



# I Tre Kaya

*di Khenpo Palden Sherab Rinpoche  
Tradotto da Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche*

*Camp Discovery, Tennessee*

*Dicembre '89*

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

# I Tre Kaya

---

Stamane parleremo dei Tre Kaya. I Tre Kaya sono fondamentalmente gli aspetti dell'essere illuminato. Essi sono il Buddha che si riflette in tre modi differenti, allo scopo di beneficiare gli esseri senzienti.

Il significato della parola sanscrita Buddha è risvegliato o pienamente realizzato. Cosa ha realizzato? La natura originaria è perfettamente realizzata come essa è senza nulla aggiungere o sottrarre ma come essa è, sia al livello relativo che al livello assoluto o come verità assoluta e relativa. Colui che è risvegliato a questa conoscenza è un Buddha. Questa realizzazione comporta la completa trascendenza delle oscurazioni. Noi non siamo pienamente risvegliati alla nostra vera natura a causa di tali oscurazioni, mentre il Buddha Shakyamuni realizzò perfettamente la natura originaria poiché aveva purificato le oscurazioni.

La parola "Buddha" si riferisce a tutti gli esseri viventi. Essa non fa riferimento ad un unico essere particolarmente illuminato conosciuto come Buddha. Coloro che hanno realizzato la loro vera natura nel passato sono noti come Buddha, coloro che l'hanno realizzata ora possono essere chiamati Buddha, coloro che giungeranno a tale realizzazione nel futuro saranno chiamati Buddha. "Buddha" è un termine generico che non si riferisce a un singolo individuo ma ad ogni essere realizzato.

L'unico scopo degli esseri illuminati è quello di essere di beneficio a tutti gli esseri senzienti.

Allo scopo di fare questo essi appaiono in molte forme differenti o corpi. Le principali emanazioni sono note come i Tre Kaya: Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya; ma esse appartengono tutte a un unico Buddha.

"Kaya" è una parola sanscrita che significa "corpo" nel senso di molte qualità raggruppate insieme come unità. Kaya qui si riferisce alla capacità di incarnare la gentilezza amorevole, la compassione, la saggezza e i mezzi abili che appaiono nel mondo per aiutare gli esseri senzienti.

## **DHARMAKAYA**

La parola sanscrita "dharma" significa fenomeno, sia interno che esterno, soggettivo e oggettivo. Dharmakaya si riferisce alla natura primordiale o vera dei fenomeni che è al di là del pensiero concettuale o dualistico. Essa non è parziale. Non discrimina. Essa è la Grande Equanimità. Questa incarnazione della Saggezza è nota come Dharmakaya.

Siamo tutti consci della grande varietà dei fenomeni. Numerose sono le cose che conosciamo e percepiamo. Tuttavia, possono riassumersi in due categorie: fenomeni soggettivi e fenomeni oggettivi. Entrambi si sviluppano dall'interazione degli elementi. Se osserviamo attentamente ogni singolo elemento, ognuno di loro sarà il risultato

dell'aggregazione di molte sub unità. Ogni elemento è composto di atomi individuali e questi, a loro volta, sono composti da molte particelle subatomiche legate insieme dalla struttura atomica dell'elemento. Nessuna di queste particelle è indipendente. L'esistenza di ognuna di esse dipende dall'altra. Se osserviamo attentamente e in profondità ogni singolo elemento, troveremo che l'analisi nei termini di soggetto ed oggetto, alla fine, si dissolve nell'intuizione della Grande Vacuità. Questa è la verifica definitiva che possiamo fare. Andando oltre, si è al di là della nostra concezione dualistica. La conoscenza della reale natura del mondo esterno non è nient'altro che la Grande Vacuità.

Se osserviamo i fenomeni soggettivi, li troveremo simili agli elementi. La Mente può essere divisa concettualmente in otto categorie o molte di più, ma essa funziona come un singolo aggregato. Se indaghiamo da dove proviene il nostro attuale pensiero, non troveremo un'origine esatta. Se osserviamo dove esso va, non potremo conoscere la sua destinazione. Non possiamo nemmeno individuare il punto in cui esiste. In tal modo, possiamo vedere che questa mente - il soggetto - sorge nella Grande Vacuità, inesprimibile con concettualità mondane o con il linguaggio.

Entrambi, l'interno e l'esterno si fondano sulla natura primordiale. Esterno o interno, non vi è distinzione, entrambi sono unica Vacuità al di là del pensiero dualistico, al di là dell'esistenza e della non-esistenza, entrambi e nessuno dei due. Va molto al di là della nozione convenzionale di vuoto o vacuità. Non è "qualcosa" a cui aggrapparci. E' sempre lì, giammai incrementa o si riduce, ma rimane come essa è, come essa era e come sempre sarà. Le circostanze non possono variare la natura primordiale. La perfetta realizzazione di questa natura è la realizzazione del Dharmakaya.

## **SAMBHOGAKAYA**

Il Grande Vuoto è la nostra natura primordiale. Questo Vuoto non è come un buco nero o uno stato di inesistenza, di nullità. La Vacuità è più simile a uno stato di pienezza. Tramite la nostra natura primordiale tutto si manifesta senza sforzo, senza un pensiero, appare spontaneamente con chiarezza. Questo è il segno della Vacuità. Se non c'è Vacuità o verità primordiale, tutto risulterà bloccato, privo di movimento, di capacità di sviluppo e di manifestarsi. Questa radiosità spontanea di incessante chiarezza è il significato del termine sanscrito "Sambhogakaya".

"Sam" significa perfetto, "bhoga" significa piacere (godimento) e "kaya" è grossolanamente tradotto come corpo. Così il corpo del perfetto piacere (godimento) è l'aspetto di radiante saggezza della nostra natura originale.

Il Sambhogakaya si manifesta come le *Cinque Saggezze*.

La prima di queste è la *Saggezza del Dharmadatu*. La seconda è nota come la *Saggezza Simile allo Specchio*. La terza è la *Saggezza dell'Equanimità*. La quarta è la *Saggezza della Consapevolezza Discriminante*. La quinta è nota come la *Saggezza che Tutto-Realizza*. Queste Cinque saggezze sono l'aspetto di chiarezza della nostra vera natura.

Mentre siamo nel mondo samsarico, o fino a che non abbiamo avuto una realizzazione, queste saggezze sono conosciute come le *Otto Coscienze*. Quando ti

purifichi dalle oscurazioni, queste Otto Coscienze si trasformano nelle Cinque Saggezze. Quindi, la natura della nostra presente consapevolezza si fonda sulle Cinque Saggezze.

## LE OTTO COSCIENZE

Citerò le *Otto Coscienze* per coloro che non le conoscono. Le prime cinque sono la coscienza visiva, uditiva, gustativa, olfattiva e cinestesica (corporea). Le cinque coscienze funzionano attraverso gli organi per percepire i cinque oggetti esterni dei sensi. In sé queste cinque coscienze sono parziali e limitate. La coscienza visiva è solo per la forma, non può sentire, udire o gustare.

Similmente, la coscienza uditiva è solo per il suono, non per vedere toccare e così via. Ora, come possiamo riunire queste coscienze disperse in un unico stato? Questa è la funzione della sesta coscienza che è come il conduttore o l'arbitro che prende le decisioni. Essa riceve o organizza gli input dalle cinque coscienze e dà un significato alle nostre esperienze. La sesta unisce e integra le coscienze sensoriali in un'unica coscienza. E' conosciuta come "coscienza mentale".

Le prime cinque coscienze sono immediate. Non hanno continuità. Si riferiscono solo al presente. Non possono intuire il passato o il futuro. Comunicano unicamente nel tempo presente, sono esclusive e unilaterali. La sesta coscienza non solo le riunisce, ma può anche fare riferimento a eventi e attività del passato o del futuro. E' fondamentale per strutturare il nostro senso del tempo.

Un'osservazione minuziosa ci rivela che la mente possiede due parti. Una, che abbiamo denominato sesta coscienza, ha a che fare con le occupazioni del passato, presente e futuro; prende decisioni basate sulle informazioni ricevute dalle cinque coscienze. E' neutrale e razionale. C'è poi un altro lato della mente, la settima coscienza, che è fondamentalmente emozionale e che dà luogo all'attaccamento all'ego. Sulla base dell'attaccamento all'ego si sviluppano ignoranza, odio, attaccamento, gelosia, orgoglio e dubbio. Tutto ciò sorge in questo singolare aggregato che chiamiamo la Mente.

Tutte le sette parti della mente si fondano su di un'ottava coscienza nota come "*kun-gzhi*" in Tibetano, il terreno (base) della Mente. E' tradotto anche come "deposito subconscio". In Sanscrito è denominato "*alaya*". La natura dell'ottava coscienza non è né positiva né negativa, è neutra.

L'*Alaya* mantiene in uso tutte le tendenze abituali dell'individuo. Tutto è immagazzinato qui; il nostro karma positivo, il karma negativo, il karma neutrale. Tutte le abitudini e qualunque azione che eseguiamo in vita sono registrate qui. Per questo è chiamata "deposito". *Alaya* è una coscienza, ma è molto sottile.

Quando queste Otto Coscienze sono trasformate esse diventano le Cinque Saggezze, che sono simbolizzate dai Cinque Dhyani Buddha. Essi sono lo spettro radioso della qualificante chiarezza del Dharmakya.

Il Buddha centrale del Dharmadhatu è Vairocana. Ad Est c'è il Buddha della Saggezza Simile allo Specchio, Akshobya. La Saggezza dell'Equanimità è personificata

dal Buddha della direzione meridionale, Ratnasambhava o Rinchen Jungnay in Tibetano. Ad Ovest il Buddha della Saggezza Consapevole che Tutto Discrimina, è Amitabha o Opagme in Tibetano. Il Buddha della direzione settentrionale, della Saggezza che Tutto Realizza, è Amoghasiddhi. Questi sono i principali Buddha del Sambhogakaya.

## **NIRMANAKAYA**

Tutti i Buddha sono l'emanazione di un unico Buddha. Livelli differenti, aspetti o kaya del Buddha, esistono unicamente col proposito di beneficiare gli esseri senzienti. Ciascun Buddha può apparire in ognuno dei Tre Kaya. I Buddha del Dharmakaya, come Samantabhadra, appaiono solo ad esseri altamente realizzati, come Bodhisattva del decimo bhumi, che possono ricevere insegnamenti dai Cinque Dhyani Buddha. Praticanti in fase iniziale, o con pensieri e concezioni dualistiche, difficilmente potranno percepire e ricevere insegnamenti dai Buddha del Sambhogakaya e del Dharmakaya.

Il terzo Buddha è conosciuto come Buddha Nirmanakaya. "Nirmana" è un termine sanscrito che significa "manifesto nella forma". Non in un unico stile o forma, ma in tutte le forme allo scopo di beneficiare tutti gli esseri senzienti, sia che essi siano altamente realizzati, principianti e perfino eccessivamente oscurati. Il Buddha Nirmanakaya è per tutti. Il Nirmanakaya può essere diviso in quattro gruppi:

1. Emanazioni Supreme
2. Emanazioni per Nascita
3. Emanazioni Artigianali
4. Emanazioni di varie cose

L'Emanazione Suprema prende nascita nel mondo come un'unica persona. Ne sono esempi Buddha Shakyamuni e Guru Padmasambhava. Hanno forme speciali nel corpo, parola e mente. Le qualità speciali del corpo sono note come i Trentadue Segni Maggiori e gli Otto Segni Minori. Per esempio, i loro corpi hanno un raggianti splendore e sono liberi da vecchiaia e malattia. Essi emanano una sottile luce blu chiamata *akanistha* che sale su dal chakra della corona (capo) e si diffonde nel cielo, così come una speciale configurazione della Ruota del Dharma nei loro palmi.

Hanno sessanta qualità della parola che la maggior parte non hanno. Ad esempio, quando il Buddha dava insegnamenti, appena la sua voce era udita, essa infondeva un sentimento rilassante, pacificante e rassicurante. Allo stesso tempo, qualsiasi parola dicesse poteva essere udita immediatamente in molti differenti linguaggi. Studenti provenienti da altre regioni udivano la voce del Buddha nella loro lingua nativa. Inoltre, la sua parola non era condizionata dalla distanza. Un auditorio di centinaia e centinaia di studenti non aveva problemi di ascolto, anche se essi erano molto distanti.

La mente della realizzazione ha tre qualità: amore, compassione e saggezza così come i Dieci Poteri e gli Otto tipi di Coraggio. Complessivamente ci sono trentadue qualità della mente. Un Buddha non ha ostacoli nel vedere il passato, il presente o il futuro. Qualsiasi cosa è chiara agli occhi della saggezza. Le qualità della parola e del corpo del Buddha sono piuttosto ovvie, ma molte persone dubitano di tale saggezza. Pensano che non possa essere esattamente come indicato nei sutra. Perfino al tempo

del Buddha Shakyamuni qualcuno indagò su questo. Esaminarono attentamente se il Buddha fosse totalmente illuminato e perfettamente limpido.

Il Buddha rinunciò al regno di suo padre e andò nella giungla dove per sei anni fece pratiche ascetiche. Subito dopo essere diventato un illuminato, girò la ruota del Dharma molte volte per numerosi studenti e divenne molto famoso in India. Dopo un po', la sua famiglia lo invitò a ritornare nella sua terra natia per insegnare. Il Buddha disse che non sarebbe andato al palazzo ma che sarebbe rimasto all'esterno della città principale. Quindi, il padre del Buddha e un governante locale chiamato Zangdon che era sotto il suo potere, costruirono uno speciale luogo di ritiro per il Buddha e i suoi studenti. Il Buddha arrivò e si trattene lì e cominciò a dare regolari insegnamenti.

Il Buddha era anche conosciuto come "l'Onnisciente", essendo capace di conoscere ogni aspetto del passato, presente e futuro. Ma il Re Zangdon aveva i suoi dubbi su ciò. Con lo scopo di esaminarlo, Zangdon raccolse un chicco di riso da ognuna delle duemilacinquecento famiglie. Ogni chicco fu incartato individualmente, numerato e messo in un cesto comune che fu portato davanti al Buddha. Re Zangdon volle vedere se il Buddha potesse dirgli da quale famiglia provenisse ogni chicco di riso. Quindi il Buddha esaminò ad uno ad uno i chicchi e gli disse da quale famiglia provenivano. Il Re confrontò la sua lista di numeri e nomi e vide che le risposte del Buddha erano corrette. Non c'era alcun errore. "Ora so che tu sei onnisciente. Tu sei ovviamente illuminato". Alla fine Zangdon divenne profondamente devoto. Questo è un esempio delle qualità della mente di una Emanazione Suprema.

Il secondo Nirmanakaya o Emanazione per Nascita si incarna perfino negli animali e nei reami non visibili, usando nomi differenti e forme maschili o femminili, a secondo di come essi sono necessari. Ci sono numerose storie del Buddha che prende rinascita in mondi animali come un pesce, una tartaruga, un uccello, una scimmia, un orso e un leone, così come tra gli esseri umani e perfino nei reami degli dèi. Queste sono Emanazioni per Nascita o *Tulku*. Essi possono o non possono apparire in modo tradizionale, indossare vesti monacali, eccetera. I Tulku possono non necessariamente essere riconosciuti come Buddha ma, in ogni caso, sono nati per rimuovere gli ostacoli e le concezioni dualistiche, per liberare gli esseri senzienti dall'ignoranza e causare la perfetta conoscenza della saggezza primordiale.

Il terzo Nirmanakaya è detto Emanazione Artigianale. Appaiono come oggetti d'arte e come artisti che li fabbricano per il beneficio degli esseri senzienti. Thangka, statue e perfino musica sono alcune delle forme che prendono queste emanazioni. Opere d'arte belle ed ispirate che portano chiarezza, pace, gioia e qualcosa di speciale che sembra tocchino il centro del cuore, sono tutte note come Emanazioni Artigianali.

C'era un famoso musicista chiamato Rlanga che si riteneva di essere il supremo chitarrista. Era un musicista molto speciale, ma molto orgoglioso e arrogante. Pensava di non avere eguali al mondo. Era sempre a suonare la sua musica e mai ebbe l'opportunità di vedere il Buddha o di ricevere i suoi insegnamenti. Apprezzava il Dharma ma era attaccato a suonare la musica e riteneva di dover trascorrere il suo tempo facendo questo. Realmente pensava di essere il migliore. Rlanga udì che il Buddha si apprestava ad entrare nel Mahaparinirvana e pensò che avrebbe dovuto fargli visita in tempi brevi per ricevere insegnamenti e avere una qualche relazione. Ma era molto impegnato a suonare e mantenne il suo orgoglio. Quindi, giusto prima di entrare nel Mahaparinirvana il Buddha pensò: "Ora cos'è che posso ancora offrire con questo corpo agli esseri senzienti? Chi posso aiutare? Chi è abbandonato?". Tramite la sua saggezza vide Rlanga nella sua condizione attuale. Così il Buddha si emanò in un

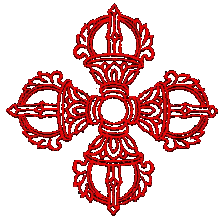
musicista molto speciale e andò alla porta di Rlanga con un mandolino a cento corde. Quando il Buddha incominciò a suonare, il famoso musicista udì quella musica e cominciò ad ascoltare molto attentamente pensando: "Chi può essere?". Uscì fuori di casa e si portò il suo mandolino. Subito notò che il Buddha muoveva appena le sue dita. Pizzicando una corda risuonavano tutte le altre. Rlanga era incapace di fare altrettanto. La vibrazione della musica sembrava scindere lo spazio in diverse voci del Dharma che furono di reale beneficio a questo famoso musicista. Pensò quindi: "C'è qualcuno più realizzato di me? Io non sono il migliore...". In quel momento la sua arroganza e il suo orgoglio si dissolsero. E si sentì riconoscente nell'udire il Dharma attraverso quel mandolino.

Ogni tipo di arte che provvede temporaneamente o definitivamente ad aiutare gli esseri senzienti al risveglio di amore e compassione è nota come Emanazione Artigianale.

Le Emanazioni di varie cose si manifestano in modi differenti. Possono apparire come pioggia, fuoco o vento. Durante periodi nei quali gli esseri senzienti sono provati da malattie, essi possono apparire in forma di erbe medicinali e medicine per la guarigione o, forse, quando gli esseri sono in pericolo di perdere le loro vite, immediatamente avviene qualcosa di miracoloso. Tutte queste cose sono forme varie del Nirmanakaya.

C'è in realtà un solo Buddha. Coloro che diventano illuminati hanno l'abilità di trasformarsi o emanarsi negli stati dei Tre Kaya. Quindi, fondamentalmente, Buddha significa uno che ha pienamente sviluppato amore, compassione, saggezza e mezzi abili e le cui oscurazioni e modelli abituali sono stati purificati, uno che ha realizzato uno stato devozionale totalmente libero. Questo essere senziente, questa persona, questo individuo è conosciuto come un essere illuminato o un Buddha.

Questo è l'insegnamento su i Tre Kaya.



“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)*