*" e "*non esistere affatto*".

La natura della base è la *presenza spontanea*.

Questo è il secondo aspetto della base, e il suo significato è straordinariamente profondo. Il Buddha, nel *Sutra del Cuore*, non si limitò ad affermare: "*La forma non è altro che vacuità*";⁷ subito dopo, egli aggiunse: "*La vacuità non è altro che forma*".

Se indaghiamo a fondo nella natura di tutto ciò che appare ai nostri sensi, alla fine potremo trovarvi soltanto vacuità, mancanza di esistenza reale. Allo stesso modo, però, se indaghiamo a fondo nella vacuità – cercando di identificarla per davvero – alla fine non riusciremo a trovare nulla che sia distinto e separato dall'apparenza di tutti i fenomeni.

La forma non è altro che vacuità e la vacuità, a sua volta, non è altro che forma. Apparenza e vuoto, esistenza e inesistenza, non sono altro che due facce della stessa medaglia, si esprimono l'una attraverso l'altra. Citando ancora una volta i luminari della fisica contemporanea:

È una forma primitiva di pensiero ritenere che le cose "esistano" o "non esistano" (Arthur Eddington).

In sé e per sé, le particelle elementari non sono "fatte di materia"; eppure sono le uniche forme possibili di materia. È l'energia che si manifesta sotto forma di materia, assumendo – dal punto di vista dell'osservatore – le sembianze di una particella elementare (Werner Heisenberg).

Questa incessante manifestazione – che non è altro se non il vero volto della vacuità, l'unico ambito in cui la vacuità possa essere riconosciuta –

⁷ Nel *Sutra del Cuore* le parole sono in realtà pronunciate dal Bodhisattva Avalokiteshvara e indirizzate a Shariputra, con la diretta ispirazione del Buddha, presente ad ascoltare.

nell'insegnamento Dzogchen viene chiamata *presenza spontanea* (tib. *Lhundrup*).

Il "nulla", nell'universo, non esiste. Di certo, non è stato ancora scoperto. Dove c'è il "nulla", deve necessariamente esserci anche il "qualcosa". Nel campo delle scienze fisiche, le ricerche hanno recentemente dimostrato (agli esterrefatti osservatori) che, riproducendo in laboratorio il vuoto, particelle appaiono in esso – apparentemente "dal nulla". Questa scoperta, in realtà, era stata "quasi" già fatta trent'anni prima: quando – osservando l'incredibile danza delle particelle subatomiche, e la loro capacità di interagire ad altissime velocità, generando nuove particelle che prima erano assenti – i fisici avevano coniato il termine di "*particelle virtuali*". Le particelle virtuali "nascono" violando una delle leggi fondamentali della fisica: il principio di conservazione della massa–energia, in base al quale nulla può nascere "dal nulla", ma ogni cosa è una trasformazione di qualcos'altro (materia e/o energia). L'esistenza di queste particelle veniva dunque definita "virtuale", perché se fosse stata "effettiva" bisognava considerarla assurda, dal punto di vista del buon senso e delle conoscenze acquisite.

Dal punto di vista buddhista, però, la vacuità non equivale al nulla, ma è piuttosto un magma ribollente di creatività – la sfera dell'incessante "possibile" che si trasforma in "effettivo", della potenzialità che si trasforma in atto. Questo viene espresso nel termine sanscrito *Dharmadhatu*, "sfera assoluta" (tib. *Chöying*), la dimensione da cui tutti i fenomeni sorgono, in cui tutti i fenomeni si manifestano e a cui tutti i fenomeni ritornano, presto o tardi.

Anche qui si possono tracciare parallelismi molto interessanti:

Ciò che, attraverso i sensi, percepiamo come spazio vuoto, è la ragione di esistenza di ogni cosa, compresi noi stessi. Gli oggetti che appaiono ai nostri sensi sono forme derivate, e il loro vero significato può essere colto solo quando consideriamo il contesto complessivo in cui vengono generati, si conservano e tornano infine a dissolversi
(David Bohm).

Purezza primordiale e presenza spontanea sono indivisibili, come due facce della stessa medaglia. Non si può avere l'una senza l'altra. I fenomeni sono allo stesso tempo *spontaneamente presenti* (per il fatto che *appaiono*) e *primordialmente puri* (poiché sono inseparabili dalla vacuità): questa è la loro "*natura ultima*", *Dharmata* in sanscrito (tib. *Chönyi*). *Dharmata* è un altro termine–chiave per la comprensione dello Dzogchen: nella "*natura ultima*" sono compresi sia la forma che la vacuità, sia la vacuità che la forma. Le apparenze fenomeniche, per quanto solide e concrete possano apparirci, non sono altro che "*segni*", indicazioni della *Dharmata*; sembrano dotate di esistenza propria, ma in realtà non sono molto diverse da un sogno, da un miraggio, da un arcobaleno, da uno spettacolo di magia, dal riflesso della luna in uno specchio d'acqua. Tutto ciò che la coscienza dualistica degli esseri senzienti percepisce come realmente esistente, la saggezza primordiale (tib. *Yeshe*) degli esseri illuminati lo percepisce come *Dharmata*.⁸

⁸ L'unione indivisibile di *Yeshe* e *Dharmata* è illustrata nell'abbraccio tantrico di *Samantabhadra* (tib. *Kuntusangpo*, il Buddha maschile blu che rappresenta la saggezza primordiale) e *Samantabhadri* (tib. *Kuntusangmo*, il Buddha femminile bianco che rappresenta la natura ultima). Insieme personificano l'illuminazione primordiale, la Buddhità – presente in ogni essere vivente – che non è mai caduta vittima dell'illusione dell'ignoranza fondamentale.

La natura della base è la presenza spontanea. La “non-presenza”, o assenza di manifestazioni ed esperienze, non esiste; o non è stata ancora scoperta. Gli scienziati (ancora loro!) hanno scoperto che i nervi che partono dal cervello, per raggiungere gli organi dei sensi, sono in numero maggiore rispetto a quelli che compiono il tragitto inverso. Ad esempio, i nervi che vanno dal cervello all’occhio sono in numero maggiore di quelli che vanno dall’occhio al cervello! Questo significa non solo che le nostre percezioni sono “costruite” soggettivamente (ennesima riconferma); ma anche che un individuo in condizioni di perfetto isolamento sensoriale – visivo, acustico, ecc. – inizierebbe con tutta probabilità a proiettare suoni, pensieri, luci, colori, forme e così via, rendendo impossibile l’esperienza del “nulla”. La stessa cosa, più o meno, accade ogni notte quando ci addormentiamo. La prima fase del sonno corrisponde alla “essenza”, alla purezza primordiale della base, dalla quale non è sorto ancora nessun fenomeno: non ci sono sogni. Ma, molto presto, la natura luminosa – *spontaneamente presente* – della mente si manifesta attraverso l’esperienza del sogno, che non proviene “dall’esterno”, è auto-originata e caratterizza la maggior parte della notte (anche se potremmo non ricordarcene).

Da principianti, quando si inizia a lavorare sulla propria mente con la meditazione, si è molto affascinati dall’esperienza della “vacuità”. Si cerca a tutti i costi di ottenerla, creando il vuoto intorno a sé: ci si illude che – chiudendosi in una stanza isolata acusticamente, priva di distrazioni, senza suoni o rumori, senza immagini in movimento, o chiudendo gli occhi – si possa finalmente realizzare una “vera” esperienza di meditazione. Ma un’esperienza simile è perfettamente impossibile da ottenere: per il semplice fatto che non esiste; a meno di non essere morti, si percepiranno comunque dei rumori – in un ritiro di montagna o

nella foresta i suoni della natura, del vento e degli uccelli – e si percepirà il “movimento” della propria mente. Ammesso, e non concesso, che si riesca a sperimentare “il nulla”, questa esperienza servirebbe a ben poco, dal punto di vista della propria evoluzione personale: presto o tardi bisognerebbe tornare ad avere a che fare con le cose del mondo e, a quel punto, ci si ritroverebbe completamente incapaci di integrare l’esperienza della meditazione con quella della vita quotidiana. Si sarebbe totalmente vulnerabili, vittime e prede delle distrazioni e delle emozioni perturbatrici (come prima, o addirittura più di prima). Lo scopo della meditazione non è quello di isolarsi dal mondo e da tutti gli stimoli provenienti “dall’esterno”; scopo della meditazione è riconoscere che un “esterno” (distinto e separato da un “interno”) in realtà non esiste – è una pura e semplice fabbricazione del pensiero discorsivo. Il problema non è negli “stimoli”, ma nel modo in cui reagiamo a questi.

Quando meditiamo, nella nostra tradizione, teniamo le orecchie e gli occhi ben aperti, includendo nella nostra contemplazione tutto ciò che accade (fuori e dentro di noi); sia in meditazione che nella vita quotidiana, ricordiamo che l’apparenza dei fenomeni non è altro che il modo in cui la vacuità ci si sta mostrando in quel momento. Tutti i fenomeni non sono altro che segni e indicazioni della natura ultima; l’illuminazione è onnipresente.

Non si può realizzare la vacuità senza contemporaneamente realizzare la natura luminosa, onnipervadente, della presenza spontanea. La natura ultima (*Dharmata*) include sia la vacuità che l’apparenza dei fenomeni. È impossibile realizzare un nirvana, distinto e separato dal samsara: samsara e nirvana sono indivisibili e, per la saggezza primordiale del *Rigpa*, possiedono un unico e solo sapore. È proprio questo il significato

dell'espressione *Grande Perfezione*: tutti i fenomeni del samsara e del nirvana sono totalmente perfetti fin dal principio, per il semplice fatto che sono manifestazioni (segni, indicazioni) dell'inseparabilità di *purezza primordiale e presenza spontanea*.

Tutto ciò non va preso come un'interessante filosofia – stimolante e, alla fin fine, condivisibile; ma piuttosto come un'esperienza diretta a cui è possibile accedere, grazie alla pratica della meditazione. Se si cerca un'esperienza più elevata di questa, non la si troverà: realizzare l'indivisibilità di *purezza primordiale e presenza spontanea* (vuoto e apparenze, spazio e luminosità, vacuità e forma, non-esistenza ed esistenza) significa realizzare il risultato completo della Buddhità.

Ancora una volta, gli insegnamenti Vajrayana individuano nel processo naturale della morte uno speciale momento, in cui – se in vita ci si è addestrati a sufficienza – è relativamente facile ottenere la realizzazione diretta della presenza spontanea. Quando l'esperienza della *"luminosità della base"* (la chiara luce della morte) si affievolisce⁹, si manifesta il cosiddetto *"bardo"*¹⁰ della *dharmata*: la stessa energia del *rigpa* (la consapevolezza non-duale), che si era poco prima espressa nella *luminosità della base*, si manifesta adesso, in modo totalmente non-concettuale, attraverso luci, colori, forme e suoni. Come da un cristallo, illuminato dal sole, scaturiscono raggi di luce dai cinque colori (senza che la natura del

cristallo si modifichi in alcun modo), così dall'immensa estensione della purezza primordiale (priva di caratteristiche) scaturiscono le molteplici manifestazioni (dotate di qualità e caratteristiche) della presenza spontanea, senza che questo modifichi in alcun modo la natura non duale di tutto il processo.¹¹ Il *bardo della dharmata* si manifesta attraverso visioni estremamente sottili, oppure più grossolane, a volte attraenti e a volte terribili.¹²

Qui si presenta ancora una volta un bivio, la possibilità di *"un solo terreno, due diverse vie"*. Da una parte c'è il "non riconoscimento": ci si afferra ai suoni, luci, colori e forme della *Dharmata* come se fossero realmente esistenti di per sé. Nasce (o si ricrea, per la forza delle abitudini precedenti) la potente impressione di una *realtà esterna*, con la quale dover fare i conti reagendo – cognitivamente ed emotivamente – in diversi modi. Attaccamento e avversione, speranza e paura, preferenze e antipatie riemergono con forza, sopraffacendo l'esperienza naturale del *rigpa* e riportando in evidenza la mente dualistica. Questo aggrapparsi con tutte le forze all'*illusione dell'esistenza* – questo attribuire assoluta concretezza alle apparenze dei diversi fenomeni – ***rappresenta il secondo aspetto dell'ignoranza fondamentale***, cioè il *non riconoscimento del secondo dei tre aspetti della base* (la presenza spontanea). Longchen Rabjam la definisce nei suoi scritti *"la seconda non-illuminazione"*, o *"la non-illuminazione innata"*.

Quando si imbocca questa strada, la coscienza dualistica riprende il controllo della situazione e conduce gli esseri

⁹ La sua durata varia enormemente da persona a persona: da uno *"schioccare di dita"* per chi non ha mai meditato, alla *"durata di un pasto"* per un praticante di medie capacità, a giorni interi per uno *yogi* esperto.

¹⁰ "Stato intermedio" in tibetano. Una fase nel processo di morte e rinascita; ce ne sono quattro: il *bardo naturale della vita*, il *bardo doloroso della morte*, il *bardo luminoso della dharmata* e il *bardo karmico del divenire*.

¹¹ La *mente* (tib. *sem*), o coscienza dualistica non interviene né interferisce a questo livello. Il *bardo della dharmata* si svolge interamente nella sfera del *rigpa*, la consapevolezza intrinseca.

¹² Le *"cento divinità pacifiche e irate"*, espressioni naturali delle infinite potenzialità (o sfaccettature) della *Base*.

senzienti verso la rinascita, priva di controllo, in uno dei sei reami di esistenza del samsara. A causa di questa ignoranza, si vivrà permanentemente nell'illusione di essere circondati da una *realtà esterna solida* – indipendente dalle proprie percezioni e proiezioni – che è il velo oscuratore principale, ciò che separa gli esseri senzienti dal riconoscimento della propria natura illuminata.

Per uno *yogi* che ha realizzato i frutti della pratica, il sorgere del *bardo della dharmata* non è altro che una seconda possibilità¹³ di ottenere la completa liberazione; abbracciando le diverse manifestazioni della *presenza spontanea* nella propria esperienza del *rigpa*, l'indivisibilità di apparenze e vacuità (di esistenza e non-esistenza) viene totalmente realizzata, portando il praticante direttamente allo stato di Buddha. Questo risultato può essere ottenuto anche in vita, grazie all'addestramento nella speciale pratica Dzogchen chiamata *Tögal*.

Riconoscere il secondo aspetto della base, la presenza spontanea, è la via più rapida per realizzare il *Sambhogakaya* (tib. *Longku*) di un Buddha. Questo è lo "*Stato di gioia*", il livello in cui la mente di un essere illuminato si esprime attraverso simboli, visioni, forme di energia e luce (gli *Yidam* o "aspetti di Buddha"), vibrazioni (i *mantra*), per trasmettere l'esperienza dello stato risvegliato – e la sua energia ispiratrice – ai praticanti.¹⁴

¹³ Dopo quella precedentemente offerta dal sorgere della "*luminosità della base*", al termine del *bardo della morte*.

¹⁴ Questo può accadere nel contesto di sogni, visioni o profonde esperienze di *samadhi* (assorbimento meditativo). Non è da intendere dualisticamente come un processo *unilaterale* (un essere illuminato che comunica con una persona fisica); piuttosto, l'esperienza sorge nella sfera del *Rigpa*, e chi comunica, l'atto del comunicare e il destinatario della comunicazione non sono affatto diversi.

L'espressione della base è l'energia compassionevole.

Il terzo aspetto della base è la sua *capacità* senza limiti, la possibilità di manifestarsi (nell'unione di purezza primordiale e presenza spontanea) sotto forme e attività innumerevoli, troppo numerose per poter essere catalogate o circoscritte. L'apparenza dei fenomeni percepibili – con la sua varietà e molteplicità straordinarie – non è altro che l'*espressione* non ostruita del *rigpa*; se viene osservata per quello che è, in maniera non-concettuale (dimorando in quello *stato naturale* che è l'esperienza stessa della base) verrà riconosciuta come perfettamente libera da concezioni dualistiche come *io* e *tu*, *dentro* e *fuori*, *soggetto* e *oggetto*. La sfera di tutto quello che ci appare come solido, realmente esistente di per sé (non importa che appaia come *interno* o *esterno*), non è altro che l'infinita *energia* della base, cioè del *rigpa* stesso – lo stato non duale.

*Tutto ciò che è materiale
è anche mentale,
e tutto ciò che è mentale
è anche materiale.
(David Bohm)*

Perché questa *energia* viene descritta come *compassionevole*? Quando il *rigpa* danza con se stesso – esprimendosi nelle infinite forme del samsara e del nirvana – *agisce* e *reagisce* in perfetta sintonia con tutto quello che accade, armonizzandosi con tutto ciò che appare ed esiste. In questo livello (primordialmente illuminato) di esperienza, non c'è spazio per le concezioni errate di *soggetto* (ciò che percepisce e giudica) e *oggetto* (ciò che viene percepito e giudicato); non c'è spazio per un falso punto di riferimento "interno" che si considera il *beneficiario* o la *vittima* di circostanze "esterne" (giudicate come positive o negative). Per

questa ragione l'espressione della base (e/o del *rigpa*) è *energia* (attività) perfettamente *compassionevole*. Questa compassione è primordiale, assolutamente non-nata; non è mai stata *conseguita* o *realizzata*, perché deriva semplicemente dal *non discriminare* soggetto e oggetto in quanto distinti e separati. Non c'è *qualcuno* che abbia compassione di *qualcosa*: la compassione è priva di alternative, priva di scelte, è l'ordine naturale delle cose, per il semplice fatto che *non esistono dimensioni separate di soggetto, oggetto e azione* – ma solo l'unico sapore della consapevolezza intrinseca, non duale.

L'espressione della base è dunque l'energia compassionevole, così come si manifesta nelle infinite apparenze fenomeniche del samsara e del nirvana. Questo terzo aspetto della base è il frutto dell'unione indissolubile dei primi due, di vacuità e apparenze (purezza primordiale e presenza spontanea). La realizzazione di questo aspetto scaturisce automaticamente dalla realizzazione dei primi due, senza bisogno di aggiungere alcunché. Allo stesso modo, anche il non-riconoscimento di questo aspetto scaturisce inevitabilmente dal non-riconoscimento dei primi due.

Quando le apparenze del *bardo della dharmata* vengono percepite (erroneamente) come "oggettivamente esistenti", ciò che si coagula parallelamente¹⁵, come in uno specchio, è il "senso dell'io" – la potente illusione di un *analizzatore interno* di tutte le esperienze ("esterne"). Questo *analizzatore interno* (il pensiero dualistico) non è altro che la stessa energia compassionevole del *rigpa* – l'espressione della base – *non riconosciuta*; e si manifesta completamente nella successiva fase del processo di morte e rinascita, il "*bardo del divenire*".

¹⁵ Sulla spinta di tendenze abituali fortissime e innate.

Il *bardo del divenire* si svolge interamente nella sfera della coscienza dualistica: la mente (tib. *sem*) ha preso il posto della consapevolezza intrinseca (*rigpa*). La coscienza della persona deceduta sperimenta alcune settimane¹⁶ di vagabondaggio senza meta, simile in tutto e per tutto al sogno sperimentato nella vita notturna – con la differenza che non esiste più un "sostegno" fisico di tutta l'esperienza. Ogni avvenimento¹⁷ viene qui sezionato con il bisturi del pensiero dualistico: "*Io e il mondo esterno*"; "*Io sono nato da quello, quello è nato da me*"; "*Questo mi piace, quell'altro non lo sopporto*"; "*Spero in questo, ho paura che accada quell'altro*"; e così via... Questa illusione dualistica è lo stato mentale abituale, normale, di un essere samsarico. Dallo *stato intermedio* (e da un numero incalcolabile di vite precedenti) questa illusione viene poi trasferita integralmente nella nuova vita – condizionando ogni istante di percezione del "nuovo" essere senziente. Nasciamo marchiati indelebilmente da questa illusione, e ce la portiamo dietro costantemente.

Questa fissazione su un punto di riferimento soggettivo, questo senso innato di un analizzatore interno alle prese con un mondo esterno, questa totale divisione di "conoscitore" e "conosciuto", **rappresenta il terzo aspetto dell'ignoranza fondamentale**, cioè il *non riconoscimento del terzo* – ed *ultimo* – *dei tre aspetti della base* (l'energia compassionevole). Longchen Rabjam la definisce nei suoi scritti "*la terza non-illuminazione*", o "*la non-illuminazione di immagini e concetti*".

¹⁶ La durata è calcolata dal punto di vista umano, di coloro che sono in vita.

¹⁷ Ogni avvenimento del *bardo del divenire* è "mentale" (benché la coscienza possa far visita a luoghi, persone e situazioni che le erano familiari nella vita precedente, appena conclusa). Anche il corpo degli esseri in questa fase è un "corpo mentale".

Riconoscere il terzo aspetto della base, che è l'espressione (indivisa e non-ostruita) dell'energia del *rigpa*, è la via più rapida per realizzare il *Nirmanakaya* (tib. *Tulku*) di un Buddha. Questo è lo "Stato di manifestazione", il livello in cui gli esseri illuminati decidono – per pura compassione – di mostrarsi agli esseri senzienti in una forma fisica; rinascendo da una madre e da un padre, e prendendo un corpo, i Buddha possono trasmettere agli esseri viventi le istruzioni per percorrere la via che porta alla liberazione e all'illuminazione; nell'aspetto di insegnanti spirituali (o addirittura nell'aspetto esteriore di persone ordinarie) possono compiere il beneficio di tutti gli esseri viventi, dopo aver pienamente realizzato il proprio.¹⁸

Questi sono i tre aspetti dell'ignoranza fondamentale, corrispondenti al non riconoscimento dei tre aspetti della *base* – o natura di tutte le cose. La "ruota dell'esistenza" gira incessantemente, in presenza dell'ignoranza fondamentale – che funge da catalizzatore di tutti i processi samsarici. Questa ignoranza è innata (non-nata): è *primordiale*, esattamente come la saggezza che realizza la natura ultima. Entrambe le potenzialità sono inerentemente presenti, contemporaneamente, in ogni singolo essere vivente e in ogni singolo istante: la liberazione e la confusione, il nirvana e il samsara, la natura di Buddha e la non-illuminazione. La differenza fra le due esperienze risiede esclusivamente nel riconoscimento (o non-riconoscimento)

¹⁸ Il modo in cui questa spiegazione è formulata non deve far pensare che i tre Kaya (o stati) di un Buddha si realizzino indipendentemente l'uno dall'altro, o in tempi diversi. La Buddhità coincide con la realizzazione simultanea dei tre Kaya, che sono come tre diversi livelli di "densità" di un elemento fisico; si pensi al vapore acqueo invisibile (Dharmakaya), alle nuvole, visibili ma impalpabili (Sambhogakaya) e all'acqua piovana, percepibile con tutti e cinque i sensi (Nirmanakaya).

delle cose così come sono: per gli esseri risvegliati, tutto è l'unione indivisibile di *fenomeni* e *natura ultima*, di *apparenze* e *vacuità*, di *purezza primordiale* e *presenza spontanea*, di *vacuità* e *luminosità*, di *spazio* e *rigpa*. Per gli esseri senzienti, invece, tutte le apparenze e i fenomeni sono intrinsecamente reali, ed esistono per davvero. Da una differenza così piccola (quasi una "cantonata") si crea una distanza abissale, fra la condizione illuminata di un Buddha e le sofferenze indescrivibili degli esseri samsarici. Da un errore così piccolo nascono conseguenze catastrofiche, e la ruota dei "dodici anelli della produzione dipendente" continua a girare...

Continua...

*Fra i quattro modi di imparare
(leggere, memorizzare,
riflettere e scrivere)
scrivere è quello migliore,
secondo i grandi maestri del lignaggio.
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,
possano questi insegnamenti
essere causa di liberazione
per un grandissimo numero di esseri fortunati!*

* Dzogchen Nyingthig *
www.vajrayana.it